

## ÖZ-DUYARLIK VE DİNİ YÖNELİM İLİŞKİSİ

Dr. Mehmet İKİS<sup>1</sup>  
Doç. Dr. Ali KUŞAT<sup>2</sup>

### ÖZET

Öz-duyarlık, acı, yetersizlik ve yaşam trajedileri karşısında kişinin kendisine nazik davranması, kendisini başkalarından ayrı görmemesi ve yaşadığı deneyimlere farklı anlamlar yüklemesi olarak ifade edilebilir. Dini yönelim ise kişinin dini inanış ve bağlılığının uygulama ve yaşama biçimi olarak ifade edilmesidir. Bu çalışmada öz-duyarlık ile dini yönelim arasındaki ilişki belirlenmeye çalışılmıştır. Veriler Kayseri’de devlet okullarında görev yapan 437 öğretmenden anket yoluyla toplanmıştır. Çalışmaya 257 kadın ve 180 erkek öğretmen katılmıştır. Çalışmada “Öz-duyarlık Ölçeği” ile “Yeniden Yapılandırılmış Müslüman Dini Yönelim Ölçeği” ve kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Verilerin çözümlenmesinde SPSS-25 istatistiksel paket programı kullanılmıştır. Verilerin analizinde nicel analiz tekniklerinden yararlanılmıştır. Çalışmanın bulgularına göre, öğretmenlerin öz-duyarlık düzeyleri ve dini yönelim düzeylerinde ise içsel dini yönelimin en yüksek olduğu, onu sırasıyla fundamental, dışsal ve sorgulayıcı dini yönelim düzeylerinin takip ettiği görölmüştür. Korelasyon analizi sonucunda genel öz-duyarlığın hem içsel dini yönelimle hem de fundamental dini yönelimle pozitif yönde anlamlı ilişki içinde olduğu bulunmuştur. Öz-duyarlığın alt boyutlarında da benzer ilişki düzeyleri tespit edilmiştir. Aşamalı regresyon analizi sonucunda ise öz-duyarlığın alt boyutlarından olan bilinçlilik alt boyutunun içsel dini yönelimle, öz-duyarlığın öz-sevecenlik alt boyutunun fundamental dini yönelimle, öz-duyarlığın izolasyon alt boyutunun da sorgulayıcı dini yönelimle anlamlı düzeyde ilişkili olduğu bulunmuştur.

**Anahtar Kelimeler:** Din Psikolojisi, Öz-duyarlık, Dini Yönelim.

---

\* Bu makale Mehmet İKİS’in Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Din Psikolojisi Ana Bilim Dalında, Doç. Dr. Ali KUŞAT’ın danışmanlığında hazırladığı ve 2020 yılında kabul edilmiş olan “*Öğretmenlerde öz-duyarlık ile psikolojik iyi oluşun dini yönelimle etkileşiminin incelenmesi (Kayseri örneği)*” başlıklı doktora tezinden faydalanılarak hazırlanmıştır.

<sup>1</sup> Milli Eğitim Bakanlığı, ORCID: 0000-0003-1102-5273, mehmetikis@gmail.com

<sup>2</sup> Erciyes Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Felsefe ve Din Bilimleri Bölümü Din Psikolojisi ABD, ORCID: 0000-0003-4922-7751, kusat@erciyes.edu.tr

Araştırma Makalesi / Research Article – Geliş Tarihi / Received: 19/09/2020 – Kabul Tarihi / Accepted: 10/12/2020

## THE RELATIONSHIP OF SELF-COMPASSION AND RELIGIOUS ORIENTATION

### ABSTRACT

Self-compassion can be expressed as being kind to oneself in the face of pain, inadequacy, and life tragedies, and attributing different meanings to these experiences. Religious orientation is the expression of a person's religious beliefs and devotion as a way of practice and life. In this reseach, it has been examined the relationship between religious orientation and self-compassion. The data were collected by questionnaire from 437 teachers who work in different levels of public schools in Kayseri. 257 of them are female and 180 are male teachers. "The Self-Compassion Scale", "Revised Muslim Religious Orientation Scale" and personal information form were used. SPSS-25 statistical package program was used to analyze the data. Quantitative analysis techniques were used to analyze the data. According to the findings, the levels of self-compassion, the intrinsic religious orientation were high. This is followed by the fundamental, extrinsic, and questioning religious orientations respectively. As a result of the correlation analysis, it was found that there is a positive significant relationship between general self-compassion and both intrinsic religious orientation and fundamental religious orientation. Similar levels of correlation were detected in the sub-dimensions of self-compassion. As a result of the stepwise regression analysis, it was found that the mindfulness sub-dimension significantly affects intrinsic religious orientation; the self-kindness sub-dimension significantly affects fundamental religious orientation; the isolation sub-dimension also significantly affects the questioning religious orientation.

**Keywords:** Psychology of Religion, Self-compassion, Religious Orientation.

### GİRİŞ

Son yıllarda Amerika Birleşik Devletlerindeki psikoloji çalışmalarında Budizm ve psikoloji arasında giderek artan bir etkileşim söz konusudur. Budizm ve psikoloji arasındaki bu ilişki, mevcut zihinsel refah anlayışının gelişmesinde, benlikle ilgili çalışmalarda ve ruhsal rahatsızlıkların teşhis ve tedavisinde yeni bakış açılarına imkân tanımaktadır (Ağılkaya Şahin, 2018, s. 1624; Neff, 2003a, s. 86, 2003b, s. 223). Bu etkileşimin önemli meyvelerinden birisi, yüzyıllardır Doğu felsefi düşüncesinde yer alan, Batı psikoloji çevreleri için ise nispeten yeni bir kavram olan öz-duyarlık (self-compassion) tır (Neff, 2003a, s. 86).

Kişinin kendisine karşı duyarlı davranması olarak tanımlanabilen öz-duyarlık, kişinin benliğine yönelik iyi ya da kötü gibi genel değerlendirmeler yapması yerine, kusurlu varlıklar olarak kendisine nezaket göstermesini ve yaşamın kaçınılmaz zorluklarıyla daha kolay baş edebilmesini öğrenmesini içermektedir (Neff & Davidson, 2016, s. 39).

Kavramsal içeriği aynı olmakla birlikte farklı isimler altında “öz-anlayış” (Deniz vd., 2008), “öz-şefkat” (Bayramoğlu, 2011), “öz-merhamet” (Sayar & Manisalıgil, 2016), Türkiye’de birçok çalışmaya konu olan öz-duyarlılıkla, sosyal bağlılık, iyimserlik, psikolojik dayanıklılık (Ergün Başak, 2012, s. 100; Ergün Başak & Can, 2018, s. 775; Şahin, 2014, s. 41) ve yaşamı anlamlandırma (Altıparmak, 2019, s. 70; Amanvermez vd., 2017, s. 363) arasındaki ilişkiyi konu edinen pek çok çalışma yapılmıştır. Bu kavramlar arasında pozitif bir ilişki bulunurken, bu kavramlar ile depresyon, anksiyete, stres (Sümer, 2008, s. 87), yalnızlık, durumluk ve sürekli kaygı ve umutsuzluk düzeyleri (Karaoğlu vd., 2017, ss. 49-61) arasında ise negatif yönde anlamlı ilişkiler görülmüştür.

Öz-duyarlığa ek olarak kişinin duygu, düşünce ve davranışlarına yön veren, varoluşsal problemler karşısında ona hayata ve yaşama yönelik amaç ve anlam duygusu yükleyen, onu inananlar topluluğunun bir üyesi haline getiren bir sistem (Yapıcı, 2013, s. 19) şeklinde tanımlandığı zaman din de içerdiği inanç ve uygulamalarla insana bir amaç sunmakta ve yaşanan hayatın acılarla dolu olsa da yaşanması gerekliliği konusunda bir istikamet sağlamaktadır (Göcen, 2012, s. 107). Yapılan araştırmalarda hem maneviyatın hem de dindarlığın hayatın anlam ve amacında (Bahadır, 2011, s. 176; M. Kaya & Küçük, 2017, s. 28), yaşam doyumunda, psikolojik iyi oluşta (Sánchez vd., 2010, s. 11) ve bireyler arası ilişkilerde bir artışı (Horozcu, 2010, ss. 219-223), yalnızlık (Kızılgeçit, 2011; Yakut, 2016), umutsuzluk (Kızılgeçit, 2011) ve yabancılaşma (Yakut, 2016) düzeylerinde ise azalmayı içerdiği tespit edilmiştir.

Bu bağlamda her iki kavramın benzer etkiler göstermesi (A. Akın & Akın, 2015), ayrıca öz-duyarlılığın kendilik bilincine olan katkısı (Ghorbani vd., 2012) ve kader birlikteliğine olan vurgusu (Neff vd., 2007, s. 909) öz-duyarlılıkla dindarlık ya da dini yönelim arasında pozitif bir ilişkinin varlığını düşündürmektedir. Dolayısı ile din psikolojisi alanında, yeteri kadar incelenmemiş olan, öz-duyarlılıkla dini yönelim arasındaki ilişki ampirik kanıtlar çerçevesinde ele alınması gerekli bir konu olarak karşımıza çıkmaktadır.

## 1. ÖZ-DUYARLIK

Sosyal Psikoloji bağlamında çeyrek asırdır öz-duyarlık hakkında çalışmalar yürüten Neff, kavramın inşa sürecine, Budist ustaların öğretilerinin, kendi şahsi çalışmalarının, öz-duyarlılıkla ilişkilendirilmiş programlar çerçevesinde binlerce insana uygulanmış öz-duyarlık eğitimlerinin ve en nihayetinde kendi dışındaki araştırmacıların çalışma bulgularının katkı sağladığını ifade etmektedir (Neff, 2016, s. 264). Her ne kadar öz-duyarlık kavramı Budizm öğretilerinden filizlenmiş olsa da Neff, bu kavramı bilimsel literatürde seküler terimlerle kavramsallaştırmıştır (Neff & Davidson, 2016, s. 41).

Neff (2003a, s. 87, 2003b, s. 223) öz-duyarlığı, acı, başarısızlık ya da yaşam trajedileri karşısında kişinin kendisini acımasızca eleştirmesinden ziyade kendisine karşı nazik ve şefkatli olması; yaşadığı acı deneyimleri sosyal açıdan ayrışma ve izole olmak yerine ortak insani deneyimin bir parçası olarak görmesi ve deneyimlenen acıların kişiliğini kuşatmasından ziyade bu deneyimleri dengeli bir farkındalık seviyesinde tutması olarak tanımlamaktadır.

Öz-duyarlık, her biri duyarsız davranışa karşı duyarlı bir davranışı yansıtan, olumlu ve olumsuz bir kutbu bulunan *Öz-Sevecenlik, Paylaşımların Bilincinde Olma ve Bilinçlilik* şeklinde üç ana bileşenden oluşmaktadır. Bu bileşenler, ayrı ve bağımsız yapılar olsalar da bu yapılar birbirlerini karşılıklı olarak etkilemektedirler (Neff, 2016, s. 265).

### 1.1. Öz-Sevecenlik

Öz-sevecenlik, kişisel yetersizliklerden ya da zorlu yaşam olaylarından kaynaklanan başarısızlıklardan sonra bile kişinin affı, empatiyi, duyarlılığı, sıcaklığı ve sabrı benliğinin tüm boyutlarına yaymasını ifade etmektedir (Barnard & Curry, 2011, s. 290; Neff & Pommier, 2012, s. 161). Çoğunlukla böylesi durumlarda kişi, başkasına gösterebildiği anlayışı kendisine göstermemekte, ağır ve sert eleştirileri kendisine yöneltmektedir (Neff & Germer, 2013, s. 291). Öyle ki öz-yargılamanın neden olduğu acı, ortaya çıkan durumun acısına eşit ya da ondan daha fazla olabilmektedir (Barnard & Curry, 2011, s. 290). Öz-yargılamaya karşı öz-sevecen bir tavır geliştirebilen bir kişi, hayat, ideallerinin önüne set çektiğinde kızmak yerine kendisine karşı nazik ve şefkatli olma eğilimindedir (Neff, 2008, s. 98). Böyle bir eğilim de kişinin sorunu aşmasını kolaylaştırmaktadır.

Müslüman kültür bağlamında öz-sevecenlik kavramına yaklaşıldığında Kur'an-ı Kerim'de yer alan birçok ayette, Allah'ın kişisel dürüstlüğü ve bunu yerine getirip getiremediği konusunda kendini sorgulaması gerektiği anlaşılmakta bu anlamda kişinin yapmak durumunda olduğu ibadetlerde sabır, dayanıklılık ve en azından öz-sevecenlik yerine öz-yargısal tutumları daha fazla çağrıştıran bir disiplin vurgulanıyor gibi görünmektedir. Bununla birlikte birçok ayette de Allah'ın merhameti ön plana çıkartılmakta ve kulların Allah'a teslim olmakla ve Allah'a daha fazla yaklaşmakla manevi anlamda bir özdenetime ulaşacakları belirtilmektedir. Örneğin "De ki: Ey kendileri aleyhine aşırı gitmiş kullarım! Allah'ın rahmetinden ümidinizi kesmeyiniz. Çünkü Allah, bütün günahları bağışlar. Kuşku yok ki o, öyle çok bağışlayıcı, öyle çok merhamet edici, ..." (Zümer/53) şeklinde buyrulmaktadır. Dolayısıyla bir Müslüman için merhametli bir Allah'a daha yakın olma isteği, muhtemelen benliğin tüm boyutlarına yönelik her an kullanılacak içsel bir duyarlık duygusu oluşturacaktır (Ghorbani vd., 2012, s. 107).

### 1.2. Paylaşımların Bilincinde Olma

Öz-duyarlık niteliği kazanmak demek, kişinin sadece kendisine öz-sevecen davranması demek değildir. Aynı zamanda insanlığın ortak kaderinin acı, başarısızlık, yaşam trajedileri yaşamak ve hata yapmak olduğunun fark edilmesi gerekmektedir. Bu bilinç halini şu şekilde özetlemek mümkündür; olmakta olan şeylerle sadece ben değil, hepimiz karşılaşmaktayız (Neff vd., 2008, s. 268). Bununla birlikte kişi kendisiyle alakalı ortak kader algısını zorlayan bazı şeylere şahit olduğunda, mantıksız bir şekilde herkes mükemmel de bir kendisi yetersizmiş hissine kapılır. Böylesi çarpık bir benmerkezci yaklaşım da kişinin benliğini yetersiz, kusurlu ve değersiz olarak görmesine yol açan dar bir bakış açısına sebebiyet vermektedir (Neff, 2012, s. 80). Bu bakış açısı da "normal" mutlu hayatlara sahip olan insanlardan uzaklaşma ve ayrılma duygusunu besler (Neff, 2009, s. 562).

İzolasyona karşı paylaşımların bilincinde olma, kişinin kendisini insanlık deryasının bir damlası olarak görebilmesine ve böylece benliğinin özelliklerini daha kapsamlı ve daha geniş bir perspektifle ele alabilmesine imkân sağlayacaktır (Neff, 2009; Neff & Beretvas, 2013; Neff & Faso, 2015).

İslam felsefesinin önemli isimlerinden olan Kindi de kişinin kendisini mutsuz kılacak tutum ve davranışlardan uzak kalmasının yollarından biri olarak, kişinin karşılaştığı sorunlara yönelik bakış açısını değiştirmesi gerektiğini ifade etmektedir. Buna göre kişi yaşarken karşılaştığı engelleri doğal olarak görür ve bu engellerle herkesin karşılaşılabileceğini düşünürse, bunlara yönelik diğer insanların geliştirdiği gibi başa çıkma stratejileri geliştirme azim ve kararlılığı artar. Bu farkındalık düzeyi de kişinin yaşama yönelik bakış açısını oldukça değiştirir (Çağrı, 1995, s. 223).

### 1.3. Bilinçlilik

Öz-duyarlığın üçüncü bileşeni olan bilinçlilik, bireylerin duygu ve düşüncelerini bastırmadan ya da onları yalanlamadan oldukları gibi gözlemledikleri yargısız ve algılayıcı bir zihin durumudur (Lockard vd., 2014, ss. 249-250; Neff, 2008, s. 99). Bu tanımda da dikkat çekildiği gibi bilinçliliğin önünde iki önemli engel bulunmaktadır. Bunlar, aşırı özdeşleşme ve kaçınmadır. Bilinçlilik, her ikisine direnir ve ikisinin arasında bir yerde görülebilir (Barnard & Curry, 2011, s. 290; Germer & Neff, 2013, s. 857). Aşırı özdeşleşme, duruma yönelik alternatif çözüm önerileri üretme kapasitesinin dumura uğraması ve mevcut duygusal duruma gömülme halidir (Neff, 2003a, s. 88). Diğer bir uç olan kaçınma ise, acı verici duygu, düşünce ve deneyimlerden uzak kalma ve onları bastırma halidir. Bu tepki şekli de duyguların tanınmasını ve duygulara yönelik duyarlık geliştirmenin önünü kesmektedir (Neff, 2003b, s. 224). Aşırı özdeşleşmeye karşı bilinçlilik, burada ve şimdinin kesintisiz farkındalığını ön plana çıkartarak kişinin deneyimlerine yönelik meta-bilişsel bir bakış açısı sunmaktadır (Neff, 2003b, s. 224).

Tasavvuf literatüründe, insanın yaşadığı zamanın idraki içerisinde olması (Yıldırım, 2017), yaşadığı anın ve halin farkında olması ve gereğini kuşanması anlamına gelen (Ebu Gudde, 2017; Ergül, 2017) “vukuf-i zamani” kavramı, bu anlamda bilinçlilik kavramıyla örtüşmektedir. Kişiyi geçmişe gömülme kurtaran ve geleceğin imkân ve fırsatlarını içinde barındıran, kişiyi etkin bir özne konumunda tutan içinde yaşanan andır (Düzgün, 2018).

## 2. DİNİ YÖNELİM

Dini anlayış ve bağlılıkların sistemli analizlerinde belli bir dayanak noktası oluşturma zorunluluğu, insanların dini yönelimlerinin sınıflandırılmasını ve dindarlıklarının çeşitli boyutlarda ele alınmasını gerektirmiştir (Çelik, 2003, s. 158). Bu bağlamda dindarlığın tek boyutlu olduğunu savunanlar gibi dindarlığın çok boyutlu bir yapı izlediğini savunanlar da olmuştur (Yıldız, 2001, s. 24). Bu çalışmada üzerine odaklanılan dini yönelim biçimleri din psikolojisi literatüründe çok sayıda araştırmaya konu olan “içsel”, “dışsal”, “fundamental” ve “arayışsal/sorgulayıcı” dini yönelim biçimleridir.

Dini yönelimle ilgili en belirgin kavramsallaştırma Allport tarafından yapılmış ve dini yönelim “içsel” ve “dışsal” dini yönelim olarak ikiye ayrılmıştır (Allport & Ross, 1967). Bu dini yönelimlerden içsel dini yönelimli kişiler için din, en önemli güdüdür. Bunlar dinlerini yaşarlar ve diğer yaşam alanlarını da dinleriyle uyumlu hale getirirler. Bunlar için din herhangi bir dışsal amaç elde edebilmek için kullanılan bir araç değildir. Çevreleriyle ilişkilerinde de Yaratan’dan ötürü yaratılanı hoş görme eğilimi hakimdir (Gürses, 2009, ss. 29-30; Hökelekli, 2005, s. 74; Karaca, 2001, ss. 192-193, 2007, ss. 213-214). Dışsal dini yönelimli kişiler için ise din, temel referans noktası değildir. Bunlar için din, güvenlik, rahatlık, sosyalleşme, statü edinme ve sosyal destek sağlama gibi faydalar elde edebilmenin aracıdır. Bu bakış açısı dikkate alındığında bu dini yönelime, fonksiyonel dindarlık ya da psikolojik ihtiyaçlar dindarlığı da denmektedir (Gürses, 2009, ss. 29-31; Hökelekli, 2005, ss. 76-77; Karaca, 2001, s. 193, 2007, s. 214).

İçsel ve dışsal dini yönelime ek olarak olgun dini düşünceye bağlı olan kişileri geleneksel doktrine katı bir şekilde bağlı olanlardan ayırt etmek üzere üçüncü bir dini yönelim teklif edilmiştir (Forsyth, 2017, s. 275). Teklif edilen bu boyut ise arayış olarak din ya da sorgulayıcı dini yönelimdir. Bu yönelimin temel özellikleri; karmaşıklık, şüphe ve belirsizliktir (Batson vd., 2017, s. 199; Donahue & Nielsen, 2013, s. 545). Başka bir ifadeyle sorgulayıcı yönelim, bireysel dindeki karmaşıklığı, şüphe ve geçiciliği değerlendirmektedir (Loewenthal, 2017, s. 151). Sorgulayıcı yönelim varoluşsal sorulara verilen mutlak ve nihai cevaplara karşı koyarken, bu tür sorularla rahat bir şekilde yüzleşebilmeyi ifade etmesinden ve dinin yaşanmasına yönelik açık bir zihni yönelimi yansıttığından dolayı değerli bulunmaktadır (Acar, 2014, s. 405; Ercan, 2009, s. 21).

Başka bir dini yönelim biçimi ise fundamental dini yönelimdir. Birçok araştırmada dinsel fundamentalizm terimi, dini bir yönelim ya da dindarlığın bir boyutu olarak kavramsallaştırılmıştır (Sezen, 2008, s. 120, 2010, s. 136). Bu dini yönelimin temelinde, kişinin dini öğretileri hakkında tartışma ve eleştiriyi kabul etmeyen bir dini tutum ve davranışı söz konusudur. Böylesi bir eğilime sahip olan kişi hayatının merkezine kutsallarını yerleştirmekte ve bu kutsallar oldukça büyük bir etkiye sahip olmaktadır (Ercan, 2009, s. 22; Erdoğan, 2014, s. 171). Her ne kadar kutsal metin merkezli bu yönelim farklı bakış açılarına kapalı bir anlayışı ifade etse de bu eğilimin şiddet ve saldırganlıkla ilişkilendirilmesi söz konusu değildir (Eryücel, 2017, s. 107).

### **3. YÖNTEM**

#### **3.1. Araştırma Deseni**

Çalışmada ilişkisel tarama modeline uygun olarak katılımcıların öz-duyarlılık ve dini yönelim düzeyleri arasındaki ilişki ve etkileşim tespit edilmeye çalışılmıştır. İlişkisel tarama modeli, birden fazla değişkenin yer aldığı ve bu değişkenlerin birlikte değişimlerinin inceleme konusu yapıldığı bir araştırma modelidir (Demirel, 2018, s. 109).

### 3.2. Örneklem

Çalışmanın örneklemini, 2018-2019 Eğitim-Öğretim yılında Kayseri İl Milli Eğitim Müdürlüğüne bağlı farklı kademelerdeki devlet okullarında görev yapan ve basit tesadüfi örnekleme yöntemi ile belirlenmiş 437 öğretmen oluşturmaktadır. Bunların %58,8'i (257) kadın, %41,2'si (180) ise erkektir.

### 3.3. Veri Toplama Araçları

#### 3.3.1. Öz-Duyarlık Ölçeği

Neff (2003b) tarafından geliştirilen Öz-duyarlık Ölçeği (Self-compassion Scale), altı alt boyuta sahip 26 maddeden oluşan, öz bildirim dayalı 5'li Likert tipi bir ölçüm aracıdır. Ölçeğin Türkçeye uyarlanması, geçerlik ve güvenilirlik analizleri Akın ve arkadaşları (2007) tarafından Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesinde öğrenim gören 663 üniversite öğrencisi örnekleminde gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin dilsel eş değeri incelenmiş ve dilsel eşdeğerlik kriteri sağlandıktan sonra geçerlik ve güvenilirlik analizleri gerçekleştirilmiştir. Yapılan doğrulayıcı faktör analizinde ölçeğin orijinal formula uyumlu olduğu görülmüştür. Ölçeğin iç tutarlılık katsayılarının .72 ile .80, test-tekrar test güvenilirlik katsayıları ise .56 ile .69 arasında bulunmuştur. Ayrıca ölçeğin madde toplam korelasyonlarının .48 ile .71 arasında sıralandığı ve %27'lik alt-üst grupların ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olduğu bulunmuştur.

Ölçeğin Türkçe formunda, orijinal formda olduğu gibi 26 madde ve 6 alt boyut (öz-sevecenlik, öz-yargılama, paylaşımların bilincinde olma, izolasyon, bilinçlilik ve aşırı özdeşleşme) bulunmaktadır. Kişinin her bir alt boyuttan elde ettiği puanların yüksek olması kişinin ilgili alt boyutun belirttiği özelliklere sahip olduğu anlamına gelmektedir. Ayrıca ölçek toplam bir öz-duyarlık puanı da vermektedir. Mevcut çalışmada ölçeğin iç tutarlılık katsayısını gösteren Cronbach Alpha Değeri (.90) olarak hesaplanmıştır.

#### 3.3.2. Yeniden Yapılandırılmış Müslüman Dini Yönelim Ölçeği (MROS-R)

Harlak, Eskin ve Demirkıran (2008) tarafından geliştirilen, içsel, dışsal ve sorgulayıcı dini yönelim biçimlerini ölçmeye çalışan ve 25 maddeden oluşan Müslüman Dini Yönelim Ölçeği (Harlak vd., 2008; akt. Ercan, 2009, s. 47), Ercan (2009) tarafından revize edilmiş ve ölçeğe fundamental dini yönelim biçimini ölçen bir boyut eklenmiştir. Böylece içsel, dışsal, fundamental ve sorgulayıcı dini yönelim alt boyutlarını ölçen, 21 maddeli ve 7'li Likert tipi bir ölçüm aracı olan Yeniden Yapılandırılmış Müslüman Dini Yönelim Ölçeği elde edilmiştir. Ölçeğin alfa katsayıları sırasıyla içsel dini yönelim .93, dışsal dini yönelim .83, fundamental dini yönelim .81 ve sorgulayıcı dini yönelim .73'tür (Ercan, 2009, ss. 49-51). Bu çalışmada ölçeğin iç tutarlılık katsayısını gösteren Cronbach Alpha Değeri (.71) olarak hesaplanmıştır.

#### 3.3.3. Kişisel Bilgi Formu

Öz-duyarlık ve dini yönelim düzeylerini etkilediği düşünülen örneklem grubunun yaş, cinsiyet, eğitim görülen alan, okul kademesi, mesleki kıdem, branş ve sağlık durumu değişkenlerini belirlemek için araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu kullanılmıştır.

### 3.4. Analiz Yöntemi

Katılımcılar tarafından doldurulan form, SPSS 25 paket programına aktarılmış ve veriler uygun analiz yöntemleri kullanılarak yorumlanabilecek sayısal değerlere dönüştürülmüştür. Verilerin analizinde 0.05 anlamlılık düzeyi esas alınmıştır.

Çalışmanın amacına uygun olarak veriler analiz edilirken öz-duyarlık düzeyleri ile dini yönelim biçimleri arasında bir ilişki olup olmadığı, ilişki varsa ilişkinin gücünü ve yönünü belirlemek üzere Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi gerçekleştirilmiştir. Daha sonra ise Aşamalı Regresyon Analizi ile öz-duyarlık düzeylerinin dini yönelim biçimlerini yordayıp yordamadığı tespit edilmeye çalışılmıştır.

## 4. BULGULAR

Araştırmayla ilgili demografik istatistiki bilgiler kısaca şöyledir: Katılımcıların %43,5'ini (190) 30-39 yaş arası, %28,1'ini (123) 40-49 yaş arası, %15,3'ünü (67) 20-29 yaş arası ve %13,0'mı (57) ise 50 yaş ve üzeri olanlar oluşturmaktadır. Cinsiyet açısından kadın öğretmenlerin oranı %58,8 (257); erkek öğretmenlerin oranı ise %41,2 (180) olarak görülmektedir. Sözel alan ağırlıklı eğitim gören öğretmenler örneklemin %76,0'ını (332), sayısal alan ağırlıklı eğitim gören öğretmenler ise örneklemin %24,0'ını (105) oluşturmaktadır. Okul kademesi açısından ortaöğretimde (lise) görev yapan öğretmenlerin oranı %35,9 (157); ortaokulda görev yapan öğretmenlerin oranı %27,0 (118); ilkokulda görev yapan öğretmenlerin oranı ise %14,2 (62); okul öncesi düzeyde görev yapan öğretmenlerin oranı ise %22,9 (100)'dur. Katılımcıların %27,0'ını (118) 6-10 yıl arası, %22,2'sini (97) 20 yıl ve üzeri, %17,6'sını (77) 16-20 yıl arası, %16,7'sini (73) 11-15 yıl arası ve %16,5'ini (72) ise 0-5 yıl arası hizmet kıdemi olanlar oluşturmaktadır. Branş/meslek dersleri öğretmenleri örneklemin %62,9'unu (275), sınıf öğretmenleri örneklemin %14,2'sini (62), anaokulu öğretmenleri ise örneklemin %22,9'unu (100) oluşturmaktadır. Katılımcılardan sağlık durumunu iyi olarak belirtenlerin oranı %62,7 (274); sağlık durumunu orta olarak belirtenlerin oranı ise %37,3 (163)'tür.

### 4.1. Öz-duyarlık Ölçeği Puan Ortalaması

Öz-duyarlık ölçeğinden elde edilen puan ortalaması Tablo 1'de sunulmuştur.

**Tablo 1: Öz-duyarlık Puan Ortalaması**

Öz-duyarlık Puan Ortalaması	Sayı	Ortalama	Standart Sapma
Öz-duyarlık	437	3,39	0,584

Tablo 1'e göre öz-duyarlık ölçeğinden elde edilen puan ortalaması 3,39 ve standart sapma ,584 olarak hesaplanmıştır. Öz-duyarlık ölçeği 5'li Likert tipi bir ölçek olmasından dolayı toplam puanın yorumlanmasında dikkate alınan puan aralıkları; 1-2.5 arası "düşük öz-duyarlık", 2.5-3.5 arası "orta düzey öz-duyarlık" ve 3.5-5 arası "yüksek öz-duyarlık" olarak değerlendirilmiştir (A. Akın, 2009, s. 153). Elde edilen puan ortalamasına göre bir sınıflama yapılmış ve Tablo 2'de sunulmuştur.



**Tablo 2: Öz-duyarlık Ortalama Puan Düzeylerinin Sınıflandırılması**

Öz-duyarlık Puan Ortalaması	Sayı	Frekans	Yüzde
Düşük öz-duyarlık		34	7,8
Orta düzey öz-duyarlık	437	203	46,5
Yüksek öz-duyarlık		200	45,8

Tablo 2’de görüldüğü gibi örneklem grubunun %46,5’i orta düzeyde bir öz-duyarlık seviyesine sahip iken yüksek düzeyde öz-duyarlık seviyesine sahip olanların oranı %45,8 ve düşük düzeyde öz-duyarlık seviyesine sahip olanların oranı ise %7,8’dir.

#### 4.2. Dini Yönelim Ölçeği Puan Ortalaması

Dini Yönelim ölçeğinden elde edilen puan ortalamaları Tablo 3’te verilmiştir.

**Tablo 3: Dini Yönelim Puan Ortalaması**

Dini Yönelim	Sayı	Ortalama	Standart Sapma
İçsel Dini Yönelim		6,21	,81
Fundamental Dini Yönelim	437	4,91	1,12
Sorgulayıcı Dini Yönelim		3,79	1,42
Dışsal Dini Yönelim		4,02	1,25

Tablo 3’e göre Yeniden Yapılandırılmış Müslüman Dini Yönelim ölçeğinden elde edilen puan ortalamaları İçsel Dini Yönelim 6,21 (Ss:,810), Fundamental Dini Yönelim 4,91 (Ss:1,12), Dışsal Dini Yönelim 4,02 (Ss:1,25) ve Sorgulayıcı Dini Yönelim 3,79 (Ss: 1,42) olarak hesaplanmıştır. Yeniden Yapılandırılmış Müslüman Dini Yönelim Ölçeği (MROS-R) 7’li Likert tipi bir ölçektir. Puanların hesaplanmasında 1-3 arası “düşük düzeyde dini yönelim”, 3-5 arası “orta düzeyde dini yönelim”, 5 ve üzeri ise “yüksek düzeyde dini yönelim” olarak değerlendirilmiştir. Elde edilen puan ortalamalarına göre bir sınıflama yapılmış ve Tablo 4’te sunulmuştur.

**Tablo 4: Dini Yönelim Biçimleri Ortalama Puan Düzeylerinin Sınıflandırılması**

Dini Yönelim	Sayı	İçsel		Fundamental		Sorgulayıcı		Dışsal	
		Frekans	Yüzde	Frekans	Yüzde	Frekans	Yüzde	Frekans	Yüzde
Düşük Düzey		3	0,7	21	4,8	127	29,1	78	17,8
Orta Düzey	437	22	5	192	43,9	207	47,4	248	56,8
Yüksek Düzey		412	94,3	224	51,3	103	23,6	111	25,4

Tablo 4 incelendiğinde örneklem grubunun içsel (%94,3) ve fundamental dini yönelim (%51,3) düzeylerinin oldukça yüksek olduğu görülmektedir. İçsel ve fundamental dini yönelimi orta düzeyde dışsal dini yönelim (%56,8) ve sorgulayıcı dini yönelim (%47,4) takip etmektedir.

### 4.3. Öz-duyarlık Ölçeği ile Dini Yönelim Ölçeği Arası Korelasyon

Tablo 5’te öz-duyarlık ile dini yönelim arasındaki ilişkiler gösterilmektedir. Tablo incelendiğinde değişkenler arasında pozitif yönde ancak zayıf anlamlı ilişkilerin varlığı görülmüştür. Buna göre genel öz-duyarlık düzeyi ile içsel ( $r=,124^{**}$ ,  $p=,010$ ) ve fundamental dini yönelim ( $r=,095^*$ ,  $p=,047$ ) arasında anlamlı ilişkilerin olduğu görülmektedir.

Alt gruplar açısından durum incelendiğinde ise öz-duyarlık ölçeğinin “öz-sevecenlik” alt boyutu ile içsel ( $r=,116^*$ ,  $p=,015$ ) ve fundamental dini yönelim ( $r=,119^*$ ,  $p=,013$ ) arasında anlamlı ilişkilerin olduğu görülmektedir. Öz-duyarlık ölçeğinin “öz-yargılama” alt boyutu ile sorgulayıcı dini yönelim ( $r=,101^*$ ,  $p=,035$ ) arasında anlamlı bir ilişki vardır. Yine öz-duyarlık ölçeğinin “paylaşımların bilincinde” olma alt boyutu ile içsel dini yönelim ( $r=,119^*$ ,  $p=,013$ ) arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Öz-duyarlık ölçeğinin “izolasyon” alt boyutu ile sorgulayıcı dini yönelim ( $r=,131^{**}$ ,  $p=,006$ ) arasında anlamlı bir ilişki görülmektedir. Öz-duyarlık ölçeğinin “bilinçlilik” alt boyutu ile içsel dini yönelim ( $r=,160^{**}$ ,  $p=,001$ ) arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

**Tablo 5: Öz-duyarlık Ölçeği ile Dini Yönelim Ölçeği Arası Korelasyon**

Değişkenler		İçsel Dini Yönelim	Dışsal Dini Yönelim	Fundamental Dini Yönelim	Sorgulayıcı Dini Yönelim
Öz-sevecenlik	Pearson	<b>,116*</b>	,092	<b>,119*</b>	,010
	p	<b>,015</b>	,054	<b>,013</b>	,838
Öz-yargılama	Pearson	-,049	,029	-,032	<b>,101*</b>
	p	,307	,540	,504	<b>,035</b>
Paylaşımların Bilincinde Olma	Pearson	<b>,119*</b>	,031	,067	,008
	p	<b>,013</b>	,513	,161	,873
İzolasyon	Pearson	-,043	,061	-,058	<b>,131**</b>
	p	,370	,202	,229	<b>,006</b>
Bilinçlilik	Pearson	<b>,160**</b>	,042	,068	,038
	p	<b>,001</b>	,380	,156	,427
Aşırı özdeşleşme	Pearson	-,081	,006	-,085	,085
	p	,089	,909	,077	,076
Öz-duyarlık Genel	Pearson	<b>,124**</b>	,016	<b>,095*</b>	-,060
	p	<b>,010</b>	,742	<b>,047</b>	,207

\* $p<,05$ , \*\* $p<,01$

### 4.4. Regresyon

Öz-duyarlık ve alt boyutlarının dini yönelim biçimleri üzerindeki açıklama gücünü ortaya koyabilmek için her bir değişkene yönelik olarak aşamalı çoklu regresyon analizi gerçekleştirilmiştir.

#### 4.4.1. Öz-duyarlık ve Alt Boyutları ile İçsel Dini Yönelim Arasındaki Aşamalı Regresyon Analizi

Öz-duyarlığın ve alt boyutlarının içsel dini yönelime olan etkisini tespit etmek üzere aşamalı çoklu regresyon analizi yapılmıştır.

**Tablo 6: İçsel Dini Yönelime Yönelik Regresyon Analizi Sonucu**

Değişken	R	Düzeltilmiş R <sup>2</sup>	F	Df	t	B	β	p
Bilinçlilik	,160	,023	11,363	1	3,371	,166	,160	,001

Analiz bulguları öz-duyarlılığın bilinçlilik alt boyutunun içsel dini yönelimdeki varyansın yaklaşık %2,3'ünü açıkladığını göstermektedir. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t testi sonucu incelendiğinde öz-duyarlılığın bilinçlilik alt boyutunun içsel dini yönelim üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğu ( $\beta=,160$ ;  $t=3,371$ ;  $p=,001$ ) görülmektedir.

#### 4.4.2. Öz-duyarlık ve Alt Boyutları ile Fundamental Dini Yönelim Arasındaki Aşamalı Regresyon Analizi

Öz-duyarlılığın ve alt boyutlarının fundamental dini yönelime olan etkisini tespit etmek üzere aşamalı çoklu regresyon analizi aşağıdaki tabloda görülmektedir.

**Tablo 7: Fundamental Dini Yönelime Yönelik Regresyon Analizi Sonucu**

Değişken	R	Düzeltilmiş R <sup>2</sup>	F	Df	t	B	β	p
Öz-sevecenlik	,119	,012	6,281	1	2,506	,178	,119	,013

Analiz bulguları öz-duyarlılığın öz-sevecenlik alt boyutunun fundamental dini yönelimdeki varyansın yaklaşık %1,2'sini açıkladığını göstermektedir. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t testi sonucu incelendiğinde öz-duyarlılığın öz-sevecenlik alt boyutunun fundamental dini yönelim üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğu ( $\beta=,119$ ;  $t=2,506$ ;  $p=,013$ ) görülmektedir.

#### 4.4.3. Öz-duyarlık ve Alt Boyutları ile Sorgulayıcı Dini Yönelim Arasındaki Aşamalı Regresyon Analizi

Öz-duyarlık ve alt boyutlarının sorgulayıcı dini yönelime olan etkisini tespit etmek üzere aşamalı çoklu regresyon analizi yapılmış ve sonuçlar Tablo 8'de gösterilmiştir.

**Tablo 8: Sorgulayıcı Dini Yönelime Yönelik Regresyon Analizi Sonucu**

Değişken	R	Düzeltilmiş R <sup>2</sup>	F	Df	t	B	β	p
İzolasyon	,131	,015	7,653	1	2,766	,234	,131	,006

Analiz bulguları öz-duyarlılığın izolasyon alt boyutunun sorgulayıcı dini yönelimdeki varyansın yaklaşık %1,5'ini açıkladığını göstermektedir. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t testi sonucu incelendiğinde öz-duyarlılığın izolasyon alt boyutunun sorgulayıcı dini yönelim üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğu ( $\beta=,131$ ;  $t=2,766$ ;  $p=,006$ ) görülmektedir.

## SONUÇ

Kayseri İl Milli Eğitim Müdürlüğüne bağlı farklı kademelerdeki devlet okullarında görev yapan 437 öğretmen ile gerçekleştirilen bu çalışmada öğretmenlerin öz-duyarlık düzeyleri ile dini yönelimleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışmada ilk olarak öğretmenlerin öz-duyarlık ve dini yönelim puan ortalamaları ilgili ölçeklere uygun olarak belirlenen düzeylerle sınıflandırılmıştır. Buna göre orta düzey ve yüksek düzey öz-duyarlık seviyesinde yer alan öğretmenlerin puan ortalamaları arasındaki farkın düşük olduğu göz önünde bulundurulduğunda öğretmenlerin öz-duyarlık düzeylerinin yüksek olduğu söylenebilir.

Başka bir ifadeyle öğretmenlerin yaşam trajedileri ya da yaşanan başarısızlıklar karşısında kendilerine nazik davrandıkları, yaşananları ortak insani tecrübeler bağlamında gördükleri ve deneyimlerini bilinçli bir şekilde ele aldıkları ifade edilebilir. Örneklem grubunun dini yönelim düzeyleri açısından sıralamasına bakıldığında ise içsel dini yönelimin ilk sırada yer aldığı ve onu sırasıyla fundamental dini yönelim, dışsal dini yönelim ve sorgulayıcı dini yönelim düzeylerinin takip ettiği görülmektedir. İçsel dini yönelimin ve kutsal metin merkezli bir kesinliği ifade eden fundamental dini yönelimin yüksek düzeyde olduğu düşünüldüğünde öğretmenlerin dini yaşama amacında oldukları, dindarlıklarının herhangi bir dışsal unsura göre şekillenmediği, dini merkezi bir tutum olarak edindikleri söylenebilir. İlgili kavramlar bağlamında öğretmen örnekleminde yapılan çalışmaların yetersizliği, karşılaştırma yapabilme imkânını sınırlandırmaktadır.

Çalışmadaki her iki değişkenin birbirleri ile olan ilişkileri de ele alındığında, genel olarak öz-duyarlığın olumlu yapıları ile içsel ve fundamental dini yönelim arasında, yine öz-duyarlık ölçeğinin olumsuz yapıları olan öz-yargılama ve izolasyon alt boyutlarının ise sorgulayıcı dini yönelim arasında pozitif yönde anlamlı ilişkilerin olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Değişkenlerin birbiri ile olan ilişkileri için alanyazına bakıldığında farklı bulgulara erişen çalışmalar bulunmaktadır. Kişinin kendisine karşı nazik davranması, kendisini başkalarından ayrı görmemesi ve hayatta karşılaştığı hata ya da acılara farklı anlamlar yüklemesi, yaşadığı dini içselleştirmesine, hayata lütfun da hoş kahrın da hoş bilinciyle yaklaşmasına zemin hazırlamış olabileceği düşünülmektedir. Bu bulgular, Omay (2019) tarafından yapılan dindarlık ile öz-duyarlığın olumlu yapıları olan öz-sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma ve bilinçlilik alt boyutları arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler tespit eden çalışmayla ve Watson ve arkadaşları (2011) ile Ghorbani ve arkadaşları (2017) tarafından yapılan çalışmalarda tespit edilen öz-duyarlıkla içsel dini yönelim arasında pozitif yönde anlamlı ilişkilerle paralellik gösterirken, Ghorbani ve arkadaşları (2012) ile Kaya (2018) tarafından yapılan çalışmaların sonuçlarıyla da uyuşmamaktadır.

Öz-yargılama ve izolasyon düzeyi arttıkça sorgulayıcı dini yönelim düzeyinin de artmış olması, olumsuz yaşam tecrübeleri karşısında kişinin kendisine yoğun eleştirilerde bulunması ve hayata kendisini kapatması, temel bileşenleri içinde özeleştirme ve dini şüphelerin pozitif olarak algılanması (Batson vd., 2017, s. 217) özelliklerini taşıyan sorgulayıcı dini yönelime zemin hazırlamış olabilir.

Çalışmada son olarak öğretmenlerin öz-duyarlık düzeylerinin dini yönelim düzeyleri üzerindeki etkileri incelenmiştir. Buna göre öz-duyarlık ve alt boyutları bağımsız değişken olarak dini yönelim biçimlerinin her biri de bağımlı değişken olarak aşamalı regresyon analizine alınmıştır. Analiz sonucunda öz duyarlığın bilinçlilik alt boyutunun ( $\beta=,160$ ) içsel dini yönelim üzerinde, öz-duyarlığın öz-sevecenlik alt boyutunun ( $\beta=,119$ ) fundamental dini yönelim üzerinde ve öz-duyarlığın izolasyon alt boyutunun da ( $\beta=,131$ ) sorgulayıcı dini yönelim üzerinde anlamlı etkilerinin olduğu görülmüştür. Bu sonuçtan hareketle her bir alt boyutun farklı şekillerde dini yönelim biçimleriyle ilişkili olduğu söylenebilir.

Öz-duyarlığın olumlu bileşenleri olarak kabul edilen bilinçlilik ve öz-sevecenlik alt boyutlarının kişinin dini merkezi bir tutum olarak edinmesine, öz-duyarlığın olumsuz bileşeni olarak kabul edilen izolasyon alt boyutunun da kişinin dini anlamda yaşadığı bilişsel huzursuzluğa etki ettiği söylenebilir. Alanyazın incelendiğinde öz-duyarlığın günlük manevi deneyimler üzerindeki etkisinin araştırıldığı bir çalışmada öz-duyarlığın olumsuz bileşenlerinden olan öz-yargılama ve aşırı özdeşleşme alt boyutlarının günlük manevi deneyimler üzerinde negatif, öz-duyarlığın olumlu bileşenlerinden olan paylaşımların bilincinde olma alt boyutunun ise pozitif etkisinin olduğu tespit edilmiştir (A. Akın & Akın, 2015; Bayram vd., 2020; Şeker vd., 2019).

Öz-duyarlık ve dini yönelim arasındaki ilişkiyi inceleyen bu çalışma, öz-duyarlıkla dini yönelim arasında bir ilişki ve etkileşimin varlığına dikkat çekmektedir. Özellikle öz-duyarlığın olumlu bileşenleri ile içsel dini yönelim arasındaki yakın ilişki, ruh sağlığı ile din arasında bir iç içeliğin varlığına işaret etmektedir.

Her iki değişken açısından örneklem grubu farklı katılımcılardan oluşan araştırmaların yapılması, “öz-duyarlık” kavramının Türk toplumunda ne ifade ettiğinin net olarak ortaya konabilmesi için derinlemesine görüşmelerin yapılması ve kesitsel çalışmalar yanında boylamsal çalışmalara ağırlık verilmesi yapılacak çalışmalar için önerilebilir.

## KAYNAKÇA

- ACAR, H. (2014). Manevi iyi oluş ile dindarlık arasındaki ilişki üzerine bir değerlendirme. Cumhuriyet Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, 18(2), 391-412.
- AĞILKAYA ŞAHİN, Z. (2018). Din ve psikoloji arasındaki uçurum gerçekten ne kadar derin? Psicotepilerdeki dini izler. Cumhuriyet İlahiyat Fakültesi Dergisi, 22(3), 1607-1632.
- AKIN, A. (2009). Akılcı duygusal davranışçı terapi odaklı grupla psikolojik danışmanın psikolojik iyi olma ve öz-duyarlık üzerindeki etkisi [Yayımlanmamış Doktora Tezi]. Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- AKIN, A., & Akın, U. (2015). Does self-compassion predict spiritual experiences of Turkish university students? Journal of Religion and Health, 56(1), 109-117.
- AKIN, U., Akın, A., & Abacı, R. (2007). Öz-duyarlık ölçeği: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 33, 01-10.
- ALLPORT, G. W., & Ross, J. M. (1967). Personal religious orientation and prejudice. Journal of Personality and Social Psychology, 5(4), 432-443.
- ALTIPARMAK, D. (2019). Öğretmenlerin yaşam amacı ve anlamı düzeyleri ve iyi oluşları arasındaki ilişkide öz-duyarlık değişkeninin aracı rolü [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Sabahattin Zaim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

- AMANVERMEZ, Y., Buyruk-Genç, A., & Deniz, M. E. (2017). Ruminasyon ve yaşamda anlamın farklı öz-anlayış düzeylerine göre incelenmesi. *Kalem Uluslararası Eğitim ve İnsan Bilimleri Dergisi*, 7(2), 353-372.
- BAHADIR, A. (2011). İnsanın Anlam Arayışı ve Din: Logoterapik Bir Araştırma (2. Baskı). İnsan Yayınları.
- BARNARD, L. K., & Curry, J. F. (2011). Self-compassion: conceptualizations, correlates, & interventions. *Review of General Psychology*, 15(4), 289-303.
- BATSON, C. D., Schoenrade, P., & Ventis, W. L. (2017). Din ve Birey: Sosyal Psikolojik Bir Yaklaşım (A. Kuşat & A. Taştan, Çev.; 1. Baskı). Kimlik Yayınları.
- BAYRAM, A., Büyüksivashoğlu, N. M., Şeker, M., Vyacheslav, T., & Botakarayev, B. (2020). The mediating role of stress on the relationship between organizational culture and dysfunctional attitudes: A field study. *Elementary Education Online*, 19(1), 147-156.
- BAYRAMOĞLU, A. (2011). Psikopatoloji ile ilişkili olarak öz-şefkat [Yayımlanmamış Doktora Tezi]. Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- ÇAĞRICI, M. (1995). Kindi'nin Def'ul-ahzan adlı risalesi, kaynakları ve tesirleri. *Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 7-8-9-10, 221-241.
- ÇELİK, C. (2003). Değişkenler ve Boyutlar Bağlamında Türk Toplumunda Dini Hayatın İncelenmesi. *Bilimname*, 1, 153-174.
- DEMİREL, E. T. (2018). Araştırma tasarımı: Nicel araştırma tasarımı. İçinde Ş. Aslan (Ed.), *Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri: Nicel, Nitel ve Karma Tasarımlar İçin Bir Rehber* (1. Baskı). Eğitim Yayınevi.
- DENİZ, M. E., Kesici, Ş., & Sümer, A. S. (2008). The validity and reliability of the Turkish version of the self-compassion scale. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 36(9), 1151-1160.
- DONAHUE, M. J., & Nielsen, J. M. (2013). Din, Tutumlar ve Sosyal Davranış. İçinde R. F. Paloutzian & C. L. Park (Ed.), *Din ve Maneviyat Psikolojisi: Temel Yaklaşımlar ve İlgi Alanları* (ss. 541-572). Phoenix.
- DÜZGÜN, Ş. A. (2018). Dini Anlama Kılavuzu (3. Baskı). Otto Yayınları.
- EBU GUDDE, A. (2017). İslam Alimlerinin Gözüyle Zamanın Kıymeti (Enbiya Yıldırım, Çev.; 1. Baskı). Otto Yayınları.
- ERCAN, N. (2009). Evlilikte kadına yönelik fiziksel şiddete ilişkin tutumların yordayıcıları: çelişik duygulu cinsiyetçilik, sistemi meşrulaştırma ve dini yönelim [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- ERDOĞAN, E. (2014). Üniversite öğrencilerinde Tanrı algısının dini yönelim biçimleri ile ilişkisi. *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 11(25), 167-185.
- ERGÜL, A. (2017). Vukuf-i zamani: Zamanı doğru okumak ve gereğini kuşanmak. *Altınoluk*, 357, 6-8.
- ERGÜN BAŞAK, B. (2012). Düşük gelirli ailelerden gelen üniversite öğrencilerinin öz duyarlık, sosyal bağlılık ve iyimserlik ile psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişkiler [Yayımlanmamış Doktora Tezi]. Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- ERGÜN BAŞAK, B., & Can, G. (2018). Düşük gelirli ailelerden gelen üniversite öğrencileri üzerinde öz-duyarlık, sosyal bağlılık ve iyimserlik ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *İlköğretim Online*, 17(2), 768-785.
- ERYÜCEL, S. (2017). Din hizmetleri çalışanlarında dini yönelim ve psikolojik iyi olma. *Journal of Turkish Studies*, 12(Volume 12 Issue 10), 101-122.
- FORSYTH, J. (2017). Gordon Willard Allport. İçinde M. Ulu (Ed.), & A. Akbolat (Çev.), *Psikolojik Din Kuramları* (ss. 238-274). Kimlik Yayınları.

- GERMER, C. K., & Neff, K. D. (2013). Self-compassion in clinical practice: Self-compassion. *Journal of Clinical Psychology*, 69(8), 856-867.
- GHORBANİ, N., Watson, P. J., Chen, Z., & Norballa, F. (2012). Self-Compassion in Iranian Muslims: Relationships with integrative self-knowledge, mental health, and religious orientation. *International Journal for the Psychology of Religion*, 22(2), 106-118.
- GHORBANİ, N., Watson, P. J., Kashanaki, H., & Chen, Z. J. (2017). Diversity and complexity of religion and spirituality in Iran: Relationships with self-compassion and self-forgiveness. *The International Journal for the Psychology of Religion*, 27(4), 157-171.
- GÖCEN, G. (2012). Şükür ve psikolojik iyi olma arasındaki ilişki üzerine bir alan araştırması [Yayımlanmamış Doktora Tezi]. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- GÜRSES, İ. (2009). Dindarlık ve Kişilik. Emin Yayınları.
- HARLAK, H., Eskin, M., & Demirkıran, F. (2008). The development and the psychometric investigation of the Muslim religious orientation scale. Oral presentation in XXIX, International Congress of Psychology.
- HOROZCU, Ü. (2010). Tecrübi araştırmalar ışığında dindarlık ve maneviyat ile ruhsal ve bedensel sağlık arasındaki ilişki. *Milel ve Nihal: inanç, kültür ve mitoloji araştırmaları dergisi*, 7(1), 209-240.
- HÖKELEKLİ, H. (2005). Din Psikolojisi (6. Baskı). Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları.
- KARACA, F. (2001). Din Psikolojisinde Metot Sorunu ve Bir Dindarlık Ölçeğinin Türk Toplumuna Standardizasyonu. *Ekev Akademi Dergisi*, 3(1), 187-201.
- KARACA, F. (2007). Dini Gelişim Teorileri. Değerler Eğitimi Merkezi Yayınları.
- KARAOĞLU, N., Coşkun, Ö., & Budakoğlu, I. İ. (2017). Meram tıp fakültesi öğrencilerinin öz-anlayışlarına karşın yalnızlık, umutsuzluk ve anksiyete düzeyleri. *Tıp Eğitimi Dünyası*, 16(48), 49-61.
- KAYA, F. Ş. (2018). Üniversite gençliğinin öz-duyarlık, değer yönelimleri ve dindarlık eğilimleri (devlet ve vakıf üniversiteleri karşılaştırması). *Sosyoloji Araştırmaları Dergisi*, 21(2), 144-179.
- KAYA, M., & Küçük, N. (2017). İbadetler ile hayatın anlamı ve psikolojik iyi olma arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 42, 17-43.
- KIZILGEÇİT, M. (2011). Yalnızlık, umutsuzluk ve dindarlık ilişkisi [Yayımlanmamış Doktora Tezi]. Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- LOCKARD, A. J., Hayes, J. A., Neff, K., & Locke, B. D. (2014). Self-compassion among college counseling center clients: an examination of clinical norms and group differences. *Journal of College Counseling*, 17(3), 249-259.
- LOEWENTHAL, K. M. (2017). Din Psikolojisi: Kısa Bir Giriş (M. Ulu, Çev.). Kimlik Yayınları.
- NEFF, K. D. (2003a). Self-Compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85-101.
- NEFF, K. D. (2003b). Development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223-250.
- NEFF, K. D. (2008). Self-compassion: Moving beyond the pitfalls of a separate self-concept. İçinde H. A. Wayment & J. J. Bauer (Ed.), *Transcending self-interest: Psychological explorations of the quiet ego*. (ss. 95-105). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/11771-009>.
- NEFF, K. D. (2009). Self-Compassion. İçinde M. R. Leary & R. H. Hoyle (Ed.), *Handbook of individual differences in social behavior* (ss. 561-573). Guilford Press.
- NEFF, K. D. (2012). The Science of Self-Compassion. İçinde C. K. Germer & R. D. Siegel (Ed.), *Compassion and Wisdom in Psychotherapy* (ss. 79-92). Guilford Press.

- NEFF, K. D. (2016). The self-compassion scale is a valid and theoretically coherent measure of self-compassion. *Mindfulness*, 7(1), 264-274.
- NEFF, K. D., & Beretvas, S. N. (2013). The role of self-compassion in romantic relationships. *Self and Identity*, 12(1), 78-98.
- NEFF, K. D., & Davidson, O. (2016). Self-compassion: Embracing suffering with kindness. İçinde I. Ivtzan & T. Lomas (Ed.), *Mindfulness in Positive Psychology* (1. Baskı, ss. 37-50). Rutledge.
- NEFF, K. D., & Faso, D. J. (2015). Self-compassion and well-being in parents of children with autism. *Mindfulness*, 6(4), 938-947.
- NEFF, K. D., & Germer, C. K. (2013). Being kind to yourself: The science of self-compassion. İçinde T. Singer & M. Bolz (Ed.), *Compassion: Bridging theory and practice: A multimedia book* (ss. 291-312). Max-Planck Institute.
- NEFF, K. D., Pisitsungkarn, K., & Hsieh, Y.-P. (2008). Self-Compassion and self-construal in the United States, Thailand, and Taiwan. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 39(3), 267-285.
- NEFF, K. D., & Pommier, E. (2012). The Relationship between self-compassion and other-focused concern among college undergraduates, community adults, and practicing meditators. *Self and Identity*, 12(2), 160-176.
- NEFF, K. D., Rude, S. S., & Kirkpatrick, K. L. (2007). An examination of self-compassion in relation to positive psychological functioning and personality traits. *Journal of Research in Personality*, 41(4), 908-916.
- OMAY, Z. M. (2019). Üniversite öğrencilerinin öz-anlayış düzeylerinin hayat memnuniyeti ve dindarlık yönelimleri açısından incelenmesi (MÜ İlahiyat Fakültesi Öğrencileri Örneği) [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- SÁNCHEZ, E. G. M., Arocena, F. A. L., & Ceballos, J. C. M. (2010). Daily spiritual experience in Basques and Mexicans: A quantitative study. *Journal of Transpersonal Research*, 2(1), 10-25.
- SAYAR, K., & Manisalıgil, A. (2016). Merhamet Devrimi: Merhamet Dünyamızı Nasıl Aydınlatabilir? (3. Baskı). Timaş Yayınları.
- SEZEN, A. (2008). Üniversite öğrencileri örneğinde iman gelişimi ve dinsel fundamentalizm arasındaki ilişkiler üzerine bir çalışma [Yayımlanmamış Doktora Tezi]. Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- SEZEN, A. (2010). Dinsel fundamentalizm ölçeğinin Türkçe çevirisinin geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Necmettin Erbakan Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 30(30), 135-148.
- SÜMER, A. S. (2008). Farklı öz-anlayış (self-compassion) düzeylerine sahip üniversite öğrencilerinde depresyon anksiyete ve stresin değerlendirilmesi [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- ŞAHİN, D. (2014). Öğretmenlerin öz-duyarlıklarının psikolojik sağlık ve yaşam doyumu açısından incelenmesi [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Karadeniz Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- ŞEKER, M., Özsoy, A., & Yaşar, H. (2019). Interaction between emotional intelligence and environmental sensitivity: 2014-2017 Kayseri in Turkey's top 500 in the year a research on companies. *Eurasian Journal of Social and Economic Research*, 6 (2), 332-348.
- WATSON, P. J., Chen, Z., & Sisemore, T. A. (2011). 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), 63-72.



- YAKUT, S. (2016). Öğretmenlerde yabancılaşma, yalnızlık ve dindarlık ilişkisi: Polatlı örneği, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- YAPICI, A. (2013). Ruh Sağlığı ve Din: Psiko-Sosyal Uyum ve Dindarlık (2. bs). Karahan Yayınları.
- YILDIRIM, Ergün. (2017). Nakşibendiliğin sosyolojik muhayyilesi. Akademik Platform İslami Araştırmalar Dergisi, 1(2), 5-12.
- YILDIZ, M. (2001). Dindarlığın tanımı ve boyutları üzerine psikolojik bir çalışma. Tabula Rasa, 1, 19-42.