



Dindarlık ile Öz-Nefret Arasındaki İlişkide Umudun Aracı Rolü

ESRA İRK

Pamukkale Üniversitesi İlahiyat Fakültesi, Türkiye
Pamukkale University, Faculty of Divinity, Türkiye
eirk@pau.edu.tr

<https://orcid.org/0000-0002-0607-9210>

MÜKERREM SALİHA KARS

Bursa Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Türkiye
Bursa Uludag University, The Graduate School of Social Sciences, Türkiye
saliha.kars@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0002-0538-1178>

SÜMEYYE YILDIRIM

Bursa Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Türkiye
Bursa Uludag University, The Graduate School of Social Sciences, Türkiye
smyyildirim@icloud.com

<https://orcid.org/0000-0002-2128-583X>

Öz

Bu çalışma, içsel dinî motivasyon ile öz-nefret arasındaki ilişkiyi ve bütünleyici umut duygusunun bu ilişkideki aracı rolünü incelemeyi amaçlamaktadır. Nicel desende tasarlanan araştırmanın örneklemini Türkiye'nin farklı şehirlerinde ikamet eden 20-60 yaş aralığındaki 100'ü erkek, 279'u kadın olmak üzere toplam 379 katılımcı oluşturmaktadır. Veriler; Öz-Nefret Ölçeği, İçsel Dinî Motivasyon Ölçeği ve Bütünleyici Umut Ölçeği kullanılarak elde edilmiştir. Elde edilen verilerin analizinde SPSS 28 ve PROCESS Macro 4.2 kullanılmıştır. Bulgular, içsel dinî motivasyon ile öz-nefret arasında negatif yönde, içsel dinî motivasyon ile bütünleyici umut arasında pozitif yönde, bütünleyici umut ile öz-nefret arasında ise negatif yönde anlamlı ilişkiler olduğunu ortaya koymaktadır. Aracılık analizi; bütünleyici umudun, içsel dinî motivasyon ile öz-nefret arasındaki ilişkide tam aracılık rolü oynadığını göstermektedir.

Anahtar Kelimeler: Din Psikolojisi, Dinî Motivasyon, Öz-Nefret, Bütünleyici Umut, Öz-Şefkat.

The Mediating Role of Hope in the Relationship Between Religiosity and Self-Hatred **Abstract**

This study aims to examine the relationship between intrinsic religious motivation and self-hatred, and the mediating role of integrative hope in this relationship. The study group of this quantitatively designed study consists of 100 male and 279 female participants aged 20 to 60 living in different cities of Türkiye. The data were obtained by using Self-Hatred Scale, Intrinsic Religious Motivation Scale, and Integrative Hope Scale. SPSS 28 program and SPSS PROCESS 4.2 were used to process the data. In the study, a significant negative relationship was found between intrinsic religious motivation and self-hatred, a significant positive relationship was found between intrinsic religious motivation and integrative hope, and a significant negative relationship was found between integrative hope and self-hatred. Additionally, mediation analysis showed that hope plays a fully mediating role in the relationship between intrinsic religious motivation and self-hatred.

Keywords: Psychology of Religion, Religious Motivation, Self-Hatred, Integrative Hope, Self-Compassion.

Giriş

Bireyin kendisinden hoşnutsuzluk duymaması ve kendisine yeterli ilgiyi göstermemesi, çoğu zaman içsel bir boşluk ve sıkıntı hâliyle sonuçlanan bir durumdur.¹ Hoşnutsuzluk düzeyinin belli bir eşiği aşarak aşırı uçlarda seyretmesi ise öz-nefret kavramının incelenmesini gerekli kılmaktadır. Psikolojik açıdan bu kavram, bireyin başkalarının hatalarını anlayış ve hoşgörüsüyle karşılayabilmesine rağmen kendi hatalarına karşı benzer bir toleransı göster(e)memesi şeklinde tezahür etmektedir.² Kişilik gelişimi, yaşam tarzı, ilişki kurma biçimi, iyi oluş hâli gibi neredeyse bireyin hayatının tamamına çeşitli yönleriyle nüfuz eden öz-nefret, doğasındaki öz-küçümseme ve öz-aşağılama eylemleriyle birlikte bireyi fiziksel, duygusal ve psikolojik açıdan oldukça olumsuz etkilemektedir.³ Düşünsel ve duygusal olarak ortaya çıkan öz-nefret, bireyi kendine zarar verme ve intihar gibi ciddi olumsuz davranışlara sürükleyebilmektedir. Literatürde özellikle depresyon, şizofreni, intihar, anoreksiya ve bağımlılık gibi bir dizi ruhsal rahatsızlık⁴ temelinde ele alınan bu kavram; öz-şefkat, öz-sevgi ve öz-kabul gibi olumlu duygu ve davranışlarla ilişkisi nedeniyle sosyal psikolojinin de önemli araştırma alanlarından biri olmuştur.

Bu araştırmanın temel amacı öz-nefret, içsel dinî motivasyon ve bütünleyici umut arasındaki ilişkileri incelemektir. Öz-nefret, bireysel ve

¹ Erich Fromm, *Sevme Sanatı*, 62.

² John Gabriel, "Self-Hate and Neurotic Breakdown," 170.

³ Theodore I. Rubin, *Compassion and Self Hate: An Alternative to Despair*, 28.

⁴ Antonio Pascual-Leone ve diğerleri, "Problem Anger in Psychotherapy: An Emotion-Focused Perspective on Hate, Rage, and Rejecting Anger," 85.

toplumsal düzeyde olumsuz ve derin etkiler oluşturabilen bir kavramdır. Bu kavramın anlaşılması, bireylerin psikolojik sağlığını ve genel iyi oluşunu artırmak için önem arz etmektedir. Dindarlık ise bireylerin benlik saygısıyla birlikte umut ve iyimserlik duygularını yükseltmekte;⁵ böylece bireylerin kendilerine karşı daha olumlu ve kabul edici bir tutum geliştirmelerine yardımcı olmaktadır. Bu olumlu psikolojik kaynaklar, öz-nefretin azalmasına katkı sağlarken, narsisizme dayanmayan, dengeli bir öz-sevgi anlayışının gelişimini de desteklemektedir.⁶ Buradan hareketle bu araştırmada içsel dinî motivasyon ile öz-nefret arasında negatif yönlü bir ilişki olabileceği ve umut duygusunun da bu ilişkide etkin bir rol oynayabileceği öne sürülmüştür. Çalışmanın literatüre kattığı özgün değer, bu üç değişken arasındaki ilişkiyi ilk kez ele almasıdır. Nicel yöntemle yapılan çalışmanın, üç değişkenin kapsamlı bir şekilde analiz edilmesini sağlayarak, sonraki araştırmalara hem teorik hem de pratik anlamda referans oluşturması beklenmektedir. Yerli literatür incelendiğinde, öz-nefret kavramına ilişkin çalışmaların yok denecek kadar az olduğu görülmektedir. Bu kapsamda araştırma, öz-nefret kavramını alanyazına tanıtarak, bu kavramın diğer psikolojik ve sosyal değişkenlerle olan ilişkilerinin incelenmesine yönelik önemli bir zemin hazırlamaktadır.

1. Kavramsal Çerçeve

1.1. Öz-Nefret

Öz-nefretin genel geçer bir tanımı bulunmamakla birlikte, Turnell ve arkadaşlarına göre öz-nefret, yıkıcı öz-değerlendirmeyi yansıtan bir duygudur. Bu duygu, istenmeyen ve eksik niteliklerin bireye yüklenmesi sonucunda ortaya çıkan yetersizlik ve değersizlik hisleriyle karakterize edilmektedir. Yüksek düzeyde öz-nefret, düşük düzeyde benlik saygısı, utanç ve suçluluk duygusunun yanı sıra zihinsel gerginliği de beraberinde getirmektedir.⁷ Blum, öz-nefreti, kendini kınayan ve cezalandıran sadist bir süper ego ile ilişkilendirmiştir.⁸ Horney ise öz-nefreti, gerçek benliğe yabancılaşma süreci olarak değerlendirmiş ve öz-nefretin benliğe yönelik ödün vermez istekler, acımasız öz-suçlamalar, kendini aşağılama, kendine eziyet etme, öz-engelleme ve öz-yıkım şeklinde ortaya çıkabileceğini ifade etmiştir.⁹ Somatik kendine zarar verme vakalarının büyük bir kısmı da kendini cezalandırma arzusu, öfke ve öz-nefretten kaynaklanmaktadır.¹⁰ Bu

⁵ Fatih Kandemir, "Umut- İyimserlik ve Dindarlık İlişkisi," (doktora tezi), 185-208.

⁶ Kristin D. Neff, "Self-Compassion, Self-Esteem, and Well-Being," 1-12.

⁷ Adrienne I. Turnell ve diğerleri, "The Self-Hate Scale: Development and Validation of a Brief Measure and Its Relationship to Suicidal Ideation," 781.

⁸ Harold P. Blum, "Developmental and Dynamic Dimensions of Hate, Rage, and Violence," 88.

⁹ Karen Horney, *Nevrozlar ve İnsan Gelişimi-Öz Gerçekleştirme Kavgası*, 126.

¹⁰ Andrej Démuth- Slavka Demuthova, "On Some Psychological Aspects of Self-Harm," 23.

açıdan öz-nefret, öz-saldırının aşırı bir formu olarak kabul edilmektedir. Kişinin kendisine duyduğu öfkeden çok daha fazlasına işaret etmektedir.¹¹ Nitekim çeşitli araştırmalarda, öz-tiksinme ile öz-nefret arasında yüksek düzeyde korelasyonlar bulunmuş ve bu sonuçlar, öfke ile de ilişkili olarak açıklanmıştır.¹²

Öz-nefret, bireyin kendisine yönelik dışlayıcı ve çatışmacı bir tutum benimsediği ve olumsuz kalıp yargılarla kendisini değerlendirdiği bir süreçtir. Bu süreç, bireyin psikolojik bütünlüğünü negatif yönde etkileyen çeşitli kanalların ortaya çıkmasına neden olmaktadır. Öz-nefret ile yakından ilişkilendirilen öz-şefkat kavramı da bu bağlamda ele alınmalıdır. Literatürde öz-nefreti iyileştirici bir güç olarak nitelendirilen öz-şefkat, kişinin kendisine karşı ilgili ve nazık olması, yeteneksizlik ve başarısızlıklarına karşı anlayışlı bir tutum sergilemesi, yargılayıcı olmayan bir yaklaşım benimsemesi ve kendi deneyimlerinin ortak insan deneyimlerinin bir parçası olduğunu kabul etmesi olarak tarif edilmektedir.¹³ Nitekim bazı araştırmalarda öz şefkatin, fiziksel ve zihinsel iyi oluşu artırdığı¹⁴ ve öz-eleştiriye azalttığı ortaya konmuştur.¹⁵ Öz-şefkat, öz-nefretin aksine, yapıcı mekanizmaların devreye girmesini sağlayarak bireyin iç unsurlarının yeniden dengelenmesine olanak tanımaktadır. Diğer bir ifadeyle bu kavram, bireyin kendisiyle olan ilişkisini olumladığı ve pozitif bağ kurduğu bir süreçte işaret etmektedir.

Öz-nefretin ortaya çıkmasına neden olan kaynaklar çeşitlilik göstermektedir. Bazı kişilik özellikleri veya nitelikler,¹⁶ algılanan aşağılık duygusu,¹⁷ nefretin uygun bir şekilde dışa vurulamaması,¹⁸ olumsuz öz-değerlendirme, mükemmeliyetçilik,¹⁹ yoğun öfke,²⁰ suçluluk²¹ ve bencillik,²² öz nefreti güdüleyen faktörler arasında yer almaktadır. Öz-nefret, bireyin

¹¹ Paul Gilbert, *Overcoming Depression: A Step-by-Step Approach to Gaining Control Over Depression*, 358.

¹² Philip A. Powell ve diğerleri, "The Revolting Self: An Interpretative Phenomenological Analysis of the Experience of Self-Disgust in Females with Depressive Symptoms," 575; P. Gilbert ve diğerleri, "Criticizing and Reassuring Oneself: An Exploration of Forms, Styles and Reasons in Female Students," 40.

¹³ Kristin D. Neff, "Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself," 87.

¹⁴ Aakriti Malik, "Coming Home to Self: Finding Self-Compassion and Self-Love in Psychotherapy," 503.

¹⁵ Katherine E. Wakelin ve diğerleri, "Effectiveness of Self-Compassion-Related Interventions for Reducing Self-Criticism," 1.

¹⁶ Vida Yao, "The Snares of Self-Hatred," 57-59.

¹⁷ Rubin, *Compassion and Self-Hate: An Alternative to Despair*, 9.

¹⁸ Harold P. Blum, "Clinical and Developmental Dimensions of Hate," 364.

¹⁹ Gabriel, "Self-Hate and Neurotic Breakdown," 173.

²⁰ Simon Benjamin, *Self-Hatred: Body-Based Methods for Healing Self-Loathing*, 10.

²¹ Jeffrie G. Murphy, "Jean Hampton on Immorality, Self-Hatred, and Self-Forgiveness," 228.

²² Fromm, *Sevme Sanatı*, 62-63.

kendisine yönelik sözlü saldırılarla kendini eleştirmesi şeklinde tezahür eder. Örneğin birey, “aptalım”, “iyi değilim”, “hiçbir şeyi doğru yapmıyorum” şeklinde kendini küçümseyen ve aşağılayan ifadeler kullanır. Bu açıdan kendini cezalandırma ve kendi değerini düşürme, öz-nefretin biçimleri olarak tanımlanabilir. Öz-nefret, bireyin kişisel gelişimi için sahip olduğu gerçek potansiyelini ve olanaklarını tanımaktan kaçındığı ve ihmal ettiği aktif bir süreci içerir. Bu süreç, bireyin hoşnut olduğu aktiviteleri en aza indirmesi veya tamamen reddetmesiyle kendini gösterebilir.²³ Öz-nefret, bazı ruhsal rahatsızlıkların temelinde yatan nedenlerden biri olarak görülmektedir. Depresyon, intihar, psikoz, çeşitli bağımlılıklar ve antisosyal kişilik bozukluğu gibi rahatsızlıklar, öz-nefretle yakından ilişkilendirilmektedir.²⁴ İlgili literatürde yer alan bu tespitler, öz-nefretin bireyin psikolojik dengesini olumsuz etkileyebilecek ve ruhsal sorunların gelişimine zemin hazırlayabilecek bir nitelik taşıdığını göstermektedir.

1.2. Umut ile Öz-Nefret Arasındaki İlişki

“Bireyin devam eden ve hoş olmayan stresli durumları psikolojik olarak atlatmasına yardımcı olan olumlu bir duygu”²⁵ olarak tanımlanan umut, iki ana boyuttan oluşmaktadır. Duygusal boyut, bireyin gerçekleştirmeyi arzu ettiği hedefler doğrultusunda motive olmasını ve kendisinde bir güç hissedebilmesini açıklarken; bilişsel boyut, bireyin bu hedeflere ulaşmak için yollar geliştirebileceğine dair inancını ifade etmektedir.²⁶ Umut, güçlü psikolojik değişimlere yol açan ve bireylere içsel enerji sağlayarak onları harekete geçiren bir duygu olarak nitelendirilmektedir. Bu duygu, devam eden hayal kırıklıkları karşısında motivasyon sağlamakta yahut hayal kırıklıklarının oluşturduğu gerilimi azaltıcı bir etkiye bulunmaktadır.²⁷

Umut, bireyin psikolojik iyi olma hâlini olumlu yönde etkilemekte²⁸ ve mutluluk düzeyini artırmaktadır.²⁹ Yetişkin örneklem üzerinde yapılan bir araştırmada depresyon, anksiyete ve stresin umut tarafından yordandığı tespit edilmiştir.³⁰ Bu açıdan öz-nefret ile umut arasında anlamlı bir ilişkinin

²³ Rubin, *Compassion and Self Hate: An Alternative to Despair*, 31-37.

²⁴ Rubin, *Compassion and Self Hate: An Alternative to Despair*, 46-61.

²⁵ Ija N. Korner, “Hope as a Method of Coping,” 134.

²⁶ Andrew K. MacLeod ve diğerleri, “Hopelessness and Positive and Negative Future Thinking in Parasuicide,” 496; akt. Muhammet Kızılgöç, “Yalnızlık Umutsuzluk ve Dindarlık İlişkisi,” (doktora tezi), 51.

²⁷ Korner, “Hope as a Method of Coping,” 136.

²⁸ Eda Nur Kocaman, “Bir Grup Yetişkinde Umut ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkinin Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi,” (yüksek lisans tezi), 57.

²⁹ Ümit Küsgülü, “Üniversite Öğrencilerinin Mutluluk, Umut ve Narsizizm Düzeylerinin İncelenmesi,” (yüksek lisans tezi), 57.

³⁰ Rıdvan Yılmaz ve Nezir Ekinci, “Beliren Yetişkinlikte Depresyon, Anksiyete ve Stres Düzeylerinin Şükran ve Umut Açısından İncelenmesi,” 519.

varlığından söz edilebilir. Bahsi geçtiği üzere, öz-nefret sahibi bireylerin benliklerine ve kişiliklerine yönelik kullandıkları yıkıcı söylemler, umut duygusunun bu bireylerde yeterli ve etkin bir düzeyde olmadığına göstergesi olarak değerlendirilebilir. Umut ise bireyin iç enerjisini etkin ve verimli bir şekilde kullanmasını sağlayarak olumsuz algılarla inşâ edilmiş öz-değerlendirmenin yıkıcı etkisini nispeten azaltma potansiyeline sahiptir.

Konuyla ilgili yapılan çalışmalar incelendiğinde, öz-nefret ve umutsuzluk arasındaki ilişkiye dikkat çekildiği görülmektedir. Öz-nefretin sevgiyi bastırması, ideal benlik ile gerçek benlik arasındaki mesafenin artmasına neden olmaktadır. Bu durum, bireyin kurduğu sağlıklı ilişkileri hak etmediğine inanarak onları reddetmesine yol açmakta ve umutsuzluk duygusunu derinleştirmektedir.³¹ Diğer yandan öz-nefretin, büyük ölçüde öz-eleştiriyle birlikte küçümseme veya tiksiniye eğilimlerini içermesi, umut duygusunun azalarak umutsuzluk duygusunun ortaya çıkmasına zemin hazırlamaktadır. Nitekim birey, algıladığı bir başarısızlık karşısında yalnızca kendi performansını eleştirmekle kalmayıp aynı zamanda “İyi bir iş yapabileceğimi nasıl düşünebilirim ki?” ya da “İşe yaramaz biriyim ve hep öyle kalacağım.” şeklinde sert, küçümseyici ve tiksinti uyandıran ifadelerle kendini yargılamaktadır. Bu tür olumsuz öz-değerlendirmeler ise bireyin umutsuz, çaresiz ve değersiz hissetmesine yol açarak öz-nefretini daha da körükleyebilmektedir.³² Bu açıdan öz-eleştiri ve onun yoğun duygusal bir ifadesi olan öz-nefret, ikincil ve uyumsuz bir süreç olarak kavramsallaştırılmaktadır.³³

Öz-nefret, bireyin kendisini dışladığı, ayırtırdığı ve kendisiyle sürekli çatıştığı bir süreci yansıtmaktadır. Diğer bir ifadeyle bu duygu, benlik içindeki bir savaşı sembolize etmektedir. Çünkü bireyin kendisine yönelik sorgulamaları ve yargılamaları zamanla sabit bir kanaat ve inanç hâline dönüşebilmektedir. Bu da umudun doğasında yer alan canlılık, devinim, üretkenlik gibi unsurların bireyin yaşantısında yeterince aktif olmasını engellemektedir.

1.3. Dindarlık, Öz-Nefret ve Umut Arasındaki İlişkiler

Kişinin ruhsal gereksinimlerinin başında gündelik hayatın zorluklarıyla baş etme, gelecek hakkındaki endişeleri giderme, güven, kabul görme,

³¹ Sharon McQuaide, “Self-Hatred, the Right to a Life, and the Tasks of Mid-Life,” 44.

³² Pascual-Leone ve diğerleri, “Problem Anger in Psychotherapy: An Emotion-Focused Perspective on Hate, Rage, and Rejecting Anger,” 84-85.

³³ Leslie S. Greenberg ve Sandra C. Paivio, *Working with Emotions in Psychotherapy*, akt. Pascual-Leone ve diğerleri, “Problem Anger in Psychotherapy: An Emotion-Focused Perspective on Hate, Rage, and Rejecting Anger,” 85.

korunma ve sevilme gibi ihtiyaçlar yer almaktadır.³⁴ Dinî inanç ve değerlerin de kişide sabır, tahammül gösterme ve kabullenme düzeylerini artırıcı bir etkiye sahip olduğu görülmektedir. Bu sayede dindar bireyler, yaşamları boyunca karşılaştıkları problemleri farklı açılardan ele alabilmekte, umutlu olmayı sürdürebilmekte ve olaylara daha iyimser bir şekilde yaklaşabilmektedirler.³⁵ Nitekim yapılan çeşitli araştırmalarda iç güdümlü dindarlık ile iyimserlik arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.³⁶ İbadet ve dua gibi dinî pratikler; bireyin umudunu, zorluklarla baş etme yetisini ve direnme gücünü artırarak, umutsuzluğa düşmesini engelleyebilmektedir.³⁷ Dinlerin öğrettiği ahiret inancı ve ölüm ötesi hayat fikri, bu dünyada yaşanan zorlukları anlamlandırmaya yardımcı olmakta; böylelikle günlük yaşamın zorlukları karşısında gösterilen sabır, mükafat düşüncesi ile birleşerek umudu beslemektedir.

Konuyla ilgili yapılan araştırmalar, dinî inanç düzeyi yüksek olan bireylerin umutsuzluk düzeylerinin daha düşük olduğunu;³⁸ dindarlık ile umut arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin bulunduğunu³⁹ ve dinî inancın daha düşük umutsuzluk ve depresyon düzeylerinin önemli bir yordayıcısı olduğunu göstermektedir.⁴⁰ Berthold ve Ruch tarafından yapılan bir araştırmada, dinî gereklilikleri yerine getiren dindar bireylerin; nezaket, sevgi, şükran, umut, bağışlama ve maneviyat skorlarının, dindar olmayan bireylere kıyasla daha yüksek olduğu saptanmıştır.⁴¹ Öte yandan dindarlığın içsel dinamikleri harekete geçirerek benlik saygısının yükselmesine ve korunmasına katkı sağladığı görülmektedir. Nitekim iç güdümlü dindarlığın benlik saygısıyla pozitif yönde ilişkili olduğunu ortaya koyan çeşitli araştırmalar mevcuttur.⁴² Dindarlık ve umut duygusunun, öz-nefretten kaynaklanan aşırı olumsuz benlik formlarının ortaya çıkışını engellediği

³⁴ Neda Armaner, *Psikopatoloji'de Dini Belirtiler*, 92.

³⁵ Hayati Hökelekli, *Din Psikolojisine Giriş*, 75.

³⁶ Salsman ve diğerleri, "The Link Between Religion and Spirituality and Psychological Adjustment: The Mediating Role of Optimism and Social Support," 526-32; Bahadır, *İnsanın Anlam Arayışı ve Din*, 103.

³⁷ Nurten Kimter, "Dini İnanç, İbadet ve Dua'nın Umutsuzlukla İlişkisi Üzerine Bir Araştırma (Üniversite Öğrencileri Üzerinde)," 226-27.

³⁸ Kızılgeçit, "Yalnızlık Umutsuzluk ve Dindarlık İlişkisi," 215.

³⁹ Abdullah Dağcı, "Pozitif Psikoloji Bağlamında Umudun Dindarlıkla İlişkisi," (yüksek lisans tezi), 83; Harold G. Koenig ve diğerleri, "Hope, Religiosity, and Mental Health in U.S. Veterans and Active Duty Military with PTSD Symptoms," 97.

⁴⁰ Murphy ve diğerleri, "The Relation of Religious Belief and Practices, Depression, and Hopelessness in Persons with Clinical Depression," 1104-5.

⁴¹ Anne Berthold ve Willibald Ruch, "Satisfaction with Life and Character Strengths of Non-Religious and Religious People," 4-6.

⁴² İlhan Topuz, "Dindarlık Tipolojileri ile Benlik Saygısı Arasındaki İlişki: Yetişkinler Üzerine Bir Araştırma," 147-48; Mustafa Koç, "Yetişkinlik Döneminde Dindarlık ile Benlik Kavramı Değişkenleri Arasındaki İlişki," 269-70.

ifade edilebilir. Zira öz-nefret, olumlu enerji veya motivasyon sağlayacak çeşitli alanları yok ederek bireyi bir bunalım labirentine sokmaktadır. Bu da umut, merhamet ve iyimserlik gibi olumlu duyguların gelişimini büyük ölçüde sekteye uğratmaktadır.

1.4. Araştırmanın Amacı ve Önemi

Psikolojik sağlığı tehdit eden unsurlardan biri olan öz-nefret, bireyin öz saygısını azaltarak depresyon, anksiyete ve narsisizm gibi çeşitli ruhsal bozukluklara yol açabilmektedir. Dindarlığın ise iyi oluşu destekleyen ve psikolojik dayanıklılığı artıran bir değişken olarak, bireyin umut duygusunu yükselterek öz-nefretini azaltabileceği düşünülmektedir. Özellikle dindarlığın, öz-nefret ve umut ilişkisinde nasıl bir dinamik oluşturduğunu anlamak, ruhsal sağlığın korunması ve geliştirilmesi açısından önem arz etmektedir. Bu araştırmanın temel amacı içsel dinî motivasyon, öz nefret ve bütünüleyici umut arasındaki ilişkilerin incelenmesidir. Bu doğrultuda “Bireylerin dindarlık düzeyleri ile öz-nefret arasında nasıl bir ilişki vardır?” ve “Bu iki değişken arasındaki ilişkiye umut duygusu aracılık etmekte midir?” soruları, çalışmanın ana problemleri olarak ele alınmıştır. Literatür taraması sonucunda bahsi geçen değişkenlerin birlikte incelenmesine yönelik bir boşluk olduğu tespit edilmiştir. Bu çalışma ile söz konusu boşluğun doldurulması ve ilgili alanda yapılacak yeni araştırmalara katkı sağlanması hedeflenmiştir.

1.5. Araştırmanın Hipotezleri

Araştırmanın konusu ile ilgili olarak bazı hipotezler geliştirilmiştir. Buna göre;

H₁: İçsel dinî motivasyon ile öz-nefret arasında anlamlı ve negatif yönde bir ilişki vardır.

H₂: Bütünüleyici umut ile öz-nefret arasında anlamlı ve negatif yönde bir ilişki vardır.

H₃: İçsel dinî motivasyon ile bütünüleyici umut arasında anlamlı ve pozitif yönde bir ilişki vardır.

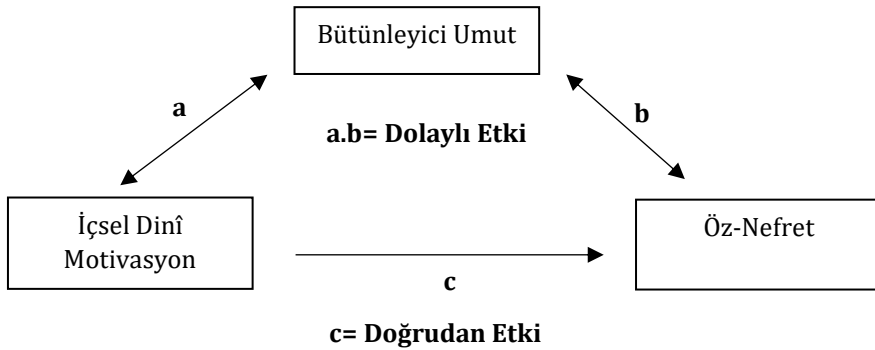
H₄: İçsel dinî motivasyon ile öz-nefret arasındaki ilişkide bütünüleyici umudun tam aracılık etkisi vardır.

2. Yöntem

Bu çalışmada, nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Bu modelde sadece değişkenlerin birlikte değişimleri ele alınır. Elde edilen ilişkiler, neden-sonuç ilişkisi açısından değerlendirilmez.⁴³ Ayrıca çalışmada, bir değişkenin diğer bir değişken üzerindeki etkisini açıklamak

⁴³ Niyazi Karasar, *Bilimsel Araştırma Yöntemi: Kavramlar, İlkeler, Teknikler*, 114.

amacıyla aracılık analizi gerçekleştirilmiştir.⁴⁴ Bu kapsamda, içsel dinî motivasyonun öz-nefret üzerindeki etkisinde bütünleyici umudun aracılık rolü test edilmiştir. Dolayısıyla çalışmada, içsel dinî motivasyon bağımsız değişken, öz-nefret bağımlı değişken, bütünleyici umut ise aracı değişken olarak modele dahil edilmiştir.



Şekil 1. İçsel Dinî Motivasyon ile Öz-Nefret Arasındaki İlişkide Bütünleyici Umudun Aracılık Etkisi

2.1. Örneklem

Araştırmanın evrenini 2024 yılında Türkiye'nin farklı şehirlerinde ikamet eden bireyler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemi ise 20-60 yaş aralığındaki 100 (%26,4) erkek ve 279 (%73,6) kadın olmak üzere toplamda 379 katılımcıdan oluşmaktadır. Araştırmayı gerçekleştirmeden önce Bursa Uludağ Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu'na başvuru yapılmış; 2024/33 sayılı karar ile etik açıdan uygunluk onayı alınmıştır. Araştırmanın örneklemi basit tesadüfi örnekleme yöntemi ile belirlenmiştir. Bu yöntem, evreni oluşturan her bir bireyin evreni temsil etme olasılığının eşit olmasını öngörmektedir. Elde edilen bulguların evreni temsil gücünün fazla ve genellenebilir oluşundan dolayı basit tesadüfi yöntem tercih edilmiştir.⁴⁵ Katılımcıların demografik niteliklerine dair bilgilere Tablo 1'de yer verilmiştir.

⁴⁴ David P. MacKinnon ve diğerleri, "Mediation Analysis," 594.

⁴⁵ A. Hamdi İslamoğlu ve Ümit Alınacak, *Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri (SPSS Uygulamalı)*, 196-197.

Kategorik Değişkenler	N	%	Kategorik Değişkenler	N	%
Cinsiyet			Yaşanılan Yer		
Kadın	279	73,6	Köy/Kasaba	11	3
Erkek	100	26,4	İlçe	36	9,5
Yaş Aralığı			Şehir	112	29,5
20-30	146	38,5	Büyükşehir	220	58
31-45	151	39,5	Algılanan Ekonomik Seviye		
46-60	82	21,6	Alt Düzey	10	2,6
Eğitim Durumu			Orta Düzey	291	76,8
İlkokul	15	4	Ortanın Üstü Düzey	78	20,6
Lise	63	16,6	Medeni Durum		
Lisans	210	55,4	Bekar	158	41,7
Lisansüstü	91	24	Evli	221	58,3

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Özellikleri

2.2. Veri Toplama Araçları

Araştırmada kullanılan anket formu toplamda 47 sorudan oluşmaktadır. Anket formunda katılımın gönüllülük esasına dayandığı katılımcılara bildirilmiş ve katılımcıların onayı alınmıştır.

2.2.1. Kişisel Bilgi Formu

Katılımcıların cinsiyet, yaş, medeni durum, yaşadığı yer, gelir durumu ve eğitim durumu tespitine yönelik oluşturulan bu form, katılımcıların sosyo-demografik özelliklerini ortaya çıkarmayı amaçlayan 7 maddelik soru grubundan oluşmaktadır.

2.2.2. Öz-Nefret Ölçeği

Öz-Nefret Ölçeği, Turnell ve arkadaşları tarafından geliştirilmiştir. 7 maddelik ve 7'li likert tipinde olan ölçek, tek faktörlüdür.⁴⁶ Ölçeğin Türkçeye uyarlama çalışmaları Büge ve Bilge tarafından yapılmıştır. Uyarlama neticesinde ölçek maddelerinde herhangi bir değişiklik yaşanmamıştır. Yapılan güvenirlik çalışmalarında ölçeğin iç tutarlılık katsayısı Cronbach alpha .88, test-tekrar test güvenirlik katsayısı ise .86 olarak tespit edilmiştir. Bu sonuçlar ölçeğin psikometrik açıdan güçlü olduğunu göstermektedir.⁴⁷ Ters madde bulunmayan ölçekten alınabilecek puan 7 ile 49 arasında değişmektedir. Ölçeğin bu çalışmada

⁴⁶ Turnell ve diğerleri, "The Self-Hate Scale," 779-787.

⁴⁷ Burcu Büge ve Yusuf Bilge, "Reliability and Validity of Self-Hate Scale in Turkish Community Sample," 65-66.

elde edilen güvenilirlik katsayısı ise .85'tir.

2.2.3. Dinî Yönelim Ölçeği

Dinî Yönelim Ölçeği, dindarlığın içsel boyutunu ölçmek üzere 1992 yılında Hoge tarafından geliştirilmiştir. 10 maddeden oluşan ve tek boyutlu olarak geliştirilen ölçek, 5'li likert tipindedir. Ölçeğin Kuder-Richardson güvenilirlik katsayısının .90 olduğu belirtilmektedir.⁴⁸ Ölçeğin Türkçeye uyarlama çalışmaları Karaca tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin Cronbach alpha katsayısı .84, yarıya bölme tekniğiyle hesaplanan güvenilirlik katsayısı .76, test-tekrar test güvenilirlik katsayısı ise .90 olarak belirtilmektedir.⁴⁹ Bu çalışma kapsamında ise ölçeğin Cronbach Alfa katsayısı .87 olarak tespit edilmiştir.

2.2.4. Bütünleyici Umut Ölçeği

Schrank ve arkadaşları tarafından geliştirilen Bütünleyici Umut Ölçeği, kişilerdeki umut seviyesini ölçmek amacıyla geliştirilmiş bir öz-bildirim ölçeğidir. 23 madde ve 6'lı likert tipindedir. Ölçeğin orijinal formunun Cronbach alpha katsayısı .92'dir.⁵⁰ Ölçeğin Türkçeye uyarlanması Sarıçam ve Akın tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçek, güven/inanç, perspektif yoksunluğu, olumlu gelecek oryantasyonu ve sosyal ilişkiler/bireysel değer olmak üzere dört alt boyuttan oluşmaktadır. Cronbach Alfa iç değeri ölçeğin bütünü için .76, dört alt ölçek için ise .80, .71, .68 ve .65 olarak tespit edilmiştir.⁵¹ Bu çalışmada ise ölçeğin Cronbach Alfa değeri .88 bulunmuştur.

2.2.5. Veri Toplama ve Analizi

Araştırmada veri toplama yöntemi olarak anket tekniği tercih edilmiştir. Veriler, 05.01.2024-25.01.2024 tarihleri arasında Google Forms aracılığıyla çevrim içi ortamda toplanmış ve anketin tamamlanması yaklaşık 15-20 dakika sürmüştür. Çalışmada elde edilen veriler SPSS 28 programıyla çözümlenmiş olup Pearson Korelasyon Analizi ve Basit Doğrusal Regresyon analizi yoluyla işlenerek araştırma bulgularına dönüştürülmüştür. Ayrıca aracı değişken etkisini test etmek için Hayes'in SPSS uyumlu PROCESS 4.2 makrosu kullanılmıştır.

⁴⁸ Dean R. Hoge, "A Validated Intrinsic Religious Motivation Scale," 373-374.

⁴⁹ Faruk Karaca, "Din Psikolojisinde Metot Sorunu ve Bir Dindarlık Ölçeğinin Türk Toplumuna Standardizasyonu," 200.

⁵⁰ Beate Schrank ve diğerleri, "Development and Validation of an Integrative Scale to Assess Hope," 422-423.

⁵¹ Hakan Sarıçam ve Ahmet Akın, "Bütünleyici Umut Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması", 300.

3. Bulgular

3.1. İçsel Dinî Motivasyon, Öz-Nefret ve Bütünleyici Umud Arasındaki İlişkiler

Araştırmanın değişkenlerine ait ortalama, standart sapma, çarpıklık-basıklık değerleri ile korelasyon değerlerine Tablo 2’de yer verilmiştir.

	Ort.	SS	Min-Max.	1	2	3
1. İçsel Dinî Motivasyon	4,40	,50	2,90-5,00	1		
2. Öz-Nefret	1,59	,61	1,00-3,43	-,111*	1	
3. Bütünleyici Umud	4,84	,60	3,22-6,00	,360**	-,458**	1
Skewness				-,874	,979	-,368
Kurtosis				,065	,180	-,313

*Korelasyon 0,05 düzeyinde anlamlı

**Korelasyon 0,01 düzeyinde anlamlı

Tablo 2. Değişkenlere Ait Tanımlayıcı İstatistikler, Korelasyonlar, Çarpıklık ve Basıklık Değerleri

Tablo 2 incelendiğinde, içsel dinî motivasyon ile öz-nefret arasında negatif yönde ve düşük düzeyde ($r=-,111$, $p<0,05$), öz-nefret ile bütünleyici umud arasında negatif yönde ve orta düzeyde ($r=-,458$, $p<0,01$), içsel dinî motivasyon ile bütünleyici umud arasında ise pozitif yönde ve orta düzeyde ($r=,360$, $p<0,01$) anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Bununla birlikte, bütünleyici umudun alt boyutları incelendiğinde, “güven/inanç” alt boyutu ($r=,256$, $p<0,01$), “olumlu gelecek oryantasyonu” alt boyutu ($r=,154$, $p<0,01$), “sosyal ilişkiler/bireysel değer” alt boyutu ($r=,143$, $p<0,01$) ile içsel dinî motivasyon arasında pozitif yönde ve düşük düzeyde bir ilişki bulunmuştur. “Perspektif yoksunluğu” alt boyutu ile içsel dinî motivasyon arasında ise orta düzeyde ($r=,364$, $p<0,01$) bir ilişki bulgulanmıştır. Ayrıca verilerin normal dağılıp dağılmadığının tespiti için basıklık ve çarpıklık değerlerine tabloda yer verilmiştir. Sonuçlar, bütün değerlerin kabul edilebilir bir değer aralığında (+1,5 ile -1,5) yer aldığını göstermektedir.⁵²

3.2. İçsel Dinî Motivasyon, Öz-Nefret ve Bütünleyici Umud Değişkenleri Arasındaki Doğrusal Regresyon Analizi

İçsel dinî motivasyonun öz-nefret puanlarını ne şekilde yordadığını ortaya çıkarmak üzere basit doğrusal regresyon analizine başvurulmuştur. İlgili analizin sonuçlarına Tablo 3’te yer verilmiştir.

⁵² Barbara G. Tabachnick ve Linda S. Fidell, *Using Multivariate Statistics*.

Bağımsız Değişken	Bağımlı Değişken	B	Std. Hata	(β)	t	P	R	R ²	F	p
İçsel Dinî Motivasyon	Öz-Nefret	-,135	,062	-,111	-2.168	<,001	,111	,012	4,702	,031

Tablo 3. İçsel Dinî Motivasyon ile Öz-Nefret Arası Basit Doğrusal Regresyon Sonuçları

Tablo 3 incelendiğinde kurulan regresyon modelinin anlamlılık düzeyi $p < 0,05$ olduğu için sonucun anlamlı olduğu görülmektedir. Modelin açıklama gücü olarak ifade edilen R² değeri ,012 olarak hesaplanmıştır ($R = ,111$; $R^2 = ,012$; $p < 0,05$). Bu değer, öz-nefret değişkeninin %1,2'sinin içsel dinî motivasyon tarafından açıklandığını ortaya koymaktadır.

Bağımsız Değişken	Bağımlı Değişken	B	Std. Hata	(β)	t	P	R	R ²	F	p
Bütünleyici Umut	Öz-Nefret	-,467	,047	-,458	-9.992	<,001	,458	,209	99,844	<,001

Tablo 4. Öz-Nefret ile Bütünleyici Umut Arası Basit Doğrusal Regresyon Sonuçları

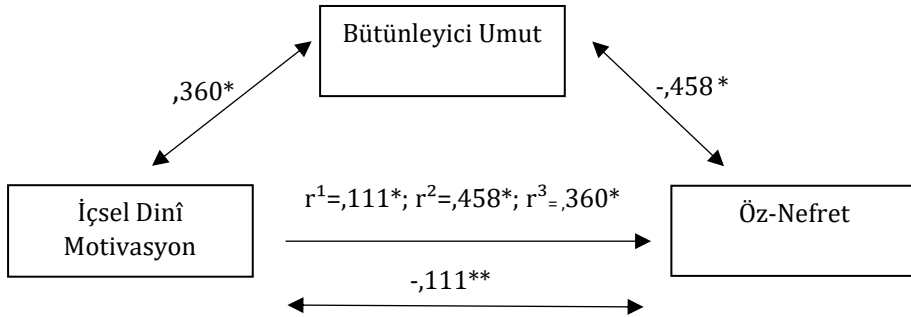
Tablo 4'e bakıldığında, $p < 0,05$ olduğundan dolayı kurulan regresyon modelinin anlamlı olduğu görülmektedir. İlişkinin yordanmasına yönelik regresyon analizi sonuçlarına göre modelin açıklama gücü olarak kabul edilen R² değeri ,209 olarak tespit edilmiş ($R = ,458$; $R^2 = ,209$; $p < 0,05$); bütünleyici umudun öz-nefretin anlamlı bir yordayıcısı olduğu görülmüştür. Bu değer, öz-nefret değişkeninin %20'sinin bütünleyici umut tarafından açıklandığını göstermektedir.

Bağımsız Değişken	Bağımlı Değişken	B	Std. Hata	(β)	t	P	R	R ²	F	p
İçsel Dinî Motivasyon	Bütünleyici Umut	,428	,057	,360	7.488	<,001	,360	,129	56,074	<,001

Tablo 5. İçsel Dinî Motivasyon ile Bütünleyici Umut Arası Basit Doğrusal Regresyon Sonuçları

İçsel dinî motivasyonun bütünleyici umut puanları üzerindeki yordayıcı rolünü belirlemek amacıyla basit doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Tablo 5 incelendiğinde kurulan regresyon modelinin anlamlı olduğu, modelin R² değerinin ,129 olduğu bulgulanmıştır ($R = ,360$; $R^2 = ,129$; $p < 0,05$). Bu değer, bütünleyici umut değişkeninin %12'sinin içsel dinî motivasyon tarafından açıklandığını göstermektedir.

Değişkenler arası regresyon analizleri sonucunda ortaya çıkan model Şekil 2'de gösterilmektedir.



Şekil 2. İçsel Dinî Motivasyon, Öz-Nefret ile Bütünleyici Umud Arasındaki İlişki

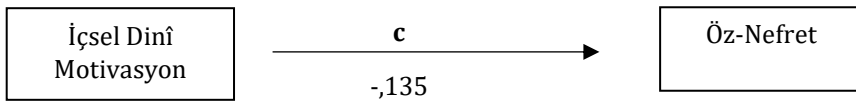
Not: r^1 içsel dinî motivasyonun öz-nefret üzerindeki etkisini; r^2 öz-nefretin bütünleyici umud üzerindeki etkisini, r^3 içsel dinî motivasyonun bütünleyici umud üzerindeki etkisini göstermektedir.

* $p < 0,01$

** $p < 0,05$

4. Dinî Motivasyon ve Öz-Nefret Arasındaki İlişkide Umudun Aracılık Testi Bulguları

Bu çalışmada içsel dinî motivasyon ve öz-nefret arasında umudun aracı bir etkiye sahip olup olmadığının tespit edilmesi amacıyla Hayes'in⁵³ PROCESS 4.2 makrosunun "Model 4"ü kullanılmıştır. Bu modelde bir bağımsız, bir bağımlı, bir aracı değişken olmak üzere üç değişken yer almaktadır. Analiz işlemi yapılırken regresyon temelli bootstrap yöntemi kullanılmıştır. Bu teknik, standart hataları ve güven aralıklarını (ULCI-LLCI) hesaplamaktadır. Analizde 5000 bootstrapping örnekleme kullanılarak %95 güven aralığı benimsenmiştir.

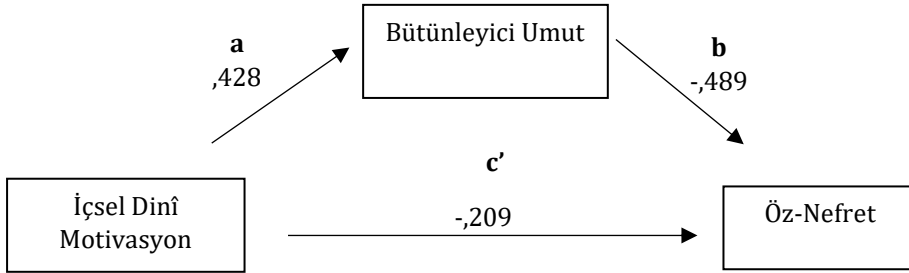


Şekil 3. İçsel Dinî Motivasyonun Öz-Nefret Üzerindeki Toplam Etkisi

Çalışmanın temel problemine yönelik aracılık etkisinin test edilmesi amacıyla öncelikle içsel dinî motivasyon ve öz-nefret arasındaki ilişki ölçülmüştür. Şekil 3'te görüldüğü üzere c yolu olarak tanımlanan toplam etki (total effect) incelendiğinde içsel dinî motivasyonun öz-nefret üzerinde negatif

⁵³ John R. Hayes, *The Complete Problem Solver*.

yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı ($\beta = -.135$; $p < 0,05$) bir etkiye sahip olduğu bulgulanmıştır. Şekil 3'e ait değerlere Tablo 6'da detaylı olarak yer verilmiştir.



Şekil 4. Araştırma Değişkenlerine İlişkin Aracılık Modeli

Şekil 3'te içsel dinî motivasyon ile öz-nefret arasındaki ilişki anlamlı bulunduğundan bütünleyici umudun aracı değişken olarak sürece dahil edildiği ikinci aşamaya geçilmiştir. Çalışmanın temel problemine yönelik olarak tasarlanan bu model Şekil 4'te gösterilmiştir. Buna göre içsel dinî motivasyonun umut üzerindeki etkisi a yolu; umudun öz-nefret üzerindeki etkisi b yolu; içsel dinî motivasyonun öz-nefret üzerindeki dolaylı etkisi (indirect effect) ise c' yoluyla gösterilmiştir.

Bütünleyici Umut					
Yordayıcı	β	SH	t	p	%95 Güven Aralığı
Sabit	2,959	,253	11,685	,000	2,461 3,457
İçsel Dinî Motivasyon	,428	,057	7,488	,000	,316 ,540

Öz-Nefret					
Yordayıcı	β	SH	t	p	%95 Güven Aralığı
Sabit	3,634	,287	12,657	,000	3,069 4,198
İçsel Dinî Motivasyon	,075	,060	1,257	,210	-,042 ,192
Bütünleyici Umut	-,489	,050	-9,782	,000	-,588 -,391
İçsel Dinî Motivasyon (Doğrudan Etki)	,075	,060	1,257	,210	-,042 ,192
İçsel Dinî Motivasyon (Dolaylı Etki)	-,209	,039	-	-	-,292 -,137

İçsel Dinî Motivasyon (Toplam Etki)	-,135	,062	-2,168	,031	-,257	,013
--	-------	------	--------	------	-------	------

Tablo 6. İçsel Dinî Motivasyon ile Öz-Nefret Arasındaki İlişkide Umudun Aracılık Rolü

Araştırmada aracılık etkisini test etmek amacıyla ilk önce regresyon analizleri gerçekleştirilmiştir. Regresyon analizlerinin sonuçlarına Tablo 3, Tablo 4 ve Tablo 5'te yer verilmiştir. Bu sonuçlara bakıldığında içsel dinî motivasyonun bütünleyici umut üzerinde pozitif yönlü bir etkiye sahip olduğu ($\beta=,428$; $p<0,05$), bütünleyici umudun öz-nefret üzerinde ise negatif yönlü bir etkiye sahip olduğu ($\beta=-,489$; $p<0,05$) tespit edilmiştir. Dolayısıyla aracı etkinin söz konusu olabilmesi için gerekli anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Tablo 6'daki değerlere bakıldığında, bütünleyici umudun analize dahil edilmesiyle bağımsız değişken (içsel dinî motivasyon) ve bağımlı değişken (öz-nefret) arasındaki anlamlı etkinin ortadan kalktığı; başka bir deyişle, doğrudan etkinin istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmektedir ($\beta=,075$; $p>0,05$). Elde edilen bu sonuç, içsel dinî motivasyonun öz-nefret üzerindeki etkisinde umudun tam aracılık rolü üstlendiğini göstermektedir. Diğer bir ifadeyle umut değişkeninin modele dahil edilmesiyle içsel dinî motivasyonun öz-nefret üzerindeki etkisi tamamen ortadan kalkmıştır. Bu doğrultuda, içsel dinî motivasyonun öz-nefret üzerindeki dolaylı etkisi (indirect effect) $\beta=-,209$ ve %95 güven aralığında (confidence interval) $-,292$ - $-,137$ olarak tespit edilmiştir. Bu aralık 0 değerini içermediğinden dolaylı etki anlamlı bulunmuştur.

Tartışma

Dinî yaşantı; inanç, ahlakî değerler ve tutumlar, duygusal durumlar, toplumsal ilgi ve ilişkiler gibi hayatın çeşitli alanlarında belirgin bir etkiye sahiptir.⁵⁴ Bu araştırmada içsel dinî motivasyon, öz-nefret ve bütünleyici umut arasındaki ilişkiler incelenmiş; umudun bu iki değişken arasındaki aracı rolü ele alınmıştır.

Çalışmada elde edilen bulgular, içsel dinî motivasyon ile öz-nefret arasında negatif yönde anlamlı bir ilişkinin bulunduğunu ve içsel dinî motivasyonun öz-nefretin yordayıcısı olduğunu göstermektedir. Bu sonuç, "İçsel dinî motivasyon ile öz-nefret arasında anlamlı ve negatif yönde bir ilişki vardır." şeklindeki ilk hipotezin doğrulandığını göstermektedir. Literatürde dindarlık ile öz-nefret arasındaki ilişkiyi doğrudan ele alan çalışmalar sınırlı olmakla birlikte, öz-nefretle ilişkili olan öz-kabul ve öz-şefkat üzerinden bulgulara ulaşmak mümkündür. Öz-nefret, bireyin kendisini hem diğerlerinden ayırttığı ve dışarıda bıraktığı hem de kendisi

⁵⁴ Hökelekli, *Din Psikolojisine Giriş*, 44.

hakkındaki olumsuz öz-yargıları mutlaklaştırdığı bir sürece işaret etmektedir. Öz-nefrette yer alan benliğe yönelik olumsuz tutumun aksine öz-kabul, bireyin her şeye rağmen kendisini sevmesi, değerli görmesi ve tüm yönleriyle kabul etmesi anlamına gelmektedir.⁵⁵ Bu kapsamda Mahipalan ve Sheena'nın yaptıkları araştırmada maneviyat ile öz-kabul arasında anlamlı ve pozitif yönde bir ilişki tespit edilmiştir.⁵⁶ Benzer şekilde Greenfield ve arkadaşlarının yürüttükleri çalışmada da maneviyat düzeyinin psikolojik iyi oluşun tüm boyutlarıyla pozitif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur.⁵⁷ Khashab ve arkadaşlarının araştırması ise maneviyat ve sorgulayıcı dinî yönelimin, öz-kabul ve kişisel gelişim gibi psikolojik iyi oluşun boyutlarını yordadığını ortaya koymuştur.⁵⁸ Öz-kabulün öz-nefretin karşıtı bir kavram olduğu dikkate alındığında, bu bulguların mevcut araştırmanın sonuçlarıyla kavramsal düzeyde örtüştüğü söylenebilir. Salsman ve Carlson'un gerçekleştirdikleri çalışmada, içsel dinî yönelimin paranoya ve depresyon gibi psikolojik rahatsızlıklarla negatif yönde ilişkili olduğu, dışsal dinî yönelimin ise psikolojik rahatsızlıklarla pozitif yönde ancak istatistiksel olarak anlamlı olmayan bir ilişki gösterdiği belirtilmiştir.⁵⁹ Gencer'in araştırmasında ise sorgulayıcı dinî yönelim dışındaki içsel, dışsal ve katı kuralcı dinî yönelim biçimlerinin PERMA iyi oluş modeli alt boyutlarıyla anlamlı ve pozitif yönde ilişkili olduğu saptamıştır.⁶⁰ Mevcut çalışmada ise içsel dinî motivasyonun öz-nefretle negatif yönde ilişkili olduğu gözlemlenmiş, ancak dışsal dinî yönelimin bu ilişkideki rolü yeterince ele alınmamıştır. Bu nedenle, dışsal dinî motivasyonun öz-nefret üzerindeki etkisinin ele alındığı gelecekteki araştırmaların, mevcut bulguları tamamlayıcı nitelikte olacağı düşünülmektedir. Öz-nefretin temelinde bireyin kendisi hakkında geliştirdiği işlevsiz inançlar ve bilişsel çarpıtmalar bulunur. İçsel dinî motivasyon, bireyin olumsuz bilişlerini ("ben değersizim" gibi) daha olumlu ve kabul edici inançlarla değiştirmesine olanak tanır. Allah'ın yarattığı bir varlık olarak bireyin değerli olduğu⁶¹ inancı, olumsuz öz-yargıların dönüştürülmesinde destekleyici bir rol oynayabilir.

⁵⁵ Gülüşan Göcen, "Pozitif Psikoloji Düzleminde Psikolojik İyi Olma ve Dini Yönelim İlişkisi: Yetişkinler Üzerine Bir Araştırma", 123.

⁵⁶ Manju Mahipalan ve Sheena S., "Workplace Spirituality, Psychological Well-Being and Mediating Role of Subjective Stress: A Case of Secondary School Teachers in India", 732.

⁵⁷ Emily A. Greenfield ve diğerleri, "Do Formal Religious Participation and Spiritual Perceptions Have Independent Linkages with Diverse Dimensions of Psychological Well-Being?", 202.

⁵⁸ Abbasali Soleimani Khashab ve diğerleri, "Predicting Dimensions of Psychological Well Being Based on Religious Orientations and Spirituality", 54.

⁵⁹ John M. Salsman- Charles R. Carlson, "Dini Yönelim, Olgun İman ve Psikolojik Rahatsızlıklar: Negatif ve Pozitif İlişkiler," 124-129.

⁶⁰ Nevzat Gencer, "Dini Yönelimler ve PERMA İyi Oluş Modeli Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma," 86-91.

⁶¹ 17/el-İsrâ:70

Öz-şefkatle ilgili literatürde, dinin bireyin kendisine karşı olumlu tutum geliştirmesine katkıda bulunduğu ortaya konmuştur. Bu doğrultuda Neff, öz-şefkat kavramının Budist felsefeye dayandığını belirttiği çalışmasında, Budist meditasyonu uygulayan katılımcıların öz-şefkat ve benlik saygısı düzeylerinin daha yüksek olduğunu tespit etmiştir.⁶² Özcan, yürüttüğü araştırmada, dinî yönelim ile öz-anlayış ve merhamet arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koyarken,⁶³ Watson ve arkadaşlarının çalışması, öz-şefkat ve içsel dinî yönelim arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğunu göstermiştir.⁶⁴ İkis ve Kuşat ise yürüttükleri araştırma sonucunda öz-şefkatin hem içsel hem de fundamental dinî yönelimle pozitif yönde ilişkili olduğunu belirtmişlerdir.⁶⁵ Her ne kadar mevcut araştırma, öz-şefkat ya da öz-merhamet kavramlarını doğrudan incelenmemiş olsa da öz-nefretin bu kavramlarla karşıt anlamda bir duygu örüntüsünü yansıtması, elde edilen bulguların önceki çalışmalarla dolaylı olarak örtüştüğünü göstermektedir. Bu durum, içsel dinî motivasyonun bireyin kendilik algısı üzerindeki koruyucu rolünü destekleyen literatürle tutarlı bir çerçeveye çizmektedir.

Öz-nefret, kişinin kendisine yönelik olumsuz algıları, tasavvurları ve yanıltıcı çıkarsamaları ile karakterize edilmektedir. Bireyin iç ve dış dünyaya uyumuna yardımcı olan kişilik bütünlüğü ile güçlü bir benlik geliştirmesine katkı sağlayan din ise bu ruh hâli içindeki birey için etkili bir yapı olarak değerlendirilmektedir.⁶⁶ Din; duygu, düşünce ve irade arasındaki dengeyi sağlayan bir sistem olarak,⁶⁷ bireyin kendisini olumlu ya da olumsuz yargılamasında kullandığı değer ölçütlerine ve ahlakî ilkelere kaynaklık etmekte; benlik saygısının ve özgüven hissinin gelişimini desteklemektedir. Bağlanma kuramı açısından ise Allah'ın destekleyici, sevgi dolu ve güven verici bir bağlanma figürü olarak algılanması, bireyin öz-nefret gibi yıkıcı duygusal süreçlerle başa çıkmasını kolaylaştırabilir. Böyle bir algı, bireyin kendini affetme, kendine değer verme ve yaşamındaki zorluklarla başa çıkma becerilerini güçlendirebilir.⁶⁸ Ayrıca ibadet gibi pozitif dinî davranışların, bireyde

⁶² Kristin D. Neff, "The Development and Validation of a Scale to Measure Self-Compassion," 241-243.

⁶³ Zeynep Özcan, "Bireylerin Kendilerine ve 'Öteki'lere Karşı Merhamet Düzeylerinin Dinî Yönelimleri Açısından İncelenmesi," 55-59.

⁶⁴ P. J. Watson ve diğerleri, "Grace and Christian Psychology- Part 2: Psychometric Refinements and Relationships with Self-Compassion, Depression, Beliefs about Sin, and Religious Orientation," 63-72.

⁶⁵ Mehmet İkis ve Ali Kuşat, "Öz-Duyarlık ve Dini Yönelim İlişkisi," 120-21.

⁶⁶ Hökelekli, *Din Psikolojisine Giriş*, 62.

⁶⁷ Habil Şentürk, "Kişilik ve Din," 70.

⁶⁸ Marie-Therese Proctor ve diğerleri, "Exploring Christians' Explicit Attachment to God Representations: The Development of a Template for Assessing Attachment to God Experiences," 245-264.

Allah nezdinde değer kazandığı düşüncesini pekiştirerek değersizlik duygusunu azalttığı ve bireyi geleceğe güvenle bakabilen bir duruma getirdiği söylenebilir.⁶⁹ Değersizlik duygusundan uzaklaşan birey, kendisiyle ve geçmişiyile barışık bir duruma gelir; bu da geleceğe yönelik umut ve güven duygusunu artırabilir.

Elde edilen bulgular, çalışmanın “Umut ile öz-nefret arasında anlamlı ve negatif yönde bir ilişki vardır.” şeklindeki ikinci hipotezini doğrulamaktadır. Bu sonuç, önceki araştırma bulgularıyla uyumludur. Çeşitli çalışmalarda, umudun düşük intihar riski ve daha iyi zihinsel sağlıkla ilişkili olduğu ortaya konmuştur.⁷⁰ Munoz ve arkadaşları tarafından yapılan çalışmada, umudun pozitif duyguları artırdığı ve bu yolla psikolojik iyi oluşa katkıda bulunduğu saptanmıştır.⁷¹ Umphrey ve Sherblom’un yürüttüğü çalışmada ise düşünme alışkanlıklarını değiştirmek için tasarlanmış müdahale programlarının umut dolu düşünme, gelişmiş öz-şefkat, daha yüksek yaşam doyumu gibi değişkenlerle ilişkili olduğu görülmüştür. Ayrıca umudun öz-şefkat, ilişkisel sosyal beceri ve yaşam doyumu üzerinde etkisi olduğu belirlenmiştir.⁷² Buna paralel olarak Yang ve arkadaşları ile Zarei ile Fooladvand’ın çalışmalarında da öz-şefkatin umut ve yaşam doyumu ile pozitif ilişkili olduğu, ayrıca umudun öz-şefkat ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide aracı rol oynadığı tespit edilmiştir.⁷³ Klein ve arkadaşlarının araştırmasında ise öz-şefkat ve umudun yaşam kalitesi ile ilişkili olduğu saptanmış; her iki değişkenin de yaşam kalitesini pozitif yönde yordadığı bulgulanmıştır.⁷⁴ Bu bulgular, umudun bireyin öz-nefret gibi yıkıcı duygularına karşı tampon bir mekanizma olarak işlev görebileceğini göstermektedir.

Snyder’ın teorisine göre umut; hedef belirleme, hedeflere ulaşmak için gerekli yollar bulma ve bu yolları sürdürme kapasitesine dayalı

⁶⁹ Faruk Karaca, *Din Psikolojisi*, 194-97.

⁷⁰ Koenig ve diğerleri, “Hope, Religiosity, and Mental Health in U.S. Veterans and Active Duty Military with PTSD Symptoms,” 97.

⁷¹ Ricky T. Munoz ve diğerleri, “Life Satisfaction, Hope, and Positive Emotions as Antecedents of Health Related Quality of Life Among Homeless Individuals,” 78-82.

⁷² Laura Umphrey ve John Sherblom, “The Relationship of Hope to Self-Compassion, Relational Social Skill, Communication Apprehension, and Life Satisfaction,” 13.

⁷³ Ying Yang ve diğerleri, “Self-Compassion and Life Satisfaction: The Mediating Role of Hope,” 93; Salman Zarei ve Khadijeh Fooladvand, “A Mediating Role of Hope in the Relationship between Self-Compassion and Life Satisfaction; a non-Interventional Study,” 164-165.

⁷⁴ Darci E. Klein ve diğerleri, “The Relationship of Self-Compassion and Hope with Quality of Life for Individuals with Bleeding Disorders,” 3-5.

bilişsel bir yapıdır.⁷⁵ Bu yapı, öz-nefretin neden olduğu yıkıcı duygusal süreçlerin hafifletilmesinde etkili bir rol oynayabilir. Zira öz-nefret, anlam arayışını engelleyen, umutsuzluk ve durağanlık hâline yol açan bir duygudur. Bu duygu, öz-kabul ve öz-sevgi geliştirme süreçlerini zayıflatarak bireyin kendine yönelik önyargılı ve sabit bir düşünce formu oluşturmaya neden olabilir. Buna karşılık umut; aşağılık, değersizlik ve yetersizlik hissi yaşayan bireye kendisiyle uzlaşması için yeni fırsatlar sunar. Böylece öz-nefretin ortadan kalkmasına ve içsel dönüşüm sürecine rehberlik eder. Öz-nefretin ortadan kalkması ise bireye amaç, anlam, onarım ve dinginlik, hayaller, üretkenlik, bütünlük, gerçekçi idealler, öz-kabul ve hoşgörü temelinde bir gelecek inşa etme imkânı sağlar.⁷⁶ Bireyin kendisiyle barışmasını ve yapıcı bir benlik algısı geliştirmesini destekler.⁷⁷

“İçsel dinî motivasyon ile bütünleyici umut arasında anlamlı ve pozitif yönde bir ilişki vardır.” şeklindeki üçüncü hipotez araştırma bulguları tarafından doğrulanmıştır. Literatürde bu sonucu destekleyen çeşitli çalışmalar mevcuttur. Hasson-Ohayon ve arkadaşları tarafından kanser hastaları üzerinde yapılan araştırma neticesinde dindarlık ile umut arasında pozitif yönde bir ilişki tespit edilmiştir.⁷⁸ Benzer şekilde Sharif ve arkadaşlarının yürüttükleri çalışmada da dindarlık ile umut arasında pozitif yönde bir ilişki bulunmuş; dindarlık ve umudun yakın bağlanma ve kaygılı bağlanma ile yaşam doyumu arasındaki ilişkiye aracılık ettiği saptanmıştır.⁷⁹ Yavuz’un çalışmasında ise dinî inanç düzeyi ile umutsuzluk düzeyi arasında anlamlı ve negatif yönde bir ilişki ortaya konmuştur.⁸⁰ Bu sonuçlar, Öz-Belirleme Kuramı bağlamında değerlendirilebilir. Bu kuram, bireylerin büyüme ve iyi oluş gibi yaşamsal amaçlarını karşılayabilmeleri için doyurmaları gereken üç temel psikolojik ihtiyacı içerir. Bu ihtiyaçlar arasında yer alan özerklik, yeterlilik ve ilişkili olma, bireylerin içsel motivasyonunu ve psikolojik iyi oluşunu destekler.⁸¹ Dindarlığın da bu üç temel ihtiyacı destekleyecek bir

⁷⁵ Charles R. Snyder, “Hope Theory: Rainbows in The Mind,” 250-254.

⁷⁶ McQuaide, “Self-Hatred, the Right to a Life, and the Tasks of Mid-Life,” 44.

⁷⁷ Horney, *Nevrozlar ve İnsan Gelişimi-Öz Gerçekleştirme Kavgası*, 165.

⁷⁸ Ilanit Hasson-Ohayon ve diğerleri, “Religiosity and Hope: A Path for Women Coping with a Diagnosis of Breast Cancer,” 529.

⁷⁹ Saeed Pahlevan Sharif ve diğerleri, “Attachment: The Mediating Role of Hope, Religiosity, and Life Satisfaction in Older Adults,” 5.

⁸⁰ Adem Yavuz, “18-25 Yaş Üniversite Gençliğinde Dini İnanç ve Umutsuzluk İlişkisi (Sakarya Üniversitesi Örneği),” 100-102.

⁸¹ Edward L. Deci ve Richard M. Ryan. “The “What” and “Why” of Goal Pursuits: Human Needs and The Self-Determination of Behavior,” 227-268.

çerçeve sunma potansiyeline sahip olduğu söylenebilir. Nitekim Cirhinlioğlu'nun araştırmasında içsel dinî yönelimin; diğerleriyle olumlu ilişkiler kurmayı ve özerkliği anlamlı düzeyde yordadığı tespit edilmiştir.⁸² Ayrıca dindarlık; minnettarlık, huşû, dinginlik, umut ve sevinç gibi pozitif duyguları beslemekte,⁸³ olumsuz duygulardan olumlu duygulara geçişi hızlandırmaktadır.⁸⁴ Bireyler için bir umut kaynağı olan din, insanı harekete geçiren ve bu hareketlerin istikametini belirleyen aktif ve motive edici bir güçtür. Din ise bu gücünü, umut gibi duygular aracılığıyla kullanır.⁸⁵ Dinin sunduğu insan tasavvuru, ahiret inancı, kurtuluş ümidi, merhametli ve şefkatli Tanrı tasavvuru gibi faktörler, umudu pekiştirici etkide bulunmaktadır. Buradan hareketle dinî bir yaşantının, geleceğe ilişkin ümitvâr bir bakış açısı sağlayarak bireylerin kişisel, sosyal, entelektüel dinamiklerine yön veren güçlü bir faktör olduğu söylenebilir. Dindarlık, olumlu duyguları besleyerek bireyin hayattaki rolünü, etkisini ve katkısını arttırmayı mümkün kılabilmektedir.

Bu çalışmada dindarlık ile öz-nefret arasındaki ilişkide umudun aracı rolü olup olmadığı incelenmiş ve bu ilişkide umudun tam aracı etkiye sahip olduğu görülmüştür. Umut değişkeninin modele dahil olmasıyla dindarlığın öz-nefret üzerindeki doğrudan etkisi tamamen ortadan kalkmıştır. Bu bulgu, umudun öz-nefret üzerindeki özgün rolünü göstermekte ve araştırmanın da en dikkat çekici bulgusunu yansıtmaktadır. Öz-nefret, daha önce ifade edildiği üzere, yoğun öz-eleştiri, öz-tiksinme ve öz-yargılama temelli bir duygudur. Bu duygular da temelde suçluluk, utanç, öfke ve yetersizlik gibi duygulardan beslenmektedir. Tüm bu olumsuz duygu yoğunluğu içerisinde birey, öz-nefrete yol açan durumları rasyonel bir şekilde çözmekte veya bu yönde harekete geçmekte zorlanmaktadır. Umut ise hem doğası hem de diğer duygularla ilişkisi bakımından öz-nefretin yıkıcı etkileriyle başa çıkmada önemli bir destek sağlayabilmektedir. Özellikle öz-nefretten kaynaklanan olumsuz ifadeler, "Bunu başarabilirim", "Bu sorunu çözebilirim" şeklinde umut içeren olumlu ifadelere dönüşmektedir.⁸⁶ Bu da olumlu bir öz-

⁸² Fatma Gül Cirhinlioğlu, "Üniversite Öğrencilerinde Utanç Eğilimi, Dini Yönelimler, Benlik Kurguları ve Psikoloji İyilik Hali Arasındaki İlişkiler," (doktora tezi), 52-88.

⁸³ Barbara Fredrickson, "How Does Religion Benefit Health and Well-Being? Are Positive Emotions Active Ingredients?," 211.

⁸⁴ Patty Van Cappellen- Bernard Rimé, "Positive Emotions and Self-Transcendence," 133-140.

⁸⁵ Fatih Kandemir, "Umut- İyimsenlik ve Dindarlık İlişkisi," (doktora tezi), 93.

⁸⁶ C. R. Snyder ve diğerleri, "Preferences of High- and Low-hope People for Self-referential Input," 807-823.

değerlendirme için tehdit oluşturabilecek riskli ve yanıltıcı ifadelerin içselleştirilmesini engelleyebilmektedir. Umudun bireyde artan varlığı, öz-eleştirel düşünceleri azaltarak daha olumlu bir kendilik algısının gelişmesine olanak tanır. Diğer yandan umut, öz-nefrete neden olan çeşitli kaynaklarla bireyin gerçekçi bir şekilde yüzleşmesini yahut mücadele etmesini sağlayarak, olumsuz faktörlerin azalmasını veya ortadan kalkmasını kolaylaştırabilir. Bireyin hedef ve motivasyon kazanmasına yardımcı olarak kişisel gelişimini destekleyebilir ve bireyi daha iyi bir yaşantı sürmeye teşvik ederek öz-nefret duygularını azaltabilir.

Sonuç ve Öneriler

Bu araştırmanın genel amacı, dindarlık ile öz-nefret arasındaki ilişkiyi incelemektir. Ayrıca çalışmada, umut değişkeninin bu ilişki üzerindeki aracı rolü test edilmiş ve elde edilen bulgular, umudun dindarlık ile öz-nefret arasındaki ilişkide tam aracı bir etkiye sahip olduğunu ortaya koymuştur. Yapılan analizler, bu üç değişken arasındaki dinamiklerin anlaşılmasına katkı sağlamaktadır. Araştırmanın bulguları incelendiğinde, ilk hipotez olan “İçsel dinî motivasyon ile öz-nefret arasında anlamlı ve negatif yönde bir ilişki vardır.” hipotezi doğrulanmıştır. İkinci hipotez, “Umut ile öz-nefret arasında anlamlı ve negatif yönde bir ilişki vardır.” ifadesi, araştırma sonuçları ile desteklenmiştir. Üçüncü hipotez ise “İçsel dinî motivasyon ile bütünüleyici umut arasında anlamlı ve pozitif yönde bir ilişki vardır.” şeklinde olup, bu hipotez de doğrulanmıştır.

Çalışmada, dindarlık ile öz-nefret arasındaki ilişkinin umudun aracı rolü açısından değerlendirilmesi sonucunda şu bulgular elde edilmiştir: İçsel dinî motivasyon ile bütünüleyici umut arasında pozitif yönde, içsel dinî motivasyon ile öz-nefret arasında negatif yönde ve bütünüleyici umut ile öz-nefret arasında ise negatif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Ayrıca bütünüleyici umudun içsel dinî motivasyon ile öz-nefret arasındaki ilişkide tam aracılık rolü üstlendiği tespit edilmiştir. Bu sonuç, “İçsel dinî motivasyon ile öz-nefret arasındaki ilişkide bütünüleyici umudun aracılık etkisi vardır.” şeklindeki dördüncü hipotezin desteklendiğini göstermektedir. Elde edilen bulgular hem teorik hem de pratik açıdan konunun daha iyi anlaşılmasına önemli katkılar sağlamaktadır.

Sonuç olarak bu çalışma, hipotezlerin doğrulandığını ve araştırmada incelenen değişkenler arasında anlamlı ilişkiler olduğunu ortaya koymaktadır. Bununla birlikte, katılımcıların yalnızca yetişkin

bireylerden seçilmiş olması, araştırmanın sınırlılıklarından birini oluşturmaktadır. Dolayısıyla farklı örneklem grupları üzerinde gerçekleştirilecek çalışmalar, araştırma sonuçlarının mukayese edilmesi ve değerlendirilmesi açısından önem arz etmektedir. Ayrıca örneklemin büyük çoğunluğunu kadınların oluşturması, elde edilen sonuçların değişkenler açısından cinsiyete göre farklı örüntüler sergileyebileceğini düşündürmektedir. Her ne kadar bu çalışmada cinsiyetin söz konusu değişkenlerle ilişkisi doğrudan ele alınmamış olsa da gelecekte cinsiyet farklılıklarını dikkate alan çalışmaların yürütülmesi, bulguların daha kapsamlı bir biçimde değerlendirilmesine katkı sağlayabilir. Öte yandan öz-nefretin merhamet, iyimserlik, kaygı ve depresyon gibi farklı değişkenlerle ilişkisinin araştırılması konuyla ilgili bakış açılarını genişletebilir.

Çıkar Çatışması / Conflict of Interest:

Yazarlar, çıkar çatışması olmadığını beyan etmişlerdir. / The authors declared that there is no conflict of interest.

Finansal Destek / Grant Support:

Yazarlar, bu çalışma için finansal destek almadığını beyan etmişlerdir. / The authors declared that this study has received no financial support.

YZ Kullanım Beyanı / Declaration of AI use:

Yazarlar, bu çalışmayı oluştururken yapay zeka destekli teknolojileri yalnızca dil kontrolü amacıyla kullanıp ardından kontrolü yaptıklarını ve yazının içeriğine dair tüm sorumluluğu üstlendiklerini beyan etmişlerdir. / The authors declared that AI-assisted tools were employed exclusively for language editing; the final verification was performed personally, and the authors accepts full responsibility for the article's scholarly content.

Etik Kurul Onayı / Ethics Committee Approval: Bu çalışma için, Bursa Uludağ Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulundan 2024/33 sayılı karar, ile etik kurulu onayı alınmıştır.

Yazar Katkıları / Author Contributions:

Esra İrk %35, Mükerrerem Saliha Kars %35, Sümeyye Yıldırım %30.

KAYNAKÇA

Armaner, Neda. *Psikopatoloji'de Dini Belirtiler*. Ankara: Demirbaş Yayınları, 1973.
 Bahadır, Abdülkerim. *İnsanın Anlam Arayışı ve Din*. İstanbul: İnsan Yayınları, 2002.
 Benjamin, Simon. *Self-Hatred: Body-Based Methods for Healing Self-Loathing*, 2015.

- Berthold, Anne ve Willibald Ruch. "Satisfaction with Life and Character Strengths of Non-Religious and Religious People: It's Practicing One's Religion That Makes the Difference." *Frontiers in Psychology* 5 (2014): 1-9.
- Blum, Harold P. "Clinical and Developmental Dimensions of Hate." *Journal of the American Psychoanalytic Association* 45:2 (1997): 359-75.
- Blum, Harold P. "Developmental and Dynamic Dimensions of Hate, Rage, and Violence." *International Forum of Psychoanalysis* 29:2 (2020): 87-95.
- Büge, Burcu ve Yusuf Bilge. "Reliability and Validity of Self-Hate Scale in Turkish Community Sample." *Journal of Happiness and Health* 2:2 (2022): 61-69.
- Cirhinlioğlu, Fatma Gül. "Üniversite Öğrencilerinde Utanç Eğilimi, Dini Yönelimler, Benlik Kurguları ve Psikoloji İyilik Hali Arasındaki İlişkiler." Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2006.
- Dağcı, Abdullah. "Pozitif Psikoloji Bağlamında Umudun Dindarlıkla İlişkisi." Yüksek Lisans Tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2014.
- Deci, Edward L. ve Richard M. Ryan. "The "What" and "Why" of Goal Pursuits: Human Needs and The Self-Determination of Behavior." *Psychological Inquiry*, 11:4 (2000): 227-268.
- Démuth, Andrej ve Slavka Demuthova. "On Some Psychological Aspects of Self-Harm." *Asian Journal of Research in Education and Social Science*, 1:2 (2019): 21-26.
- Fredrickson, Barbara. "How Does Religion Benefit Health and Well-Being? Are Positive Emotions Active Ingredients?" *Psychological Inquiry* 13 (2002): 209-13.
- Fromm, Erich. *Sevme Sanatı*. Çev. Yurdanur Salman. 10. baskı. İstanbul: Payel Yayınları, 1995.
- Gabriel, John. "Self-Hate and Neurotic Breakdown." *Australian Journal of Psychology* 10:2 (1958): 169-74.
- Gencer, Nevzat. "Dini Yönelimler ve PERMA İyi Oluş Modeli Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma." *İlahiyat Tetkikleri Dergisi* 59 (2023): 82-97.
- Gilbert, Paul, Michael Clarke, Susanne Hempel, Jeremy Miles ve Chris Irons. "Criticizing and Reassuring Oneself: An Exploration of Forms, Styles and Reasons in Female Students." *The British Journal of Clinical Psychology* 43:1 (2004): 31-50.
- Gilbert, Paul. *Overcoming Depression: A Step-by-Step Approach to Gaining Control Over Depression*. 2. baskı. New York: Oxford University Press, 2001.
- Göcen, Gülüşan. "Pozitif Psikoloji Düzleminde Psikolojik İyi Olma ve Dini Yönelim İlişkisi: Yetişkinler Üzerine Bir Araştırma." *Toplum Bilimleri Dergisi* 7:13 (2013): 97-130.
- Greenberg, Leslie S., ve Sandra C. Paivio. *Working with Emotions in Psychotherapy*. New York: Guilford Press, 1997.
- Greenfield, Emily A., George E. Vaillant ve Nadine F. Marks. "Do Formal Religious Participation and Spiritual Perceptions Have Independent Linkages with Diverse Dimensions of Psychological Well-Being?" *Journal of Health and Social Behavior* 50:2 (2009): 196-212.

- Hasson-Ohayon, Ilanit, Michal Braun, Daliah Galinsky ve Lea Baider. "Religiosity and Hope: A Path for Women Coping with a Diagnosis of Breast Cancer." *Psychosomatics: Journal of Consultation and Liaison Psychiatry* 50:5 (2009): 525-33.
- Hayes, John R. *The Complete Problem Solver*. New York: Routledge, 2013.
- Hoge, Dean R. "A Validated Intrinsic Religious Motivation Scale." *Journal for the Scientific Study of Religion* 11:4 (1972): 369-76.
- Horney, Karen. *Nevrozlar ve İnsan Gelişimi-Öz Gerçekleştirme Kavgası*. Çev. Selçuk Budak. Ankara: Öteki Yayıncılık, 1996.
- Hökelekli, Hayati. *Din Psikolojisine Giriş*. 4. Baskı. İstanbul: Dem Yayınları, 2015.
- İkis, Mehmet ve Ali Kuşat. "Öz-Duyarlık ve Dini Yönelim İlişkisi." *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi* 8:1 (2021): 109-25.
- İslamoğlu, A. Hamdi ve Ümit Alnıaçık, *Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri (SPSS Uygulamalı)*. İstanbul: Beta Yayınları, 2016.
- Kandemir, Fatih. "Umut, İyimserlik ve Dindarlık İlişkisi." Doktora Tezi, Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2016.
- Karaca, Faruk. *Din Psikolojisi*. 2. baskı. Trabzon: Eser Ofset Matbaacılık, 2015.
- Karaca, Faruk. "Din Psikolojisinde Metot Sorunu ve Bir Dindarlık Ölçeğinin Türk Toplumuna Standardizasyonu." *EKEV Akademi Dergisi* 3:1 (2001): 187-201.
- Karasar, Niyazi. *Bilimsel Araştırma Yöntemi: Kavramlar, İlkeler, Teknikler*. 35. baskı. Ankara: Nobel Yayıncılık, 2020.
- Kızılgeçit, Muhammed. "Yalnızlık Umutsuzluk ve Dindarlık İlişkisi." Doktora Tezi, Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2011.
- Kimter, Nurten. "Dini İnanç, İbadet ve Dua'nın Umutsuzlukla İlişkisi Üzerine Bir Araştırma (Üniversite Öğrencileri Üzerinde)." *Gençlik Din ve Değerler Psikolojisi*, ed. Hayati Hökelekli, 3. baskı, içinde 217-49. İstanbul: Dem Yayınları, 2015.
- Klein, Darci E., Carrie L. Winterowd, Meredith D. Ehrhardt, Jenny Carrick Carter, Osman Khan ve Sunnye Mayes. "The Relationship of Self-Compassion and Hope with Quality of Life for Individuals with Bleeding Disorders." *Haemophilia* 26:3 (2020): 1-8.
- Kocaman, Eda Nur. "Bir Grup Yetişkinde Umut ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkinin Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi." Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2019.
- Koç, Mustafa. "Yetişkinlik Döneminde Dindarlık ile Benlik Kavramı Değişkenleri Arasındaki İlişki." Doktora Tezi, Bursa Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2008.
- Koenig, Harold G, Nagy A Youssef, Zachary Smothers, John P Oliver, Nathan A Boucher, Donna Ames, Fred Volk, Ellen J Teng ve Kerry Haynes. "Hope, Religiosity, and Mental Health in U.S. Veterans and Active Duty Military with PTSD Symptoms." *Military Medicine* 185:1-2 (2020): 97-104.
- Korner, Ija N. "Hope as a Method of Coping." *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 34:2 (1970): 134-39.

- Küsgülü, Ümit. "Üniversite Öğrencilerinin Mutluluk, Umut ve Narsisizm Düzeylerinin İncelenmesi." Yüksek Lisans Tezi, Gaziosmanpaşa Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, 2014.
- MacKinnon, David P., Amanda J. Fairchild ve Matthew S. Fritz. "Mediation Analysis." *Annual Review of Psychology* 58 (2007): 593-614.
- MacLeod, Andrew K., Philip Tata, Peter Tyrer, Ulrike Schmidt, Kate Davidson ve Simon Thompson. "Hopelessness and Positive and Negative Future Thinking in Parasuicide." *British Journal of Clinical Psychology* 44:4 (2005): 495-504.
- Mahipalan, Manju ve Sheena S. "Workplace Spirituality, Psychological Well-Being and Mediating Role of Subjective Stress: A Case of Secondary School Teachers in India." *International Journal of Ethics and Systems* 35:4 (2019): 725-39.
- Malik, Aakriti. "Coming Home to Self: Finding Self-Compassion and Self-Love in Psychotherapy." *International Handbook of Love*, ed. Claude-Hélène Mayer ve Elisabeth Vanderheiden, içinde 503-19. Cham: Springer, International Publishing, 2021.
- McQuaide, Sharon. "Self-Hatred, the Right to a Life, and the Tasks of Mid-Life." *Clinical Social Work Journal* 24:1 (1996): 35-47.
- Munoz, Ricky T., Chan M. Hellman, Bryan Buster, Andrew Robbins, Colin Carroll, Majd Kabbani, Laura Cassody, Nancy Brahm ve Mark D. Fox. "Life Satisfaction, Hope, and Positive Emotions as Antecedents of Health Related Quality of Life Among Homeless Individuals." *International Journal of Applied Positive Psychology* 1:1-3 (2016): 69-89.
- Murphy, Jeffrie G. "Jean Hampton on Immorality, Self-Hatred, and Self-Forgiveness." *Philosophical Studies* 89:2 (1998): 215-36.
- Murphy, Patricia E., Joseph W. Ciarrocchi, Ralph L. Piedmont, Sharon Cheston, Mark Peyrot ve George Fitchett. "The Relation of Religious Belief and Practices, Depression, and Hopelessness in Persons with Clinical Depression." *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 68:6 (2000): 1102-6.
- Neff, Kristin D. "Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself." *Self and Identity* 2:2 (2003): 85-101.
- Neff, Kristin D. "The Development and Validation of a Scale to Measure Self-Compassion." *Self and Identity* 2:3 (2003): 223-50.
- Neff, Kristin D. "Self-Compassion, Self-Esteem, and Well-Being." *Social and Personality Psychology Compass*, 5:1 (2011): 1-12. doi:10.1111/j.1751-9004.2010.00330.x
- Özcan, Zeynep. "Bireylerin Kendilerine ve 'Öteki'lere Karşı Merhamet Düzeylerinin Dinî Yönelimleri Açısından İncelenmesi." *Kocatepe İslami İlimler Dergisi* 5:1 (2022): 47-66.
- Pahlevan Sharif, Saeed, Mohammadreza Amiri, Kelly-Ann Allen, Hamid Sharif Nia, Fatemeh Khoshnavay Fomani, Yasaman Hatef Matbue, Amir Hossein Goudarzian, Sedigheh Arefi, Ameneh Yaghoobzadeh ve Hassam Waheed. "Attachment: The Mediating Role of Hope, Religiosity, and Life Satisfaction in Older Adults." *Health and Quality of Life Outcomes* 19:1 (2021): 1-10.
- Pascual-Leone, Antonio, Phoenix Gilles, Terence Singh ve Cristina A. Andreescu. "Problem Anger in Psychotherapy: An Emotion-Focused Perspective on

- Hate, Rage, and Rejecting Anger." *Journal of Contemporary Psychotherapy: On the Cutting Edge of Modern Developments in Psychotherapy* 43:2 (2013): 83-92.
- Powell, Philip A., Paul G. Overton ve Jane Simpson. "The Revolting Self: An Interpretative Phenomenological Analysis of the Experience of Self-Disgust in Females with Depressive Symptoms." *Journal of Clinical Psychology* 70:6 (2014): 562-78.
- Proctor, Marie-Therese, Maureen Miner, Loyola McLean, Stuart Devenish, Bagher Ghobary Bonab. "Exploring Christians' Explicit Attachment to God Representations: The Development of a Template for Assessing Attachment to God Experiences." *Journal of Psychology and Theology* 37:4 (2009): 245-264.
- Rubin, Theodore I. *Compassion and Self Hate: An Alternative to Despair*. Ballantine Books. New York, 1975.
- Salsman, John M., Charles R. Carlson. Çev. Ali Ayten. "Dinî Yönelim, Olgun İman ve Psikolojik Rahatsızlıklar: Negatif ve Pozitif İlişkiler." *Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 26:1 (2014): 119-131.
- Salsman, John M., Tamara L. Brown, Emily H. Brechting ve Charles R. Carlson. "The Link Between Religion and Spirituality and Psychological Adjustment: The Mediating Role of Optimism and Social Support." *Personality and Social Psychology Bulletin* 31:4 (2005): 522-35.
- Sarıçam, Hakan ve Ahmet Akın. "Bütünleyici Umut Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması." *Adıyaman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 15 (2013): 291-308.
- Schrank, Beate, Andreas Woppmann, Ingrid Sibitz ve Christoph Lauber. "Development and Validation of an Integrative Scale to Assess Hope." *Health Expectations: An International Journal of Public Participation in Health Care and Health Policy* 14:4 (2011): 417-28.
- Snyder, C. R., Anne B. LaPointe, J. Jeffrey Crowson Jr., ve Shannon Early. "Preferences of High- and Low-hope People for Self-referential Input." *Cognition and Emotion* 12:6 (1998): 807-23.
- Snyder, Charles R., "Hope Theory: Rainbows in The Mind." *Psychological Inquiry* 13:4 (2002) 249-275.
- Soleimani Khashab, Abbasali, Ali Mansouri Khashab, Mohammad Reza Mohammadi, Hamid Zarabipour ve Vahid Malekpour. "Predicting Dimensions of Psychological Well Being Based on Religious Orientations and Spirituality: An Investigation into a Causal Model." *Iranian Journal of Psychiatry* 10:1 (2015): 50-55.
- Şentürk, Habil. "Kişilik ve Din." *Diyanet İlmi Dergi* 30:3 (1994): 69-76.
- Tabachnick, Barbara G. ve Linda S. Fidell. *Using Multivariate Statistics*. 6. baskı. New York: Pearson, 2013.
- Topuz, İlhan. "Dindarlık Tipolojileri ile Benlik Saygısı Arasındaki İlişki: Yetişkinler Üzerine Bir Araştırma." *Süleyman Demirel Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 30 (2013): 139-154.

- Turnell, Adrienne I., Daniel B. Fassnacht, Philip J. Batterham, Alison L. Caele ve Michael Kyrios. "The Self-Hate Scale: Development and Validation of a Brief Measure and Its Relationship to Suicidal Ideation." *Journal of Affective Disorders* 245 (2019): 779-87.
- Umphrey, Laura ve John Sherblom. "The Relationship of Hope to Self-Compassion, Relational Social Skill, Communication Apprehension, and Life Satisfaction." *International Journal of Wellbeing* 4 (2014): 1-18.
- Van Cappellen, Patty ve Bernard Rim . "Positive Emotions and Self-Transcendence." *Religion, Personality, and Social Behavior*, ed. Vassilis Saroglou,  inde 123-45. New York: Psychology Press, 2014.
- Wakelin, Katherine E., Gemma Perman ve Laura M. Simonds. "Effectiveness of Self-Compassion-Related Interventions for Reducing Self-Criticism: A Systematic Review and Meta-Analysis." *Clinical Psychology & Psychotherapy* 29:1 (2022): 1-25.
- Watson, P. J., Zhuo Chen ve Timothy A Sisemore. "Grace and Christian Psychology-Part 2: Psychometric Refinements and Relationships with Self-Compassion, Depression, Beliefs about Sin, and Religious Orientation," *Edification: The Transdisciplinary Journal of Christian Psychology*, 4:2 (2011): 64-72.
- Yang, Ying, Mengyuan Zhang ve Yu Kou. "Self-Compassion and Life Satisfaction: The Mediating Role of Hope." *Personality and Individual Differences* 98 (2016): 91-95.
- Yao, Vida. "The Snares of Self-Hatred." *The Moral Psychology of Hate*, ed. Noell Bironde,  inde 53-74. Lanham: Rowman & Littlefield, 2021.
- Yavuz, Adem. "18-25 Yaş  niversite Gen li inde Dini İnanç ve Umutsuzluk İlişkisi (Sakarya  niversitesi  rne i)." Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2009.
- Yılmaz, Rıdvan ve Nezir Ekinci. "Beliren Yeti kinlikte Depresyon, Anksiyete ve Stres Düzeylerinin Şükran ve Umut Açısından İncelenmesi." *Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi Dergisi* 5:2 (2023): 511-530.
- Zarei, Salman ve Khadijeh Fooladvand. "A Mediating Role of Hope in the Relationship between Self-Compassion and Life Satisfaction; a non-Interventional Study." *Health Research Journal* 4:3 (2019): 159-167.