

DINDARLIK VE ÖFKE KONTROLÜ İLİŞKİSİ ÜZERİNE TECRÜBÎ BİR ARAŞTIRMA

Necmi KARSLI (*)

Özet

Bu çalışmada temel olarak dindarlık olgusu ve dindarlığın öfke kontrolü üzerindeki etkileri incelenmiştir. Çalışmada, dindarlığı ve öfke kontrolünü etkileyen diğer bazı değişkenler üzerinde de durulmuştur. Araştırmanın örneklem grubu, Erzurum şehir merkezinde Milli Eğitim Bakanlığı'na bağlı çeşitli liselerde öğrenim gören öğrenciler, Atatürk Üniversitesine bağlı çeşitli fakültelerde öğrenim gören öğrenciler ile çeşitli yaş ve meslek gruplarından Erzurum halkından (%58.9'u erkek, %41.1'i bayan) tesadüfi yöntemle seçilen toplam 1166 kişiden oluşmaktadır. Bulgular, dindarlık ile öfke kontrolü arasında anlamlı ilişki olduğunu göstermiştir.

Anahtar Kelimeler: Din, dindarlık, öfke, öfke kontrolü

An Experimental Study on Relation Between Religiosity and Anger Management

Abstract

At this study, basically, religious concept and effects of the religiousness on anger management were studied. Furthermore, other factors which effects religiousness and anger management were studied too. The sample group of the research consists from Erzurum's people, college students which study in various faculties at Atatürk University, high school students which study in different high schools. The sample group of the research inhabits in Erzurum and consists 1166 persons(%58.9 male, %41.1 female) which chosen randomly. Results of the research proved there is meaningful relation between religiousness and anger management.

Key Words: Religion, religious, anger, anger management

*) Yrd. Doç.Dr., Karadeniz Teknik Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Din Psikolojisi Bilim Dalı
(e-posta: necmikarsli@hotmail.com)

Giriş

Öfke sözlükte, “engellenme, saldırıya uğrama, tehdit edilme, yoksun bırakılma, kısıtlanma, vb. gibi durumlarda hissedilen ve genellikle neden olan şeye veya kişiye yönelik şu veya bu şekilde saldırgan davranışlarla sonuçlanabilen oldukça yoğun, negatif bir duygu” anlamına gelir. (Budak, 1994:806) Öfke duygusu, diğer temel duygular gibi doğuştan gelen, bireyin maddi ve manevi varlığını koruması için gerekli bir duygudur. Öfke duygusuna yönelik bir takım kuramsal yaklaşımlar bulunmaktadır. Bunlardan, biyolojik kurama göre öfke, insan ve hayvanlarda varlığın kendini koruma içgüdüsünden kaynaklanır. Lorenz hayvanlar üzerinde yaptığı araştırmalar sonucunda saldırganlık ve öfkenin canlının kendisini koruma ve türünü devam ettirmeye yönelik bir içgüdü olduğunu keşfetmiştir. (2008:97-98) Psikanalitik yaklaşıma göre öfke duygusu, saldırganlığın bir boyutu olarak ele alınmaktadır. Freud’a göre öfke ve saldırganlığın kaynağı bireyin haz (libido) güdüsünün engellenmesidir. (Geçtan, 2004:31) Psikoanalitik yaklaşım, öfke davranışının altında yatan güçlerin bilinç dışında gizlenmiş olduğunu vurgulamaktadır. Kurama göre, eğer bireyler öfkelerinin altında yatan nedenleri anlarsa, öfkeyi çözebilirler. Psikoanalitik kurama göre, öfkenin açık bir şekilde ifadesine engel olmak ve onu bastırmak mümkündür. Fakat öfke bitmiş olmayacaktır, bir süre sonra farklı bir şekle dönüştürülür, örneğin ülser veya depresyon şeklinde tekrar kendisini gösterecektir. (Balkaya, 2001:35) Watson ve Skinner’in öncülüğünü yaptığı klasik davranışçı yaklaşıma göre çevreden gelen bir takım uyarıcılar öfke duygusuna neden olmaktadır. (Lyons, 1985:21-22) Bilişsel davranışçı yaklaşıma göre öfkeye neden olan şey uyarıcı değil bireyin uyarıcıyı algılama biçimi ve uyarıcıya verdiği anlamdır. (Özmen, 2006:47) Sosyal yapısalcı yaklaşım, öfke ve saldırganlığın gözlem ve taklit yoluyla çevreden öğrenildiğini savunmaktadır. (Arko-naç, 2005:283) Hümanizmin öfke duygusu hakkındaki görüşleri, bir birey veya olayın etkilerinin duygular yoluyla aktarıldığı öfkenin yöneltimsel özelliklerini vurgulamaktadır. Humanistik yaklaşıma göre öfke, bireyin bir takım ihtiyaçları için gösterdiği doğal bir tepki olarak kabul edilmektedir (Giordano, 2001:168,169).

Öfke duygusuna neden olan pek çok içsel ve dışsal sebep bulunmaktadır. Öfke duygusuna neden olan içsel nedenler arasında engellenme, suçluluk ve utanç duygusu, düşük benlik saygısı, kıskançlık, hayal kırıklığı, kötü anılar, rekabet sayılabilir. Öfke duygusuna neden olan dışsal nedenler arasında, kalıcı hastalıklar, alkol ve uyuşturucu, tehdit edilmek, saldırıya uğramak, aldatılmak, değersiz görülmek, umursanmamak, cinsel taciz ve ölüm sayılabilir.

Öfke kontrolünün zayıf olması, ilişkileri zedelemekte, bireye işini ve ailesini kaybettirebilmekte ve en kötüsü de diğer insanları öldürme veya yaralama ile sonuçlanan davranışlara neden olabilmektedir. Öfke yönetimi programlarının pek çoğu bireye kendi düşünceleri hakkında düşündürmeyi amaçlayan bir dizi teknikle öfke kontrolünü öğretmektedir. (Favaro, 2005:9) Öfke kontrolü konusunda bilişsel, duyuşsal, iletişimsel, duygusal ve davranışsal bir takım yöntemler bulunmaktadır. Öfke kontrol tekniklerinden bilişsel yaklaşımda, isteklerini sözlü ve fiili saldırganlıkla elde etmeye çalışan bireylerin kendilerinin öfkeli olduklarını kabul etmeleri ve kendi bakış açılarına alternatif başka

bakış açılarının da olabileceğini göstererek öfkeye neden olan yıkıcı düşünceleri değiştirmeleri amaçlamaktadır. (Erözkan: 2006:57) Duyuşsal yaklaşımda, bireyin öfkeli iken bedenini verdiği tepkilerin farkına vararak bunları fiziksel uyarılmayı azaltmak, düşünce ve davranışları değiştirmek için bir ipucu olarak kullanmak (Kökdemir, 2010) ve sakin kalabilmeyi öğretmek amaçlanmaktadır. İletişimsel yöntemde, öfkeye neden olabilecek yanlış iletişim yollarından vazgeçilmesi bunun yerine yapıcı dil kullanmayı öğretme amaçlanmaktadır. Duygusal yöntemde, öfke sorunu olan bireyin ne istediğini bilmesi, duygularına güvenmesi, duygularının sunduğu mesajı alması, kendine güvenmesi ve öfke duygusunu kontrol edebileceğine dair bir inanç geliştirmesi amaçlanmaktadır. (Yaylacı, 2006:69-70) Öfke kontrolü konusundaki davranışsal yöntemler ise, sağlıklı beslenme, olay yerinden uzaklaşma, stres azaltıcı ortam oluşturma, gevşeme teknikleri, hayal kurma, meditasyon, mizah ve bir danışmandan yardım almaktır.

Din olgusu, sözlükte “örf, adet, boyun eğme, itaat, tutulan ve gidilen yol, ceza ve mükâfat, millet” gibi anlamlara gelmektedir (İsfehani, 2010:565). Din olgusu üzerine araştırma yapan sosyal bilimcilerin hemen her biri kendi amaçlarına uygun bir tanım yapmış ve çalışmalarını bu tanım çerçevesinde gerçekleştirmeye gayret göstermiştir. Bu nedenle dinin bir tanımı üzerine uzlaşıldığını söylemek mümkün değildir. (Köktaş, 1993:22) Psikologların din tanımlarının dini ilahi kaynaklı olmaktan ziyade insan kaynaklı olarak yapıldığı görülmekte ve dinin daha çok birey açısından işlevsel yönüne vurgu yapılmaktadır. Freud’a göre din, insanın kendi dışındaki doğa güçlerine ve kendi içindeki güçlere (içgüdülere) karşı çaresizliğinden kaynaklanmıştır ve insanlığın gelişim sürecinin ilk dönemlerinin bir ürünüdür (Fromm, 2004:25-26). Jung’a göre din, sadece sosyolojik veya tarihsel bir olgu olarak değil aynı zamanda derin bir psikolojik anlamı olan bir olgudur. O, dini insanı ele geçiren ve kontrol eden esrarlı bir tecrübe olarak tanımlamaktadır. İnsandan üstün ve onun dışında olan bir güç veya sebebe boyun eğme şeklindeki din tanımı Otto gibi ilahiyatçılar da paylaşmaktadır (Morris, 1987:167). Fromm’a göre din “bir grup tarafından paylaşılan ve o grubun bireylerine kendilerini adayabilecekleri bir hedef olarak ortak bir davranış biçimi sunan düşünce sistemidir” (Crass, 2004:184). Fromm-hümaniter bir evren dini taraftarıdır. Bu nedenle açıkça Freud’u savunmuş ve otoriter din tanımının temsilcisi olarak gördüğü Jung’u sert bir biçimde eleştirmiştir (Fromm, 2004:6). Maslow’a göre din insan tabiatının doğal bir ürünüdür.(Fuller, 1994:170) O’na göre insan, nasıl gün ışığına, kalsiyuma ya da sevgiye ihtiyaç duyuyorsa aynı şekilde, anlayacağı ve o doğrultuda yaşayacağı bir değerler düzenine, yaşam felsefesine dine ya da onun yerini tutan bir başka şeye gereksinim duymaktadır (Maslow, 2001:219).

Din tanımında olduğu gibi dindarlık kavramının da nasıl tanımlanıp kullanılacağı hakkında tam bir mutabakat mevcut değildir (Mehmedoğlu, 2004:30). Bununla birlikte dindarlık en yaygın şekilde, dinin manevi veya pratiksel etkilerinin gösterilmesi olarak tanımlanmaktadır. Dindarlık kelimesi aynı zamanda bireyin kutsal emirlere bağlanması veya ilgilenmesi şeklinde tanımlanmaktadır (Kavros, 2009:770). Dindarlığın çok boyutlu olarak sistemli bir şekilde kavramlaştırılması ilk defa Glock tarafından yapılmıştır. Glock dünya dinlerinde dindarlık tezahürlerinin benzerlik arz ettiğini düşündüğü için, çeşitli dünya dinlerinin kabul edebileceği dindarlık boyutları geliştirme çabası içerisine girmiştir.

Glock dindarlıkla ilgili düşüncelerini daha çok Yahudi ve Hristiyan geleneklerine göre yapmış ancak özel durumlarda diğer dini geleneklerle de karşılaştırma yapmıştır (Yıldız, 2001:29; Subaşı, 2002:25). Glock tarafından, ileri sürülen ve birbirini tamamlayan beş dindarlık boyutu: inanç, duygu, davranış, bilgi ve etki boyutudur (Hökekleli, 1998:74).

İlahi ve Beşeri Dinlerin Öfke Duyusuna Yaklaşımı

Hristiyanlığa göre insanın öfkesi şeytandan kaynaklanmaktadır. İnsanın öfkesi kendi bencil çıkarıcı duygularından beslenmektedir. Tanrı'nın kızgınlığı ise onun adaletinden ve kutsallığından kaynaklanmaktadır. Tanrı'nın öfkesi her durumda kutsallık-doğruluk sınırı içinde işler. Tanrısal kızgınlığın tek ereği, günahlının sarstığı evrensel düzen ve erdem ilkelerini savunmak, sarsılan dengeyi saptamaktır (Cosmades, 2010). Yahudilikte genel bir kural olarak öfkelenmek ve başkasını öfkelendirmek büyük bir günah olarak kabul edilmekte ve öfke duygusunun kalpte barındırılması yasaklanırken, (Kaminsky, 2005:281,282) öfke ile başa çıkmak için sabırlı olma, bağışlayıcılık ve ağırdan alma tavsiye edilmektedir (Segal, 2009:248). Budizm, haklı nedenlere dayansa bile öfkeyi, zararlı ve yıkıcı bir duygu olarak görmektedir (Harvey, 2000:351). Budizm inancında öfke, kısa vadede haz verse de uzun vadede acılara neden olduğu için her zaman olumsuz bir duygu olarak kabul edilmektedir. Budizm'e göre fiziksel sağlık ruh sağlığına bağlıdır. Bu nedenle, bireyin mutluluğuna yönelik gerçek tehdit, hem fiziksel hem de ruhsal olarak üzücü sonuçlara neden olan öfke ve cehalettir (Tsering, 2006:1,70). Hinduizm'in kutsal metinlerinde hile, açgözlülük ve öfke tüm kötülüklerin temeli olarak görülmektedir (Klostermaier, 2007:139). Öfke ve ümitsizliğe kapılmadan, kaçınılmaz yaşam çilesine katlanmak, Hinduizm inancının temel amacıdır (Chakravarti, 1997:67). Hinduizm'e göre dindar birey Bhakti'ye (Tanrısal güce) ulaşmayı engelleyen ve iki içsel düşman olan öfke ve şehveti yok etmelidir. Çünkü öfke, ruhsal dengeye zarar verir ve ayırt edici yetenekleri engeller. Ayrıca öfke, içinde kıskançlık, zulüm, kaba söz, acelecilik, adaletsizlik ve gasp etmeyi içeren kötülükler üretir (Sharma, 2003:78). İslam dinine göre öfke duygusu, Allah'ın insanın tabiatına yerleştirmiş olduğu fitri duygulardan birisidir. Öfke tabiatı itibariyle kötü kabul edilmemekle birlikte İslam dini, pek çok şeyde olduğu gibi öfke konusunda da orta yolu tutmayı teşvik etmiştir. Öfkenin azlığı ve çokluğu yanlış görülmüş ancak orta seviyede öfkenin yerinde ve zamanında gösterilmesini hoş karşılamıştır. Kur'an'ı Kerim'de öfke anlamını ifade eden gadab, gayz, suht, esef ve hiddet kelimeleri kullanılmıştır.

Dindarlık ve Öfke Kontrolü İlişkisi

Din, insanın ruh sağlığının koruyan, davranışlarını kontrol etmesini sağlayan temel dinamiklerden birisidir. Önemli yaşamsal kriz anlarında din, sağladığı manevi destek ile depresyon, öfke, umutsuzluk, yalnızlık ve yabancılaşma duyguları ile kolay başa çıkmaya yardımcı olmaktadır. Dindarlık, birey için standartlar sağlamak suretiyle bireyin kendine hâkim olmasını kolaylaştırmaktadır. Bundan başka din, bireyin gerçekçi bir şekilde kendini gerçekleştirmesini sağlamak için gerekli motivasyonla kendini kontrol mekanizmasını sağlamaktadır.

İnsanların, yaratılış gereği hırs, arzu, istek, ihtiras ve öfke gibi duyguları vardır. Çoğu defa birey nefis ve çevre tahriki ile veya menfaat çatışması nedeni ile duygusallığın esiri olup, hiddet ve şiddet dolu davranışlar sergileyebilir. Dindarlık, bireyin davranışlarını kontrol etmesine yardımcı olmaktadır. Hz. Muhammed bu konu ile ilgili olarak bir hadis-i şeriflerinde: “*Müslüman, diğer Müslümanların elinden ve dilinden emin olduğu kişidir*” (Buhari, İman, 4.) buyurarak, beşeri ilişkilerimize bir ölçü getirmiştir. Yine Sevgili Peygamberimizin: “*Kim Allah’a ve ahiret gününe inanıyorsa çevresine eziyet vermesin.*” (Buhari, 1979: Edeb, 31) ifadeleri, insan ilişkilerindeki sınırı ortaya açık bir şekilde koymaktadır. Hz. Muhammed, “*Kuvvetli kimse, (güreşte hasmını yenen) pehlivan değildir. Hakiki kuvvetli, öfkelendiği zaman nefisini yenen kimsedir.*” (Buhari, 1979: Edeb, 76; Müslim, 1955: Birr, 107) buyurmuşlardır. Öfkeli iken bireyin kendisini kontrol etmesi bireyin erkekliliğinin göstergesidir. Çünkü birey kendisini böyle bir zamanda kontrol edebilirse, o zaman, herhangi bir durumun üstesinden gelebilecek, zıtlaşma ve sıkıntıları önleyebilecek, hedeflerine ulaşacak, Allah’ın ve insanların sevgisini kazacaktır (Hashimi, 1997:223).

İslam dünyasında ortaya çıkan mistik hareketlerden biri olan Tasavvuf düşüncesine göre nefsin en önemli unsuru öfke duygusudur. Tasavvufta, bireyin kalbinin öfke, kıskançlık ve haset gibi duygulardan arındırılması hedeflenmektedir (Thomas, 2006:77). Tasavvufi yaşantıda yer alan prensiplerden, günahlardan sıyrılma ve nefsin istek ve arzularını terk etme eğilimi bireyin duygu ve davranışlarını kontrolde çok önemli faktörlerdir.(Peker, 2000:179-185; Baş, 1994:314-315)Allah’ın rızasını kazanmak için, O’nun himayesine girerek emirlerine sınıksız sarılmak ve yasaklarından da sakınma anlamına gelen Takva da öfkeyi kontrol etmede önemli bir yardımcıdır. Takva ile birlikte birey, öfke duygusunun neden olduğu kin, intikam gibi olumsuz duygulardan kurtularak için hoşgörü ve anlayış tutumlarını benimsemektedir (Kutup,1968:453). Dindar bireyin ahlaki özelliklerinden birisi olan anlayış ve hoşgörü, öfke duygusunun oluşumunu engelleyen önemli bir özelliktir. Hoşgörülü olabilmenin ön şartlarından biri Yunus Emre’nin “Yaratılanı hoş gördük, Yaratan’dan ötürü” beytiyle ifade ettiği üzere insanları sevip saymaktır. Bunun için İslâm Dini, insanlar arasında bir sevgi ve saygı ortamı oluşturmayı hedef almaktadır. Allah öfkesini yenmesini bilenlere, insana şefkatle davranıp, iyilikte bulunanlara mağfiretini vaat etmektedir (Bakara, 2/185). İbadetler, bireyin, ruh sağlığının korunmasında, bireye dengeli bir kişilik kazandırmada, iradeyi güçlendirmede, şefkat ve merhamet duygularını geliştirmede, kendini kritik etmeye, değerlendirmeye itmede, onu olumsuz davranışlardan uzaklaştırmada önemli rol oynamaktadır (Peker, 2000:115-117).

İslam dinin öfke duygusunu kontrol etme konusundaki yaklaşımları zihinsel, iletişimsel ve davranışsal yöntemler şeklinde üç kategoride incelenebilir. İslam’ın öfke kontrolü konusunda önerdiği zihinsel yöntemlerarasında, Allah’ın öfkelerine hâkim olanlara vadettiği mükâfatları düşünmek (Ebu Davud, ty: Edeb, 3.), ölüm düşüncesi (Tirmizi, ty: Zühd, 4), affedici olmak (Şura, 42/37; Araf, 7/199; Şûra, 42/40; Ebu Davud, ty: Edeb, 3; Buhari, 1979: Edeb,18), sabretmek (Al-i İmran, 3/186; Bakara, 2/155) ve sevgi (Tirmizi, ty: Kıyamet, 56) sayılabilir. İslam dininin insanlar arası ilişkilerde koyduğu prensipler insanlar arasındaki iletişimde dikkatli olmalarına ve öfkeye neden olacak iletişim yan-

İlişkilerinden kaçınmalarına yardımcı olmaktadır. Kur'an'da insanlarla iletişimde nezaket (Al-i İmran, 3/159; Fussilet, 41/34), selam alırken nezaket (Nisa, 4/86), anne babaya saygı ve nezaket (İsra,17/23; Ahkaf, 46/15) ve hadislerde “*Yumuşaklıktan mahrum olan hayırdan mahrum olur*” (Müslim, 1955: Birr, Sıla, 74,76), “*Muhakkak Allah, her hususta yumuşaklıkla muamele edilmesini sever*” (Buhari, 1979:Edeb, 35) ve “*Şüphesiz Allah refiktir. Rıfkı (yumuşak huyluluğu) sever*” (Müslim, 1955: Birr, Sıla, 77) buyrulurak müminlerin diğer insanlarla olan ilişkilerinde yumuşak huylu, nazik ve saygılı olmaları tavsiye edilmektedir. İslam'ın öfke kontrolü konusunda önerdiği davranışsal yöntemler ise, öfke anında susmak (Beyhâki, 1990:309), istiaze yapmak (Buhari, 1979: Edeb, 44; Ebû Dâvud, ty: Edeb 4), oturmak veya yatmak (Ebû Dâvud, ty: Edeb, 4), abdest almak (Ebû Dâvud, ty: Edeb, 4) ve toprağa temas etmektir. (Tirmizi, ts: Fiten, 26).

Örneklem

Araştırmamızın örneklemini 2010-2011 Eğitim Öğretim yılında Atatürk Üniversitesi'ne bağlı çeşitli fakültelerde ve Erzurum il merkezinde Milli Eğitim Bakanlığına bağlı çeşitli liselerde eğitim gören öğrenciler ile Erzurum il merkezinde yaşayan çeşitli yaş ve meslek gruplarından tesadüfi örneklem yoluyla seçilen yaşları 15 ile 60 yaş ve üzeri arasında değişen 1166 bireyden oluşmaktadır. Örneklem grubunun 687 (%58.9)'u erkek, 479 (%41.1)'i ise bayandır. Örneklemin 617 (%52.9)'u evli, 499 (%42.8)'i bekâr, 50 (%4.3)'ü duldur. Örneklem grubunda sosyo-ekonomik düzeyi düşük 44 (%3.8), ortanın altı 76 (%6.5), orta 762 (%65.4), ortanın üstü 232 (%19.9) ve sosyo-ekonomik durumu üst seviyede olan 52 (%4.5) kişi bulunmaktadır. Örneklemin eğitim durumuna bakıldığında okur-yazar olan birey sayısı 59 (%5.1), ilköğretim 155 (%13.3), lise 477 (%40.9), üniversite 442 (%37.9) ve doktora 33 (%2.8)'dir. Örneklemin meslek durumuna bakıldığında ise öğrenci 538 (%46.1), öğretmen 113 (%9.7), memur 130 (%11.1), işçi 93 (%8.0), serbest meslek 88 (%7.5), ev hanımı 115 (%9.9), emekli 89 (%7.6)'dır.

Veri Toplama Araçları

Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği: Ölçeğin İngilizcedeki özgün adı “The State Trait Anger Scale” (STAS)'dir. Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği, öfke duygusunun hissedilmesi, ifade edilmesi ve kontrol edilmesini ölçmek amacıyla Spielberger, Jacobs, Russel ve Crane tarafından “Durumluk-Sürekli Öfke Ölçeği” olarak geliştirilen ölçeğin Türkiye uyarlaması Kadir Özer tarafından yapılmıştır. Sürekli Öfke ve Öfke Tarz Ölçeği 34 maddeden oluşmakta olup, Sürekli Öfke (10 madde) ve Öfke İfade Tarzı (24 madde) alt ölçeklerini içermektedir. Öfke İfade Tarzı alt ölçeğinin ayrıca 3 ayrı alt ölçeği vardır: Kontrol altına alınmış öfke (öfke/kontrol, 8 madde), dışa yöneltilen öfke (öfke/dışta, 8 madde) ve içe yöneltilen Öfke (öfke/içte, 8 madde). (Spielberger, 2004:76; Özer, 1994:26-35) Spielberger, Jacobs, Russel ve Crane güvenilirlik ve geçerlik çalışmalarını ölçeğin 146 üniversite öğrencisi ile 270 askere uygulanmasından elde edilen veriler kullanılarak yapılmıştır. Ölçeğin iç tutarlılığı kapsamında madde toplam korelasyonları .14 ile .56 ve Cronbach Alfa değerleri .73 ile .84 arasında bulunmuştur. (Savaşır, Şahin, 1997:71-73) Sürekli öfke ve öfke tarz ölçeklerinin, sürekli kaygı, depresif sıfatlar listesi

ile ve öfke envanteri ile korelasyonlarına bakılmış, elde edilen korelasyonlar .01 ve .001 düzeyinde anlamlı bulunmuştur. Ayrıca sürekli öfke ve öfke dışavurum ölçeği arasında beklendiği yönde ters ve yüksek bir korelasyon saptanmıştır. (Özer, 1994:26-35) Ölçeğin puanlanması konusunda “hiç” yanıtı 1, “biraz” yanıtından 2, “oldukça” yanıtından 3 ve “tümüyle” yanıtından 4 puan elde edilir. 34 maddelik bir ölçektir. Ölçekte yer alan ilk on madde, Sürekli Öfke alt ölçeğinin maddeleridir. Öfke Tarz Ölçeğinin Öfke İçte alt ölçeği puanı, 13,15,16,20,23,26,27 ve 31 no’lu maddelerinin toplanmasıyla; Öfke Dışa alt ölçeği puanı, 12,17,19,22,24,29,32 ve 33 no’lu maddelerin toplanmasıyla; Öfke Kontrol alt ölçeğinin puanları ise 11,14,18,21,25,28,30 ve 34 no’lu maddelerin toplanmasıyla elde edilmektedir. (Savaşır, Şahin, 1997:71-72)

Dini Hayat Ölçeği: Dokuz Eylül Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Din Psikolojisi Anabilim Dalı öğretim üyeleri tarafından geliştirilmiş olan “Dini Hayat Ölçeği”, 31’i asıl, 66’sı dolgu maddesi olmak üzere toplam 97 maddeden oluşmaktadır. Dini Hayat Ölçeği’nin inanç boyutu 4 maddeden, duygu boyutu 7 maddeden (dolgu maddeleri hariç) meydana gelmiştir. İnanç boyutu; tamamen katılıyorum (5) katılıyorum (4), kararsızım (3), katılmıyorum (2) ve hiç katılmıyorum (1) şeklinde üç seçenek üzerinden kodlanabilmekte olup, ölçekten alınabilecek en düşük puan 4, en yüksek puan 20’dir. Duygu boyutu, ifade edilen duygu ve davranışların sonucundaki yaşantıların şiddet derecesine göre, hiç (1), biraz (2), oldukça (3), tümüyle (4) gibi şıklardan birini işaretlemek suretiyle cevaplandırılmaktadır. Bu ölçekten en az 7, en yüksek 28 puan alınabilmektedir. Araştırmada örneklem grubunun dini hayatın ibadet boyutunu ölçmek için Kemalettin Taş tarafından ülkemizin sosyokültürel yapısına uygun olarak hazırlanan dindarlık ölçeğinin ilgili boyutu kullanılmıştır. Ölçek dolgu maddeleri hariç 6 maddeden oluşmakta, likert formatında ve dördütlü derecelendirmelidir. Yapılan incelemelerde hem Dokuz Eylül İlahiyat Fakültesi öğretim üyeleri tarafından geliştirilen dini hayat ölçeğinin hem de Kemalettin Taş tarafından geliştirilen dindarlık ölçeğinin geçerli ve güvenilir olduğu tespit edilmiştir.

İçsel Dini Motivasyon Ölçeği: İçsel dini motivasyon ölçeği Dean Hoge tarafından 1972 yılında geliştirilmiş ve Karaca tarafından standardizasyonu yapılarak Türkiye’ye uyarlanmıştır. 10 maddeden oluşan içsel dinî motivasyon ölçeğinin 7 maddesi “Dinî inançlarım hayata bakış açımı belirler” maddesinde olduğu gibi olumlu cümle yapısında, diğer 3 madde ise “Ahlaki bir hayat yaşadığım sürece neye inandığım o kadar önemli değil” maddesinde olduğu gibi (manaca) olumsuz cümle yapısında ifade edilmiştir. Ölçekte 5 dereceli Likert formatı kullanılarak (hiç katılmıyorum, katılmıyorum, kararsızım, katılıyorum, tamamen katılıyorum) şeklinde 1’den 5’e kadar, zayıftan kuvvetliye doğru puanlama yapılmıştır. Puanlamada, ölçeğe olumsuz cümle yapısında yerleştirilen maddelerin puanları ters çevrilmiştir. Yani bu yapıdaki maddeler puanlanırken, 5 ağırlık değerinde olanlar 1’e, 1 ağırlık değerindekiler ise 5’e dönüştürülmüştür. İçsel dini motivasyon ölçeğinden alınabilecek en düşük puan 10 en yüksek puan ise 50’dir. Yapılan incelemelerde İDMÖ’nün geçerli ve güvenilir özelliği taşıdığı tespit edilmiştir. (Karaca, 2001:196-199)

Bulgular ve Değerlendirme

İçsel Dini Motivasyon ve Dindarlık Alt Boyutları ile Öfke Alt Boyutlarının İlişkileri

Araştırmada sürekli öfke düzeyleri ile dindarlığın ibadet boyutu arasında negatif yönlü istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. ($r=-.254$ $p<.001$) Örneklem grubunun sürekli öfke düzeyi dindarlığın ibadet boyutu düzeyine göre değişmektedir. Şöyle ki, ibadetlere katılım oranı düşük olan örneklem grubunun sürekli öfke alt ölçeğinden aldığı ortalama skor $\bar{X}=23.36$ iken, dindarlığın ibadet boyutu skorları yüksek olan örneklem grubunun sürekli öfke alt ölçeğinden aldığı ortalama skor $\bar{X}=19.92$ 'dir. Verilerden de anlaşılacağı üzere örneklem grubunun ibadetlere katılım oranı yükseldikçe sürekli öfke düzeyi düşmektedir. Örneklem grubunun öfkeyi içe atma düzeyi ile dindarlığın ibadet boyutu arasında negatif yönlü istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. ($r=-.218$ $p<.001$) Örneklem grubunun öfkeyi içe atma düzeyi dindarlığın ibadet boyutu düzeyine göre değişmektedir. Şöyle ki, ibadetlere katılım oranı düşük olan örneklem grubunun öfke içte alt ölçeğinden aldığı ortalama skor $\bar{X}=16.60$ iken, dindarlığın ibadet boyutu skorları yüksek olan örneklem grubunun öfke içte alt ölçeğinden aldığı ortalama skor $\bar{X}=14.70$ 'tir. Verilerden de anlaşılacağı üzere örneklem grubunun ibadetlere katılım oranı yükseldikçe öfkeyi içe atma yani bastırma düzeyi düşmektedir. Örneklem grubunun öfkeyi dışa yansıtma düzeyi ile dindarlığın ibadet boyutu arasında negatif yönlü istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. ($r=-.325$ $p<.001$) Örneklem grubunun öfkesini dışarıya yöneltme düzeyi dindarlığın ibadet boyutu düzeyine göre değişmektedir. Şöyle ki, dindarlığın ibadet boyutu düzeyi düşük olan örneklem grubunun öfke dışa alt ölçeğinden aldığı ortalama skor $\bar{X}=17.10$ iken, dindarlığın ibadet boyutu düzeyi yüksek olan örneklem grubunun öfke dışa alt ölçeğinden aldığı ortalama skor $\bar{X}=13.96$ 'dır. Verilerden de anlaşılacağı üzere örneklem grubunun ibadetlere katılım oranı yükseldikçe öfkeyi dışarıya yöneltme oranı düşmektedir. Ayrıca öfke kontrolü ile dindarlığın ibadet boyutu arasında pozitif yönlü istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. ($r=.395$ $p<.001$) Örneklem grubunun öfkesini kontrol etme düzeyi dindarlığın ibadet boyutu düzeyine göre değişmektedir. Şöyle ki, dindarlığın ibadet boyutu düzeyi düşük olan örneklem grubunun öfke kontrolü alt ölçeğinden aldığı ortalama skor $\bar{X}=20.07$ iken, dindarlığın ibadet boyutu düzeyi yüksek olan örneklem grubunun öfke kontrolü alt ölçeğinden aldığı ortalama skor $\bar{X}=24.89$ 'dur. Verilerden de anlaşılacağı üzere ibadetlere katılım oranı yükseldikçe öfke kontrol oranı da yükselmektedir. ($t=-11.524$ $p<.001$)

İbadetler bireyin Allah ile olan ilişkisini ve kul olduğu bilincini sürekli canlı tutarak öfkeye neden olan kendini beğenmişlik, kibir ve ego gibi duyguların neden olduğu öfke ve diğer yıkıcı duyguların etkisinden daha kolay kurtulmaya yardımcı olmaktadır. İbadetlerin bireyin duygu ve davranışlarını olumlu yönde etkileyecek fonksiyonları bulunmaktadır. Ayrıca, ibadetlere devam etmek suretiyle birey her şeye gücünün yettiğine inandığı Allah ile olan irtibatını sürekli canlı tutarak sıkıntılar karşısında kendisine dayanacağı güçlü bir destek bulmaktadır. Böylece ibadetlere katılımı yüksek olan birey, kendisinin üstesinden gelemeyeceği sıkıntılarla karşılaştığında hissettiği öfke duygusunu çaresizce

içe atmak yerine, Allah'tan yardım isteyebilir. Din, bireye kendisine yapılan haksızlıklar, kötülükler, zulümler karşısında çaresiz kaldığında hissettiği öfke duygusunu affetmek, sabır veya dua şeklinde ifade etmesini tavsiye ederek öfke duygusunu içe atmaktan korumaktadır. İbadetlerin öfke, kin gibi olumsuz duygulardan ve saldırganlık gibi olumsuz davranışlardan koruyucu etkileri de bulunmaktadır. Kur'an'da "*muhakkak ki namaz hayâsızlıktan ve fenalıktan alıkoyar*" (Ankebut, 29/45) ayetinde namazın insan davranışlarına olumlu etkilerinden bahsedilmektedir. İslam dini bireyin sadece başkalarına değil kendisine de zarar vermesini yasaklamıştır. İslam öfke anında affetmeyi ve sabırlı olmayı tavsiye etmektedir. İslam dininin temel ibadetlerinin, bireyin öfkesini azaltıcı fonksiyonları bulunmaktadır. Örneğin namazda birey başını yere koyup secde yaparak kendini beğenmişlik duygusunu yok eder, kendisinin acizliğini, Allah'ın kulu olduğu hatırlar ve nefsi için öfkelenmez, öfkelense bile Allah'a her şeyin hesabını vereceğini bildiği için intikam duygusuna kapılmaz. Zekât ibadeti, zengin ve fakir kesim arasındaki kin nefreti kaldırır yerine sevgi ve hoşgörü ortamı meydana getirir. İslam'ın beş şartından birisi olan Hac ibadeti inanan insanın öfke gibi olumsuz duygularını kontrol etmesi konusunda yol göstericidir. Hac ibadetinin bireyin iradesine daha çok hâkim olmaya, öfkelenmemeye, şiddet ve saldırganlık davranışları göstermemeye, çevresine rahatsızlık vermemeye katkı sağlamaktadır. Oruç ibadeti de bireyin olumsuz duygu ve davranışlarını kontrol eden çok önemli dini ritüellerden birisidir. Oruçlu iken bireyler öfkelenirici durumlar karşısında daha sabırlı olmakta, intikam duygularından vazgeçmekte, olumsuz duyguların yerini hoşgörü ve anlayış almaktadır.

Araştırmada öfkeyi dışa yansıtma ile dindarlığın duygu boyutu arasında negatif yönlü istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. ($r=-.140$ $p<.001$) Örneklem grubunun öfkesini dışarıya yöneltme düzeyi dindarlığın duygu boyutu oranına göre değişmektedir. Şöyle ki, dindarlığın duygu boyutu oranı düşük olan örneklem grubunun öfke dışa alt ölçeğinden aldığı ortalama skor $\bar{X}=19.33$ iken, dindarlığın duygu boyutu oranı yüksek olan örneklem grubunun öfke dışa alt ölçeğinden aldığı ortalama skor $\bar{X}=14.73$ 'tür. Verilerden de anlaşılacağı üzere örneklem grubunun dini duygulanma oranı yükseldikçe öfkeyi dışa yöneltme oranı düşmektedir. ($t=4.607$ $p<.001$) Araştırmada öfke kontrolü ile dindarlığın duygu boyutu arasında ise pozitif yönlü istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. ($r=.088$ $p<.001$) Örneklem grubunun öfke kontrol düzeyi dindarlığın duygu boyutu düzeyine göre değişmektedir. Şöyle ki dindarlığın duygu boyutu düzeyi düşük olan örneklem grubunun öfke kontrolü alt ölçeğinden aldığı ortalama skor $\bar{X}=19.73$ iken, dindarlığın duygu boyutu düzeyi yüksek olan örneklem grubunun öfke kontrolü alt ölçeğinden aldığı ortalama skor $\bar{X}=23.37$ 'dir. Verilerden de anlaşılacağı üzere örneklem grubunun dini duygulanma düzeyi yükseldikçe öfkeyi kontrol edebilme düzeyi de yükselmektedir. ($t=-2.876$ $p<.005$)

Din duygusu, ilahi bir kuvvetin varlığından kaynaklanan düşünce, tasavvur ve hareketlerin insanda uyandırdığı duygudur. Dini duygunun elemanları, korku, sevgi, saygı, sempati, hayranlık, şükretme, minnettarlık, bağlılık, güvenme, teslim olma ve sığınma gibi duygulardır. (Peker, 2000:105) Allah korkusu, haşyet gibi dini duygular, bireyin davranışlarında daha kontrollü olmalarına katkı sağlamaktadır. Kur'an'da "*İnananlar ara-*

sında kötü söz ve davranışın yayılmasını arzulayan kimseler için dünyada da, ahirette de acı veren bir azap vardır. Allah bilir; siz ise bilmezsiniz” (Nur, 24/19) “Her kim zerre kadar hayır işlemişse onu görecektir. Her kim, zerre kadar şer işlemişse onu görecektir” (Zilzal, 99/7, 8) ayetlerinin dindar bireye kazandırdığı yapılan tüm davranışların hesabının sorulacağı, kötü davranışlarda bulunan ve kötülüğü yaygınlaştırmaya çalışmanın cehenneme götüreceği bilinci dindar bireyin korku ve haşyet duygularına kapılmalarına ve davranışlarında daha kontrollü olmalarında etkili olmuş olabilir. Bununla birlikte birey, Allah’ın yaratmış olduğu evrendeki düzen, ahenk ve mükemmeliyet karşısında, hayranlık, tazim, sevgi, gibi duygular tecrübe edebilir. İbadet esnasında takva, huzur, huşu gibi duygular hissedebilir. Dini ilgi düzeyi yüksek olan bireyin tecrübe ettiği bu duygular bireyin öfke kontrollerinin daha iyi olmasında etkili olmuş olabilir.

Araştırmada, öfkeyi içe atma ile içsel dini motivasyon arasında negatif yönlü istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. ($r=-.096$ $p<.001$) Örneklem grubunun öfkesini içe atma düzeyi içsel dini motivasyon düzeyine göre değişmektedir. Şöyle ki, içsel dini motivasyonu düşük olan örneklem grubunun öfke içte alt ölçeğinden aldığı ortalama skor $\bar{X}=16.71$ iken içsel dini motivasyonu yüksek olan örneklem grubunun öfke içte alt ölçeğinden aldığı ortalama skor $\bar{X}=15.20$ ’dir. Verilerden de anlaşılacağı üzere örneklem grubunun içsel dini motivasyon seviyesi yükseldikçe öfkesini içe atma oranı düşmektedir. ($t=3.110$ $p<.05$) Araştırmada öfkeyi dışa yöneltme ile içsel dini motivasyon arasında da negatif yönlü istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. ($r=-.143$ $p<.001$) Örneklem grubunun öfkesini dışarıya yöneltme düzeyi içsel dini motivasyon oranına göre değişmektedir. Şöyle ki, içsel dini motivasyonu düşük olan örneklem grubunun öfke dışa alt ölçeğinden aldığı ortalama skor $\bar{X}=17.03$ iken, içsel dini motivasyonu yüksek olan örneklem grubunun öfke dışa alt ölçeğinden aldığı ortalama skor $\bar{X}=14.64$ ’tür. Verilerden de anlaşılacağı üzere örneklem grubunun içsel dini motivasyon oranı yükseldikçe öfkeyi dışa yöneltme oranı düşmektedir. ($t=4.675$ $p<.001$) Bununla birlikte, örneklem grubunun öfkesini kontrol etme düzeyinin içsel dini motivasyon oranına göre değiştiği görülmektedir. Şöyle ki, içsel dini motivasyon oranı düşük olan örneklem grubunun öfke kontrolü alt ölçeğinden aldığı ortalama skor $\bar{X}=21.28$ iken, içsel dini motivasyonu yüksek olan örneklem grubunun öfke kontrolü alt ölçeğinden aldığı ortalama skor $\bar{X}=23.30$ ’dur. Verilerden de anlaşılacağı üzere örneklem grubunun içsel dini motivasyon oranı yükseldikçe öfkeyi kontrol edebilme düzeyi de yükselmektedir. ($t=-3.107$ $p<.05$)

Tüm ilahi dinler şiddet ve saldırganlığı yasaklamaktadır. Kur’an’da “Allah şüphesiz adaleti, iyilik yapmayı, yakınlarla bakmayı emreder; hayâsızlığı, fenalığı ve haddi aşmayı yasak eder. Tutasınız diye size öğüt verir” (Nahl, 16/90) ayetinde ve Hz Muhammed’in “Müslüman elinden ve dilinden Müslümanların selamet buldukları kişidir. Mü’min ise insanların canları ve malları hususunda güvendikleri kişidir” (Müslim, 1955: İman, 14; Buhari, 1979: İman, 3) hadisinde Müslümanlara iyilik yapmanın emredildiği, saldırganlığın, şiddetin, kötülük yapmanın ve haddi aşmanın yasaklandığı görülmektedir. Böylece, hayatını dini kurallara göre şekillendiren içsel dini motivasyon düzeyi yüksek bireylerin öfke duygularını daha az sözlü veya fiili saldırganlık şeklinde dışa yansıtmasında dinin

bu konudaki emir ve yasakları etkili olmuş olabilir. Din bireyin davranışlarını kontrol eden çok önemli unsurlardan birisidir. Dini ilgisi yüksek olan, dinin emirlerini içselleştirmiş birey, duygu ve davranışlarında daha kontrollü olur. Öfkesinin esiri olarak diğer insanlara zarar verici davranışlardan uzak durur. Çünkü haksız yere bir insana zarar vermenin kul hakkı olduğunu ve kul hakkının Allah'ın affetmeyeceğin günahlardan birisi olduğunu bilir. Ayrıca, Allah'a Meleklerine inanan birey yaptığı gizli, açık her şeyin Allah tarafından görüldüğünü ve Yazıcı Melekler tarafından yazıldığını ve en küçük bir şey atlanmadan yaptığı her şeyin ahirette karşısına getirilip hesap sorulacağını bildiği için, Allah'ın gazabına uğrayıp Cehenneme gitmemek için tüm davranışlarına dikkat eder. Böylece din olgusu, saldırganlığı ve şiddeti yasaklayan, sabrı, affetmeyi, hoşgörüyü emreden yaklaşımı ile hayatını dini kurallara göre şekillendiren ve dini içselleştirmiş bireylerin duygu ve davranışlarında daha kontrollü olmalarına katkı sağladığı düşünülebilir.

Sonuç

Bu çalışmada, çağımızın önemli sorunlarından olan kontrolsüz öfke ile başa çıkma da dindarlığın etkileri incelendi. Bu konuda ulaşılan kuramsal bilgilere göre öfke, organizmaya saldırıldığı zaman, kendisini savunmasına ve savaşmasına yardımcı olacak güçlü fizyolojik, duygusal ve davranışsal tepkilerin ortaya çıkmasını sağladığı için belli düzeyde öfke duygusu varoluş için gereklidir. Din, inanan bireye, başına gelecek her şeyin Allah'ın takdiri olduğunu öğretmek ve başına gelebilecek kötülüklere günahlarının kefareti veya Allah'ın imtihanı şeklinde anlamlar katmasını sağlamak suretiyle, öfke gibi olumsuz duygular ve çeşitli sıkıntılarla karşılaşan bireye akıl sağlığını korunması için bir tampon görevi görmektedir. Dindar bireyin özelliklerinden birisi olan sabır, öfke ile başa çıkmada önemli bir yardımcı unsurdur.

Araştırmada, ibadetlere katılım arttıkça sürekli öfkenin, öfkeyi içe atmanın ve öfkeyi sözlü ve fiziksel saldırganlık şeklinde dışarı yansıtmanın azaldığı, öfke kontrolünün ise arttığı yönünde istatistiksel olarak anlamlı verilere ulaşıldı. Örneklemin dini uygulanma düzeyi arttıkça, öfkeyi sözlü ve fiziksel saldırganlık şeklinde dışa yansıtma oranının düştüğü, öfke kontrolünün ise istatistiksel olarak anlamlı şekilde arttığı tespit edildi. Örneklemin içsel dini motivasyonu arttıkça öfkeyi dışa yansıtma oranının düştüğü ve öfke kontrolünün ise arttığı yönünde istatistiksel olarak anlamlı verilere ulaşıldı.

Yapılan bu araştırma sonucunda, dindarlığın öfke kontrolünde önemli etkisi olduğu görülmüştür. Çağımızın insanının en büyük sorunlarından birisi olan kontrolsüz öfke ve şiddet ile başa çıkabilme konusunda din ve dindarlık çok önemli destekler sağlamaktadır. Öfke kontrolünde dindarlığın etkileri konusunda yurtdışında yapılan pek çok araştırmada da dindarlığın, bireyin öfke ve benzeri negatif duygularla başa çıkmasında önemli desteği olduğu tespit edilmiştir. Din olgusunun bireyin tüm hayatını ve davranışlarını düzenleyen prensipler içermesi, dindar olan bireylerin öfkeleri ile daha rahat başa çıkmalarını sağlamıştır. Bu bağlamda, insanımızın öfke ile daha iyi başa çıkabilmesi için örgün ve yaygın eğitim kurumlarında verilen din eğitimlerine daha çok önem verilmesi gerekmektedir.

Kaynakça

- Arkonacı, Sibel Aysen (2005). Psikoloji Zihin Süreçleri Bilimi. İstanbul: Alfa Yayınları.
- Balkaya, Feza (Haziran 2001). “Öfke: Temel Boyutları, Nedenleri ve Sonuçları”. Türk Psikoloji Yazıları, 4(7).
- Baş, Haydar (1994). İslam ve Mevlana. İstanbul: İcmal Yayınları.
- Brian, Morris (1987). Anthropological Studies of Religion: An Introductory Text. Cambridge: Cambridge University Press.
- Budak Selçuk (2000). Psikoloji Sözlüğü. Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları.
- Chakravarti, Sitansu S. (1991). Hinduism, a Way of Life. Delhi: Motilal Banarsidass Publ.
- Cosmades, Thomas (2010). İnsanın Öfkesi ve Tanrı'nın Öfkesi. <http://www.hristiyanblog.com/insan-ofke-tanri/> (06.09.2010)
- Crass, Robert W. (Bahar 2004). “Psikanaliz ve Din”. Çev. Ali Ayten. Marife, Yıl:4, Sayı:1.
- Ebu Davud, Süleyman b. el-Eş'as es-Sicistani (ty). Sünen-i Ebi Davud. Tahk. Muhammed Muhyiddin Abdülhamid. Beyrut: Daru'l-İhyai's-Sünneti'n-Nebeviyye, I-IV.
- el-Buhari, Ebu Abdillah Muhammed b. İsmail (1979). Sahihu'l-Buhari. Thk: Muhammed Özdemir. el Mektebetü'l İslami, İstanbul: Elif Ofset
- el-İsfahani, Ragıp (2010). Müfredat, Kur'an Kavramları Sözlüğü. Çev. Yusuf Türker. İstanbul: Pınar Yayınları.
- Erözkan, Atılgan (Yaz 2006). “Öfke İle Başa Çıkma: Bilişsel Davranışçı Terapilere Dayalı Bir Program”. Milli Eğitim, Sayı:171.
- Favaro, Peter J. (2005). Anger Management: 6 Critical Steps to a Calmer Life. Career Press.
- Fromm, Erich, (2004). Psikoanaliz ve Din. Çev. Aydın Arıtan. İstanbul: Arıtan Yayınevi
- Fuller, Andrew Reid (1994). Psychology and Religion: Eight Points of View. Third Edition. London: Rowman& Littlefield.
- Geçtan, Engin (2004). Psikanaliz ve Sonrası. İstanbul: Metis Yayınları.
- Giordano, Francesca (2001). Helping Co-Habiting College Students Manage Angry Feelings to Prevent Relationship Violence, Sexual Violence on Campus: Policies, Programs and Perspectives. New York: Springer Publishing Company.
- Harvey, Brian Peter (2000). An Introduction to Buddhist Ethics: Foundations, Values and Issues. Cambridge: Cambridge University Press.

- Hashimi, Muhammad Ali (1997). *The Ideal Muslim: The True Islamic Personality as Defined in the Qur'an and Sunnah*. Beirut: Islamic Books.
- Hökelekli, Hayati (1998). *Din Psikolojisi*. Ankara: Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları
- Kaminsky, Howard Gary (2005). *Traditional Jewish Perspectives on Peace and Interpersonal Conflict Resolution*. Ann Arbor: ProQuest.
- Karaca, Faruk (2001). "Din Psikolojisinde Metot Sorunu ve Bir Dindarlık Ölçeğinin Türk Toplumuna Standardizasyonu". *Ekev Akademi Dergisi*, (3)1.
- Kavros, Peregrine Murphy, Religious, *Encyclopedia of Psychology And Religion*. 1. Volume, Editörler: David Adams Leeming, Kathryn Wood Madden, Stanton Marian, Springer, New York 2009.
- Klostermaier, Klaus K. (2007). *A survey of Hinduism*. New York: SUNY Press.
- Kökdemir, Hülya (2004). *Öfke ve Öfke Kontrolü*. www.elyadal.org/pivolka/12/ofke.htm
Erişim Tarihi: 03.09.2010.
- Köktaş, M.Emin, (1993). *Türkiye'de Dini Hayat*. İstanbul: İşaret Yayınları.
- Kutup, Seyyit (1968). *Fizilal'il-Kur'an*, İstanbul: Hikmet Yayınları.
- Lorenz, Konrad, (2008). *İşte İnsan*. Çev. Veysel Atayman. İstanbul: Cumhuriyet Kitapları.
- Lyons, William (1985). *Emotion*. Melbourne: Cambridge University Press
- Maslow, Abraham (2001). *İnsan Olmanın Psikolojisi*. Çev. Okhan Gündüz. İstanbul: Kuraldışı Yayınları.
- Mehmedoğlu, Ali Ulvi (2004). *Kişilik ve Din*. İstanbul: Değerler Eğitimi Merkezi Yayınları.
- Muslim b. Haccac el-Kuseyri (1955, 1374). *Sahihu Muslim*. Thk. Muhammed Fuad Abdubaki, 1. Baskı, Daru'l, İhyai'l-Kütübi'l-Arabiyye, I-V.
- Özer, Kadir (1994). "Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ön Çalışması". *Türk Psikoloji Dergisi*, (9)31.
- Özmen, Ahmet (2006). "Öfke: Kuramsal Yaklaşımlar ve Bireylerde Öfkenin Ortaya Çıkmasına Neden Olan Etmenler". *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, (39)1.
- Peker, Hüseyin, (2000). *Din Psikolojisi*. Samsun Aksiseda Matbaası.
- Püsküllüoğlu, Ali (1994). *Arkadaş Türkçe Sözlük*. Ankara: Arkadaş Yayınevi.
- Savaşır, Işık, Nesrin, H. Şahin (1997). *Bilişsel-Davranışçı Terapilerde Değerlendirme: Sık Kullanılan Ölçekler*. Ankara: Türk Psikiyatri Derneği Yayınları.

- Segal, Arthur, Frank Dunne Jr. (2009). *The Handbook to Jewish Spiritual Renewal: A Path of Transformation for the Modern Jew*. New York: Rabbi Arthur Segal
- Sharma, Shiv (2003). *Brilliance of Hinduism*. Delhi: Diamond Pocket Books Ltd.
- Spielberger, Charles, D. Eric C. Reheiser (2004). “Measuring Anxiety, Anger, Depression and Curiosity as Emotional States and Personality Traits With TheStai, Staxi, and Stpi”. *Comprehensive Handbook of Psychological Assessment: Personality Assessment*. New Jersey: John Wiley and Sons
- Subaşı, Necdet (2002). “Türkiye Dindarlığı: Yeni Tipolojiler”. *İslamiyat Dergisi*, Sayı:4.
- Thomas, Sandra S. (2006). *Cultural and Gender Considerations in The Assessment and Treatment of Anger-Related Disorders, Anger-Related Disorders: A Practitioner’s Guide To Comparative Treatments*. Editör: Eva L. Feindler. New York: Springer Publishing Company.
- Tirmizi, Ebû İsa Muhammed b. İsa b. Sevre es-Sülemî (ty). *Sünenü’t-Tirmîzî*. Thk. Ahmed Muhammed Şakir. Beyrut: Dâru’lhyâi’t-Türasi’l-Arabi.
- Tsering, Tashi (2006). *Buddhist Psychology*. Somerville: Wisdom Publications.
- Yaylacı, Gaye Özdemir (2006). *Kariyer Yaşamında Duygusal Zekâ ve İletişim Yeteneği*. İstanbul: Hayat Yayınları.
- Yıldız, Murat (2001). “Dindarlığın Tanımı ve Boyutları Üzerine Psikolojik Bir Çalışma”. *Tabula Rasa- Felsefe ve Teoloji*, 1(1).