

Manevi Baypasın Ölçülmesi: Ölçek Geliştirme, Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması

Şule ÇİÇEK | <https://orcid.org/0000-0002-1480-5681>

Arş. Gör. | Yazar | sulecicek@klu.edu.tr

Kırklareli Üniversitesi | ROR: <https://ror.org/00jboe673>

Felsefe ve Din Bilimleri | Kırklareli, Türkiye

Ali AYTEN | <https://orcid.org/0000-0002-2787-2429>

Prof. Dr. | Sorumlu Yazar | aliayten@marmara.edu.tr

Marmara Üniversitesi | ROR: <https://ror.org/02kswqa67>

Felsefe ve Din Bilimleri | İstanbul, Türkiye

Öz

Manevi baypas, baş edilmesi zor duygu, düşünce ve davranışlardan veya karşılanmamış psikolojik ihtiyaçlardan kaçmak amacıyla abartılı bir şekilde dini/manevi inanç ve ritüellere sığınmayı ifade eder. Manevi baypas kavramı ilk olarak psikiyatrist John Welwood tarafından 1984 yılında geliştirilmiştir. Welwood, Doğu ziyaretleri sırasında yoga gibi spiritüel etkinliklere katılan bireylerin bazılarının psikolojik problemlerinden kaynaklanan sıkıntılarının üstesinden gelebilmek için manevi ritüellere başvurduğunu gözlemlemiştir. Bu kişiler, psikolojik sorunlarını çözebilmek için bir ruh sağlığı uzmanına danışmak yerine nispeten daha kolay bir yol olan manevi pratikleri yaparak sıkıntılarından kurtulmayı amaçlıyorlardı. Welwood ayrıca Hristiyan danışanlarının bir kısmının da benzer davranışlarda bulduklarını gözlemlemiştir. Manevi baypas eğilimi, dini başa çıkmadan farklı bir yapı arz etmektedir. En temelde manevi baypas bir savunma mekanizması olarak tanımlanırken, dini başa çıkma bireylerin bilinçli bir şekilde tercih ettikleri bir başa çıkma tarzını oluşturmaktadır. Dini başa çıkmada dini ve manevi değerlerden yararlanarak problemleri çözmek söz konusu iken, manevi baypasta ruhsal problemleri görmezden gelmek veya bastırma amaçlanmaktadır. Yapılan çalışmalar dindar bireylerin belirli düzeylerde manevi baypasa başvurma eğilimi gösterdiklerini öne sürmektedir. Manevi baypas, dindarlık ve maneviyat ile ruh sağlığı ilişkisinin görüldüğü kadar belirgin olmadığını, tam aksine oldukça kompleks bir yapı arz ettiğine ilişkin önemli bir örnek teşkil etmektedir. Bu anlamda dindar bireylerin belirli düzeylerde başvurduğu düşünülen manevi baypas eğiliminin ölçülmesi, ruh sağlığı ve dindarlık çalışmalarına katkı sunması bakımından önemlidir. Bununla birlikte, manevi baypas eğilimini ölçmeye yönelik literatürde bir ölçek bulunmasına rağmen mevcut ölçek Türk kültürü için yeterli değildir. Bu sebeple yerel bir manevi baypas ölçeğinin geliştirilmesinde yarar vardır. Bu çalışmanın amacı, manevi baypas (MB) ölçeği geliştirmektir. Bu amaçla ilk olarak literatür taraması yapılarak 45 maddelik bir madde havuzu oluşturulmuştur. Oluşturulan ölçeğe ilişkin veriler 253 kişilik bir örneklem grubundan elde edilmiştir. Açıklayıcı Faktör Analizi (AFA) sonucunda dört boyuttan oluşan 27 maddelik ölçek deseni ortaya konulmuştur. Bu boyutlar sırasıyla abartılı maneviyatlaştırma, duyguları bastırma ve manipülasyon, olumsuz duyguların inkârı ve aşırı iyimserlik olarak isimlendirilmiştir. Abartılı maneviyatlaştırma, bireyin psikolojik kökenli sorunlarını manevi yönden açıklayarak bağlamından koparmasını ifade etmektedir. Abartılı maneviyatlaştırma boyutu, 11 maddeden oluşmaktadır. Duyguları bastırma ve manipülasyon boyutu ise, bireylerin öfke gibi duyguları olumsuz olarak nitelendirmesi ve manevi açıdan bu tür duyguların bir maneviyat eksikliği olduğuna düşünerek onları bastırması veya yok saymasıdır. Duyguları bastırma ve manipülasyon boyutu 8 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin olumsuz duyguların inkârı olarak isimlendirilen üçüncü boyutu, bireylerin diğer insanlara karşı hissettikleri haset, nefret gibi duyguları inkâr ederek manevi doyum sağlamasını ifade etmektedir. Bu boyut 4 maddeden oluşmaktadır. Son olarak aşırı iyimserlik boyutu, bireylerin dini ve manevi gerekçelere dayanarak her olumsuz durumda gerçekçi olmayan bir iyimserlik eğilimi göstererek acı veren duygulardan kurtulmak istemesidir. Aşırı iyimserlik boyutu 4 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin güvenirliliği için %27'lik alt ve %27'lik üst gruplarına bağımsız gruplar t-testi uygulanmıştır. Ölçek maddelerinin korelasyon değerlerinin anlamlı ve ayırt edici olduğu tespit edilmiştir. Manevi baypas ölçeğinin Cronbach Alpha değerinin 0,932 olduğu tespit edilmiştir. Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) sonucunda ölçeğin dört boyutlu yapısı doğrulanmıştır. Analiz sonucuna göre uyum indeksi değerleri, $\chi^2/df=1.38$, RMSEA=.039, CFI=.963, TLI=.958, GFI=.891, AGFI=.868 ve IFI=.963'tür. Sonuç olarak bu çalışmada bireylerin manevi baypas eğilimini ölçen geçerli ve güvenilir "Manevi Baypas" ölçeği geliştirilmiştir.

Anahtar Kelimeler

Din Psikolojisi, Maneviyat, Manevi Baypas, Abartılı Maneviyatlaştırma, Duyguları Bastırma ve Manipülasyon, Olumsuz Duyguların İnkârı, Aşırı İyimserlik.

Atıf Bilgisi

Çiçek, Şule - Ayten, Ali. "Manevi Baypasın Ölçülmesi: Ölçek Geliştirme, Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması". *Rize İlahiyat Dergisi* 29 (Ekim 2025), 1-12.


<https://doi.org/10.32950/rid.1717925>

Yayın Bilgileri

Türü	Araştırma Makalesi	Değerlendirme: İki Dış Hakem / Çift Taraflı Körleme
Süreç Bilgileri	Geliş Tarihi: 11.06.2025	Kabul Tarihi: 25.08.2025
		Yayın Tarihi: 20.10.2025
Etik Beyan	Bu çalışmanın hazırlanma sürecinde bilimsel ve etik ilkelere uyulduğu ve yararlanılan tüm çalışmaların kaynakçada belirtildiği beyan olunur. Bu çalışma "Dindarlık ve Ruh Sağlığı İlişkisinde Manevi Baypas ve Dini Başa Çıkmanın Rolü Üzerine Bir Karma Yöntem Araştırması" başlıklı tezde kullanılan Manevi Baypas ölçeğinin güvenirlilik ve geçerliği için yapılan çalışmanın verilerinden hareketle yapılmıştır.	
Etik Kurul İzni	Başvuru gereği İlahiyat Fakültesi Arş. Gör. Şule Çiçek'in yürütmeyi planladığı "Türk Toplumunda Manevi Baypas Ölçeğinin Geliştirilmesine Yönelik Nicel Bir Araştırma" adlı çalışması Kırklareli Üniversitesi Rektörlüğü'ne bağlı Bilimsel Araştırmalar ve Yayın Etiği Kurulu tarafından incelenmiştir. Yapılan inceleme sonucunda; Kurulumuzca çalışmanın etik açıdan sakınca içermediğine karar verilmiştir.	
Yazar Katkı Düzeyleri	Sorumlu yazar (AA) %40, yazar (ŞÇ) %60.	
Benzerlik Taraması	Yapıldı - iThenticate	Etik Bildirim: ilahiyatdergi@erdogan.edu.tr
Çıkar Çatışması	Çıkar çatışması beyan edilmemiştir.	
Finansman	Bu araştırmayı desteklemek için dış fon kullanılmamıştır.	
Telif Hakkı & Lisans	Yazarlar dergide yayımlanan çalışmalarının telif hakkına sahiptirler ve çalışmaları CC BY-NC 4.0 lisansı altında yayımlanmaktadır.	




Measuring Spiritual Bypass: Development and Validation of a Psychometric Scale for Assessing Spiritual Bypass

Şule ÇİÇEK |  <https://orcid.org/0000-0002-1480-5681>

Res. Asst. | Author | sulecicek@klu.edu.tr

Kırklareli University |  <https://ror.org/00jb0e673>

Philosophy And Religious Studies | Kırklareli, Türkiye

Ali AYTEN |  <https://orcid.org/0000-0002-2787-2429>

Prof. Dr. | Corresponding Author | aliayten@marmara.edu.tr

Marmara University |  <https://ror.org/02kswqa67>

Philosophy And Religious Studies | Istanbul, Türkiye

Abstract

Spiritual bypass is an avoiding mechanism employed to evade difficult emotions, thoughts and behaviors or unmet psychological needs, by excessively relying on religious and spiritual beliefs and practices. Spiritual bypass was first developed by psychiatrist John Welwood in 1984. During his visit to the East Welwood observed that some individuals were participating in spiritual activities such as yoga to cope with difficulties arising from psychological problems. Instead of seeking professional psychological help, these individuals preferred to engage in spiritual practices as a means of dealing with their problems. Welwood also observed similar behaviors among Christian clients. The tendency of spiritual bypass differs from religious coping. Spiritual bypass basically functions as an avoidance mechanism, whereas religious coping is a coping strategy consciously used by religious people. While religious coping involves addressing problems through religious and spiritual values, the aim of spiritual bypass is to ignore or suppress psychological distress. Studies suggest that religious and spiritual individuals may be inclined to utilize spiritual bypass to varying extents. Spiritual bypass serves as a significant example of the complex nature of the relationship between religiosity and spirituality. Measuring the tendency of spiritual bypass which is thought to be used by religious individuals to varying degrees is crucial for contributing to research on religiosity, spirituality and mental health. Although there is a scale for spiritual bypass in the literature, it is not appropriate for the Turkish culture. For this reason, there is a need to develop a locally relevant scale for spiritual bypass. The objective of the study is to develop a scale for measuring individuals' level of spiritual bypass. To this end, an item pool consisting of 45 items was initially created through literature review. The data of the scale was obtained from a sample group of 253 participants aged 18 and over. Following Exploratory Factor Analysis (EFA), the scale consisting of 27-items and four dimensions was developed. These dimensions were identified as exaggerated spiritualization, suppression and manipulation of emotions, denial of negative emotions and exaggerated optimism. Exaggerated spiritualization refers to the individual explaining psychological issues through spiritual perspective, detaching them from their original context. Exaggerated spiritualization consists of 11 items. The dimension of suppression and manipulation of emotions refers to individuals categorizing emotions as either negative or positive and suppressing or ignoring negative emotions due to a lack of spirituality. This dimension of suppression and manipulation of emotions includes 8 items. The third dimension of the scale, denial of negative emotions, involves individuals denying feelings such as envy or hatred towards other people and finding spiritual fulfillment in this denial. This dimension consists of 4 items. Finally, the dimension of exaggerated optimism is an attempt to escape from painful emotions by displaying unrealistic optimism in every situation depending on religious and spiritual beliefs. The dimension of exaggerated optimism involves 4 items. Independent groups t-test was applied on the upper-lower %27 groups to assess the reliability of the scale. The result indicated that the items of the scale were distinguished, and the correlation values were significant. The Cronbach's Alpha coefficient for the Spiritual Bypass scale was calculated to be 0,932. As a result of Confirmatory Factor Analysis (CFA), four-dimensional structure of the scale was confirmed. According to the analysis results, the fit indices were $\chi^2/df=1.38$, RMSEA=.039, CFI=.963, TLI=.958, GFI=.891, AGFI=.868 and IFI=.963. In conclusion, a valid and reliable "Spiritual Bypass Scale" that measure individuals' tendency towards spiritual bypass was developed in this study.

Keywords

Psychology of Religion, Spirituality, Spiritual Bypass, Exaggerated Spiritualization, Suppression and Manipulation of Emotions, Denial of Negative Emotions, Exaggerated Optimism.

Citation

Çiçek, Şule - Ayten, Ali. "Measuring Spiritual Bypass: Development and Validation of a Psychometric Scale for Assessing Spiritual Bypass". *Rize Theology Journal* 29 (October 2025), 1-12.

<https://doi.org/10.32950/rid.1717925>

Publication Information

Type Research Article

Peer-Review: Double anonymized - Two External

Process Information Date of Submission: 11.06.2025

Date of Acceptance: 25.08.2025

Date of Publication: 20.10.2025

It is declared that scientific and ethical principles have been followed while carrying out and writing this study and that all the sources used have been properly cited. This study was conducted based on the data from the study conducted for the reliability and validity of the Spiritual Bypass scale used in the thesis titled "A Mixed Methods Research on the Role of Spiritual Bypass and Religious Coping in the Relationship between Religiosity and Mental Health".

Ethical Statement

The Scientific Research and Publication Ethics Board of the Kırklareli University Rectorate reviewed the study, "A Quantitative Research on the Development of a Spiritual Bypass Scale in Turkish Society" planned by the Faculty of Theology Research Assistant Şule ÇİÇEK. Following the review, the Board determined that the study did not pose any ethical problems.

Ethics Committee Approval

Plagiarism Checks Yes - iThenticate

Complaints: ilahiyatdergi@erdogan.edu.tr

Auth. Contribution Rates Corresponding author (AA) %40, author (ŞÇ) %60.

Conflicts of Interest The author(s) has no conflict of interest to declare.

Grant Support The author(s) acknowledge that they received no external funding in support of this research.

Copyright & License Authors publishing with the journal retain the copyright to their work licensed under the CC BY-NC 4.0.

Giriş

Dindarlık ve maneviyat, psikolojik sağlığın önemli yordayıcılarından. Özellikle dini inanç ve uygulamalar bireylerin yaşamlarını şekillendirmede, onlara anlam ve amaç duygusu kazandırmada büyük bir rol oynamaktadır. Bu nedenle, dindarlık ve maneviyat, bireylerin psikolojik durumları üzerinde birçok açıdan etkili olmaktadır. Pek çok araştırma, dini ve manevi inanç ve uygulamaların bireylerin yaşam tatmini, psikolojik sağlık ve mutluluk düzeylerini arttırdığını göstermektedir.¹ Bu yönüyle ayrıca, dini inanç ve maneviyat, bireylere anlam ve kontrol duygusu sağlayan bir başa çıkma mekanizması olarak işlev görmektedir. Bireyler, zorlu yaşam olaylarıyla karşılaştıklarında dini inançlarına ve dua, meditasyon, yoga veya kutsal metinleri okuma gibi dini ve manevi uygulamalara başvururlar. Aşkınlık hissi ve yüksek bir güç ile kurulan bağ, travmatik veya zorlu deneyimlerden kaynaklanan korku, kaygı, yalnızlık, varoluşsal sıkıntı ve umutsuzluk gibi olumsuz duyguları hafifletebilmektedir.² Ancak bazı araştırmalar, dini inanç ve maneviyatın belirli bağlamlarda ve sahip olunan dindarlığın türü, tanrı tasavvuru, tanrıya bağlanma biçimi, başa çıkma stratejilerinin türü gibi unsurlara bağlı olarak psikolojik sağlık üzerinde olumsuz etkiler yaratabileceğini öne sürmektedir.³ Dini ve manevi inançların yanlış yorumlanması veya zararlı bir şekilde uygulanması, psikolojik sıkıntılara ve hatta bozukluklara yol açabilir. Örneğin, olumlu dini başa çıkma davranışı zorlu olayların yaşandığı bir süreçte psikolojik olarak rehber olma, destek sağlama, motivasyon kazandırma, teselli verme, iyimserliğe yönlendirme gibi olumlu katkılar sunarak olayın muhtemel olumsuz etkilerini hafifletirken Allah tarafından cezalandırıldığını düşünme, Allah'ın sevgi ve merhametinden ümit kesme gibi duygu ve düşüncelerin baskın olduğu olumsuz dini başa çıkma aynı süreçte bireyi daha kötü bir ruh durumuna itmektedir. Nitekim olumlu dini başa çıkma sağlıklı ve pozitif psikolojik durumlarla ilişkilendirilmiş ve yapılan çalışmaların çoğunlukla benzer sonuçlar verdiği ortaya konmuştur. Diğer taraftan olumsuz dini başa çıkma kaygı, anksiyete, suçluluk duygusu, depresif eğilimler gibi olumsuz psikolojik durumlarla ilişkili bulunmuştur.⁴ Manevi baypas, dini inanç ve maneviyatın gölge tarafının bir örneğini oluşturmaktadır. Manevi baypas, bazı bireylerin zorlu duyguları veya karşılanmamış psikolojik ihtiyaçları göz ardı etmek için abartılı dini veya manevi inanç ve uygulamalara sığındıkları bir savunma mekanizmasıdır.⁵ Bu mekanizma, duygusal gelişimi engelleyebildiği gibi anksiyete, depresyon, öz-sevginin kaybı gibi psikolojik rahatsızlıklara da yol açabilmektedir.⁶ Böylesine ciddi ruhsal problemlerin gözlemlenebildiği bir savunma mekanizması olan manevi baypasın özellikle dindar bireylerin duygusal, bilişsel ve davranış örüntülerinde ortaya çıkması muhtemeldir. Konuyla ilgili Hristiyan ve Müslüman örneklem ile yapılan çalışmalar manevi baypasın

- 1 G. Brent Angell vd., "Spirituality, resilience, and narrative: Coping with parental death", *Families in Society* 79/6 (1998), 615-630; Marie Good - Teena Willoughby, "The Role of Spirituality Versus Religiosity in Adolescent Psychosocial Adjustment", *Journal of Youth and Adolescence* 35/1 (2006), 41-55; Ahmed M. Abdel-Khalek, "Religiosity, Happiness, Health, and Psychopathology in a Probability Sample of Muslim Adolescents", *Mental Health, Religion & Culture* 10/6 (2007), 571-583; Crystal L. Park vd., "Meaning Making and Psychological Adjustment Following Cancer: The Mediating Roles of Growth, Life Meaning, and Restored Just-World Beliefs", *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 76/5 (2008), 863-875; Anne Bergan - Jasmin Tahmeseb McConatha, "Religiosity and life satisfaction", *Activities, Adaptation & Aging* 24/3 (2000), 23-34; Jisung Park vd., "Religiosity, Social Support, and Life Satisfaction among Elderly Korean Immigrants", *The Gerontologist* 52/5 (Ekim 2012), 641-649; Ali Ayten vd., "Dini Başa Çıkma, Şükür ve Hayat Memnuniyeti İlişkisi: Hastalar, Hasta Yakınları ve Hastane Çalışanları Üzerine Ampirik Bir Araştırma", *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi* 12/1 (2012), 45-79; S. Nazlı Batan - Ali Ayten, "Dini Başa Çıkma, Psikolojik Dayanıklılık ve Yaşam Doyumu İlişkisi Üzerine Bir Araştırma", *Din Bilimleri Akademik Araştırma Dergisi* XV/3 (2015), 67-92.
- 2 Kate L. Jansen vd., "Anxiety, Depression and Students' Religiosity", *Mental Health, Religion & Culture* 13/3 (2010), 267-271; Hagar ter Kuile - Thomas Ehring, "Predictors of changes in religiosity after trauma: Trauma, religiosity, and posttraumatic stress disorder", *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy* 6/4 (2014), 353-360; Werner Nell - Sebastiaan Rothmann, "Hope, religiosity, and subjective well-being", *Journal of Psychology in Africa* 28/4 (2018), 253-260; T. Muhammad vd., "The association between loneliness and life satisfaction: examining spirituality, religiosity, and religious participation as moderators", *BMC Geriatrics* 23/1 (2023), 301.
- 3 Soon Ken Chow vd., "Religious Coping, Depression and Anxiety among Healthcare Workers during the COVID-19 Pandemic: A Malaysian Perspective", *Healthcare (Basel, Switzerland)* 9/1 (2021), 79; Ali Ayten, *Din ve Sağlık; Kavram, Kuram ve Araştırma* (İstanbul: Marmara Akademi Yayınları, 2020); Ali Ayten, *Tanrı'ya Sığınmak / Dini Başa Çıkma Üzerine Psiko-Sosyal Bir Araştırma* (İstanbul: İz Yayıncılık, 2021).
- 4 Myleme O. Harrison vd., "The epidemiology of religious coping: A review of recent literature", *International Review of Psychiatry* 13/2 (2001), 86-93; K. I. Pargament vd., "The Many Methods of Religious Coping: Development and Initial Validation of the RCOPE", *Journal of Clinical Psychology* 56/4 (2000), 519-543; Benedict Francis vd., "Religious Coping, Religiosity, Depression and Anxiety among Medical Students in a Multi-Religious Setting", *International Journal of Environmental Research and Public Health* 16/2 (17 Ocak 2019), 259; Minsun Lee vd., "Positive and Negative Religious Coping, Depressive Symptoms, and Quality of Life in People with HIV", *Journal of Behavioral Medicine* 37/5 (01 Ekim 2014), 921-930; Thomas P. Carpenter vd., "Religious coping, stress, and depressive symptoms among adolescents: A prospective study", *Psychology of Religion and Spirituality* 4/1 (2012), 19-30; Jeffrey P. Bjorck - John W. Thurman, "Negative life events, patterns of positive and negative religious coping, and psychological functioning", *Journal for the Scientific Study of Religion* 46/2 (2007), 159-167; Steven Pirutinsky vd., "Does negative religious coping accompany, precede, or follow depression among Orthodox Jews?", *Journal of Affective Disorders* 132/3 (2011), 401-405; Ali Ayten, *Tanrı'ya Sığınmak / Dini Başa Çıkma Üzerine Psiko-Sosyal Bir Araştırma*.
- 5 John Welwood, "Principles of inner work: Psychological and spiritual", *Journal of Transpersonal Psychology* 16/1 (1984), 63-73.
- 6 Gabriela Picciotto vd., "A Phenomenology of Spiritual Bypass: Causes, Consequences, and Implications", *Journal of Spirituality in Mental Health* 20/4 (02 Ekim 2018), 333-354; Gabriela Picciotto - Jesse Fox, "Exploring experts' perspectives on spiritual bypass: A conventional content analysis", *Pastoral Psychology* 67/1 (2018), 65-84.

bireylerin narsisizm, duygusal kısıtlılık, stres, depresyon ve anksiyete düzeylerini etkilediğini ortaya koymaktadır. Cashwell ve arkadaşlarının 2010 yılında ABD’deki üniversite öğrencileriyle yaptıkları araştırmada manevi baypas eğiliminin stres, anksiyete ve depresyon ile olumlu ilişkisinin olduğu tespit edilmiştir. Aynı zamanda çalışmada manevi baypas ile narsisizm ve duygusal kısıtlılığın ilişkili olduğu gözlemlenmiştir.⁷ Picciotto ve arkadaşları (2018) dini bağlılık, yaş, cinsiyet ve manevi baypasın boyutları olan psikolojik kaçınma ve maneviyatlaştırma arasındaki ilişkiyi Brezilyalı bireyler üzerinde yaptıkları çalışma ile inceleme konusu yapmışlardır. Araştırma sonucunda, maneviyatlaştırmanın ruhsal sıkıntıyı öngördüğü bulgulanmıştır.⁸ Motiño ve meslektaşlarının İspanya ve Honduraslı Hristiyan bireyler ile yaptıkları çalışma ise manevi baypas ve kültürler arası farklılıkları ortaya koyması bakımından dikkat çekicidir. Söz konusu araştırmada, iki ülkeden seçilen örneklemelerin farklı eğilimlere sahip olduğunu tespit edilmiştir. Honduraslı bireyler İspanyol katılımcılara nazaran daha fazla manevi baypasa başvurmakla birlikte daha yüksek düzeyde manevi iyi oluşa sahip olduklarını bildirmişlerdir.⁹ Ruh sağlığı ile manevi baypas ilişkisini Müslüman örneklem üzerinde inceleyen Ahmad ve arkadaşlarının (2023) yaptığı araştırmada dini başa çıkma, manevi baypas ve ruhsal sıkıntı ilişkisi ele alınmıştır. Araştırma sonucunda düşük düzeyde manevi baypas ve olumlu dini başa çıkmanın daha düşük düzeyde depresyon ve anksiyete ile ilişkili olduğu bulgulanmıştır. Aynı zamanda söz konusu çalışmada olumsuz dini başa çıkma ve orta veya yüksek düzeyde manevi baypasın depresyon, anksiyete ve stres ile ilişkili olduğu gözlemlenmiştir.¹⁰ Ahmad ve arkadaşlarının (2023) ruh sağlığı ve manevi baypası incelediği bir diğer çalışmada ise kendini damgalama ve yardım arama davranışında manevi baypasın aracılık rolü sorgulanmıştır. Araştırma bulguları manevi baypas eğilimi yüksek bireylerin hem olumsuz yardım arama hem de daha yüksek öz-damgalama eğiliminde olduklarını tespit etmiştir.¹¹ Son olarak Nadeem ve arkadaşları (2024), Pakistanlı çalışan bireylerin iş kaynaklı tükenmişlik sebebiyle ne denli manevi baypasa başvurduklarını ve ruhsal durumlarının nasıl olduğunu inceledikleri bir çalışma yürütmüşlerdir. Yapılan araştırma sonucunda manevi baypasın bireylerin ruhsal sağlığını olumlu etkilediği ve iş kaynaklı tükenmişliği azalttığı gözlemlenmiştir.¹² Yapılan çalışmalar göz önünde bulundurulduğunda manevi baypasın yapısının, fonksiyonlarının ve işleyiş biçiminin araştırılması ve belirlenmesi psikolojik danışmanlık ve terapi süreçlerinde oldukça önemli olduğu anlaşılmaktadır. Manevi baypas eğiliminin diğer psikolojik değişkenlerle olan ilişkisinin araştırılması ve böylelikle etkileri ve etkilendiği faktörlerin belirlenmesi gerekmektedir. Uluslararası literatürde manevi baypas eğilimine yönelik ölçek bulunmakla birlikte bu ölçek Türk kültüründeki manevi baypas davranışını açıklama konusunda yetersizdir. Fox ve diğerleri tarafından geliştirilen manevi baypas ölçeğinde bulunan “Duygusal acı hissettiğimde, yapmak istediğim ilk şey dua etmek veya meditasyon yapmaktır.”, “Acı çektiğimde, Allah’ın beni bundan kurtaracağına inanırım.” veya “Benim veya başkalarının başına kötü bir şey geldiğinde “Allah büyüktür” derim.” gibi ifadeler bir savunma mekanizmasını ifade etmekten ziyade Türkiye’de yaşayan dindar insanların sıklıkla başvurduğu dini başa çıkma motiflerine işaret etmektedir.¹³ Bu sebeple kültüre özgü ve yerel durumu iyi bir şekilde yansıtan bir manevi baypas ölçeğine ihtiyaç duyulmaktadır. Bu amaçla araştırmada manevi baypas eğilimini ölçmek amacıyla geçerli ve güvenilir bir ölçek geliştirmek amaçlanmıştır. Çalışmada öncelikle manevi baypas kavramı açıklanmış, sonraki başlıklarda ölçek geliştirme süreçleri ele alınmıştır.

1. Manevi Baypas

Manevi baypas kavramı ilk olarak Budist psikoterapist John Welwood tarafından 1984 yılında geliştirilmiştir. Bir savunma mekanizması olan manevi baypas, yerine getirilmesi gereken gelişim görevlerinden veya çözülmesi gereken psikolojik sorunlardan kaçmak amacıyla dini ve manevi inanç ve pratiklere başvurmayı içermektedir. Welwood, Doğuya yaptığı ziyareti sırasında ve uyguladığı terapilerde bireylerin dini ve manevi pratikleri psikolojik problemlerini bastırmak amacıyla kullandıklarını gözlemiştir. Buradan hareketle manevi baypası, “temel insani ihtiyaçlardan, duygu ve gelişim görevlerinden kaçınmayı deneme veya henüz olgunlaşmamış bir maneviyatla bunları aşma eğilimi” olarak tanımlamıştır.¹⁴

⁷ Craig S. Cashwell vd., “Spiritual bypass: A preliminary investigation”, *Counseling and Values* 54/2 (2010), 162-174.

⁸ Gabriela Picciotto vd., “The Spiritual Bypass Scale-Brazilian Adaptation: How Religious Affiliation, Age, and Gender Can Predict Levels of Psychological Avoidance and Spiritualizing”, *Spiritual Psychology and Counseling* 3/1 (15 Şubat 2018), 23-46.

⁹ Alejandra Motiño vd., “Cross-Cultural Analysis of Spiritual Bypass: A Comparison Between Spain and Honduras”, *Frontiers in Psychology* 12 (06 Mayıs 2021).

¹⁰ Salman Shaheen Ahmad vd., “Spiritual bypass as a moderator of the relationships between religious coping and psychological distress in Muslims living in the United States”, *Psychology of Religion and Spirituality* 15/1 (2023), 32-42.

¹¹ Salman Shaheen Ahmad vd., “Validation and test-retest reliability of the Spiritual Bypass Scale in Muslims and implications for psychological help-seeking attitudes and self-stigma”, *Spirituality in Clinical Practice* 10/1 (2023), 62-73.

¹² Sidra Nadeem vd., “Work-Related Burnout, Mental Health, and Spiritual Bypass: A Mediation Study of Employees”, *Pakistan Journal of Humanities and Social Sciences* 12/4 (04 Aralık 2024), 3230-3239.

¹³ Jesse Fox vd., “The opiate of the masses: Measuring spiritual bypass and its relationship to spirituality, religion, mindfulness, psychological distress, and personality”, *Spirituality in Clinical Practice* 4/4 (2017), 274-287.

¹⁴ John Welwood, “Principles of inner work: Psychological and spiritual”, *Journal of Transpersonal Psychology* 16/1 (1984), 63-73.

Manevi baypas, temel olarak Fox, Cashwell ve Picciotto¹⁵ tarafından “maneviyatlaştırma” ve “psikolojik kaçınma” olmak üzere iki boyutla açıklanmıştır. Manevi baypas uygulayan bireyler, bilişsel düzlemde bir “dünyevi” ve “dini veya manevi” ayırımına giderek psikolojik gerçekliği yok sayma veya dini/manevi bir bakış açısıyla değerlendirme eğilimindedir. Bu durum, psikolojik sıkıntıların veya bozuklukların dini ve manevi bir eksiklik veya ceza olarak görülmesine neden olabilmektedir. Manevi baypasa başvuran bireyler, böylesine bir kabulden hareketle psikolojik sıkıntılarını bastırma, görmezden gelme veya dini/manevi inanç ve pratiklerle çözme yoluna gitmektedir. Diğer bir deyişle bu kişiler, ruhsal sıkıntılarını psikolog veya psikiyatrist danışmanlığında gidermek yerine zorlu duygu, düşünce ve davranışlarından kurtulmak amacıyla ibadet etmeyi tercih edebilir veya saygı duyduğu bir dini lidere başvurabilmektedir.

Manevi baypas, bilinçli olarak başvuru alan dini başa çıkma tarzları ve etkinliklerinden farklı olarak bilinçsiz bir kaçma mekanizmasını ifade eder. Dini başa çıkma, sorunların görmezden gelinmesini değil, dinin sunduğu enstrümanların sağladığı bilişsel ve duygusal destek ile onları çözmeyi amaçlamaktadır.¹⁶ Manevi baypas ise, psikolojik sorunların bastırılması ve onlarla yüzleşmek yerine manevi alana atılmasıdır.¹⁷ Örneğin, birey acı bir olayla karşılaştığında mevcut sorunu çözmeye çalışırken dua ederek Allah’tan yardım isteme, yaşadıklarını bir imtihan veya başlangıç fırsatı olarak anlamlandırma gibi dini başa çıkma tarzlarını kullanarak sorunlarını inkâr etmek yerine dini inancı sayesinde kontrol ve anlam duygusu sağlayabilmektedir. Tepki gösteremediği veya karşı gelemediği için birinin bakımını üstlenen kişinin davranışını “Allah rızası için yaptığını ve mükâfatını muhakkak alacağını” öne sürerek anlamlandırması ise, manevi baypasa örnek olarak verilebilir.

Picciotto ve Fox’un¹⁸ belirttiği üzere manevi baypası dindar pek çok birey belirli düzeylerde uygulamaktadır. İki araştırmacı yaptıkları çalışmada manevi baypasın dört farklı düzeyini tanımlamıştır: Normal baypas, manevi gelişim sürecinde başvuru alan manevi baypastır. Normal baypas doğal bir şekilde ortaya çıkabilmekte ve problem oluşturmayacak düzeyde bir savunma mekanizmasıdır. Duruma dayalı baypas, yaşanan manevi deneyimlerin sebep olduğu bazı zihinsel ve işlevsel bozuklukları ifade etmektedir. Problemlili baypas, maneviyatın psikolojik sorunlardan kaçmak için kullanılmasıdır. Narsistik baypas ise, narsistik eğilimlerin dini ve manevi alan kullanılarak sergilenmesidir. Narsistik eğilimleri olan bu kişiler, bazı özel dini ve manevi deneyimler yaşarlar veya yaşamış gibi anlatarak ilgi odağı haline gelmeye çalışırlar. Bu bireylerin kişilik yapılarıyla duygu dünyaları arasında bir kopukluk gözlemlenmektedir.

Manevi baypasa ilişkin yapılan araştırmalar manevi baypasın semptomlarını ortaya koymuştur.¹⁹ Bunlar, acı veren duygu, düşünce ve davranışlardan kaçmak amacıyla ibadetlere veya dini/manevi ritüellere yönelme; duygusal yabancılaşma ve bastırma; ne yapacağını bilmemekten ve kısır bir döngü içerisinde girmekten kaynaklanan bir sıkışmışlık hissi; öfkelenmekten korkma; abartılmış yardım etme ve şefkat gösterme davranışları; gerçekçilikten uzak bir şekilde pozitif olana odaklanma eğilimi; insanın olumsuz ve gölge tarafını inkar etme veya asgari düzeyde kabul etme; cinsel işlevsizlik; dini ve manevi konulardan hareketle narsistik ve büyülenmeci davranışlar sergileme; sorumluluklardan ve yüzleşmekten kaçınma; sosyal ilişkileri değersizleştirme veya sosyal izolasyon; büyüdü düşünme; karizmatik bir dini lidere körü körüne bağlılık olarak sıralanmaktadır.²⁰ Semptomlarında da görüldüğü üzere manevi baypas, birçok savunma mekanizmasını bünyesinde barındıran karmaşık bir kaçınma mekanizmasıdır. Geri çekilme, idealleştirme, yansıtma, bastırma, gerileme, rasyonalizasyon ve entelektüelleştirme manevi baypasın bünyesinde barındırdığı savunma mekanizmalarıdır.²¹

Manevi baypasın diğer savunma mekanizmalarında olduğu gibi baş edilmesi zor kaygı, üzüntü, utanç gibi duygulardan kaçınmak ve bunları yöneterek benlik bütünlüğünün sürdürülmesini sağlamak gibi belirli işlevleri vardır.²² Manevi baypas ile bireyler, üstünlük ve kendini beğenme hissi, üstesinden gelinemeyen duygu, düşünce ve davranışların neden olduğu acıyı giderme ve anlamsızlığın verdiği krizi hafifletme gibi faydalar sağlamaktadır.²³ Bununla birlikte manevi baypasın uzun süreli ve sıklıkla kullanılması sonucu gelişimsel

¹⁵ Fox vd., “The opiate of the masses”.

¹⁶ Pargament vd., “The Many Methods of Religious Coping”, 521.

¹⁷ Welwood, “Principles of inner work”.

¹⁸ Picciotto - Fox, “Exploring experts’ perspectives on spiritual bypass”.

¹⁹ Picciotto - Fox, “Exploring experts’ perspectives on spiritual bypass”; Picciotto vd., “A Phenomenology of Spiritual Bypass”.

²⁰ Picciotto vd., “A Phenomenology of Spiritual Bypass”; Picciotto - Fox, “Exploring experts’ perspectives on spiritual bypass”.

²¹ Muraliselvam Navaneethan, *Spiritual Bypass: A Defense Against Wholeness* (Pacifica Graduate Institute, Yüksek Lisans Tezi, 2016).

²² Phebe Cramer, *Protecting the self: Defense mechanisms in action* (New York, NY, US: Guilford Press, 2006); Nancy McWilliams, *Psychoanalytic Diagnosis: Understanding Personality Structure in the Clinical Process* (New York: The Guilford Press, 2011).

²³ John Welwood, “Realization and Embodiment: Psychological Work in the Service of Spiritual Development”, *International Journal of Transpersonal Studies* 18/2 (1999), 169-186; Robert Augustus Masters, *Spiritual Bypassing: When Spirituality Disconnects Us from What Really Matters* (Berkeley, Calif: North Atlantic Books, 2010); Craig S. Cashwell vd., “Spiritual bypass: A preliminary investigation”; Craig S. Cashwell vd., “The Only Way Out is Through: The Peril of Spiritual Bypass”, *Counseling and Values* 51/2 (2007), 139-148; Craig S. Cashwell vd., “Using the Developmental Counseling and Therapy Model to Work With a Client in Spiritual Bypass: Some Preliminary Considerations”, *Journal of Counseling & Development* 82/4 (Ekim 2004), 403-404; Picciotto - Fox, “Exploring

aksamalar, ailevi sorumlulukları ihmal etme, depresyon, anksiyete, stres, öz-sevginin ve öz-farkındalığın kaybı, sosyal kopukluk ve empatik uyumun bozulması gibi psiko-sosyal sorunların ortaya çıkabileceği belirtilmektedir.²⁴

2. Yöntem

2.1. Verilerin Toplanması ve Analizi

Araştırmada Müslüman kültürdeki bireylerin manevi baypas eğilimini tespit etmeye yönelik bir ölçek geliştirmek amaçlanmıştır. Literatürde konuya ilişkin çalışmalar incelenerek ve konuyla ilgili olarak 4 klinik psikolog ve 8 din psikolojisi uzmanıyla görüşülerek madde havuzu oluşturulmuştur. Psikologlara şu sorular yöneltilmiştir;

- Manevi baypas kavramına aşina mısınız?
- Manevi baypas kavramını nasıl tanımlarsınız?
- Danışanlarınız arasında manevi baypas uygulayan bireyler oluyor mu?
- Manevi baypas yapan danışanlarınız hangi duygu, düşünce ve davranış örüntülerini kullanıyorlar?
- Manevi baypas ile ilişkili durumlar nedir?

Görüşülen psikologların manevi baypas kavramına aşina oldukları belirlenmiştir. Psikologlar, özellikle dindar danışanların manevi baypasa belirli düzeylerde başvurduklarını belirtmişlerdir. Bununla birlikte genel olarak danışanların dini ve manevi gerekçeleri sürerek olumsuz duyguları bastırdıklarını, abartılı bir fedakârlık anlayışına sahip olduklarını ve ruhsal rahatsızlıkları gerçekçi olmayan bir dini ve manevi bakış açısıyla yorumlama gibi eğilimler gösterdiklerini söylemişlerdir. Örneğin görüşülen ruh sağlığı uzmanlarından biri, danışanının bireysel sınırlarını koyma konusunda problem yaşadığını, fakat danışanının bu durumu “Allah’ın emrettiği şekilde büyüklerine saygı göstermek” olarak açıkladığını söylemiştir. Bu doğrultuda oluşturulan madde havuzu nicel çalışmalarda kapsam geçerliliği için alanında uzman 5 akademisyene sunulmuş ve alınan görüşler sonucu bazı maddeler çıkarılmış, bazı maddeler ise revize edilmiştir. 45 maddeden oluşan madde havuzunun anlaşılabilirliğini test etmek amacıyla 10 kişiyle bir ön uygulama gerçekleştirilmiştir. Ön uygulama sonrasında bazı maddelerde düzeltmeler yapılmıştır. Son hali verilen madde havuzu Google Forms aracılığıyla 18 yaş üstü bireylere uygulanmıştır. Araştırmada basit rastgele örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Basit rastgele örnekleme yönteminin tercih edilmesinin sebebi, evrendeki her bir birimin eşit ve bağımsız bir şekilde seçilme şansına sahip olmasıdır.²⁵ Pilot test uygulamaları için belirlenen bir örneklem sayısı olmamakla birlikte, bu konuda farklı yaklaşımlar bulunmaktadır. Kimi araştırmacılar araştırma evrenini temsil edecek 30-50 katılımcının yeterli olacağını ileri sürmektedir.²⁶ Guilford, en az 200 katılımcının yer aldığı bir örneklemin yeterli olacağını belirtmiştir.²⁷ Cattell ise pilot test uygulaması için en az 250 kişilik bir örneklemin olması gerektiğini ifade etmiştir.²⁸ Bu çalışmada ölçeğin geçerlik ve güvenilirlik analizlerinin yapılabilmesi için 253 kişiden veri toplanmıştır. Verilerin analizi SPSS ve AMOS istatistik paket programları aracılığıyla yapılmıştır. Ölçeğin yapı geçerliği açıklayıcı ve doğrulayıcı faktör analizleriyle test edilmiştir. Güvenirlik ise, madde analizleri ve Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı kullanılarak sınanmıştır.

Açımlayıcı Faktör Analizi öncesi normallik varsayımı ve çoklu bağıntı problemi kontrol edilmiştir. Veri setinde yer alan maddeler, madde-toplam korelasyonu açısından analiz edilmiş ve korelasyon değeri .30’dan daha düşük iki madde ölçekten çıkarılmıştır. Ölçek verilerinin normal dağılıp dağılmadığını test etmek için normallik analizi uygulanmış ve çarpıklık ile basıklık değerleri kontrol edilmiştir. Çarpıklık ve basıklık katsayılarının -1.5 ile +1.5 arasında olması, verilerin normal dağılım gösterdiğine işaret etmektedir.²⁹ Maddelerin basıklık (-.161) ve çarpıklık (-.159) değerlerinin kendi standart hatalarına bölünmesiyle elde edilen çarpıklık değerinin -1,039, basıklık değerinin ise -0,527 olduğu belirlenmiştir. Bu değerlerin -1.96 ile +1.96 arasında olması, dağılımın normalliğini göstermektedir.³⁰ Veri setinin N>30 olması nedeniyle Kolmogorov-Smirnov testinin sonuçları dikkate alınmış ve testin anlamlılık değerinin ise 0,200 olduğu tespit edilmiştir. Böylelikle ölçeğin verilerinin normal dağılım gösterdiği ve dağılımda dikkat çekici bir sapmanın olmadığı saptanmıştır.

experts’ perspectives on spiritual bypass”; Picciotto vd., “A Phenomenology of Spiritual Bypass”.

²⁴ Welwood, “Principles of inner work”; Welwood, “Realization and Embodiment”; Cashwell vd., “Spiritual bypass”; Fox vd., “The opiate of the masses”; Picciotto- Fox, “Exploring experts’ perspectives on spiritual bypass”; Jesse Fox- Gabriela Picciotto, “The mediating effects of spiritual bypass on depression, anxiety, and stress”, *Counseling and Values* 64/2 (2019), 227-245.

²⁵ Selim Kılıç, “Örnekleme Yöntemleri”, *Journal of Mood Disorders* 3/1 (2013), 44-46.

²⁶ Hasan Şeker - Başaran Gençdoğan, “Psikolojide ve Eğitimde Ölçme Aracı Geliştirme”, Nobel Akademik Yayıncılık (2014), 4-5.

²⁷ J. P. Guilford, *Psychometric Methods* Ed. 2nd (London: McGraw-Hill Book Company, 1954).

²⁸ Raymond B. Cattell, *The Scientific Use of Factor Analysis in Behavioral and Life Sciences* (New York: New York: Plenum, 1978).

²⁹ Barbara G. Tabachnick- Linda S. Fidell, *Çok Değişkenli İstatistiklerin Kullanımı- Using Multivariate Statistics* (Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık, 2020).

³⁰ Abdullah Eroğlu, “Çok Değişkenli İstatistik Tekniklerin Varsayımları”, *SPSS Uygulamalı Çok Değişkenli İstatistik Teknikleri*, ed. Şeref Kalaycı (Ankara: Asil Yayın Dağıtım, 2018), 207-233.

Etik Kurul İzin Bilgisi: Bu araştırma Kırklareli Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü etik kurulunun 12/02/2025 tarihli E-35523585-199-152402 sayılı kararı ile alınan izinle yürütülmüştür.

2.2. Çalışma Grubu

Araştırmanın örneklemini oluşturan katılımcıların %64'ü kadın (n=162), %36'sı erkektir (n=91). Katılımcıların %11,1'i ergenlik döneminde (n=28); %71,5'i ilk yetişkinlik döneminde (n=181); %13'ü orta yetişkinlik döneminde (n=33); %4,3'ü ise, son yetişkinlik (n=11) dönemindedir. Çalışma grubunun %2'si ilkokul mezunu (n=5), %0,4'ü ortaokul mezunu (n=1), %3,6'sı lise mezunu (n=9), %3,2'si ön lisans (n=8), %67,2'si üniversite (n=170), %16,6'sı yüksek lisans (n=42), %7'si doktora mezunu (n=18) bireylerden oluşmaktadır. Katılımcıların %11'i köyde (n=28), %2'si kasabada (n=5), %15'i ilçede (n=38), %71,9'u ilde (n=182) hayatlarının çoğunu geçirdiklerini belirtmişlerdir. Örneklemin %62,5'i bekar (n=158), %32,8'i evli (n=93), %0,8'i boşanmış (n=2) bireylerdir.

3. Bulgular

3.1. Madde Analizi

Manevi baypas ölçeğine madde analizleri uygulanmıştır. Maddelerin madde-toplam korelasyon değerlerinin 0,222 ile 0,621 arasında olduğu tespit edilmiştir. 0,30'dan küçük değeri olan iki madde ölçekten çıkarılmıştır.

Maddelerin ayırt ediciliğini analiz etmek amacıyla alt %27 ve üst %27 gruplara ilişkin madde analizi bağımsız grup t-testi ile yapılmıştır. Analiz sonucunda her iki grup arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Diğer bir deyişle, ölçek maddeleri istenen olguyu ölçme konusunda ayırt edici bir özelliğe sahiptir.

Tablo 1: Ölçeğin Alt %27 ve Üst %27'lik Grupları İçin Bağımsız t-Testi Sonuçları

	Gruplar	N	M	SD	T-Testi p Değeri
Ölçek	ÜG	68	150,7647	12,49372	0,000***
	AG	68	85,8529	13,15835	0,000***

*** p < 0,001 için anlamlı değerler

3.2. Açıklayıcı Faktör Analizi

Ölçeğin yapı geçerliğini tespit etmek amacıyla Açıklayıcı Faktör Analizi (AFA) yapılmıştır. Analiz sonucunda Kaiser Meyer Olkin (KMO) değeri 0,907; Barlett küresellik testi sonucu $X^2 = 5626,015$; df, 903; anlamlılık değeri ise, 0,000 çıkmış ve ölçeğin geçerliliği anlamlı bulunmuştur. AFA için Kaiser Meyer Olkin (KMO) değerinin 0.60'tan yüksek olması ve Barlett küresellik testinin sonucunun anlamlı çıkması gerekmektedir.³¹ Buna göre manevi baypas ölçeğinin değerlerinin faktör analizi için uygun olduğu belirlenmiştir. AFA için döndürme yöntemi olarak Direct Oblimin tercih edilmiştir. AFA sonucunda ölçeğin sekiz boyutlu bir yapı gösterdiği gözlemlenmiştir. Ölçek maddelerinden 0,30 altında faktör yüküne sahip maddelerin olmadığı tespit edilmiş, maddelerin faktör yüklerinin 0,302 (en düşük) ile 0,815 (en yüksek) arasında değiştiği görülmüştür. Açıklanan varyans ise, 60,682'dir. Binişik maddelerin ve maddeler arası korelasyon değeri anlamlı olmayan maddelerin çıkarılması ile tekrarlanan analiz sonucu ölçeğin dört boyut altında toplandığı tespit edilmiştir. Bu haliyle 27 madde ve dört boyuttan ölçeğin açıklanan varyansının %56,603; maddelerin faktör yüklerinin ise, 0,488 (en düşük) ile 0,869 (en yüksek) arasında değiştiği saptanmıştır.

Ölçeğin birinci boyutu 11 maddeden, ikinci boyutu 8 maddeden ve üçüncü boyutu ile dördüncü boyutu ise 4 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin boyutları sırasıyla "Abartılı Maneviyatlaştırma (AM)", "Duyguları Bastırma ve Manipülasyon" (DBM), "Olumsuz Duyguların İnkârı" (ODİ) ve "Aşırı İyimserlik" (AI) şeklinde isimlendirilmiştir.

3.3. Güvenirlik

Ölçeğin iç tutarlığını gösteren Cronbach Alpha değerinin 0,932 olduğu tespit edilmiştir. Ölçeğin birinci boyutu olan "Abartılı Maneviyatlaştırma" boyutunun Cronbach Alpha değeri ,917; "Duyguları Bastırma ve Manipülasyon" olarak isimlendirilen ikinci boyutunun Cronbach Alpha değeri ,838; üçüncü boyut olan "Olumsuz Duyguların İnkârı"nın Cronbach Alpha değeri ,832; son olarak "Aşırı İyimserlik" boyutunun Cronbach Alpha değeri ,752 olarak hesaplanmıştır. Cronbach Alpha değerinin 0.60 ile 0,80 arasında olması ölçeğin oldukça güvenilir olduğunu gösterirken, 0.80 ile 1.00 arasındaki Cronbach Alpha değeri ise literatürde ölçeğin yüksek güvenilirliğe sahip olduğunu ifade etmektedir.³² Böylelikle manevi baypas ölçeğinin oldukça yüksek güvenilirliğe sahip olduğu gözlemlenmiştir.

³¹ Şener Büyükköztürk, Sosyal Bilimler için Veri Analizi El Kitabı İstatistik, Araştırma Deseni SPSS Uygulamaları ve Yorum (Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık, 2013).

³² C. Reha Alpar, Uygulamalı Çok Değişkenli İstatistiksel Yöntemler (Ankara: Detay Yayıncılık, 2017).

3.4. Doğrulayıcı Faktör Analizi

AFA sonrasında ölçeğin faktör yapısının geçerliliğini test etmek amacıyla Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) yapılmıştır. Modelin uygunluğunu saptamak için χ^2 , Df, χ^2/df , GFI, AGFI, CFI, IFI, TLI ve RMSEA değerleri referans alınmıştır. Kabul edilebilir uyum ve mükemmel uyum değerlerine göre modelin sonuçları Tablo 2’de verilmiştir.

Tablo 2: Ölçeğe İlişkin AFA ve DFA Bulguları

Ölçek/Madde	M	SD	Açıklanan Varyans (%)	Faktör Yükleri	Özdeğer	Maddelerin Ölçekle İlişkisi r	α	Standardize Edilmiş Regresyon Değerleri			
								AM	DBM	ODİ	Aİ
Abartılı Maneviyatlaştırma (AM)	3,13	,901	36,822	~	9,942	~	,917	~	~	~	~
MB39	3,10	1,25	~	,869	~	,633	~	,770	~	~	~
MB43	3,11	1,30	~	,835	~	,722	~	,850	~	~	~
MB44	3,08	1,24	~	,793	~	,636	~	,732	~	~	~
MB42	3,34	1,19	~	,790	~	,662	~	,802	~	~	~
MB40	3,40	1,09	~	,769	~	,699	~	,800	~	~	~
MB34	2,79	1,22	~	,763	~	,601	~	,665	~	~	~
MB41	2,96	1,19	~	,748	~	,693	~	,804	~	~	~
MB45	3,07	1,29	~	,709	~	,625	~	,697	~	~	~
MB4	3,62	1,16	~	,651	~	,506	~	,588	~	~	~
MB37	2,62	1,23	~	,504	~	,506	~	,547	~	~	~
MB25	3,38	1,19	~	,488	~	,438	~	,487	~	~	~
Duyguları Bastırma ve Manipülasyon (DBM)	2,82	,761	9,978	~	2,694	~	,838	~	~	~	~
MB11	2,90	1,11	~	,741	~	,571	~	~	,731	~	~
MB14	2,86	1,02	~	,699	~	,573	~	~	,738	~	~
MB16	2,53	1,01	~	,660	~	,613	~	~	,765	~	~
MB8	2,93	1,05	~	,648	~	,465	~	~	,569	~	~
MB12	3,43	1,27	~	,636	~	,496	~	~	,560	~	~
MB17	2,41	1,11	~	,590	~	,502	~	~	,540	~	~
MB13	2,94	1,10	~	,521	~	,517	~	~	,635	~	~
MB15	2,57	1,17	~	,499	~	,523	~	~	,525	~	~
Olumsuz Duyguların İnkârı (ODİ)	2,76	,996	5,174	~	1,397	~	,832	~	~	~	~
MB32	3,19	1,33	~	-,771	~	,426	~	~	~	,621	~
MB33	2,63	1,15	~	-,698	~	,523	~	~	~	,777	~
MB31	2,52	1,21	~	-,691	~	,580	~	~	~	,831	~
MB30	2,72	1,17	~	-,668	~	,560	~	~	~	,757	~
Aşırı İyimserlik (Aİ)	3,16	,818	4,630	~	1,250	~	,752	~	~	~	~
MB27	3,42	1,04	~	,687	~	,503	~	~	~	~	,590
MB28	2,70	1,09	~	,650	~	,548	~	~	~	~	,742
MB26	2,92	1,06	~	,645	~	,534	~	~	~	~	,730
MB29	3,62	1,11	~	,545	~	,495	~	~	~	~	,581
TOPLAM			56,603				,932				
Alt Boyutların Birbirine İlişkisi											
Abartılı								~	,555*	,408*	,527*
Maneviyatlaştırma									~	,574*	,588*
Duyguları Bastırma ve Manipülasyon								,555*	~	~	~
Olumsuz Duyguların İnkârı								,408*	,574*	~	,493*
Aşırı İyimserlik								,527*	,588*	,493*	~

Model Fit Statistics	
χ^2	432,390
Df	313
χ^2/df	1,38 (mükemmel uyum)
GFI	,891 (kabul edilebilir uyum)
AGFI	,868 (kabul edilebilir uyum)
CFI	,963 (mükemmel uyum)
IFI	,963 (mükemmel uyum)
TLI	,958 (mükemmel uyum)
RMSEA	,039 (mükemmel uyum)

Sonuç

Bu araştırmada manevi baypas eğilimini ölçmeye yönelik geçerli ve güvenilir bir ölçek geliştirmek amaçlanmıştır. Araştırma bulguları, dört boyuttan ve 27 sorudan oluşan manevi baypas ölçeğinin geçerli ve güvenilir olduğunu doğrulamıştır. Abartılı Maneviyatlaştırma olarak isimlendirilen ilk boyut 11 maddeden oluşmaktadır. Bu boyut bireyin psikolojik sorunları aşırı manevileştirerek mecrasından koparmasını içerir. İkinci boyut olan Duyguları Bastırma ve Manipülasyon, 8 maddeden oluşmaktadır. Bu boyut ise bireyin öfke gibi olumsuz duygularını bastırarak ve yok sayarak abartılı bir şekilde manevi bir alana taşınmasını kapsar. Olumsuz Duyguların İnkârı olarak tanımlanan üçüncü boyut ise 4 maddeden oluşur ve bireyin başkalarına karşı geliştirebileceği olumsuz duyguları inkâr etmesini içerir. Son olarak ölçeğin dördüncü boyutu olan Aşırı İyimserlik boyutu ise 4 maddeden oluşmakta ve bireyin olumsuz durumları bile gerçek dışı bir bakış açısıyla yorumlayarak aşırı bir iyimserlik geliştirmesini içerir. Manevi baypas ölçeğinin maddeleri 5'li Likert türünden olup "her zaman (5)", "sıklıkla (4)", "bazen (3)", "nadiren (2)" ve "hiçbir zaman (1)" şeklinde puanlanmaktadır. Ölçekten alınan puanlar arttıkça bireylerin manevi baypas eğilim düzeyleri artmaktadır.

Alan yazında manevi baypas eğilimini ölçmeye yönelik tek bir ölçek bulunmaktadır.³³ Bununla birlikte mevcut ölçek Amerika'da yaşayan Hristiyan bireylerin manevi baypas davranışları dikkate alınarak geliştirilmiştir. Söz konusu ölçeğin gerek kültürel gerekse de dinsel farklılıklardan ötürü Türkiye'deki Müslümanlar üzerinde uygulanmasının sağlıklı bir sonuç vereceği şüphelidir. Nitekim Fox, Cashwell ve Picciotto tarafından geliştirilen manevi baypas ölçeğinde³⁴ yer alan bazı ifadelerin iki kültürde farklı şekilde değerlendirildiği görülecektir. Bu sebeple manevi baypas eğilimini ölçmek amacıyla Türk kültürüne özgü bir ölçeğin geliştirilmesi önem arz etmektedir. Diğer yandan, Fox, Cashwell ve Picciotto tarafından geliştirilen manevi baypas ölçeği, manevi baypasın temelinde yer alan "maneviyatlaştırma" ve "psikolojik kaçınma" olmak üzere iki boyuttan oluşmaktadır. Konuyla ilgili literatürde yer alan nitel ve nicel çalışmalarda ise manevi baypasın pek çok semptomu ortaya konulmuştur ve Fox, Cashwell ve Picciotto'nun ölçeği bu açıdan kapsamlı bir niteliğe sahip değildir. Buradan hareketle yapılan araştırmada manevi baypasın semptomları göz önünde bulundurularak mümkün olduğunca konuya ilişkin daha kapsamlı ve nitelikli bir ölçek geliştirilmek amaçlanmıştır.

Bu çalışmada manevi baypası oluşturan temel özellikler dikkate alınarak Müslüman Türk kültürüne uygun ifadeler yer verilmiştir. Manevi baypas olarak değerlendirilebilecek pek çok duygu, düşünce ve davranış örüntüleri olmakla birlikte, bir ölçekte bunların hepsine yer verebilmek mümkün değildir. Bu sebeple geliştirilen ölçek, araştırmacılar tarafından Türk kültüründe sıklıkla başvurulduğu düşünülen belirli eğilimlerle sınırlandırılmıştır. Araştırmanın bir diğer sınırlılığı ise araştırmada yakınsak ve ıraksak geçerlik analizleri yapılmamasıdır. Bu sebeple geliştirilen "Manevi Baypas" ölçeğinin ilgili diğer ölçeklerle birlikte ele alınarak incelenmesi yapısal geçerliğine katkı sunacaktır. Son olarak, araştırmanın daha geniş örneklem gruplarıyla yapılmasına ihtiyaç vardır. Bu sayede genellenebilir veriler elde edilebilecektir.

Araştırma kapsamında geliştirilen "Manevi Baypas" ölçeği Ek1'de sunulmuştur. Farklı katılımcı gruplarına uygulanarak tekrarlanacak çalışmalar ölçeğin geçerlik ve güvenirliliğine katkıda bulunacaktır. Örneğin çocuk ve ergenlerde bu ölçeğin kullanılabilirliğinin sorgulanması araştırmacıları tarafından çalışılabilir. Ayrıca ölçeğin farklı değişkenlerle birlikte ele alınması, manevi baypasın insan psikolojisi üzerindeki etkisinin belirlenmesi ve manevi baypası etkileyen faktörlerin incelenmesi literatüre farklı bir bakış açısı sunacaktır.

³³ Fox vd., "The opiate of the masses".

³⁴ Fox vd., "The opiate of the masses".

Kaynakça | References

- Abdel-Khalek, Ahmed M. "Religiosity, Happiness, Health, and Psychopathology in a Probability Sample of Muslim Adolescents". *Mental Health, Religion & Culture* 10/6 (Kasım 2007), 571-583. <https://doi.org/10.1080/13674670601034547>
- Abdullah Eroğlu. "Çok Değişkenli İstatistik Tekniklerin Varsayımları". *SPSS Uygulamalı Çok Değişkenli İstatistik Teknikleri*. ed. Şeref Kalaycı. 207-233. Ankara: Asil Yayın Dağıtım, 2018.
- Ahmad, Salman Shaheen vd. "Spiritual bypass as a moderator of the relationships between religious coping and psychological distress in Muslims living in the United States". *Psychology of Religion and Spirituality* 15/1 (2023), 32-42.
- Ahmad, Salman Shaheen vd. "Validation and test-retest reliability of the Spiritual Bypass Scale in Muslims and implications for psychological help-seeking attitudes and self-stigma". *Spirituality in Clinical Practice* 10/1 (2023), 62-73.
- Angell, G. Brent vd. "Spirituality, resilience, and narrative: Coping with parental death". *Families in Society* 79/6 (1998), 615-630. <https://doi.org/10.1606/1044-3894.865>
- Ayten, Ali. *Din ve Sağlık; Kavram, Kuram ve Araştırma*. İstanbul: Marmara Akademi Yayınları, 2020.
- Ayten, Ali. *Tanrı'ya Sığınmak / Dini Başa Çıkma Üzerine Psiko-Sosyal Bir Araştırma*. İstanbul: İz Yayıncılık, 2021.
- Ayten, Ali vd. "Dini Başa Çıkma, Şükür ve Hayat Memnuniyeti İlişkisi: Hastalar, Hasta Yakınları ve Hastane Çalışanları Üzerine Amprik Bir Araştırma". *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi* 12/1 (2012), 45-79.
- Batan, S. Nazlı - Ayten, Ali. "Dini Başa Çıkma, Psikolojik Dayanıklılık ve Yaşam Doyumu İlişkisi Üzerine Bir Araştırma". *Din Bilimleri Akademik Araştırma Dergisi* XV/3 (2015), 67-92.
- Bergan, Anne - McConatha, Jasmin Tahmeseb. "Religiosity and life satisfaction". *Activities, Adaptation & Aging* 24/3 (2000), 23-34. https://doi.org/10.1300/J016v24n03_02
- Bjorck, Jeffrey P. - Thurman, John W. "Negative life events, patterns of positive and negative religious coping, and psychological functioning". *Journal for the Scientific Study of Religion* 46/2 (2007), 159-167. <https://doi.org/10.1111/j.1468-5906.2007.00348.x>
- Büyüköztürk, Şener. *Sosyal Bilimler için Veri Analizi El Kitabı İstatistik, Araştırma Deseni SPSS Uygulamaları ve Yorum*. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık, 2013.
- C. Reha Alpar. *Uygulamalı Çok Değişkenli İstatistiksel Yöntemler*. Ankara: Detay Yayıncılık, 2017.
- Carpenter, Thomas P. vd. "Religious coping, stress, and depressive symptoms among adolescents: A prospective study". *Psychology of Religion and Spirituality* 4/1 (2012), 19-30. <https://doi.org/10.1037/a0023155>
- Cashwell, Craig S. vd. "Spiritual bypass: A preliminary investigation". *Counseling and Values* 54/2 (2010), 162-174. <https://doi.org/10.1002/j.2161-007X.2010.tb00014.x>
- Cashwell, Craig S. vd. "The Only Way Out is Through: The Peril of Spiritual Bypass". *Counseling and Values* 51/2 (2007), 139-148. <https://doi.org/10.1002/j.2161-007X.2007.tb00071.x>
- Cashwell, Craig S. vd. "Using the Developmental Counseling and Therapy Model to Work With a Client in Spiritual Bypass: Some Preliminary Considerations". *Journal of Counseling & Development* 82/4 (Ekim 2004), 403-409. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6678.2004.tb00327.x>
- Cattell, Raymond B. *The Scientific Use of Factor Analysis in Behavioral and Life Sciences*. New York: New York: Plenum, 1978.
- Chow, Soon Ken vd. "Religious Coping, Depression and Anxiety among Healthcare Workers during the COVID-19 Pandemic: A Malaysian Perspective". *Healthcare (Basel, Switzerland)* 9/1 (15 Ocak 2021), 79. <https://doi.org/10.3390/healthcare9010079>
- Cramer, Phebe. *Protecting the self: Defense mechanisms in action*. New York, NY, US: Guilford Press, 2006.
- Fox, Jesse vd. "The opiate of the masses: Measuring spiritual bypass and its relationship to spirituality, religion, mindfulness, psychological distress, and personality". *Spirituality in Clinical Practice* 4/4 (2017), 274-287. <https://doi.org/10.1037/scp0000141>
- Fox, Jesse - Picciotto, Gabriela. "The mediating effects of spiritual bypass on depression, anxiety, and stress". *Counseling and Values* 64/2 (2019), 227-245. <https://doi.org/10.1002/cvj.12116>
- Francis, Benedict vd. "Religious Coping, Religiosity, Depression and Anxiety among Medical Students in a Multi-Religious Setting". *International Journal of Environmental Research and Public Health* 16/2 (17 Ocak 2019), 259. <https://doi.org/10.3390/ijerph16020259>
- Good, Marie - Willoughby, Teena. "The Role of Spirituality Versus Religiosity in Adolescent Psychosocial Adjustment". *Journal of Youth and Adolescence* 35/1 (2006), 41-55. <https://doi.org/10.1007/s10964-005-9018-1>
- Guilford, J. P. *Psychometric Methods* Ed. 2nd. London: McGraw-Hill Book Company, 1954.
- Harrison, Myleme O. vd. "The epidemiology of religious coping: A review of recent literature". *International Review of Psychiatry* 13/2 (2001), 86-93. <https://doi.org/10.1080/09540260120037317>
- Jansen, Kate L. vd. "Anxiety, Depression and Students' Religiosity". *Mental Health, Religion & Culture* 13/3 (Nisan 2010), 267-271.

<https://doi.org/10.1080/13674670903352837>

- Kılıç, Selim. "Örnekleme Yöntemleri", *Journal of Mood Disorders* 3/1 (2013), 44-46.
- Kuile, Hagar ter - Ehring, Thomas. "Predictors of changes in religiosity after trauma: Trauma, religiosity, and posttraumatic stress disorder". *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy* 6/4 (2014), 353-360. <https://doi.org/10.1037/a0034880>
- Lee, Minsun vd. "Positive and Negative Religious Coping, Depressive Symptoms, and Quality of Life in People with HIV". *Journal of Behavioral Medicine* 37/5 (01 Ekim 2014), 921-930. <https://doi.org/10.1007/s10865-014-9552-y>
- Masters, Robert Augustus. *Spiritual Bypassing: When Spirituality Disconnects Us from What Really Matters*. Berkeley, Calif: North Atlantic Books, Original edition., 2010.
- McWilliams, Nancy. *Psychoanalytic Diagnosis: Understanding Personality Structure in the Clinical Process*. New York: The Guilford Press, 2nd edition., 2011.
- Motiño, Alejandra vd. "Cross-Cultural Analysis of Spiritual Bypass: A Comparison Between Spain and Honduras". *Frontiers in Psychology* 12 (06 Mayıs 2021).
- Muhammad, T. vd. "The association between loneliness and life satisfaction: examining spirituality, religiosity, and religious participation as moderators". *BMC Geriatrics* 23/1 (16 Mayıs 2023), 301. <https://doi.org/10.1186/s12877-023-04017-7>
- Nadeem, Sidra vd. "Work-Related Burnout, Mental Health, and Spiritual Bypass: A Mediation Study of Employees". *Pakistan Journal of Humanities and Social Sciences* 12/4 (04 Aralık 2024), 3230-3239.
- Navaneethan, Muraliselvam. *Spiritual Bypass: A Defense Against Wholeness*. Pacifica Graduate Institute, Yüksek Lisans Tezi, 2016.
- Nell, Werner - Rothmann, Sebastiaan. "Hope, religiosity, and subjective well-being". *Journal of Psychology in Africa* 28/4 (2018), 253-260. <https://doi.org/10.1080/14330237.2018.1505239>
- Pargament, K. I. vd. "The Many Methods of Religious Coping: Development and Initial Validation of the RCOPE". *Journal of Clinical Psychology* 56/4 (2000), 519-543.
- Park, Crystal L. vd. "Meaning Making and Psychological Adjustment Following Cancer: The Mediating Roles of Growth, Life Meaning, and Restored Just-World Beliefs". *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 76/5 (Ekim 2008), 863-875. <https://doi.org/10.1037/a0013348>
- Park, Jisung vd. "Religiosity, Social Support, and Life Satisfaction among Elderly Korean Immigrants". *The Gerontologist* 52/5 (Ekim 2012), 641-649. <https://doi.org/10.1093/geront/gnr103>
- Picciotto, Gabriela vd. "A Phenomenology of Spiritual Bypass: Causes, Consequences, and Implications". *Journal of Spirituality in Mental Health* 20/4 (02 Ekim 2018), 333-354. <https://doi.org/10.1080/19349637.2017.1417756>
- Picciotto, Gabriela vd. "The Spiritual Bypass Scale-Brazilian Adaptation: How Religious Affiliation, Age, and Gender Can Predict Levels of Psychological Avoidance and Spiritualizing". *Spiritual Psychology and Counseling* 3/1 (15 Şubat 2018), 23-46.
- Picciotto, Gabriela - Fox, Jesse. "Exploring experts' perspectives on spiritual bypass: A conventional content analysis". *Pastoral Psychology* 67/1 (2018), 65-84. <https://doi.org/10.1007/s11089-017-0796-7>
- Steven Pirutinsky vd. "Does negative religious coping accompany, precede, or follow depression among Orthodox Jews?" *Journal of Affective Disorders* 132/3 (2011), 401-405. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2011.03.015>
- Şeker, Hasan - Başaran Gençdoğan. *Psikolojide ve Eğitimde Ölçme Aracı Geliştirme*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık, 2014.
- Tabachnick, Barbara G. - Linda S. Fidell. *Çok Değişkenli İstatistiklerin Kullanımı- Using Multivariate Statistics*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık, 2020.
- Welwood, John. "Principles of inner work: Psychological and spiritual". *Journal of Transpersonal Psychology* 16/1 (1984), 63-73.
- Welwood, John. "Realization and Embodiment: Psychological Work in the Service of Spiritual Development". *International Journal of Transpersonal Studies* 18/2 (1999), 169-186.

Ek-1: Manevi Baypas Ölçeği

MANEVİ BAYPAS ÖLÇEĞİ

Abartılı Maneviyatlaştırma

1. Psikolojik sıkıntıların asıl kaynağının maneviyat zayıflığı olduğunu düşünüyorum.
2. Ruhsal rahatsızlığı olan kişinin çözümü öncelikle dini inanç ve ibadetlerde araması gerektiğini düşünürüm.
3. Manevi uyanışı duygusal olarak kendini sağlam hissetmekten daha önemli bulurum.
4. Ancak maneviyatım güçlü olduğunda psikolojik sağlığımın iyi olacağını düşünürüm.
5. Psikolojik sıkıntılarımı, maneviyatımı güçlendirerek çözmeye çalışırım.
6. Birisi psikolojik sıkıntı yaşadığında bunun onun manevi eksikliğinden kaynaklandığını düşünürüm.
7. Psikolojik bir sıkıntı yaşadığımda duygularımdan ziyade dini inancımı gözden geçiririm.
8. Birinin maneviyatını iyileştirmenin, duygularını iyileştirmekten daha öncelikli olduğuna inanırım.
9. Acı ve üzüntü veren duygulardan kurtulmanın tek yolu dini ve manevi değerlere göre yaşamaktır.
10. Sorunlarımı sadece dini ve manevi açıdan kendisini örnek aldığım kişilerin yardımına başvurarak çözeceğime inanırım.
11. Maneviyatımı güçlendirdikçe daha değerli bir insan olduğumu hissederim.

Duyguları Bastırma ve Manipülasyon

12. İnançım gereği kesinlikle kızmam gereken insanlara bile iyi davrandığım olur.
13. Öfkelenmeme sebep olacak olumsuzlukları maneviyatımı kötü etkileyeceğinden görmemeye çalışırım.
14. Öfkelendiğimde zorlansam da maneviyatımı zedeleyeceği için bu duygumu yok sayarım.
15. Öfkelenmeme rağmen inancım gereği bu duygumu bastırırım.
16. Bana saygısızca davranan kişilere bile hoşgörülü davrandığım için Allah'ın beni mükâfatlandıracağını düşünürüm.
17. İnançım gereği sadece çıkarı için gelen insanlara dahi yardım ederim.
18. Manevi açıdan kendimi iyi hissetmek için bana yapılan haksızlıkları çoğunlukla affetmeyi tercih ederim.
19. Maneviyatımı güçlendirmek için kendimi zor durumlara düşürecek derecede başkalarına yardım ederken bulurum.

Olumsuz Duyguların İnkârı

20. İnançım gereği neredeyse hiç kimsenin yaptıklarına haset edemem.
21. İnançım gereği, bana kötülük yapsalar da kimseden nefret edemem.
22. İnançım gereği bana ne yaparlarsa yapsınlar kimse için kötü duygu besleyemem.
23. İnançım gereği neredeyse hayatımdaki hiç kimse hakkında kötü düşünce besleyemem.

Aşırı İyimserlik

24. Sonuçları bana zarar verse bile başıma gelen her olumsuz şeyin hayırlı olduğunu düşünürüm.
 25. İnançım gereği, yaşadığım olayların kötü yanlarını görmekten özellikle kaçınırım.
 26. İnançım gereği, kötü olayların sadece iyi yanlarını görmeye çalışırım.
 27. Kötü bir olay yaşadığımda Allah'ın beni bundan muhakkak kurtaracağına inanarak, olumsuz düşüncelerimi yok sayarım.
-