

PSİKOLOJİK AÇIDAN SUÇLULUK, PİŞMANLIK VE  
GÜNAHKARLIĞIN KAPSAMI VE YAKIN  
KAVRAMLAR ARASINDAKİ YERİ  
THE SCOPE OF GUILTY, REGRET, AND SINFULNESS  
FROM PSYCHOLOGICAL PERSPECTIVE AND  
THEIR PLACE AMONG CLOSE CONCEPTS

---

NİDA ÖZDEMİR & SEVDE DÜZGÜNER

[Dr. Öğrencisi, Marmara Üniversitesi, İlahiyat Fakültesi, Felsefe ve Din Bilimleri ABD.  
PhD. Student, Marmara University Faculty of Divinity,  
Department of Philosophy and Religious Studies.  
ndoazdmr@gmail.com  
<http://orcid.org/0000-0002-1673-9542>

Dr. Öğr. Üyesi, Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi, Felsefe ve Din Bilimleri ABD.  
Faculty Member, PhD., Marmara University Faculty of Divinity,  
Department of Philosophy and Religious Studies.  
sevdeduzguner@hotmail.com  
<http://orcid.org/0000-0002-3210-6972>

---

Makale Bilgisi / Article Information

*Makale Türü / Article Types:* Araştırma Makalesi / Research Article

*Geliş Tarihi / Received:* 22 Eylül/September 2020 *Kabul Tarihi / Accepted:* 25 Kasım/November 2020

*Yayın Tarihi / Published:* 15 Aralık/December 2020 *Yayın Sezonu / Pub Date Season:* Aralık/December

*Yıl / Year:* 2020 *Sayı – Issue:* 49 *Sayfa / Pages:* 497-529

Atıf/Cite as: Özdemir, Nida & Düzgüner, Sevde. "Psikolojik Açıdan Suçluluk, Pişmanlık ve Günahkarlığın Kapsamı ve Yakın Kavramlar Arasındaki Yeri-The Scope of Guilty, Regret, and Sinfulness from Psychological Perspective and Their Place Among Close Concepts". *Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi- Ondokuz Mayıs University Review of the Faculty of Divinity* 49 (Aralık-December 2020): 497-529.  
<https://doi.org/10.17120/omuifd.798703>

İntihal/Plagiarism: Bu makale, en az iki hakem tarafından incelendi ve intihal içermediği teyit edildi. / This article has been reviewed by at least two referees and scanned via plagiarism software. <http://dergipark.gov.tr/omuifd>

Copyright © Published by Ondokuz Mayıs Üniversitesi, İlahiyat Fakültesi – Ondokuz Mayıs University, Faculty of Divinity, Samsun, Turkey. All rights reserved.

## Psikolojik Açıdan Suçluluk, Pişmanlık ve Günahkarlığın Kapsamı ve Yakın Kavramlar Arasındaki Yeri

**Öz:** Literatürde birbirinin yerine kullanılsa da suçluluk ve pişmanlık, birbiri ile ilişkili ancak farklı kavramlardır. Günahkarlık ise bireyin dini hayatında yaşadığı pişmanlık ve suçluluk hisleridir. Suçluluk, pişmanlık ve günahkarlık çeşitli disiplinlerde farklı şekilde değerlendirilip ele alınsa da bu çalışmada özellikle psikolojik açıdan incelenmiştir. Genelde psikoloji, özelde ise din psikolojisi alanındaki teorik, araştırma ve uygulamaya dayalı çalışmaların sağlam zemine oturması için kavramsal netlik gerekli olduğu için bu çalışmada suçluluk, pişmanlık ve günahkarlığın kapsamı ve sınırları ele alınmıştır. Teorik bir zeminde hazırlanan makalede suçluluk, pişmanlık ve günahkarlığın sadece birer duygu olmadığı, duygu-düşünce-davranışların hepsini etkileyen birer tecrübe olduğu ileri sürülmektedir. Bu çalışmada suçluluk, pişmanlık ve günahkarlığın kavramsal yapısı incelenerek aralarında benzer ve farklılaşan yönler tespit edilmiş ve bu yaşantılara götüren durumlar değerlendirilmiştir. Bu kavramların, utanç, hayal kırıklığı, ayıp, kuşku, çelişki, öz-değer kaybı ve kaygı gibi yakın kavramlar arasındaki yeri netleştirilmeye çalışılmıştır.

498 **Anahtar Sözcükler:** Din Psikolojisi, Suçluluk, Pişmanlık, Günahkarlık, Din, Duygu.

OMÜİFD



### The Scope of Guilty, Regret, and Sinfulness from Psychological Perspective and Their Place Among Close Concepts

**Abstract:** Although guilt and regret are used interchangeably in the literature, they are two different but interrelated concepts. Sinfulness, on the other hand, is the feeling of regret and guilt that a person experiences in his/her religious life. Although guilt, regret, and sinfulness are investigated in various disciplines, this article approaches these concepts from a psychological perspective. Since conceptual clarity is essential for the theory, research, and application-based studies in psychology and psychology of religion, this article discusses the scope and borders of these concepts. In this theoretical article, it is claimed that guilt, regret, and sinfulness are not just emotions, but experiences that affect feelings, thoughts, and, behaviors. Examining the conceptual background of guilt, regret, and sinfulness, this study aims to determine the similar and different aspects of them and to evaluate the circumstances leading to these experiences. The place of these concepts among close concepts such as shame, disappointment, doubt, dissonance, loss of self-esteem, and anxiety are tried to be clarified as well.

**Keywords:** Psychology of Religion, Guilt, Regret, Sinfulness, Religion, Emotion.



## Giriş

Psikolojik hayatımızın önemli işlevlerinden birisi duygudur. Duygu, karşılaştığımız çeşitli durumlara gösterdiğimiz içsel tepkidir. Olumsuzdan olumsuzuna, güçlüsünden zayıfına günlük yaşamımızda pek çok duygusal tecrübe yaşarız. Bunların iyi anlaşılması insanın da anlaşılmasıyla irtibatlıdır. Her insan hayatın belirli zamanlarında suçluluk, pişmanlık ve günahkarlık yaşayabilir. Olumsuz olarak görülen bu duygulara karşı kişinin vermiş olduğu tepki sürecin nasıl ilerleyeceğini gösterir. Birey eğer bu duygulara takılıp kalır olumlu faaliyetlere yönelmezse bu duygular kişiyi olumsuz olarak etkilemeye devam eder. Ancak bireyin telafi yolunu seçmesi, aynı durumu tekrar yaşamamak için çaba göstermesinde ise bu yaşantılar yapıcı faaliyetlere yönlendirebilir.

Pek çok nedenle ortaya çıkabilen ve insanda etkileri farklı olan suçluluk, pişmanlık ve günahkarlığın yapısı, nedenleri ve muhtemel sonuçlarını ele almak incelenen kavramların birbirleri ile olan irtibatlarını belirlemek, kişinin bireysel, toplumsal ve dini manevi hayatındaki yansımalarını görmek açısından önemli olmaktadır. Bu çalışma ile, suçluluk ve pişmanlık kavramlarına farklı boyutlardan bakılarak aralarındaki ayrıma dikkat çekilmiş, dinle bağlantıları kurularak dini boyutta yaşanmasıyla ortaya çıkan günahkarlık duygusu incelenmiştir. Ayrıca kişiyi bu yaşantılara götürebilecek etkenler ile bunlarla karşılaşmasında tepkisinin ne olduğu görülerek ortaya çıkan olumlu veya olumsuz tutum ve davranışlar ortaya konulmuştur. Bu kavramlarla bağlantılı olan çeşitli kavramlara yer verilmiştir. Dokümantasyon yönteminin kullanıldığı çalışmada şu sorulara cevap aranmıştır:

1. Suçluluk, pişmanlık ve günahkarlık kavramlarının ilişkisi nasıldır?
2. Suçluluk, pişmanlık ve günahkârlığın ortaya çıkmasındaki etkenler nelerdir?
3. Suçluluk, pişmanlık ve günahkarlık psikolojik açıdan nasıl değerlendirilir?

#### 4. Suçluluk, pişmanlık ve günahkarlık hangi kavramlarla irtibatlıdır?

##### 1. Suçluluk

Türk Dil Kurumu Güncel Türkçe Sözlükte (2005) suç kavramı, törelere ahlak kurallarına aykırı davranışlar anlamına gelirken suçluluk duygusu kavramı, “kişinin ahlaki, dini kuralları çiğnediğini sezmesi sonucu bilinçli veya bilinçsiz olarak kapıldığı ve kendisiyle ilgili değer yargılarını sarsan duygu” anlamına gelmektedir. Psikoloji Sözlüğü’nde (Budak, 2005, 702), suçluluk şu şekilde ele alınır: “Kanunen veya dinen yasaklanan, ya da ahlaki açıdan ayıplanan bir şey yaptığımız, toplumun ahlaki normlarını, ya da kendi standartlarımızı çiğnediğimiz düşüncesinin yarattığı pişmanlık ve rahatsızlık duyguları...” Ruhbilim Terimleri Sözlüğü’nde ise suçluluk duygusu (Enç, 1980, 147) “kişinin törel ya da dinsel kuralları çiğnediğini sezmesi sonucu bilinçli ya da bilinçsiz olarak kapıldığı ve kendisiyle ilgili değer yargılarını sarsan duygu” olarak tanımlanmaktadır.

500

OMÜİFD

Duygu, düşünce ve davranış örüntüsünden oluşabilen bir tecrübe biçimi olan suçluluk, kişinin iç dünyasında yaşadığı, kendi kendine veya kişilerarası ilişkilerinde davranışlarına yön veren ve *ben kötü bir şey yaptım* ifadesinde kişinin *kötü bir şey* üzerine odaklanmasıyla ortaya çıkan bir yaşantıdır (Sığırı vd., 2010). Dolayısıyla sadece bir duygu olarak görülmemesi gerekir. Nitekim duygu kavramı, Psikoloji Sözlüğü’nde (Karakaş, 2018), “*Hissin gösterilmesi yani sergilenmiş hali, deneyimsel, davranışsal ve fizyolojik yönleri olan, önemli kişisel konu veya olayların yol açtığı karmaşık örüntü.*” şeklinde ele alınır. Suçluluk, duygu boyutunda ele alındığında suçluluk duygusu şeklinde kullanılırken suçluluk yaşantısı şeklinde bir kullanım, duygunun yanı sıra suçluluğun hem davranışsal hem de bilişsel yönüne işaret eder. Bilişsel temeli olan, zihinde bir dizi işlemle kendini gösteren suçluluk hissi aynı zamanda kişinin çeşitli davranışlarında da kendini gösterir. Yaşantı kavramı, hem kişinin benlik yapısının bir şeye dair bilincini hem de etkinlik gösterdiği bilgi, tutum ve becerilerini hem de tecrübelerini içerir. Bu kavram sözlükte (TDK), “*1. Yaşanılardan, görülenlerden, duyulanlardan, edinilenlerden sonra kişide kalan şey, 2. Yaşanılan bir an, hayatın bir bölümü, 3. Hayat tarzı, içinde yaşanılan şartların tümü.*”

şeklinde geçer. Suçluluk kişinin hayatına yansıdığı anda artık kişinin duyguya cevap vermesi söz konusu olduğundan tecrübe veya yaşantı da devreye girmiş olmaktadır.

Kişisel başarısızlık veya ihlal durumlarında ortaya bir tepki olarak çıkan suçluluk, negatif bir duygu olarak algılanır ve kişinin kendini eleştirme biçimi olarak görülür (Kula, 2012). Suçluluk en çok vicdan bağlamında ele alınır çünkü vicdanın sesine kulak verilmediğinde karşılaşılan en sık tepki suçluluktur.

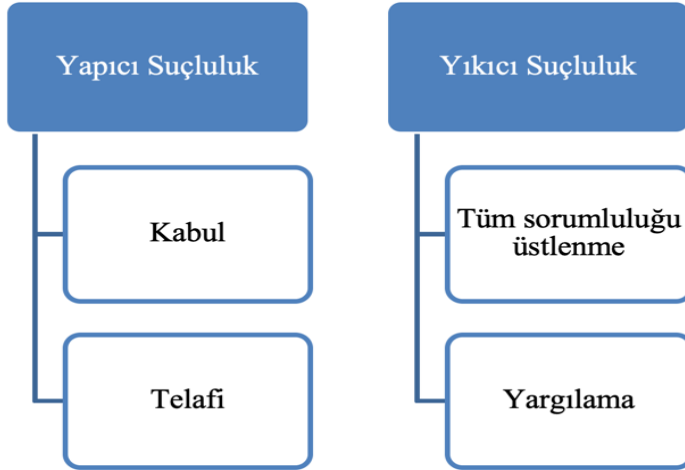
Suçluluk, geçmişini değiştiremediği gibi gelecek hakkında üzüntüleri de yok edemez. Sürekli suçluluk yaşamak bireyin kendisi ve çevresiyle olan ilişkisinin bozulmasına sebep olabilir. Suçluluk beraberinde yalnızlık, ümitsizlik, korku ve öfke gibi duyguları da getirebilir (Öztürk, 2005). Aynı zamanda suçluluğa kimi zaman pişmanlık, üzüntü, kaygı gibi duygular da eşlik eder (Dost - Yağmurlu, 2006).

İlişki içerisinde bulunan kişi veya kişileri rahatsız eden davranışlarda bulunmaktan kaynaklanan suçluluğun, rahatsız edici davranışları fark ederek düzeltme yoluyla telafisi olabilmektedir. Ancak bireyin kendisini ilgilendiren bir durum söz konusu ise yaşadığı suçluluktan sonra kendisine yönelik tutumu süreçte belirleyici olmaktadır. Yapılan hata karşısında verilen yanıt olarak görülen suçluluk, belirli standartlara uymayı teşvik ettiği gibi sosyal davranışların da düzenlenmesini sağlar. Bu noktada suçluluk hem kişiye hem de topluma ait bir duygu olur (Karataş, 2008). Bununla birlikte, kişide rahatsızlık uyandıran suçluluk, olumsuz davranışın telafisini, olumlu sosyal davranışın teşvikini mümkün kılar. Suçluluğun beraberinde empati doğurduğu ve kişiyi olumlu sosyal davranışa yönelttiği savunulur. Ancak her suçluluğun olumlu sosyal davranışa dönüşmeyebileceği de hatırdan tutulmalıdır (Dost - Yağmurlu, 2006).

### 1.1. Suçluluk Türleri

Suçluluk duygusu, üzerine yapılan araştırmalarda bu kavram birkaç kısımda incelenmiştir. Kugler ve Jones "genel suçluluk duygusu" ile "duruma bağlı yaşanan geçici suçluluk duygusunu" incelemiş, genel suçluluğu kişinin

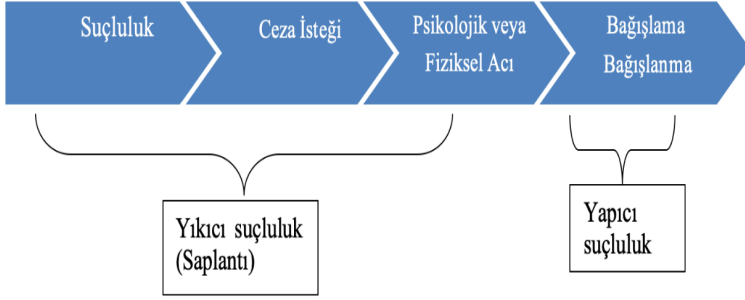
genelde ne hissettiği, duruma bağlı suçluluğu ise kişinin belirli bir olaya ilişkin ne hissettiği olarak ele alınmıştır. Zahn-Waxler ve diğerlerinin yaptığı araştırmada ise suçluluk, yapıcı ve yıkıcı olarak iki kısımda ele alınmıştır. Bu çalışmada yapıcı suçluluk, kişinin yaptığı hatanın sorumluluğunu üstlenip hatasını telafi etmeye çalışarak insanlara daha çok yardım etme ve daha dikkatli davranmaya götüren suçluluk şeklinde açıklanmıştır. Yıkıcı suçluluk ise ortaya çıkan her türlü zarardan kişinin kendini sorumlu tutması ve kendini aşırı yargılamasıyla ortaya çıkan suçluluk olarak betimlenmiştir (Zahn vd., 1990, akt. Dost - Yağmurlu, 2006).



**Şekil-1: Zahn-Waxler ve diğerlerine göre yapıcı ve yıkıcı suçluluk**

Suçlu hisseden birey kendisine, bu suçun yaratmış olduğu histen dolayı ceza vermek isteyebilir. Ceza fiziksel veya psikolojik bir acı olabilir. Bu acı kişide oluşan suçluluğu ortadan kaldırmaz. Acının ortadan kalkması için bağışlama veya bağışlanma gerekir. Bağışlama, kişinin kendisini ya da bir başkasını, bağışlanma ise yaratıcı veya başka biri tarafından olabilir. Kişinin suçluluk, ceza isteği, psikolojik veya fiziksel acı evrelerinde takılıp kalması, kendisini olumlu bir faaliyet içine sokamaması yıkıcı suçluluk olarak görülebilirken, bağışlama/bağışlanma evresine geç-

bilmesi suçluluğun yapıcı bir hale dönüştürüldüğünü gösterebilir (bkz. Şekil-2).



**Şekil-2: Suçluluğun Sonuçları**

Her duygu ve yaşantı belli ölçüler içindeyken normal kabul edilebilir. Ancak bunların sıklaşması ve olduğundan daha yoğun bir hal alması, kişinin nevrotik belirtiler göstermesine yol açabilir. Suçluluk duygusu da böyledir. Hemen her insanın tecrübe ettiği suçluluk, insanın yaşamını sürekli olumsuz etkiliyor ve yoğun bir şekilde yaşanıyorsa bu durum nevrotik bir bozukluğa dönüşebilir. *Psikoloji Sözlüğü'nde* (Budak, 2005, 214) nevrotik suçluluk duygusu şu şekilde tanımlanır: “*Kaygıya, özsaygının kaybedilmesine ve çatışmalara yol açan gerçek veya hayali bir ihlalden kaynaklanan bir suçluluk duygusu...*” Horney'e (2006) göre, diğer insanlara oranla nevrotiklerde daha yoğun suçluluk duygusunun olması mantıklıdır. Nevrotikler aşırı baskın süperegoları yüzünden diğer insanlara nazaran daha kolay suçluluk duyarlar. Bazı nevrotikler her konuda kendine yönelik örtülü ve açık suçlamalara kapılır ve bu suçlamalar olumsuz her olayın suçunu üstlenme eğilimiyle birleşerek ortaya çıkar.

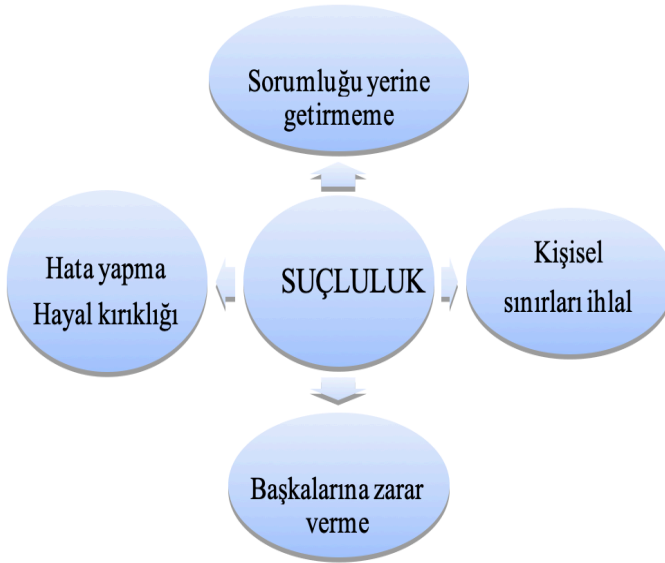
### 1.2. Suçluluğa Götüren Etmenler

Suçluluk yaşantısının kaynağı hakkında çeşitli araştırmalar ve görüşler bulunmakla birlikte suçluluğa temel olarak kalıtsal, yapısal, ekonomik, toplumsal psikolojik faktörlerin yanı sıra çocukluk döneminde cinsel ve ahlaki gelişimde yaşanan aksaklıklar, oedipal dönem ve yasakların ihlali,

süperegonun gelişiminin kusurlu olması, süperegonun geçici olarak durakladığı zamanlar, aşağılık duygusu, maddi manevi yoksunluklar, başarısızlıklar, azınlık olma, vatanından uzakta olma, yalnızlık, çaresizlik, düzen bozuklukları, sıkıntı veren diğer duygular gibi etkenlerin neden olduğu düşünülür (Kula, 2012). Ayrıca hak edilmeyen kazanımlar elde edildiğinde, başka kişilere rahatsızlık verildiğinde, kayıp, zarar, üzüntü, sıkıntı verici olay veya durumlar, öfke, aile içi yakınlıklar, cinsiyet, toplum, kültür ve ahlaki değerler ile de ortaya çıkabilir. Çocukların ayrılık kaygısı, boşanmalar, kardeş sayısı ve varlığı, anne baba tutumları, bağlanma stilleri, sosyo-ekonomik durum, ebeveyn eğitimi, beklenmeyen yaşamsal krizler, kayıp durumları, depresyon gibi faktörlerin de suçluluğa yol açtığı görülmektedir. Dinçer'in (2013) yaptığı araştırmada, suçluluk duygusuna götüren dört etmen tespit edilmiştir. Bunlar, sorumluluğu yerine getirmeme, hata yapma, hayal kırıklığı, başkalarına zarar verme ve kişisel standartları ihlal etmedir.

504

OMÜİFD



Şekil-3: Suçluluğa Götüren Etmenler



## 2. Pişmanlık

Pişman kelimesi Türkçe'de *"yaptığı bir işten ötürü üzülen, nadim"* anlamına gelirken pişmanlık, *"pişman olma hali, nedamet"* demektir (Doğan, 2001, 1079). Pişmanlıkla ilgili pek çok çalışma yapan Zeelenberg (1996, 48) pişmanlığı *"farklı bir şekilde davrandığımızda durumun daha iyi olacağını düşündüğümüz ya da fark ettiğimiz zaman hissettiğimiz olumsuzluk hali"* şeklinde tanımlamaktadır. Pişman terimi, Psikoloji Sözlüğü'nde (Reber, 1985, 628), *"genellikle, kişinin geçmişte yaptığı bir davranışı, farklı yapsaydı ya da olaylar daha farklı gelişseydi, işin daha iyi sonuçlanabileceğine dair duygu"* olarak geçer.

Pişmanlık, hayatın her alanında karşımıza çıkabilecek, bir şeyi yaşanan olay veya durumdan sonra anlama, yapılan bir eylem veya eylemsizlikten dolayı hoşnut olmama, üzülme durumlarını içinde barındırabilecek, günlük yaşamın basit meselelerinden karmaşık meselelerine kadar hayatımızda yer bulabilecek geniş yelpazede bir duygudur (Engin, 2011). Pişmanlık, bir tercihte bulunma sonucunda oluşabileceği gibi herhangi bir tercihte bulunmama da ortaya çıkabilir. İçinde bulunduğu durumun daha iyi olabileceğini anlayan birey, pişmanlık yaşadığında iki önemli etken karşımıza çıkar. Karar vermesinde aracı olan şey, verdiği kararı hayal gücü ile tekrar yaşaması ve olduğu durumda değişmiş olduğunu istemesidir. Bu sürecin uzaması ile birlikte bireyin yaşadığı pişmanlık da şiddetlenir.

Pişman olabilmek yetisinin genel olarak yedi yaş ve dolaylarında, kimi durumlarda ise daha geç kazanıldığı öne sürülür (Zeelenberg - Pieters, 2007). Ergenlik ise pişmanlığın zirve yaptığı bir dönem olarak karşımıza çıkar. Özgürlüğü hisseden birey kendi kararlarını vermeye başladıkça sorumluluğu artar ve sonunda yaptığı hatalarla yüzleşmek durumunda kalır. Pişmanlık, yaşanan durumun daha iyi olabileceğinin farkına varılmasıyla kişide *"keşke"* ile başlayan cümleleri kurmasına yol açar ve kişiye rahatsızlık veren, üzüntüyü ortaya çıkaran kompleks bir yapıdır. Pişmanlık, genellikle kişinin kendisini sorumlu hissettiği durumlarda

ortaya çıksa da pişmanlığın hissedilmesi için sorumluluğu gerekli görmeyenler de olmuştur (Zeelenberg, 1999). Pişmanlık genel olarak pişmanlık duygusu şeklinde ele alınır. Ancak pişmanlık sadece duyguyu içermez. Kişi bir şeyi düşünüp onun doğrultusunda harekete geçtiğinde davranış boyutu belli bir düşünce sürecinden sonra gelir. Davranışın kişide oluşturduğu yeni durumlar yeniden kişiyi bilişsel süreçlere yöneltir. Zeelenberg'e (1999) göre ise pişmanlık, deneyim için hem bilişe ihtiyaç duyan hem de biliş üretebilen bir olgudur. Kişinin pişmanlık hissetmesi için önce tercihleri ve sonuçları hakkında düşünmesi gerekli olan bilişsel bir süreçten de geçmesi gerekir. Pişmanlık için burada iki önemli eylem karşımıza çıkar. İlki düşünme, kişinin zihninde olay veya durumları değerlendiren çıkarımlarda bulunması, ikincisi ise olay veya durumun kişiye acı üzüntü vermesiyle yaşanan pişmanlığı hissetmedir.

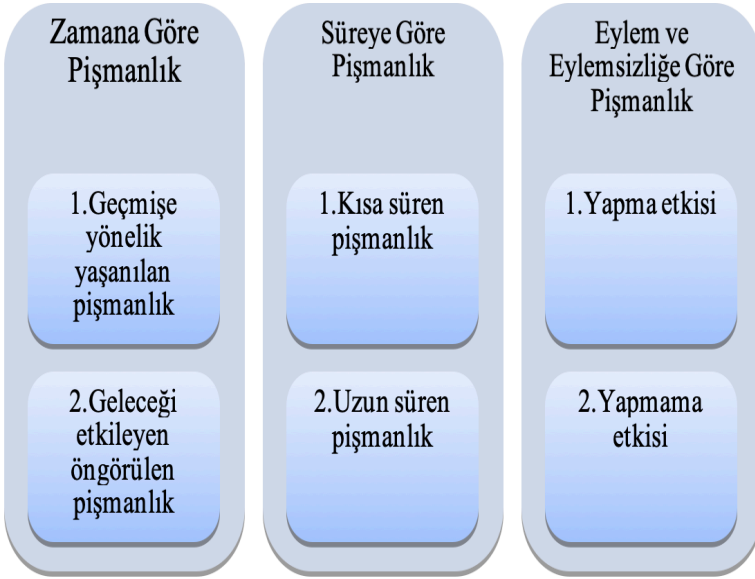
506  
OMÜİFD

Bireyin yaşadığı pişmanlığa rağmen yapıcı bir pişmanlık hissetmesi hatasını kabul edip, sorumluluk üstlenmesi ve pişmanlık tecrübesinin de doğru davranış ve düşünceyi uygulamasıyla olur. Bu tecrübeye kişi kendisine odaklanmaz, eylemin yanlışlığına odaklanır ve "etkin pişmanlık" devreye girer. Etkin pişmanlıkta birey hatalı davranışın yerine doğrusunu koyma peşindedir. Eyleminin analizinde bulunan birey doğru davranışa yönelmiyorsa yanlış davranış alışkanlık haline alabilir (Arıcı, 2015). Kişinin her durumda pişmanlık yaşaması mümkündür. Nörobilim alanındaki veriler pişmanlığın olmadığı bir hayatın olasılığının düşük olduğunu göstermektedir (Camille vd., 2004)

## 2.1. Pişmanlık Türleri

Pişmanlık kavramı çeşitli türlerde ele alınmıştır. Engin (2011) pişmanlığı üç kısımda incelemiştir. Zamana göre pişmanlık, geçmişe yönelik pişmanlık ve geleceği etkileyen pişmanlık olarak iki alt kısımda incelenirken geçmişe yönelik pişmanlıkta sonuç ve süreç pişmanlığı olarak ikiye ayrılır. Süreye göre pişmanlık, kısa süreli ve uzun süreli pişmanlık olarak ikiye ayrılır. Gilovich, Medvec ve Kahneman'ın çalışmasında (1998) bireylerin yaptıkları bir eylem için duydukları pişmanlığın daha kısa süreli olduğu ve zamanla etkisinin azaldığı, yapmadıkları bir eylem için duy-

dukları pişmanlığın ise uzun süreli olduğu ve kişiye uzun vadede daha acı verdiği ileri sürülmüştür. Eylem ve eylemsizliğe göre pişmanlık yapma ve yapmama etkisi olarak kısımlara ayrılır. Buna göre yapılanlar yapılmayanlara göre daha çok pişmanlık verir. Sebebi ise eylemsizliğin eylem durumlarına göre daha normal olmasıdır (Zeelenberg vd., 2002).



**Tablo-1: Pişmanlık Türleri**

Pişmanlık, kendi içerisinde birtakım bileşen ve aşamaları içeren, bunların ortaya çıkışı ile de aldığı hallerde değişiklik meydana gelen bir yapıdır. Schulz'a (2011) göre, pişmanlık dört farklı aşamadan geçer. Bu dört aşamadan sonra beşinci bir boyutun olduğunu da kendisi ekler. Bunlardan ilki hata yapan veya yaptığını düşünen bireyin yaptığı hatayı yok saymak istemesi ve reddetmesidir. İkinci aşama, kendisine böyle bir şeyi nasıl yapabildiğini düşünen bireyin farkındalığını kaybederek kendisine yabancılaşması gelir. Kişinin kendisini cezalandırmak için duyduğu şiddetli bir arzu üçüncü aşamayı oluşturur. Bu arzudan sonra birey bütün

dikkatini ve zamanını tekrar tekrar aynı şeye verir ve saplantı yaşar. Bu saplantının etkisinde pişmanlığın diğer üç aşaması sürekli yeniden yaşanır. Bu dördüncü aşamayı oluşturmaktadır. Schulz'un eklediği boyut ise beşinci boyut olarak ileri sürdüğü *varoluşsal uyanış* "pişman olmaktan pişman olmayın" aşamasıdır. Hatasını kabul eden birey artık hayatın acı gerçekleriyle yüzleşmeye başlamaktadır. Kişi hatasıyla boğuşurken dünya dönmeye devam etmekte pişmanlık çılgınlıklarını duymamaktadır. Mesele pişmanlıklarla yaşamayı öğrenmektedir ve herkes için geçerli olabileceğini bilmektir.



#### Şekil-4: Pişmanlığın Bileşenleri

### 2.2. Pişmanlığa Götüren Etmenler

Pişmanlığa götüren pek çok etken bulunmaktadır. Tembellik yapmak ve bir işi yapılması gereken zamanda yapmak yerine ertelemek, aceleyle karar vermek ve iyice bir düşünüp değerlendirme süreci geçirmemek, kararsız kalmak ve seçenekler arasında sıkışıp kalarak oluşacak sonucun sorumluluğunu almaktan kaçınmak (Arıcı, 2015), bilgi eksikliğinden kaynaklanan belirsizlikler, kendini kontrolde başarısızlık, eylem veya tercih aşamasında hissedilen duygular, önceki tecrübelerin etkisi, seçilen seçeneğin tatminsizliğe götürmesi (Engin, 2011) bu etkenlerin başında gelir. Bunun yanı sıra, eski pişmanlık yaratan kararların tekrarlanması, seçeneklerin çok olması, çok iyi olduğu düşünülen bir fırsatın kaçırılması, aile veya çevreden kaynaklanan yönlendirmelerin etkisi, kişilerarası ilişkilerde yaşanan sorunlardan kaynaklanan gibi pişmanlıkla sonuçlanan eylemler de vardır.

### 3. Günahkarlık

Günah sözlükte (Türkçe Sözlük, 2005, 810), “1.Dini bakımdan suç sayılan iş veya davranış, vebal, 2.Acımaya yol açan kötü davranış, yazık, 3.Sorumluluk vebal, 4.Kabahat, hafif suç.” şeklinde, günahkarlık ise, “günahkâr olma durumu” olarak geçer. Günümüze kadar gelen bütün dinlerde günaha dair pek çok açıklama yapılmıştır. Bu noktada ortak olan vurgu ise kutsala karşı işlenen hata, ilahi emirlerin ihlal edilmesi ve düzenin bozulmasıdır. Dinlere göre farklılık gösteren kısım ise günahın tanımı, kaynağı, çeşitleri ve etkileri gibi konularda ortaya çıkmaktadır (Kahraman, 2007).

Suçluluk bir dine, din otoritesine veya Tanrı'ya yönelik olduğunda günahkarlık duygusu veya dini suçluluk duygusu ortaya çıkar. Dini suçluluk duygusunda günah kavramı çok önemlidir (Güler, 2007). İslam dinine göre günah, kişinin kendisini ve toplumsal hayatını etkileyen bir olaydır (Kılıç, 1998). Günahkarlık duygusunu suçluluk duygusundan ayıran temel noktayı günahkarlık duygusunun insan davranışının ahlaki ve toplumsal normların üstünde olan bir normla çatışması oluşturmaktadır (Aslan, 1992). Kişinin vicdanında dini inanç ve normların kendi davranışı ile çatışmasının yaşanması günahkarlık duygusunu ortaya çıkarır. Bu noktada kişi yaratıcı ile ilişkisinde uyumsuzluk olduğunu fark eder (Firat, 1992).

Allah'ın günahkâr olanları cezalandıracağı, bu cezadan kurtuluşun da yalnızca Allah'a inanmak ve Ondan af dilemek ile mümkün olacağı şeklindeki inanç kişiyi dini suçluluk/günahkarlık duygusuna götürür. Günahkarlıkla birlikte cezalandırılma korkusu ve Allah'ın merhametine sığınma arzusu yaşayan birey Allah'a daha çok yönelerek af dileyebilir. Ancak her durumda böyle sonuç ortaya çıkmayabilir. Günah işleyen bireyin, ceza korkusu ve affedilme umudu kişiyi motive edecek kadar yoğun yaşanmadığı durumlarda, dine ve ahlaki değerlere tepki ve bunları inkar söz konusu olduğunda Allah'a yönelim ortaya çıkmaz (Peker, 2003). Dini gelişim seyri içinde günahkarlık duygusunun dini inanç ve

amel için motivasyon kaynağı olması bu duygunun gelişiminin normal düzeyde olmasına bağlıdır. Allah'ın merhameti, affediciliği bu motivasyonda etkili olduğu gibi günah işlemenin verdiği bunalım da önemli bir etken olur (Karaca, 2011).

Bununla birlikte kişiler günahkarlık duygusunun oluşumunda yer alan suçluluğun etkilerini silmek ve onarım yapma ihtiyacı içerisinde de girebilirler. Bu onarım ile kişi dini teslimiyete, arınma ve tevbeğe yönelecek suçluluğun ve pişmanlığın etkilerini ortadan kaldırmaktadır (Deniz, 2005). Günah, pişmanlık ve tevbe ile sonuçlandırıldığında insanın yaratıcı ile ilişkisinde hem geliştirici hem de olumlu etkiler yapar (Hökelekli, 2009). Kişinin yaratıcıdan bağışlanma dilemesi olarak görülen tevbe, Yarıpıcı'ya göre (1996) üç özelliği içinde barındırır. Günah işlememede kararlı olmak, teorik ve pratikte devamlı olmak, samimi ve bilinçli olmak. Aynı zamanda tevbenin en önemli gerçekleşme şartı olarak pişmanlık görülmüştür.

510

OMÜİFD

### 3.1. Günahkarlık Türleri

İslam'da günah kavramı büyük ve küçük günah olmak üzere iki kısımda ele alınır. Böyle ele alınmasının sebebi Kuran'ı Kerim'de yer alan ifadelerden dolayıdır. Büyük günah, dinin kesin olarak yasakladığı, sonucunda dünyevi ve uhrevi cezanın verileceğinin ifade edildiği günahlardır. Bunun dışındaki günahlar ise küçük günah olarak isimlendirilmiştir. Dünyada cezasının ahirette ise azabının belirtilmediği günahlar şeklinde ele alınır. İslami kaynaklara bakıldığında büyük günahın neler olduğu, sayısı gibi konularda kesinlik olmadığı görülür. Kuran'ı Kerim'de büyük günahların birden fazla olduğuna işaret vardır. Ancak büyük günah olarak sadece şirk zikredilir. Aynı zamanda hadislere bakıldığında da bu konuda farklı rivayetlerin olduğu görülür. Bir hadiste en büyük günah şirk olarak ifade edilirken başka hadislerde büyü, anne babaya itaatsizlik, haksız yere katletmek, yetim malı yemek, küfür şeklinde çeşitli sayıda zikredildiği görülmektedir. Küçük günahlar konusunda da bir sayının olmadığı bilinmektedir. Ancak küçük günahların devamlı işlenmesinin büyük günahlara götüreceği de belirtilir (Kahraman, 2007). Büyük ve

küçük günahlar olarak yapılan ayrıma bakıldığında kişinin işlediği günaha ve türüne bağlı olarak yaşadığı günahkarlık da değişebilir. Bu farklılık da günahkarlığın verdiği sıkıntıyı, üzüntüyü, yoğunluğu vb. etkenleri de değiştirebilir.

### 3.2. Günahkarlığa Götüren Etmenler

Kişinin suçluluk ve pişmanlık yaşamasında çeşitli etkenler rol oynadığı gibi günahkarlık yaşamasında da önemli etkenler vardır. Bu noktada özellikle dini kaynaklarda işaret edilen etmenlerin ön planda olduğu görülür. Bunun dışında da psikoloji ile ilgili yapılan çalışmalarda özellikle kişilerin içinde bulunduğu gelişim dönemleri ve etkileri bağlamında günahkarlığa neden olabilecek durumlar yer almaktadır.

Suçluluk ve günahkarlık duyguları ergenlik döneminin en belirgin özelliklerinden olarak görülür. Bu dönemde otoriteye başkaldırı ve bağımsız olma arzusu, cinsel isteklerin artması ile suçluluk ve günahkarlık duygularının yaşanmasına neden olmaktadır (Çayır, 2014). Bu dönemde özellikle cinsel duyguların uyanması ahlaki problemleri beraberinde getirir ve suçluluk ve günahkarlık duygularının arttığı görülür. (Kula, 2006). Hökelekli (1998), ergenlerde günahkarlık duygusuna yol açan bu çeşitli durumları açıkladıktan sonra din adamları ve dindarların olumsuz tutumlarının kişilerde çatışma ve şüphenin doğmasına zemin hazırlayarak akabinde muhtemel suçluluk ve günahkarlık duygularının da habercisi olabileceğini belirtir.

Kişiyi günah işlemeye götüren çeşitli etmenlerin olduğu görülmektedir. Dini kaynaklara bakıldığında bunların, nefs-i emmare, heva, insanın yapısının hassas olması, dünya hayatının ebedi olacağını düşünme, dünya hayatının çekiciliği, dünyanın imtihan yeri olması, şeytanın çabaları (Kahraman, 2007) gibi nedenlerin olduğu karşımıza çıkar. Kişi bu ve oluşabilecek başka nedenlerden ötürü günah işlediğinde, günah olduğu bilincindeyse ve günahkar olduğunu düşünüyor, bundan ötürü üzüntü ve pişmanlık yaşıyorsa günahkarlık hissi ortaya çıkmaktadır. Aynı zamanda kişinin kendi dini düşünceleri, aile ve çevresinin etkileri, din eği-

timi alıp almaması, dini eğitim seviyesi, hayat tarzı, yaş aralığı, cinsiyet, sosyo-ekonomik durum, yaşanan olaylarla dini bağlantılar kurma vb. çeşitli etmenler de bu süreçte kişinin tutumunu etkileyebilmektedir.

#### 4. Psikoloji Literatüründe Suçluluk, Pişmanlık Ve Günahkarlık

Psikolojik açıdan suçluluk, pişmanlık ve günahkarlık tecrübeleri birbirine yakın olarak ele alınmıştır. Nitekim psikologlar da bu noktaya dikkat çekmiştir. Örneğin Freud'a (1999) göre, süperego, vicdan, suçluluk duygusu, cezalandırılma ihtiyacı ve pişmanlık aynı durumun farklı yönlerini gösterir. Suçluluk duygusu, süperego ve bilinçten önce vardır ve ego ile otorite arasındaki gerilimin dışavurumudur. Pişmanlık, suçluluk duygusu durumlarında oluşan, egonun gösterdiği tepki için kullanılan genel bir terimdir. Suçluluk duygusunun arkasında işleyen kaygının algılanmasıyla ilgilidir ve cezalandırılma ihtiyacını barındırabilir. Kötü bir şey yaptıktan sonra yaşanan suçluluk aslında pişmanlıktır çünkü burada sadece yapılan eylemlerle ilgili bir durum söz konusudur. Buna göre suçluluk beraberinde pişmanlığı getirmiş olur.

Psikanalist yaklaşımda suçluluk genelde kaçınılamayacak bir son veya insan gelişimindeki yetersizliklere bağlı görülmüştür. Kişi bazen bu suçluluğunun bilincinde olabilirken bazen de suçluluk bilinçaltında gizli durumdadır. Freud (1999), egonun başka insanlara yönelttiği saldırganlığı süperegonun vicdan adı altında egoya yönelttiğini düşünür. Suçluluk duygusu bir tür cezalandırılma ihtiyacıdır ve tehlike oluşturabilecek saldırganlık arzusu bununla kontrol edilmeye çalışılır. Bu duygu Freud'a göre, otorite ve süperego korkusundan kaynaklanır ve otorite korkusu içgüdüsel doyumlardan vazgeçilmesi için ısrar eder, süperego korkusu ise buna ek olarak ceza verir. İçgüdüsel olarak vazgeçme durumu olduğunda kişi, otoritenin sevgisini kaybetmemek için doyumdan vazgeçer. Süperego da içgüdüsel olarak vazgeçme arzusunun devam etmesi süperegodan gizlenememesi nedeniyle yeterli olmaz ve vazgeçme olduğunda bile suçluluk ortaya çıkar. Freud' a göre babalarını ortadan kaldıran oğullar özgürlüklerine kavuşmalarına rağmen kolektif bir suçluluk ve pişmanlık duygusuyla karşı karşıya kalır. Suçluluk duygusuyla baş edebil-



mek için de totemizmin iki ana tabusuna başvurmak durumunda kalmışlardır (Kısa, 2015). Freud'a (1999) göre, dinler için suçluluk duygusunun uygarlıkta oynadığı rol önemlidir ve insanları günah olarak görülen suçluluk duygusundan dinlerin kurtardığını iddia eder. Uygarlık ilkel suçun işlenmesiyle başlamış ve suçluluk duygusu da uygarlığın gelişimindeki en önemli sorun olmuştur. Dolayısıyla Freud'a göre suçluluk ile günahkarlığın birbiri ile içi içe geçmiş kavramlar olduğunu söylemek mümkündür.

Hümanist yaklaşımda Fromm (1994), insanların kendi vicdanlarından kaynaklanan suçluluğun çoğu zaman bir dış otorite karşısında duyulan korkudan başka bir şey olmadığını savunur. İnsanlar kendilerini suçlu olarak görecekları yerde bu otoritelerden korkmaktadırlar. İnsanın akıldışı bir otoriteye bağımlı olması, kendini otoriteye beğendirmeye çalışması suçluluk duygusuna götüreceği gibi suçluluk duygusuna olan bağımlılığı da arttıracaktır. Fromm, suçluluk duygusunun çoğu zaman otoriter vicdanla ilgiliymiş gibi hissedildiğini ancak bu duyguların köklerinin hümanist vicdana uzandığını ve otoritenin istemediği bir şey yapan kişinin bilinçli olarak kendini suçlu gördüğünü belirtir. Aynı zamanda kişi kendi beklentilerine göre yaşamamasından ötürü de bilinçdışı suçluluk duyabilir.

Bilişsel yaklaşıma göre, insan zihninde yer alan hayatı düzenleyen kurallar ve toplumun kabul ettiği değerlere, normlara dair şemalara aykırı bir hareket olduğunda kişi suçluluk yaşayabilir. Kişi bu durumda olumsuz hislerle baş başa kalır. Suçluluk duygusu yapılan araştırmalarda bilişsel yönü olan duygular arasındadır ve Beck'in bilişsel modeline göre ele alındığında nasıl düşündüğümüz, nasıl hissettiğimizden sorumlu olur. Olumsuz düşünceler suçluluk gibi olumsuz duyguların hissedilmesine götürebilir (Beck, akt. Dağkurs, 2015). Birey yaptığı değerlendirme ile eylemlerinde başarısız olduğunu görürse suçluluk ve utanç oluşur. Bireyin değerlendirmesi dışsal nedenlere atıfta bulunuyorsa, başarısızlığa, şansa veya başkalarının eylemlerine yöneliyorsa, birey kendisini suçlamaz. Suçluluk oluşmasında atıf farklılaşır. Kimi durumda tüm benliğe

kimi durumda ise karaktere dayalı olumsuz atıflar vardır. Bu noktada atıf tüm benliğe odaklanırsa utanç, belirli bir eyleme yönelik olursa suçluluk veya pişmanlık ortaya çıkar (Dinçer, 2013).

Pişmanlık da suçluluk gibi psikoloji literatüründe kendisine yer bulan bir kavramdır. Psikanalitik yaklaşımda pişmanlık, çocukluk dönemi yaşanan tecrübelerle ilişkilendirilir. Özellikle Freud'un üzerinde durduğu pişmanlık kavramı, suçlulukla bağlantılı olarak ele alınır ve çok net ayrımlar yapılmadan kullanılır. Freud'a (1971) göre, pişmanlık ödipal kompleks ile ilgilidir. İlkel çağlarda erkek çocukların babalarını kıskanıp onu öldürmelerinin ardından duydukları pişmanlık nedeniyle babalarını yüceltmesi olarak özetlenebilen kompleksi Freud, tüm bebeklerin babalarına yönelik saldırgan ve yüceltici, çatışmalı duygular yaşadığı şeklinde açıklamıştır. Ona göre, bu ilk hata ve ilk pişmanlık tüm nesillere bulaşarak insanlığı etkisi altına almıştır. Yaptığı işten dolayı pişmanlık duyan kişinin tutumu, ilkelerin tabuya karşı aldıkları tutumda da görülür ve tabu vicdanın bir buyruğudur. Çiğnenmesi ise günah duygusunun doğmasına sebep olur.

514

OMÜİFD

Hümanist yaklaşımda, kendini gerçekleştirmek demek tüm insani sorunları aşmış olmak anlamına gelmez. Sağlıklı insanlarda çatışma, engellenme, iç sıkıntı, üzüntü, incinme ve suçluluğun bulunması doğaldır. Burada kişide arzu edilen nevrotik bir suçluluk duygusu değil, gerçek ve gerekli bir suçluluk duygusudur (Maslow, 2001). Bu aynı zamanda pişmanlık kavramı için de geçerli olmaktadır. Kendini gerçekleştiren kişi, bütün eksikliklerinin farkında olarak pişmanlık, utanma ve sıkılma yaşamadan kendisi ile eğlenebilir (Ayten, 2012). Bütüne ve yaradılışa odaklanan hümanist yaklaşımda bireyin öznel gerçekliğine vurgu yapılarak şimdiki zamana bireyi odaklamaya çalışılır. Geçmiş sadece bireyi şimdiki konumuna getirdiği için önemlidir aynı zamanda gelecekte ulaşılacak hedefler vardır. Acı verici yaşantılar yerine hayatı daha makul kılmak için gelişime odaklanarak, insanları hatalarıyla takdir ve teşvik etmek gerekir (Gerrig - Zimbardo, 2012).

Sosyal psikoloji alanında pişmanlık, bilişsel çelişki kuramı ile bağlantılı olarak da ele alınır. Bilişsel çelişki kişiye rahatsızlık veren bir durumdur ve bunu yaşayan kişilerde çelişkiden kurtulmak için güdülenerek değişim için çaba sarf ederler (Kağıtçıbaşı, 2013). Yapılan bir araştırmaya göre, bireylerin %62'si çelişki yaratan davranışlar nedeniyle pişmanlık yaşamaktadır. Uyumsuzluk, önceki davranışlarda bulunan hatalarının düzeltilmediğinde pişmanlık ile sonuçlanır, kişi huzursuz olur. Bu noktada pişmanlık yaşantısını geçirmekle bilişsel çelişki de hissedilmiş olur (Engin, 2011). Bununla birlikte her bilişsel çelişki de pişmanlık ile sonuçlanmaz. Burada kişilerin tutum değişikliğine gidip gitmemesi önemli olmaktadır.

Pozitif psikolojide ise, insan hayatında yer alan güç ve erdemlere önem veren, insanı daha gelişmiş ve olgun varlık haline ulaşmasını hedefleyen, gerçekleri göz ardı etmeyen bir yaklaşım söz konusudur (Ayten, 2014). Buna göre erdemler içerisinde bulunan ölçülülük erdemi aşırılığa kaçmamayı, kendini kontrol edebilmeyi gösterirken pişmanlık da bu noktada ele alınabilir. Pişmanlık yaşantısını aşırı uçta yaşayan birey ölçülülük erdeminden de uzaklaşır. Kendini kontrol edebilen birey ise yaşanan pişmanlıklardaki hatalarını olduğu gibi kabullenir ve tedbirli davranarak aynı pişmanlıklara tekrar düşmemeye çalışır.

Günahkarlık, psikolojik suçluluktan farklı unsurlar içeren, hatanın Allah katında günah karşılığını alarak, uzun bir manevi yolculuğun ürünü olan ve günah bilincini gerektiren, günah olarak görülen davranışın telafisi için çeşitli mekanizmalar sunan, dini hayatı olumlu veya olumsuz etkileyebilen bir duygudur (Hölelekleli, 1998). Psikanalitik geleneğe göre günah duygusunun kişide oluşması ego ve süperegö arasında çatışma yaşanması, süperegönün cezalandırılmasına maruz kalınmasıyla gerçekleşmektedir (Güler, 2007)

Nevrotik davranışlar ve dini ritüeller arasındaki benzerliğin suçluluk duygusunda yer aldığını iddia eden Freud'a göre, saplantılı davranışlarda bulunan bir kişi yasaklarla hareket eder, kendisinin bile farkında

olmadığı bir suçluluk duygusunun etkisinde olur. Bu durum ise daha önce yaşanıp zihninde yer eden yaşantılardan kaynaklanmaktadır. Yeni motivasyonlarla canlanabilen suçluluk duygusu cezalandırılma korkusuyla ilişkili olarak iç sıkıntı ve belanın ortaya çıkacağı duygusuna yol açar. Bu da kişiyi tehlikeye karşı kendini güvence altına almaya götürür. Aynı şekilde dine inananlarda saplantılı davranışlar altında kendilerini günahkâr olarak hissedebilir. Dine inananlarda günlük işlerinde dua, niyaz gibi dini vasıtalarla başvurarak koruyucu ve savunmacı bir özellik gösterirler. Dini ritüeller ile saplantılı davranışların suçluluk hissinin getirdiği pişmanlık noktasında da benzediğini savunulur. Buna göre din, günaha teşvik eden dürtülerin sonucunda ilahi cezayı öngörür ve kişide iç sıkıntı meydana getirir. Güdülerini bastırmak her zaman kolay olmadığından dindarlar günaha düşer ve tevbe ile yeni bir dini faaliyete yönelirler. Aynı durum saplantı nevrozlarında da kendini gösterir (Freud, 1990, akt. Köse, 2012)

516

OMÜİFD

Günahkarlık duygusu kişiyi anormal davranışlara götürebilir. Dini suçluluk duygusu yaşayan kişi, günahlarının bağışlanmayacağına inanır ve kötü bir hareket yaptığında kendisini sürekli suçlar ve affetmez, aynı zamanda günahkarlık duygusuna cezalandırılma korkusu da eşlik ederse kişide psikolojik rahatsızlıklar ile zorunlu tepkilerin oluşmasına neden olabilir. (Peker, 2003). Suçluluk ve günahkarlık duygularının derinliği, şiddeti, yoğunluğu, süresi ve devamlılığı gibi etmenler ne kadar olursa süperegö tarafından baskı uygulayan, yasaklayan, erteleyen davranışların ortaya çıkması da o yönde olur (Güler, 2007) Ancak bu durumun her kişi ve koşulda aynı şekilde gerçekleşmediği de göz önünde tutulmalıdır.

Psikolog Pluchik'e göre, suçluluk duygusu beklenen korku ve hazın karışımının sonucu olarak ortaya çıkar. Bu suçluluk yasaklanmış hazlara dayanır ve günah ile ilişkili olabilir. Dini açıdan yasaklanan ve etik olmayan hazlar sebebiyle günah işleyen kişi bu dünya veya öteki dünyada cezalandırılma korkusu yaşar. Günah sebebiyle haz ve korku da suçluluğa götürmüştür olur. Aynı zamanda suçluluk korku ve üzüntü sonucu da ortaya çıkabilir. Bu ise diğeri kadar etkin bir suçluluk duygusu doğur-

maz. Çünkü ilk durumda hazzın varlığı suçluluk duygusunun ön planda olmasını sağlamaktadır (Pluchik, 1991, akt. Dinçer, 2013).

Fromm'a göre (2003), suçluluk, ceza korkusu ile birlikte insanları ya-saya uymaya iten itaatsizliğin insanın içinde uyanmasıyla oluşur. Suçlu-luktan kurtulmak otoritenin bağışlamasından geçer ve ayrıca bağışlan-mak belirli koşullar çerçevesinde olur. Bu durumda suçlu suçundan piş-manlık duyacak, cezasına razı olup kabul edecektir. Günah olarak görü-len itaatsizlik kişiyi suçluluk duygusuna o da otoriteye teslim ve cezalan-dırılmaya götürür. Bu ise bir bağışlanma sürecini gösterir. Böyle bir du-rum oluştuğunda kişi her itaatsizlikte daha fazla itaate sürüklenir ancak Fromm'a göre (1994), bazı insanlar özellikle kahramanlar itaatsizlik ile günah çemberini aşmayı başarırlar. Toplum adına bir şeyler yaparak itaatsizlik olan durumu farklı yöne çevirirler.

Görüldüğü üzere psikoloji literatüründe suçluluk, pişmanlık ve gü-nahkarlık kavramları birbiri ile ilişkili olarak ele alınmıştır. Bu çalışmalara bakılarak suçluluk ile pişmanlığı veya suçluluk ile günahkarlığı birbi-rinden ayırarak sınırlarını çizmek çok mümkün olmamaktadır. Çoğu zaman eş anlamlı veya birbirinin yerine kullanılan bu kavramlar aslında farklı tecrübelerle işaret etmektedir. Bu noktada söz konusu kavramların yakın kavramlar arasındaki yeri önem kazanmaktadır.

##### **5. Suçluluk, Pişmanlık Ve Günahkarlığın Yakın Kavramlar Arasındaki Yeri**

Sıklıkla birbirinin yerine kullanılan ve karıştırılan suçluluk ve pişmanlık, benzer özellikleri bulunduran farklı yaşantılardır. Her ikisi de olumsuz bir tecrübe olarak yaşanan suçluluk ve pişmanlık, kişinin özüne yöneliktir ve kişiye rahatsızlık verir. Sorumluluk hissini barındıran suçluluk ve pişmanlığın temel ayrımını suçluluk duygusunun ego üzerinde daha fazla etkili olması oluşturur. Suçluluk duygusu kişinin kendisinde başlar ancak kişinin dış kaynaklı bir suçlayıcı unsur bulmasıyla başka kişi veya nesnelere de geçebilir. Pişmanlık ise, kişide başlayan ve devam eden bir duygudur. Pişmanlık yaşayan birey daha çok kendi dünyasına ve kendi

davranışları üzerinde odaklanıp insanlardan izole olabilirken; suçluluk yaşantısının daha çok toplumsal olaylar, ahlak ve din ile ilgili olduğu görülür.

Kişisel sorumluluğa dayanan suçluluk ve pişmanlık köken itibariyle ayrılabilir. Suçluluk duygusu süperego kökenlidir ve kişinin kendisini kınaması, suçlayıp eleştirmesiyle iç ses olarak kendisini gösterir. Suçluluk yaşayan kişi kendisini değersizleştirir, özsaygısını sarsacak biçimde eleştirir. Pişmanlıkta ise kişi kendisini eleştirse bile bu eleştiri özsaygısını sarsmaz. Hatasını gören kişi bunu kabullenir. Yanlış bir şey yapıldığında kimi insan pişmanlık kimi suçluluk hisseder. Bu duruma özellikle süperego farklılığı ve öfkeyi işleme biçimi neden olur (Özmen, 2011). Tarhan'a (2017) göre ise, suçluluk, pişmanlık ve utançtan oluşan duygular olumsuz duygulardır ancak insanın olgunluğuna katkıda buldukları için yapıcı bir etki de bırakabilen duygulardır. Aynı zamanda bu duygular diğer olumsuz duygular da olduğu gibi paylaşıldıkça pekişir.

Günahkarlık duygusu da olumsuz olmakla beraber suçluluk ve pişmanlık gibi insanın olgunluğuna katkıda bulunabilir, yapıcı yönde gelişme gösterebilir. Ancak suçluluk ve günahkarlık duygularının başlaması ahlaki ölçüler ve vicdanın çığnemesine, bu durum da ahlaki kaygıların ortaya çıkmasına neden olur. Ahlaki kaygılar ise dine uyma davranışlarının gösterilmesinde engelleyici bir konumda olur. Kaygı sürekli bir günah algısına neden olabilir. Bu durumda da tevbe etme ve pişman olma yönündeki iki yapıcı faaliyete karşı kişide kayıtsızlık meydana gelir. Ancak kişi dini, suçluluk ve günahkarlık duygularına karşı destek unsuru olarak da kullanabilir. Bu durumda pişman olup tevbe edebilir (Hökelekli, 1998). Kişinin yapılanları onarma ihtiyacı hissetmesi tevbenin de başlangıcı olur. Samimi bir şekilde hatalarının itirafı ve sığınma ile kişi yaratıcıyla olan ilişkisini şekillendirebilir (Aslan, 1992). Vergote'ya göre (1999), kişinin hatalarından doğan itiraf ile Tanrı huzurunda yaptığı günah itirafı farklılık gösterir. Çünkü Tanrı huzurundaki itiraf ile kişi dini inanç ve amele motive olabilir. Bu noktada pişmanlık duygusu kişinin

yaşadığı çatışmanın devam ettiğini gösterirken tevbe, çatışmanın sona erdiğini gösterir (Kılıç, 1998).

Kişinin pişman olup tevbe etmesi durumunda yaratıcıya karşı utanç duyması önemli bir etken olur ve yaptığı yanlışları utanma duygusunun da varlığıyla telafi etmek isteyebilir. Aynı zamanda bu noktada kişinin yaşamış olduğu hayal kırıklıkları da belirleyicidir. Eğer kişi Allah ile olan ilişkisinde hayal kırıklığı yaşadığını düşünüyorsa ve hayal kırıklıkları günahkarlık duygusunun hissettirmiş olduğu sıkıntıdan fazla ise bu durum pişmanlık ve tevbe ile sonuçlanmayabilir. Yapıcı'ya göre (1996), kişinin tevbe etmeyi geciktirmesi suçluluk duygusunun zayıflamasına neden olabilir. Tevbe edilmediğinde başlangıçta suçluluk yoğun bile olsa, bu duygu etkisini kaybeder, yeniden günaha yönelme olabilir. Günah işleme alışkanlık halini alabilir. Ancak yine de kişi zaman içinde yaptığı davranışların günah olduğu bilincine varıp belirli etken ve duyguların da oluşmasıyla tevbeye yönelebilir.

Yukarıda değinildiği üzere suçluluk, pişmanlık ve günahkarlık üzerine yapılan araştırmalar bu kavramlarla ilişkili olan başka tecrübelerle de işaret etmektedir. Bu tecrübeler; utanç, hayal kırıklığı, ayıp, kuşku, çelişki, öz-değer kaybı ve kaygı şeklinde belirlenmiştir. Suçluluk, pişmanlık ve günahkarlığın yakın kavramlar arasındaki yerini tespit etmek için bu tecrübeler incelenmiştir.

### Utanç

Utanç, sözlükte (Ayverdi – Topaloğlu, 2007, 3248) “*Utanma duygusu, hicap*” olarak tanımlanır. Utanç ve suçluluk genel olarak birlikte ele alınan, bazı kişisel başarısızlık durumları, ihlallere karşı tepki olarak, çoğunlukla kişilerarası bağlamda ortaya çıkan duygulardır. Yaşanan kimi durumlarda bazı insanlar utanç bazıları ise suçluluk yaşar. Bu iki duygu arasındaki temel fark benliğin yaşantıdaki rolündedir. Utanç doğrudan benlik ile ilgiliyken suçluluk, benlikteki olumsuz değerlendirilmenin temel ögesi değildir. Daha çok eylem veya eylemsizliğe odak vardır. Utançta benliğin tümü olumsuz olarak nitelenir ve acı çok daha fazladır. Benliğin başkala-

rına nasıl görüldüğü utançta önemlidir ve benliği kötü görme olduğunda, yapılan hoşla gitmeyen davranış benliğin yansıması olarak görülür. Suçluluk ise daha çok davranışlarla ilgilidir. Davranış olumsuz olarak değerlendirildiği için utanca göre daha az yıkıcı ve acı verici olur (Cırhınlıoğlu, 2006). Cüceloğlu (2016), iki tür utanmanın söz konusu olduğunu belirtir. Birinci tür, sağlıklı olan ve kişinin gücünün yetip yetmediği şeyleri fark etmesine yarayan utanmadır. Sağlıklı olarak görülen bu utanma mahcubiyet duygusu olarak değerlendirilir ve kişinin deneyimleri sonucu oluşmaktadır. İkinci tür ise utanç dediğimiz ve insana zarar veren, kökeni yetişilen aileye kadar inen ve kişiye mutsuzluk veren utanmadır. Sağlıksız olarak görülen utanç ise kişinin yetiştiği ortamda bulunan kişilerin baskıları neticesinde ortaya çıkmaktadır. Kişi utanç yaşadığında bu duyguyu nasıl yöneteceği değişebilir. Utancın yönetiminde “utancı kabul etmek” ve “utancı uzaklaştırmak” şeklinde iki yöntem olduğu görülür. Kabul etmek, yanlış kabullenip utanç verici olduğunu anlamak ve pişmanlık yaşamak, yaşadığı pişmanlığı göstermekle olur. Uzaklaştırmak ise yapılan bir yanlıştan ötürü diğer insanları suçlayıp öfkelenmektir (Sığırdı, 2010).

520

OMÜİFD

### Öz-değer Kaybı

Utanç duygusuna yakın kavramlardan biri de öz-değer kaybıdır. Öz-değer, “kişinin kendini tanıması ve gerçekçi olarak değerlendirmesi ile kendi yetenek ve güçlerini olduğu gibi kabul edip benimsemesi sonucunda kendisine karşı duyduğu sevgi, saygı ve güven duygularını ifade etmektedir.” (Çuhadaroğlu, 1986, 71). Tutarlı benlik imajı oluşturmak sağlıklı bir öz-değer duygusuyla bağlantılı olarak ele alınmıştır. Yapılan araştırmalar yüksek öz-değere sahip bireylerin düşük öz-değere sahip bireylere göre olumlu duygulanım durumları ve yaşam doyumlarının daha yüksek olduğu, umutsuzluk düzeylerinin ise daha düşük olduğunu göstermiştir (Eroğlu, 2011). Suçluluk ve günahkarlık yaşantılarında bireyin kendisine yönelik değerlendirmesi çok önemlidir. Sürekli olumsuz olan değerlendirmeler öz-değer kaybına da yol açabilir.



Öz-değer kavramıyla yakın olarak kullanılan kavramlardan biri de öz-saygıdır. Sözlükte öz-saygı (Doğan, 2001, 1050), “*haysiyet*” olarak geçer. Suçluluk yaşantısında birey kendisini eleştirir ve değersizleştirir. Bunları yaparken birey özsaygısını sarsar. Pişmanlık yaşayan birey de kendisini eleştirir ancak bu eleştiri özsaygısını sarsacak şekilde olmaz (Özmen, 2011).

### **Hayal Kırıklığı**

Türkçe Sözlük’te (2005, 864) hayal kırıklığı: “*çok istenilen veya umulan bir şeyin gerçekleşmeyişinden duyulan üzüntü, düş kırıklığı*” olarak geçer. Hayal kırıklığı özellikle pişmanlık ile karıştırılan ve çalışmalarda birlikte ele alınan bir kavramdır. İki duygu arasındaki temel farkı kontrol kavramı oluşturur. Pişmanlıkta kontrolü elinde bulunduran birey, hayal kırıklığında kontrolünde olmadığı eylemlerin sonuçlarını yaşar. Zeelenberg ve arkadaşlarının (2000) yaptığı çalışmada hayal kırıklığı ve pişmanlık benzer ve farklı özellikleri içerisinde barındıran ve fenomoloji itibariyle de ayrılan farklı duygulardır. Bu duygular karar verme aşamasında ayırt edici sonuçlar doğurur. Pişmanlık, daha çok negatif bir olayda sorumlu olunan veya sorumlu hissedilen durumlarda ortaya çıkar. Hayal kırıklığı kontrol edilemeyen çevre, beklenmedik olumsuz durumlarda veya kişilerde ortaya çıkmaktadır.

Hayal kırıklığı aynı zamanda kişinin din ve Allah ile ilişkisinde de belirleyici bir kavramdır. Zira din ve Allah ile olan ilişkisinde kişi, istek ve duaları yönünde olayların gerçekleşmediğini gördüğünde hayal kırıklığı yaşayarak din ve Allah ile olan ilişkisini bu duruma göre şekillendirebilir.

### **Ayıp**

Ayıp sözcüğü sözlükte (Doğan, 2001, 105), “1.Utanılacak şey, kusur, leke, 2.Noksan, hata, kusur, eksik, 3.Eksiklik, noksanlık, şaibe, 4.Malda kalite kusuru, sakatlık, 5.Terbiye ve nezaket harici, 6.Müstehcen şey, utanılacak şey manasında azarlama hitabı” şeklinde geçer. Ayıp sayılan bir davranış benimsenmiş sosyal kuralların ihlaline yol açar. Bundan dolayı kişi hu-

kuki bir yaptırım olmasa bile dini veya sosyal bir yaptırım olan ayıplama karşı karşıya kalır. Yaşanılan bu durum kişide utanmayı ve pişmanlığı doğurur. Kimi insan bu durum sonucunda ayıplarını düzeltme yoluna giderken kimileri gitmeyebilir (Çağrı, 1991). Ayıp ile günah da birbirinden farklıdır. Ayıp, daha çok toplumsal normlara aykırı olana işaret ederken günah, dini kurallara aykırı olana işaret eder. Toplumsal kurallarla dini kuralların örtüştüğü konularda ayıp etmiş olmak ile günah işlemiş olmak tecrübeleri de birbirine yaklaşmaktadır. Ancak asıl itibariyle farklı tecrübelerdir.

### Kuşku

Kuşku Türkçe Sözlük'te (2005, 1270), "1.Bir olguyla ilgili gerçeğin ne olduğunu kestirememekten doğan kararsızlık, kuruntu, işkil, şüphe, acaba, 2.(psikol) Başkalarının iyi niyet ve amaçlarını kötüye yorarak işkillenme duygusu." olarak geçer. Kuşku pişmanlığın sezilmesini içeren aynı zamanda pişmanlıktan ayrılan bir duygudur. Duygusal ve bilişsel temeli olan kuşku özellikle kararın kişi için önemli olduğu zamanlarda kendisini gösterir (Engin, 2011). Kararın sonucunun ortaya çıkaracağı suçluluk ve pişmanlık duyguları kişinin karar vermesini etkileyebileceği gibi karar verirken kuşkusunu da etkileyecektir.

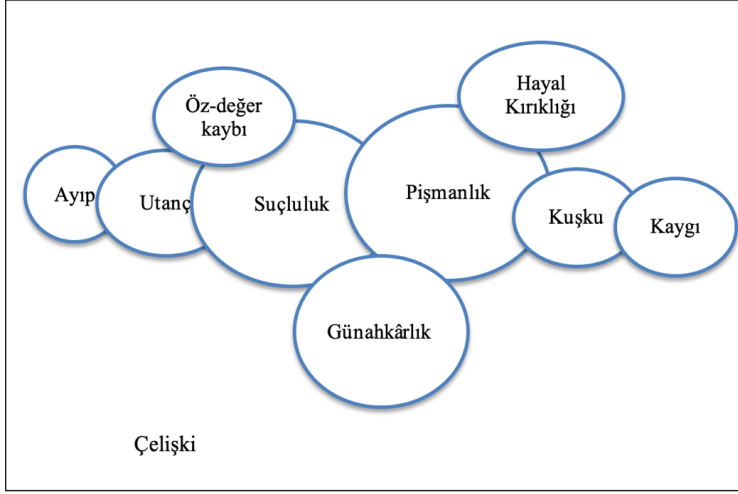
### Çelişki

Çelişki Türkçe Sözlük'te (2005, 412), "*çelişme, tenakuz*" olarak geçer. Çelişmek ise "*düşünce ve davranış birbirini tutmamak, birbirlerine ters düşmek, tutarsız olmak, mütenakız olmak*" şeklinde geçer. Çelişki konusu özellikle bilişsel çelişki kuramıyla bağlantılı olarak ele alındığında suçluluk ve pişmanlık ile bağlantısı görülmektedir. Meydana gelen bilişsel çelişki süreci pişmanlık ve suçluluğu tetikleyen bir süreci içermektedir. Bu durumda suçluluk ve pişmanlığın ortaya çıkması için kişinin "ben yanlış yaptım" cümlesini kurması yani davranışları ile ilkelerinin çeliştiğini kabul etmesi gerekir. Çelişki; suçluluk, pişmanlık ve günahkarlığın ön adımı gibidir.

## Kaygı

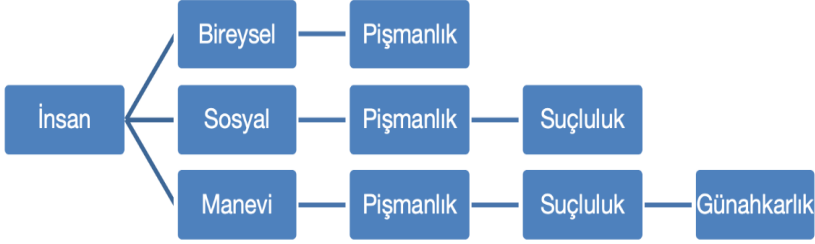
Kaygı psikoloji sözlüğünde (Budak, 2005, 432) şu şekilde tanımlanır: “1.En genel anlamıyla tehlike veya talihsizlik korkusunun ya da beklentisinin yarattığı bunaltı veya tedirginlik; usdışı korku.” Kaygı genellikle geleceğe dönük durum ve davranışların ortaya çıkaracağı sonuçla ilgili olarak ve kişinin kendisini olumsuz olabilecek bir durumdan korumasına yönelik oluşur. Bu noktada suçluluk ve pişmanlık yaşamak istemeyen birey karar verme aşamasında ve verilen karar sonucunda bu duyguların yaşanmasında kaygı ile karşılaşabilir. Aynı zamanda kaygı kişinin günaha karşı tutumunda da önemli rol oynar ve sürekli günah işleme, günahkâr olma kaygısı kişinin dini hayatında da olumsuz bir rol oynar.

Suçluluk, pişmanlık ve günahkârlığın alakalı görüldüğü *utanç*, *hayal kırıklığı*, *ayıp*, *kuşku*, *kaygı* gibi kavramlar kimi noktalarda kesişen, bireyin hayatında farklı yönleri gösteren kavramlardır. Aynı anda birden fazla duygu yaşayabilen bir kişinin suçluluk olarak tanımladığı durum diğer bir kişide başka ad alabilir. Suçluluk, pişmanlık ve günahkarlık yaşantıları, kendileri ile ilintili olan diğer duygularla bazı noktalarda kesişebilir. Hata yapan bireyin önce yaptığı hatayı kabul etmesi için bilişsel çelişki yaşamaması, çelişkisini ve hatasını kabul edip pişmanlık duyması ya da suçluluk yaşamaması gerekir. Günahkarlık birçok kavramla ilişkili olsa da özellikle suçluluk ve pişmanlık kavramlarıyla bağlantılıdır ve bireyin dini hayatında önemli bir yer teşkil eder. Suçluluk, pişmanlık ve utanç ile kesişirken utanç ve suçluluğun kesiştiği noktada ise kişinin öz değerinde zedelenme olabilir. Utanç, ayıp ile yakınlık gösterir. Pişmanlık, hayal kırıklığı, kuşku ile kesişir ve kuşku, kaygı duyma ile benzerlik gösterir. Bütün bu yaşantılar ise kişide bir çelişki meydana getirir ki kişinin çelişkiden kurtulması için tutum veya davranış değişikliğine gitmesi gerekir.



### Şekil-5: Suçluluk-Pişmanlık ve Diğer Yaşantılar

Psikolojik açıdan insanın bireysel, sosyal ve manevi olmak üzere üç boyutta ele alındığı görülür. Bireyin kendisi ile alakalı boyutu bireysel, çevresi ile ilişkili olan boyutu sosyal, inancı ile ilgili konuları kapsayan boyutu ise manevi olarak isimlendirilir (Ayten ve Düzgüner, 2017). Suçluluk, pişmanlık ve günahkarlık da bu şekilde üç boyutta ele alınabilir. Pişmanlık daha çok bireysel boyuttadır, kişinin kendi eylem veya eylemsizliği üzerindeki olumsuz düşüncelerini kapsar ve kişinin kendisinde kalır. En temelde pişmanlık kişinin, “keşke bu hatayı yapmasaydım” cümlesini kurduğu andır. Suçluluk ise daha çok sosyal boyutta ele alınabilir, sosyal ilişkilerde kendisine yer bulmaktadır. Özellikle kişinin başka bir kişiyle olan ilişkisinde olumsuz düşünce ve davranışlarda ortaya çıkar ve pişmanlık duygusuna suçluluk duygusu da eşlik eder. Suçluluk aşamasında birey “ona karşı hata yaptım” düşüncesi içine girer. Dini suçluluk duygusu veya günahkarlık duygusu manevi boyutta ele alınabilir. Kişinin Allah ile olan iletişimde günah işlemesiyle ortaya çıkar. Günahkarlık, kişinin “Allah’a karşı hata ettim” fikrine kapılması ve pişmanlık ve suçluluk yaşamasıdır.



**Tablo-2: Pişmanlık, Suçluluk ve Günahkarlığın Ortaya Çıktığı Boyutlar**

İnsanın boyutları birbirini etkileyebilir, suçluluk ve pişmanlık kişisel ve sosyal boyutlarda beraber yer alabildiği gibi ayrı ayrı da yer alabilir. Suçluluk ve günahkarlık haline pişmanlık duygusu eşlik etmeyebilir. Böyle bir durumda kişi hata ettiğini veya günah işlediğini kabul etmekle birlikte böyle davranmasının ardında güçlü nedenleri olduğunu ileri sürebilir ve pişmanlık duymayabilir. Böylesi durumlarda kişi işlediğini suç olduğunu veya yaptığının günah olduğunu kabul etmekle birlikte tam olarak suçluluk ve günahkarlık tecrübeleri yaşamaz. Diğer bir ifade ile suçlu olmakla suçluluk hissi, günah işlemekle de günahkarlık hissi eş anlamlı değildir. Kişi suçlu veya günahkar olsa bile pişmanlık duymadığı zaman tam anlamıyla bir suçluluk veya günahkarlık tecrübesinden bahsedilemez.

Suçluluk pişmanlıktan farklılık gösterir ve etki alanı, kişide yarattığı durumlar açısından pişmanlığa göre daha genel ve yıkıcı olur. Aynı zamanda suçluluk genellikle, ahlaki ve toplumsal normlarla bağlantılı iken günahkarlık dini kurallarla ilgilidir. Dinlerin günah tanımı ve günahtan kurtulma yolları değişiklik gösterir. İslam'da ise günahkarlık hissinden kurtulmanın yegane çözümü tevbe ederek hatayı tekrar etmemeye karar vermektedir. Bu kararı almada pişman olmak önemlidir. Ölene kadar tevbe edebilme imkanı ve Allah'ın tüm günahları temizleme vaadi, gü-

nahkarlık duygusunun yıkıcı dini suçluluk haline dönüşmesini engelleyen bir yapıdır.

### Sonuç

Suçluluk, pişmanlık ve günahkarlık birbirlerinden ayrı ancak benzeşen yönleri olan kavramlardır. Hepsi de kişinin bir hata yaptığını fark edip bundan utanması ile başlar. Pişmanlık daha çok bireyde başlayan ve etkileri itibarıyla bireyde kalan bir duygu iken suçluluk, daha çok toplumsal ve ahlaki konularla ilgili olup bireyde başlasa bile dış bir kaynağa yönelebilmektedir. Dini boyutta yaşanan suçluluk ise günahkarlık duygusu olarak değerlendirilmekte ve bireyin dini hayatında bu duygunun yansımalarının diğerlerinde olduğu gibi farklı şekillerde ve sonuçlarda olduğu ileri sürülmektedir. Aynı zamanda suçluluk, pişmanlık ve günahkarlık sadece duygu boyutunda yaşanmayan bireyin bilişsel ve davranışsal yönünü de kapsayan birer tecrübelerdir. Suçluluk, pişmanlık ve günahkarlık; utanç, hayal kırıklığı, ayıp, kuşku, kaygı, öz-değer kaybı gibi çeşitli kavramlarla da yakından ilişkilidir ve bunlar bireyin hayatında bir arada görülebilir. Çeşitli sebeplerde oluşabilecek bu duyguların bireyler üzerinde yapacağı etki, bireylerin bu duygularla nasıl başa çıktıklarına, bunları nasıl karşıladıklarına bağlı olarak değişmektedir. Kişinin kendi ile ilgili konularda hata yapması çoğu zaman pişmanlığa yol açmaktadır. Başkasına karşı yapılan hatada pişmanlığa suçluluk eşlik etmektedir. Dini konularda yapılan hatalarda yaşanan pişmanlık ve suçluluğa ise günahkarlık denmektedir. Pişmanlık, suçluluk ve günahkarlık hissetmenin ilk adımı sayılabilir.

### Kaynakça

- Arıcı, Handan. *Kur'an'da Pişmanlık Psikolojisi*. İstanbul: Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2015.
- Aslan, Nebile. *Dini İman, Suç ve Tevbe İlişkisi*. Bursa: Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 1992.
- Ayten, Ali. *Psikoloji ve Din*. İstanbul: İz Yayıncılık, 2012.
- Ayten, Ali. *Erdeme Dönüş*. İstanbul: İz Yayıncılık, 2014.

- Ayten, Ali. - Düzgüner, Sevede. *Tasavvuf Psikolojisine Giriş*. İstanbul: Sufi Kitap, 2017.
- Ayverdi, İlhan. - Topaloğlu, Ahmet. *Türkçe Sözlük*. İstanbul: Kubbealtı Lugatı, 2007.
- Budak, Selçuk. *Psikoloji Sözlüğü*. Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları, 2005.
- Camille, Nathalie. vd. "The Involvement of the Orbitofrontal Cortex in the Experience of Regret". [www.sciencemag.org](http://www.sciencemag.org), 2004.
- Cirhinlioğlu, Fatma Gül. *Üniversite Öğrencilerinde Utanç Eğilimi, Dini Yönelimler, Benlik Kurguları ve Psikolojik İyilik Hali Arasındaki İlişkiler*. Ankara: Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, 2006.
- Cüceloğlu, Doğan. *İçimizdeki Çocuk*. İstanbul: Remzi Kitabevi, 2016.
- Çağrıncı, Mustafa. "Ayıp". *Diyanet İslam Ansiklopedisi*. 4/247-248. İstanbul: Türkiye Diyanet Vakfı, 1991.
- Çayır, Celal. "Ergenlerin Dini İnanç, Şüphe ve Dini Tutumları Üzerine Bir Araştırma". *Bilimname Düşünce Platformu Dergisi* 2 (2014), 59-88.
- Çuhadaroğlu, Fusun. *Adolesanlarda Öz-değer Duygusu ve Çeşitli Psikopatolojik Durumlarla İlişkisi*. [www.dusunenadamdergisi.org](http://www.dusunenadamdergisi.org). 1986.
- Dağkurs, Arzu. *Türkiye'de Suçluluk ve Utanç Üzerine Yapılan Araştırmaların Sistematik Değerlendirilmesi*. Manisa: Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2015.
- Deniz, Sultan. *Kur'an'da Günah Kavramının Psiko-Semantik Açısından İncelenmesi*. Ankara: Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2005.
- Dinçer, Duygu. *Üniversite Öğrencilerinin Suçluluk ve Utanç Kavramlarının İncelenmesi*. Muğla: Muğla Sıtkı Kocaman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2013.
- Doğan, Mehmet. *Doğan Büyük Türkçe Sözlük*. Ankara: Vadi Yayınları, 15. Basım, 2001.
- Dost, Ayfer. - Yağmurlu, Bilge. "Suçluluk ile Utanç Duygularının Kavramsallaştırmasına İlişkin Sorunlar". *Türk Psikoloji Yazıları* 9/17 (2006) 38-52.
- Enç, Mithat. *Ruhbilim Terimleri Sözlüğü*. Ankara: Türk Dil Kurumu Yayınları, 1980.
- Engin, Büşra. *Tüketici Karar Alma Süresinde Pişmanlık ve Türkiye'de Esnek İade Politikalarının Uygulanabilirliği: Hazır Giyim Sektörü Üzerine Bir İnceleme*. İstanbul: İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, 2011.
- Eroğlu, Yüksel. *Koşullu Öz-Değer, Riskli İnternet Davranışları ve Siber Zorbalık, Mağduriyet Arasında İlişkinin İncelenmesi*. Sakarya: Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2011.

- Fırat, Erdoğan, *Şahsiyet Gelişmesinde Teobenin Fonksiyonu*, Ankara: Yayınlanmamış Doçentlik Tezi, 1992.
- Freud, Sigmund. *Totem ve Tabu*. çev. Niyazi Berkes. İstanbul: Remzi Kitabevi, 1971.
- Freud, Sigmund. *Uygarlık, Din ve Toplum*. çev. Selçuk Budak. Ankara: Öteki Psikoloji, 4.Basım, 1999.
- Fromm, Erich. *Erdem ve Mutluluk*. çev. Ayda Yörükân. İstanbul: İş Bankası Kültür Yayınları, 2.Basım, 1994.
- Fromm, Erich. *Sahip Olmak ya da Olmak*. çev. Aydın Arıtan. İstanbul: Arıtan Yayınevi, 2003.
- Geerig, Richard. - Zimbardo, Philip. *Psikoloji ve Yaşam Psikolojisi Giriş*. çev. Gamze Sart. İstanbul: Nobel Yayıncılık, 19.Basım, 2012.
- Gilovich, Thomas. vd. "Varieties of Regret: A Debate and Partial Resolution". *Psychological Review* (1998) 602-605.
- Güler, Özlem. *Tanrı'ya Yönelik Atıflar, Benlik Algısı ve Günahkarlık Duygusu (Yetişkin Örneklem)*. Ankara: Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2007.
- 528 Horney, Karen. *Psikanalizde Yeni Yollar*. çev. Selçuk Budak. İstanbul: Öteki Psikoloji Dizisi, 4.Basım, 2006.
- OMÜİFD Hökelekli, Hayati. *Din Psikolojisi*. Ankara: Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları, 3.Basım, 1998.
- Hökelekli, Hayati. *İslam Psikoloji Yazıları*. İstanbul: Dem Yayınları, 2009.
- Kahraman, Ferruh. "İslam İnancında Günah, Günah Çeşitleri Kişiyi Günah İşlemeye Sevkededen Faktörler". *Usul İslam Araştırmaları Dergisi* (2007) 139-168.
- Kağıtçıbaşı, Çiğdem. *Günümüz İnsan ve İnsanlar*. İstanbul: Erdem Yayınevi, 15.Basım, 2013.
- Karaca, Faruk. *Din Psikolojisi*. Trabzon: Eser Ofset Matbaacılık, 2011.
- Karakaş, Sibel. [www.psikolojisozlugu.com/emotion-duygu](http://www.psikolojisozlugu.com/emotion-duygu), 2018.
- Karataş, Zeynep. "Lise Öğrencilerinin Suçluluk ve Utanç Puanlarının Disiplin Cezası Alıp Almama ve Cinsiyetleri Açısından İncelenmesi". *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 4/2 (2008) 103-114.
- Kılıç, Sadık. *Kur'ân'da Günah Kavramı*. Konya: Hibaş Yayınları, 1994.
- Kısa, Cihad. "Söz Olur: I Ontik ve Moral Vicdan". *International Periodical for the Languages, Literature and History of Turkish or Turkic*, (2015) 751-770.
- Köse, Ali. *Freud ve Din*. İstanbul: İz Yayıncılık, 4.Basım, 2012.
- Kula, Tahsin. *Ergenlerde Dini Düşüncede Yaşanan Güçlükler (Bir Diyarbakır Örneği)*. Sivas: Cumhuriyet Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2006.



- Kula, Tahsin. *Ergenlerde Öfke Duygusu; Benlik Algısı, Tanrı Algısı, Suçluluk ve Utanç Duyguları Açısından Bir Değerlendirme (Diyarbakır Örnekleme)*. Ankara: Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, 2012.
- Maslow, Abraham. *İnsan Olmanın Psikolojisi*. çev. Okhan Gündüz. İstanbul: Kuraldışı Yayıncılık, 2001.
- Özmen, Erol. *Kendini Tanıma Rehberi*.  
<http://www.psikoloji.web.tr/sucluluk.html>, 2011.
- Öztürk, Özlem. *İstanbul H Tipi Cezaevinde Kalan Ergenlerde Suçluluk-Utanç Duygusunun Değerlendirilmesi*. Zonguldak: Karabük Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2005.
- Peker, Hüseyin. *Din Psikolojisi*. İstanbul: Çamlıca Yayınları, 2003.
- Reber, Arthur. vd. *The Penguin Dictionary of Psychology*. Penguin Books, 1985.
- Schulz, Kathryn. *Dont regret regret*. [https://www.ted.com/talks/kathryn\\_schulz\\_don\\_t\\_regret\\_regret](https://www.ted.com/talks/kathryn_schulz_don_t_regret_regret), 2011.
- Sığırı, Ünsal. vd. "Çalışanlarda Suçluluk ve Utanç Duygusunun Cinsiyet-Yaş Durumuna Göre Mukayesesi ve Örgütlerde Utanç Yönetiminin Kullanılması". *Cumhuriyet Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 11/1 (2010) 71-85.
- Tarhan, Nevzat. *Duyguların Psikolojisi ve Duygusal Zeka*. İstanbul: Timaş Yayınları, 20. Basım, 2017.
- Türk Dil Kurumu Sözlükleri. [www.tdk.gov.tr](http://www.tdk.gov.tr).
- Türkçe Sözlük. Ankara: Türk Dil Kurumu, 10. Basım, 2005.
- Vergote, Antoine. *Din İnanç ve İnançsızlık*. İstanbul: Marmara Üniversitesi İlahiyat Vakfı Yayınları, 1999.
- Yapıcı, Asım. *Dini Yaşayışta Tövbeye Din Psikolojik Bir Yaklaşım*. Kayseri: Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 1996.
- Zeelenberg, Marcel. vd. "Consequences of regret aversion: Effect of Expected Feedback on Risky Decision Making". *Organizational Behavior and Human Decision Processes*. 65/2 (1996), 148-158.
- Zeelenberg, Marcel. "The Use of Crying Over Spilled Milk: A note on the Rationality and Functionality of Regret". *Philosophical Psychology*, (1999) 325-340.
- Zeelenberg, Marcel. vd. "On Bad Decisions and Disconfirmed Expectancies: The Psychology of Regret and Disappointment". *Cognition and Emotion*, 14/4 (2000) 521-541.
- Zeelenberg, Marcel. vd. "The Inaction Effect in the Psychology of Regret". *Journal of Personality and Social Psychology*, (2002) 314-327.
- Zeelenberg, Marcel. - Pieters, Rik. "A Theory of Regret Regulation". *Journal of Consumer Psychology*, (2007) 3-18.

