



DİN EĞİTİMİNDE KORKU-ÜMİT DENGESİ: DUYGU DÜZENLEME TEMELLİ BİR ÖLÇEK GELİŞTİRME ÇALIŞMASI

Osman ABALI^a

Makale Bilgisi

Makale Türü: Araştırma Makalesi
Geliş Tarihi: 15.01.2026
Kabul Tarihi: 03.04.2026
Yayın Tarihi: 26.06.2026

Atıf

Abalı, O. (2026). Din eğitiminde korku-ümit dengesi: Duygu düzenleme temelli bir ölçek geliştirme çalışması. *Türkiye Din Eğitimi Araştırmaları Dergisi*, 21, 257-287. <https://doi.org/10.53112/tudear.1864388>

Etik Beyan: Araştırma için Hakkâri Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu'nun 08.10.2025 tarih ve 124040 sayılı izni alınmıştır.

Değerlendirme: Çift taraflı kör hakemlik.

Benzerlik: Yapıldı. intihal.net

Çıkar Çatışması: Çıkar çatışması beyan edilmemiştir.

Finansman: Bu çalışmayı desteklemek için dış fon kullanılmamıştır.

Lisans: CC BY-NC 4.0

Öz

Bu araştırmanın amacı, din eğitimi süreçlerinde korku ve ümit gibi temel dinî duyguların işlevsel bir denge içinde nasıl düzenlendiğini açıklayan kuramsal bir çerçeve ortaya koymak ve bu çerçeveye dayalı olarak alan araştırmalarında kullanılacak geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı geliştirmektir. Bu doğrultuda Gross'un duygu düzenleme modeli kuramsal çerçeve olarak benimsenmiş ve bu modelin beş temel stratejisi (durum seçimi, durum değiştirme, dikkatin yönlendirilmesi, bilişsel değişim ve tepki düzenleme) korku-ümit dengesi bağlamında ele alınmıştır. Bu çalışmada keşfedici sıralı karma yöntem deseni benimsenmiştir. Duygu düzenleme modelinin temel süreçlerini din eğitimi ile ilişkilendirmek üzere ilk olarak nitel araştırma yapılmıştır. Nitel aşamada konu ile ilgili literatür incelenerek görüşme formu hazırlanmıştır. Gerçekleştirilen yarı yapılandırılmış görüşmeler tematik analiz yöntemiyle çözümlenmiş ve elde edilen bulgular doğrultusunda nicel aşamada kullanılmak üzere ölçeğin madde havuzu oluşturulmuştur. Nicel aşamada ise geliştirilen ölçek 477 katılımcıya uygulanmıştır. Açımlayıcı faktör analizi sonucunda toplam varyansın %66,67'sini açıklayan ve Gross'un modeli ile uyumlu beş faktörlü bir yapı elde edilmiştir. Ölçeğin genel güvenilirlik katsayısı .84 olarak bulunmuş, alt boyutların Cronbach alfa değerlerinin .80 ile .87 arasında değiştiği görülmüştür. Yapı geçerliği, 211 kişilik bağımsız bir örneklem üzerinde gerçekleştirilen doğrulayıcı faktör analizi ile test edilmiş ve modelin mükemmel uyum gösterdiği belirlenmiştir ($\chi^2/sd=1,064$; RMSEA=0,018; CFI=0,987). Ayrıca katılımcıların cinsiyet ve ibadet sıklığı gibi değişkenleri ile korku-ümit duygu düzenleme düzeyleri arasında da anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Elde edilen bulgular, korku-ümit dengesinin bireylerin dinî yaşantılarında geliştirilebilen bir beceri olduğunu ve din eğitimi bağlamında kazandırılacak bir yeterlik alanı olarak ele alınabileceğini ortaya koymaktadır.

Anahtar Kelimeler: Din eğitimi, Dinî duygular, Duygu düzenleme, Korku-Ümit, Ölçek geliştirme.

^a Dr. Öğr. Üyesi, Hakkâri Üniversitesi, İlahiyat Fakültesi, Felsefe ve Din Bilimleri Bölümü, Din Eğitimi ABD, Hakkâri/Türkiye, e-mail: abali87@hotmail.com ORCID: 0000-0003-4842-7049 RORID: 00nddb461



ISSN: 2149-9845 - E-ISSN: 2636-7807

THE FEAR-HOPE BALANCE IN RELIGIOUS EDUCATION: A SCALE DEVELOPMENT STUDY BASED ON THE PROCESS MODEL OF EMOTION

Article Information

Article Types: Research Article

Received: 15.01.2026

Accepted: 03.04.2026

Published: 26.06.2026

Citation

İba Çınar, A. N. (2025). The fear-hope balance in religious education: A scale development study based on the process model of emotion. *Turkish Journal of Religious Education Studies*, 21, 257-287. <https://doi.org/10.53112/tudear.1864388>

Ethical Statement: This study received ethical approval from the Scientific Research and Publication Ethics Committee of Hakkâri University (Approval No. 124040, dated October 8, 2025).

Review: Double-blind.

Plagiarism: Yes. intihal.net

Conflicts of Interest: The author has no conflict of interest to declare.

Grant Support: The author acknowledge that they received no external funding to support this research.

License: CC BY-NC 4.0

Abstract

The aim of this research is to establish a theoretical framework explaining how fundamental religious emotions such as fear and hope are regulated in a functional balance within religious education processes, and to develop a valid and reliable measurement tool that can be used in field research based on this framework. In this context, Gross's emotion regulation model was adopted as the theoretical framework, and its five basic strategies (situation selection, situation change, attention redirection, cognitive change, and response regulation) were examined within the context of fear-hope balance. This research employed an exploratory sequential mixed methods design. To relate the basic processes of the emotion regulation model to religious education, qualitative research was conducted first. In the qualitative phase, an interview form was prepared by reviewing the relevant literature. The semi-structured interviews were analyzed using thematic analysis, and the item pool for the scale was created based on the findings for use in the quantitative phase. In the quantitative phase, the developed scale was administered to 477 participants. Exploratory factor analysis revealed a five-factor structure explaining 66.67% of the total variance and consistent with Gross's model. The overall reliability coefficient of the scale was found to be .84, and the Cronbach's alpha values of the sub-dimensions ranged from .80 to .87. Construct validity was tested using confirmatory factor analysis on an independent sample of 211 individuals, and the model showed excellent fit ($\chi^2/sd=1.064$; RMSEA=0.018; CFI=0.987). Significant differences were also found between participants' gender and frequency of religious practice and their levels of fear-hope emotion regulation. These findings suggest that fear-hope balance is a skill that can be developed in individuals' religious lives and can be considered a competency area that can be acquired within the context of religious education.

Keywords: Religious education, Religious emotions, Emotion regulation, Fear-Hope, Scale development.

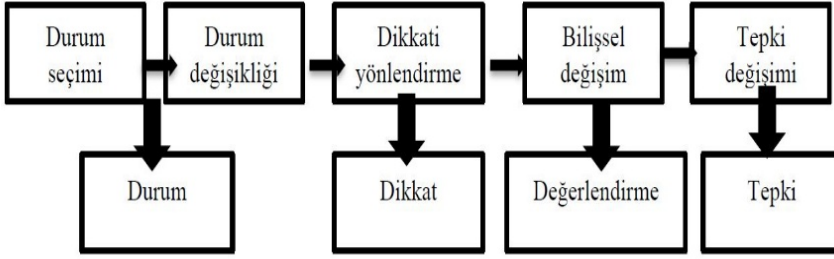
Giriş

İnsan yaşamının ayrılmaz bir parçası olan duygular, geleneksel yaklaşımlarda çoğunlukla bireyin iradesi dışında ortaya çıkan ve pasif biçimde yaşanan içsel deneyimler olarak tanımlanmıştır (Gross & John, 2003, s. 348). Bu durum 1990'lı yıllardan itibaren özellikle psikoloji bilimindeki çalışmalarla birlikte değişmeye başlamıştır (Gross, 1998, s. 224). Bu çalışmalar ile birlikte duyguların bireyin yaşantısını doğrudan etkilediği, bireyin bu duyguları kontrol edebildiği, bireylerin duygularına ilişkin farkındalıklarını arttığı ve yine bireylerin bu duygusal durumları ifade etme biçimlerinin daha belirgin hâle geldiği tespit edilmiştir (Gross, 2001, s. 214). Duyguların işlevsel bir yapıya sahip olduğu yönündeki kuramsal yaklaşım, duyguların düzenlenmesine ilişkin stratejilerin geliştirilmesinde belirleyici bir rol oynamıştır. Bu çerçevede bireyin duygu yoğunluğunu ayarlayabilmesi, duygularını tanıyıp adlandırabilmesi, onları yönetilebilir bir denge içinde sürdürebilmesi ve zorlayıcı durumlarla duygusal olarak başa çıkabilmesi amacıyla çeşitli stratejiler geliştirilmiştir. Bu stratejilerden en önemlisi ise Gross (1998) tarafından geliştirilen duygu düzenleme stratejisidir. Bu strateji Gross ve John (2003) tarafından güncellendikten sonra yine Gross (2015) tarafından kültürel bağlam da bu stratejiye eklenmiştir. Bu stratejiler, bireyin hedeflerine bağlı olarak sahip olduğu duyguyu azaltabilme, yoğunlaştırabilme veya basitçe bu duygusal durumu sürdürebilme yeteneği kazanmasını sağlamaktadır (Thompson, 1994, s. 25). Duygusal tepkilerin yoğunluğu, kalıcılığı, modülasyonu, başlangıç ve yükselme süresi, aralığı, değişkenliği ve bunlardan kurtulmaya yönelik çabalar da duygu düzenlemeye yönelik geliştirilen çeşitli stratejiler kapsamında ele alınmaktadır (Gross & Thompson, 2007, s. 8). Duyguların bu şekilde düzenlenebilmesi ise içsel ve dışsal süreçler çerçevesinde bireyin eğitilebilmesi ile şekillenmektedir.

Duygu düzenleme, bireyin duygularını doğru biçimde tanımasının yanı sıra, bu duygular karşısında dengeli tepkiler geliştirerek onları yönetebilme kapasitesini de ifade etmektedir. Bu beceriyi kazanan bireyler, zihinsel açıdan da sağlıklı olup duygusal yaşamlarını etkin biçimde yöneterek davranışlarını daha kontrollü biçimde yönlendirebilmektedir. Bu çerçevede duygu düzenleme, duygusal bir yaşantının ya da tepkinin düşünsel, davranışsal ve bedensel boyutlarının yönetilebilme süreci olarak tanımlanmaktadır. Bu süreç, bireyin hangi duyguya sahip olduğunu fark etmesi, bu duyguyu ne zaman yaşadığını ayırt edebilmesi, onu nasıl deneyimlediğini anlamlandırması ve duygularını nasıl ifade ettiğini düzenleyebilmesi gibi temel bileşenlerden oluşmaktadır (Gross, 1998, s. 271).

Gross (1998) tarafından geliştirilen, daha sonra esnetilerek güncellenen duygu düzenleme yaklaşımı (Gross, 2015), günümüzde en etkili duygu düzenleme modellerinden biri olarak kabul edilmektedir (Naragon vd., 2017, s. 385). Bu model durum seçimi, durum değişikliği, dikkatin yönlendirilmesi, bilişsel değişim ve tepki düzenleme olmak üzere beş temel stratejiden oluşmaktadır.

Şekil 1. Duygu Düzenleme Stratejisinin Aşamaları (Gross & Thompson, 2007, s. 10).



Gross, duygunun oluşumunu Şekil 1'deki şema üzerinden kavramsallaştırmaktadır. Bu modele göre duygu düzenleme süreci, bireyin duygusal önem atfettiği bir duruma karşılaşmasıyla başlamaktadır. Bu karşılaşma sonucunda birey, istenen duygusal tepkileri artırmak ve istenmeyen duygusal tepkileri ise azaltmak amacıyla belirli durumları seçmekte ya da birey bu durumlardan kaçınmaktadır. Bu bağlamda duruma ilişkin seçim yapma ve durum değiştirme stratejileri, bireyin duygusal deneyimini dışsal ve çevresel düzenlemeler yoluyla yapılandırmasını ifade etmektedir. Duygu düzenlemenin bir sonraki aşaması olan dikkatin yönlendirilmesi, bireyin dikkatini duygusal uyarılardan uzaklaştırması ya da dikkatini belli uyarılara odaklaması şeklindeki duygusal tepkileri düzenlemesini kapsamaktadır (Gross & Thompson, 2007, s. 13). Bilişsel değişim aşamasında ise birey, yaşanan duruma yüklediği anlamı yeniden yapılandırarak duygunun etkisini düzenlemektedir. Bilişsel yeniden değerlendirme bu bağlamda en etkili stratejilerden biri olarak öne çıkmaktadır. Son olarak tepki düzenleme aşamasında, duygusal tepki ortaya çıktıktan sonra bireyin fizyolojik, deneyimsel ve davranışsal tepkilerini doğrudan düzenlemeye yönelik stratejiler devreye girmektedir (Gross & Thompson, 2007; Lazarus, 1991).

Gross'un duygu düzenleme stratejisi duygusal tepkinin ortaya çıkış zamanına göre öncül odaklı ve tepki odaklı olmak üzere ikiye ayrılmaktadır (Gross & John, 2003, s. 348). Öncül odaklı stratejiler, duygusal tepkilerin etkinleşmesinden önce devreye girerek bireyin durumu bilişsel olarak yeniden değerlendirmesini sağlayarak gelecekteki duygusal tepkileri düzenlemesini amaçlamaktadır. Buna karşılık tepki odaklı stratejiler duygusal tepki ortaya çıktıktan sonraki mevcut duyguların yönetimine odaklanmaktadır. Bu çerçevede süreçsel modelde yer alan duruma ilişkin seçim, duruma ilişkin değişiklik, dikkatin yönlendirilmesi ve bilişsel değişim stratejileri öncül odaklı olarak değerlendirilirken tepki düzenleme stratejisi ise tepki odaklı düzenleme kapsamında değerlendirilmektedir.

1. Din Eğitiminde Duygu Düzenleme Becerisi Olarak Korku-Ümit Dengesi

Duygular, farklı kuramsal yaklaşımlarda değişik biçimlerde ele alınmakla birlikte, genel olarak biri biçim (form) diğeri işlev (function) olmak üzere iki temel boyutta

incelenmektedir. Biçimsel boyutta, duyguların çeşitli göstergeler aracılığıyla tanımlanmasına odaklanılmaktadır. İşlevsel boyutta ise duyguların algı, bellek ve motivasyon gibi bilişsel süreçlerle etkileşimine ve insan davranışlarının ortaya çıkış nedenlerine değinilmektedir (Holodynski & Friedlmeier, 2006, s. 11). Duyguların işlevsellik yönüne odaklanan Lazarus'a (1991) göre korku duygusu, bireyin tehdit edici durumlara uyum sağlamasını mümkün kılan ve fizyolojik tepkileri harekete geçiren işlevsel bir duygudur. Bu işlevsel süreç ise metabolik özelliklerin yeniden düzenlenmesi, parasempatik işlevlerin baskılanması ve sempatik uyarılma ile stres hormonlarının salınımının artması şeklinde gerçekleşmektedir (LaBar, 2016, s. 752). Metabolik süreçler sonucunda gerçekleşen bu fiziksel olgular bireyin duygusal durumunu da etkileyebilmektedir. Bu açıdan korku duygusunun çeşitli stratejiler ile düzenlenmesi ve bu düzenlenmenin din eğitimi gibi temel bir disiplin aracılığıyla gerçekleştirilmesi önem kazanmaktadır. Ayrıca din eğitimi bağlamında korkunun düzenlenebilmesi için ümit duygusunun temel işlevinden yararlanılabilir. Nitekim ümit duygusunun temel işlevi "en kötünden korkmak fakat daha iyi şeyler beklemek" olarak ifade edilmektedir (Smith, 2016, s. 394).

Korku kavramı çeşitli sözlüklerden yararlanarak "bir tehlike ya da tehlike beklentisi karşısında ortaya çıkan kaygı hâli" şeklinde tanımlanabilir (TDK, 2021; El-İsfehani, 2010). Bu tanımlamalarda korkunun daha çok bilişsel yönü vurgulanmaktadır. Gazâli ise korku kavramını, "gelecekte yaşanması muhtemel olumsuz bir durumun ruhta meydana getirdiği huzursuzluk" şeklinde tanımlayarak bu kavramın duyuşsal boyutuna vurgu yapmaktadır (Gazali, 1975, s. 427). Korku kavramı, Kur'an'da da farklı kök biçimleri ile birlikte birçok ayette geçmektedir (Kara, 1998, s. 529). Bu kavram, Kur'an'da daha çok Allah korkusu ve Allah'ın bilinmesine bağlı olarak ele alınmakta olup (Kuran Yolu, Fâtır 35/28) bu duygunun düzenlenmesi birtakım davranışlara bağlanmaktadır. İman edenlerin (Enam 6/48) ya da kendini Allah'a teslim edenlerin (Bakara 2/112), Resulullah'a uyanların (Bakara 2/38), namaz kılıp zekât verenlerin (Bakara 2/277), salih amel işleyenlerin (Bakara 2/62), istikamet üzere olanların (Ahkaf 46/13), kötülükten sakınıp kendini ıslah edenlerin (Araf 7/35) ve Allah dostlarının (Yunus 10/62) korkulacak bir durumla karşılaşmayacakları ve bu durumlardan dolayı üzülmeyecekleri açıkça ifade edilmektedir. Bu açık ifadelere rağmen şayet korku duygusu düzenlenmezse bu durum, dinî duyarlılıktaki zayıflıkla ilişkilendirilmektedir (Maide 5/54). Bu yeni durumda bile Kur'an, korku duygusunun düzenlenmesini sağlamak üzere tövbe kapısını bir çare olarak sunmaktadır (Furkân 25/70). Bu yönüyle tövbe, korkunun ümit ile dengelenmesini sağlayan temel unsur olarak görülüp ölüm anına kadar açık tutulmaktadır. Nitekim bu yönüyle ümit kavramı, sözlükte beklenti ve ümit anlamlarına gelmekte ve Kur'an'da Allah'ın rahmetini umma ile O'na kavuşmayı bekleme gibi anlamlarda kullanılmaktadır (İbn Manzur, 1990, s. 310).

Korku ve ümit duyguları, bireyin dinî yaşamını şekillendiren önemli duygusal unsurlar arasında yer almaktadır. Nitekim iki duygu arasında dengenin sağlanması durumunda bu

denge bireyi aşırılıktan, gafletten ve nefsanî yönelimlerden koruyabilmektedir. Bu olumlu işlevine rağmen bu iki duygu arasındaki dengenin bozulması durumunda ise bireyin manevî hayatında ciddi sorunlar ortaya çıkabilmektedir. Şayet korku duygusu aşırı bir şekilde gerçekleşirse birey ümitsizliğe sürüklenmekte, eğer ümit duygusu aşırı boyutlara ulaşırsa bireyde sorumluluk bilincinin zayıflamasına neden olabilmektedir. Bu açıdan korku ile ümidin birbirini tamamlayıcısı olma özellikleri ve aralarındaki düzenleyici işlevin vurgulanabilmesini sağlamak üzere literatüre “korku-ümit dengesi” şeklinde bir kavram kazandırılması elzem olmaktadır. Nitekim bu iki duygu için “imanın iki kanadı” şeklinde nitelendirilmeler de yapılmıştır (Gazali, 1975). Bu nitelendirme, korkunun aşırı boyutlara ulaşması (ifrat) durumunda ümitsizliğin engellenmesi (tefrit), ümidin aşırılışması (ifrat) durumunda ise korkunun yok olması durumunu (tefrit) ifade etmek için kullanılmaktadır. Dolayısıyla korkunun aşırılışmasını önlemek için belli düzeyde ümidin olması, aşırı ümitlenmeye karşı ise belli düzeyde korkunun olması, bireyin manevî hayatında denge sağlayıcı unsur olarak işlev görecektir (Kara, 1998, s. 531). Bu denge unsuruna Kur’an’da da “Allah’ın rahmetini umar ve azabından korkarlar” (İsrâ 17/57) ve “Allah’a korku ve ümit içinde dua edin” (A’râf 7/56) ifadeleriyle açıkça vurgu yapılmaktadır.

Din eğitimi, öğrencinin dinî yaşamında ortaya çıkan korku ve ümit duygularını dengeli biçimde düzenleyebilme becerisini geliştirmeyi esas alan süreçsel bir model benimseyebilir. Bu duygusal dengeyi sağlama becerisinin ise belirli bir eğitim süreci aracılığıyla geliştirilmesi gerekmektedir. Bu becerinin kazandırılmasını sağlamak üzere literatürde korku ve ümit duygusu “özendirme-sakındırma” şeklinde bir din eğitimi metodu olarak da kullanılmaktadır (Cebeci, 2005, s. 87). Ayrıca dinî öğrenme, öğrencinin duygularını ortaya çıkaran durumlara karşı yaklaşma-kaçınma becerilerini ve dikkatini hangi içeriklere yönelteceğini belirgin biçimde etkilemektedir. Dolayısıyla öğrencinin olumlu duyguların güçlendirilmesi ve olumsuz duyguların azaltılması önem taşımaktadır (Bilgin & Selçuk, 1997, s. 105). Bu bağlamda din eğitimcilerinden, öğrencilerin duygu düzenleme becerilerini desteklemeleri beklenilebilir. Nitekim olumsuz duyguların olumlu duygulara dönüştürülmesi ve olumlu duyguların geliştirilmesi de din eğitimi biliminin temel hedefleri arasında sayılmaktadır (Altaş, 2025, s. 61). Bu bağlamda dinî duyguların düzenlenme süreci, bireyin anlam dünyasında ortaya çıkan duygusal yaşantıların dinî amaçlar doğrultusunda yapılandırılması ve yönetilmesi süreci olarak değerlendirilebilir. Dolayısıyla din eğitimi, öğrencinin duygusal tepkilerini düzenleme becerisini geliştirmeye yönelik bir duygusal beceri eğitimi olarak da ele alınmalıdır.

Din eğitimi ve öğretiminin temel hedefi, bireylerin inanç ihtiyaçlarını doğru ve dengeli duygular eşliğinde karşılamalarına yardımcı olmaktır (Tosun, 2011, s. 95). Özellikle de dinî etkinlikler aracılığıyla duyguların dengelenmesi, din eğitiminin de etkililiğini artıran önemli bir unsur olarak değerlendirilmektedir. En temel dinî etkinlik ise, Kur’an’ın sunduğu anlayışa uygun olarak din eğitiminde Allah sevgisi ile korkusunun dengeli bir biçimde ele alınmasıdır (Bilgin, 2001, s. 118). Allah’ın yalnızca korkutucu bir zat olarak sunulması

yerine, seven, koruyan ve affeden yönleriyle tanıtılması, dinî duyguların sağlıklı biçimde dengelenmesine katkı sağlayacaktır (Parladır, 1996, ss. 93-94). Sağlanan bu denge ise bireyin olumlu bir benlik algısı kazanmasına katkı sağlayabilecektir (Akyürek, 2010, s. 59).

Bu değerlendirmelerden hareketle korku-ümit dengesinin din eğitiminde duygu düzenleme açısından iki temel işlev üstlendiği söylenebilir. İlk olarak, ümit duygusunun korku duygusunu düzenleyen işlevinden bahsedilebilir. Bu süreç, korkunun aşırılaştığı durumlarda ortaya çıkabilen yılgınlık ve kaçınma eğilimleri karşısında ümit duygusunun motivasyon ve yeniden yönelim sağlayan işleviyle dengelenmesi sürecidir. İkincisi durumunda ise aşırı ümitvar olma durumuna karşı korkunun işlevsel olarak devreye girme sürecidir. Ümit duygusunun aşırılışmasıyla ortaya çıkabilecek rahavet ve gevşeme, korku duygusunun sorumluluk ve öz-denetim boyutları sayesinde sınırlandırılmaktadır. Bu karşılıklı dengeleme süreci, duygu düzenleme modellerinde özellikle bilişsel değişim ve tepki düzenleme basamaklarında açık bir şekilde gözükmektedir. Nitekim öğrencinin bir hatayı “mutlak mahvolma” yerine tövbe ve telafi imkânı çerçevesinde yeniden anlamlandırması bilişsel değişime, dua ve ibadet gibi dinî pratiklerle duygusal tepkinin düzenlenmesi ise tepki düzenlemeye karşılık gelmektedir. Bu yönüyle korku-ümit dengesi, süreçsel modelin dinî-duygusal bağlamlara uygulanabilirliğini desteklemektedir.

Bilişsel temelli duygu yaklaşımlarında korku ve ümit, ortak bir değerlendirme sürecine dayandırılmasına rağmen, bu duyguların incelenmesi literatürde farklı kuramsal çerçeveler içinde yürütülmüştür. Nitekim duyguları, bireyin çevre ile ilişkisi sonucunda ortaya çıkan bilişsel değerlendirmeler olarak ele alan çalışmalar da mevcuttur (Lazarus, 1991, s. 234). Benzer şekilde korku ve ümit duygularının bilişsel değerlendirme boyutları açısından anlamlı bir biçimde ayrıştığı da bulgulanmıştır (C. A. Smith & Ellsworth, 1985, s. 828). Duygu düzenleme literatüründe ise kaygı ve duygudurum bozuklukları büyük ölçüde korku ve kaygı gibi negatif duyguların düzenlenmesi bağlamında ele alınmıştır. Söz konusu bozuklukların kavramsallaştırılmasında temel sorunun duyguların kendisinden ziyade bu duyguların düzenlenme biçiminde olduğu vurgulanmıştır. Özellikle bastırma, kaçınma ve ruminasyon (olumsuz duygu ve yaşantılar üzerinde tekrarlayıcı biçimde düşünme) gibi işlevsiz duygu düzenleme stratejilerine aşırı düzeyde başvurulmasının kaygı ve duygu durum bozukluklarının sürdürülmesine katkıda bulunduğu belirtilmiştir (Campbell-Sills & Barlow, 2007, ss. 542-544).

Uluslararası literatürde dinî duyguların düzenlenmesine ilişkin çalışmalar, çoğunlukla *religious coping*, *spiritual coping* ve *religious emotion regulation* kavramları çerçevesinde ele alınmaktadır. Bu çalışmalar, bireylerin stres, belirsizlik ve tehdit algısı karşısında dinî inanç ve pratikleri bir duygu düzenleme kaynağı olarak kullandıklarını göstermektedir (Pargament, 1997). Bununla birlikte söz konusu yaklaşımlar, genellikle dinî başa çıkma biçimlerini psikolojik uyum düzeyiyle ilişkilendirip belirli dinî duygular arasındaki dengeyi süreçsel bir duygu düzenleme modeli içinde ele almamaktadır. Bu açıdan mevcut çalışma, korku ve ümit gibi iki temel dinî duyguyu Gross'un (1998) süreçsel duygu düzenleme

modeli bağlamında ele alarak, uluslararası literatürde sınırlı düzeyde incelenmiş olan dinî duygu dengesi kavramına özgün bir katkı sunmaktadır. Geliştirilen *Korku-Ümit Duygu Düzenleme Ölçeği* ise bilişsel yeniden değerlendirme, dikkatin yönlendirilmesi ve tepki düzenleme boyutlarını bütüncül bir çerçevede operasyonelleştirerek bu kuramsal ve ölçümsel boşluğu doldurmayı amaçlamaktadır.

Türkiye’de duygu düzenleme alanında yapılan çalışmalar, ağırlıklı olarak duygu düzenleme biçimlerinin yapısal sınıflandırılmasına ve bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin mutluluk, benlik saygısı ve duygudurum gibi psikolojik değişkenlerle ilişkisine odaklanmaktadır. Bu çalışmaların ortak noktası, duygu düzenlemeyi genel bir psikolojik süreç olarak ele almaları ve belirli duygular arasındaki karşıtlık ya da denge ilişkisini doğrudan incelememeleridir. Oysa Gross ve John’un (2003) ortaya koyduğu duygu düzenleme modeli, farklı duyguların düzenlenebilirliğine imkân tanıyan üst düzey süreçleri açıklamakta ve teorik olarak bu modelin farklı duygusal içeriklere uygulanabileceğini göstermektedir. Buna rağmen mevcut literatürde korku ve ümit duygularını birlikte ele alan ve bu duygular arasındaki dengeyi merkeze alıp ampirik olarak ölçmeyi amaçlayan bütüncül bir modele sınırlı ölçüde yer verildiği görülmektedir. Bu çalışma, yaygın duygu düzenleme yaklaşımlarından ayrılarak Gross’un (1998) süreçsel duygu düzenleme modelini dinî duygular bağlamında ele almaktadır. Bu doğrultuda, bireylerin korku ve ümit duyguları arasındaki dengeyi doğrudan değerlendirebilecek özgün bir ölçme yaklaşımı geliştirilmesi amaçlanmaktadır. Bu araştırma, Gross’un (1998) süreçsel duygu düzenleme modelinin bireylerin duygularını düzenleme biçimlerini açıklayan kuramsal çerçevesini dinî duygular alanına uyarlamaktadır. Bu doğrultuda, korku ve ümit arasındaki dengenin doğrudan ölçülmesine imkân tanıyan özgün bir ölçme yaklaşımının geliştirilmesi hedeflenmektedir.

Bu araştırmanın temel problemi, korku ve ümit duygularının Gross’un duygu düzenleme modeli çerçevesinde nasıl düzenlendiğinin ve bu düzenlemenin ölçülebilir bir yapı oluşturup oluşturmadığının belirsiz olmasıdır. Bu doğrultuda araştırmanın amacı, bireylerin korku ve ümit duyguları arasında kurdukları dengeyi süreçsel model bağlamında incelemek ve bu yapıyı ölçmeye yönelik geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı geliştirmektir. Bu genel amaç doğrultusunda aşağıdaki alt amaçlara ulaşılmaları hedeflenmiştir:

1. Bireylerin dinî yaşamlarında korku ve ümit duygularını düzenleme biçimlerini ve bu dengenin hangi duygu düzenleme stratejileriyle kurulduğunu belirlemek.
2. Geliştirilen *“Korku-Ümit Duygu Düzenleme Ölçeği”* nin geçerlik ve güvenilirlik özelliklerini test etmek.
3. Korku-ümit duygu düzenleme düzeylerinin demografik değişkenlere (cinsiyet, ibadet sıklığı ve korku-ümit kavramları ile ilgili bilgi düzeyi) göre farklılaşma farklılaşmadığını incelemek.

2. Yöntem

Bu araştırma keşfedici sıralı karma yöntem desenine göre tasarlanmıştır. Bu desen kapsamında, Gross'un (1998) Süreçsel Duygu Düzenleme Modeli'nde tanımlanan stratejilerin İslami bağlamda nasıl ortaya çıktığını ve bireylerin dinî yaşantılarında nasıl karşılık bulduğunu belirlemek amacıyla nitel veriler toplanmıştır.

2.1. Nitel Aşama

Araştırmanın nitel aşaması, Gross'un (1998) Süreçsel Duygu Düzenleme Modeli'nde tanımlanan beş duygu düzenleme stratejisinin (durum seçimi, durum değiştirme, dikkati yönlendirme, bilişsel değişim ve tepki düzenleme) korku ve ümit gibi dinî duygular bağlamında nasıl deneyimlendiğini ortaya koymayı amaçlamaktadır. Bu şekilde nicel aşamada geliştirilen ölçek maddelerinin içeriksel ve kuramsal altyapısı oluşturulmuştur.

Araştırmada veri analizi sürecinde kuramsal temelli tematik analiz yaklaşımı benimsenmiştir (Braun & Clarke, 2022, s.294). Bu yaklaşımda veriler öncelikle açık kodlama yoluyla incelenmiş, katılımcı ifadelerinden hareketle anlamlı örüntüler belirlenmiştir. Elde edilen bu örüntüler daha sonra Gross'un süreçsel duygu düzenleme modelinde yer alan stratejiler doğrultusunda yorumlanmıştır. Nitel aşamada katılımcılar, amaçlı örnekleme yöntemiyle seçilen 15 İlahiyat öğrencisi ve 3 İlahiyat akademisyeninden (tefsir, din eğitimi ve din sosyolojisi) oluşmaktadır. Katılımcıların, korku ve ümit duygularına ilişkin deneyimlerini ifade edebilecek dinî duyarlılığa sahip olmaları dikkate alınmıştır.

Görüşme formu (bkz. Tablo 1), katılımcıların korku ve ümit duygularına ilişkin deneyimlerini açığa çıkaracak şekilde hazırlanmış olup, sorular doğrudan belirli bir kuramsal modele bağlı kalmaksızın yapılandırılmıştır. Görüşme soruları, katılımcıların dinî yaşamlarında korku ve ümit duygularını nasıl deneyimlediklerini ve bu duyguları hangi stratejilerle düzenlediklerini açığa çıkarmayı hedeflemiştir.

Veri Toplama Süreci için yapılan görüşmeler yüz yüze gerçekleştirilmiş olup her bir görüşme yaklaşık 30–35 dakika sürmüştür. Görüşme sürecinde, önceden belirlenen sorular temel alınmış, ancak katılımcıların yanıtlarına bağlı olarak süreci derinleştirmek amacıyla ek sorular yöneltilmiştir. Görüşmeler ses kaydı alınarak yürütülmüş ve daha sonra yazıya dökülmüştür. Görüşmelerden elde edilen ses kayıtları tematik analiz yöntemiyle çözümlenmiştir. Elde edilen temalar, analiz sürecinin ikinci aşamasında Gross'un duygu düzenleme modeli çerçevesinde yorumlanmıştır. Örnek tema, alt tema, kod ve katılımcı ifadeleri Tablo 1'de verilmiştir.

Tablo 1. Tema, Kod ve Alt Tema

Tema	Alt Tema	Kod	F	Örnek Katılımcı İfadesi
Durum Seçimi	Olumsuz ortamdan kaçınma	Korku temelli kaçınma	11	"Günaha gireceğim ortamdan uzaklaşırım." (K3)
	Manevi ortama yönelim	Ümit temelli yönelim	10	"Manevi huzur bulacağım yerleri özellikle seçerim." (K7)
Durum Değiştirme	Ortamı terk etme	Duygusal dengeyi koruma	11	"Ortam beni etkiliyorsa oradan çıkıyorum." (K6)
Dikkati Yönlendirme	Korkuyu azaltma	Rahmete odaklanma	9	"Allah'ın merhametini düşünerek sakinleşiyorum." (K11)
	Rehaveti sınırlama	Hesap bilinci	12	"Fazla rahatlayınca hesap gününü düşünüyorum." (K5)
Bilişsel Değişim	Hata sonrası anlamlandırma	Tövbe ve telafi	14	"Bu bir imtihan, dönüş yolu var." (K9)
Tepki düzenleme	Duygusal yatıştırma	Dua/ibadet	15	"Dua edince korkum azalıyor." (K14)
	Davranışsal düzenleme	Nafile ibadet	14	"Rehaveti ibadetle dengeliyorum." (K2)

Tablo 1'deki bulgular, katılımcıların korku ve ümit duygularını Gross'un süreçsel duygu düzenleme modeline uygun biçimde düzenlediklerini göstermektedir. Durum seçimi teması altında korku temelli kaçınma ($f=11$) ve ümit temelli yönelim ($f=10$) birlikte görülürken, durum değiştirme boyutunda ortamı terk etme davranışı ($f=11$) öne çıkmaktadır. Dikkati yönlendirme sürecinde hesap bilincinin ($f=12$) rahmete odaklanmadan ($f=9$) daha sık kullanılması, dengenin çift yönlü kurulduğunu göstermektedir. Bilişsel değişim boyutunda hata sonrası anlamlandırmanın ($f=14$) belirginleşmesi, dinî referanslarla yeniden değerlendirme yapıldığını ortaya koymaktadır. En yüksek frekansların tepki düzenleme boyutunda yer alması, özellikle dua ve ibadet ($f=15$) ile nafile ibadetin ($f=14$) daha baskın kullanıldığını göstermektedir. Bu durum, korku-ümit dengesinin çok boyutlu bir süreç olduğunu ve özellikle davranışsal stratejiler üzerinden somutlaştığını ortaya koymaktadır.

2.2. Nicel Aşama

Bu bölümün temel amacı, nitel aşamada teorik çerçevesi oluşturulan korku-ümit duygu düzenleme sürecinin temel yapısını ölçmek üzere geçerli ve güvenilir bir ölçek geliştirmektir. Bu kapsamda araştırmacının nicel boyutu, verilerin tek bir zaman noktasında toplandığı kesitsel bir araştırma tasarımı çerçevesinde yürütülmüştür.

2.2.1. Evren ve Örneklem

Araştırmacının evrenini Türkiye'nin çeşitli üniversitelerinde öğrenim gören İlahiyat Fakültesi öğrencileri oluşturmaktadır. Bu çalışma, din eğitimi bağlamında korku-ümit duygularının düzenlenme biçimlerini incelemeyi amaçladığından, dinî bilgi, tutum ve pratiklerle

doğrudan ilişkili bir öğrenci profiline sahip olan ilahiyat öğrencileri hedef evren olarak belirlenmiştir. Bu çalışmada rastlantısal olmayan örneklem türlerinden kolayda örnekleme (convenience sampling) türü kullanılmıştır. Bu örneklem türü genellenebilirlik açısından sınırlı bulunmakla birlikte belli bir gruba uygulanabilecek uygun örneklem türü olarak ön plana çıkmaktadır (Büyüköztürk vd., 2021, s. 95). Özellikle ilahiyat öğrencileri gibi özel bir popülasyonun incelenmesi açısından bu örneklem türü tercih edilmiştir. Ölçek geliştirme ve uyarlama çalışmalarında güvenilir sonuçlara ulaşılabilmesi için örneklem büyüklüğünün madde sayısının en az 5 ila 10 katı ya da en az 300 kişi olması gerektiği belirtilmektedir (Seçer, 2015, s. 155). Bu kapsamda ölçeğin Açıklayıcı Faktör Analizini (AFA) yapmak amacıyla, ulaşılması kolay ve araştırma konusuyla doğrudan ilişkili 489 ilahiyat öğrencisinden oluşan bir örneklem belirlenmiştir. Ancak, eksik veya tutarsız veri içeren 12 katılımcının verileri analiz dışı bırakılmıştır. Geriye kalan 477 katılımcıya ait demografik bilgiler Tablo 2’de verilmiştir.

Tablo 2. Demografik Bilgiler

	Kategori	N	(%)
Cinsiyet	Kadın	240	50.3
	Erkek	237	49.7
İbadet Sıklığı	İbadetlerimi düzenli yerine getiririm	120	25.2
	Çoğu ibadetimi yerine getiririm	120	25.2
	Temel ibadetleri yerine getiririm	90	18.9
	İbadetleri öğrenme aşamasındayım	75	15.7
	Yerine getirmem	72	15.1
Korku-Ümit Bilgi Düzeyi	İyi biliyorum ve anlıyorum	130	27.3
	Kısmen biliyorum	140	29.4
	Duydum ama detaylı bilmiyorum	100	21.0

2.2.2. Veri Toplama Aracı

Veri toplama aracı olarak araştırmacı tarafından geliştirilen “*Korku-Ümit Duygu Düzenleme Ölçeği*” kullanılmıştır. Ölçekte demografik bilgi olarak yalnızca cinsiyet değişkenine yer verilmiştir. Bununla birlikte araştırma hipotezlerini test etmek amacıyla ibadet sıklığı ve korku-ümit bilgi düzeyine ilişkin 2 ek soru da katılımcılara yöneltilmiştir. Temel ölçek ise 20 maddeden oluşmakta olup katılımcılardan her bir maddeye ilişkin ifadeler ne derecede katıldıklarını 5’li Likert tipi 1 (hiç katılmıyorum) ile 5 (tamamen katılıyorum) arasında derecelendirmeleri istenmiştir. Bu ölçek Gross’un modeline uygun olarak beş alt boyut ile şekillendirilmiştir. Ölçek maddeleri ve bu maddelerin ait oldukları alt boyutlar Tablo 5’te sunulmuştur.

2.3. Ölçme Aracının Geliştirme Süreci

Gross’un (1998) süreçsel modelindeki beş strateji (durum seçimi, durum değiştirme, dikkati yönlendirme, bilişsel değişim, tepki düzenleme) temel alınarak bir madde havuzu oluşturulmuştur. Nitel bulgular (görüşme) ışığında her bir stratejiyi temsil edecek şekilde

ve stratejiye uygun olması açısından toplam 22 madde hazırlanmıştır. Madde havuzunda yer alan sorular, yüz yüze görüşme yoluyla alanında uzman 4 akademisyene (bir din psikolojisi, bir din sosyolojisi, bir din eğitimi ve bir ölçme-değerlendirme uzmanı) sunulmuştur. Uzman görüşleri doğrultusunda, anlam belirsizliği olan bazı maddeler (M2, M10, M14) düzeltilip maddelere dinî ibareler eklenmiştir. Bu süreç sonucunda herhangi bir madde çıkarma ya da ekleme işlemi olmamakla birlikte bazı maddeler (M13, M17, M19) çok yönlü olarak değiştirilip düzeltilmiştir. Ayrıca uzman önerileri doğrultusunda, korku ümit bilgisi değişkenine ek olarak ibadet etme sıklığını belirlemeye yönelik bir soru da ölçme aracına eklenmiştir.

Pilot çalışma, hedef evrene benzer özellikler taşımakla birlikte ana örneklem içerisinde yer almayan 62 katılımcı ile yürütülmüştür. Pilot uygulama kapsamında ölçeğin yapı geçerliğini incelemek amacıyla 22 soruluk ölçeğin Açıklayıcı Faktör Analizi (AFA) yapılmıştır. Analiz öncesinde elde edilen KMO değeri ,76 olup örneklemin faktör analizi için yeterli olduğu belirlenmiştir (Seçer, 2015, s. 82). Bartlett Küresellik Testi sonucu da istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($\chi^2(231)=1364,653$; $p<0,001$). Faktör analizi sonucunda, maddelerin büyük çoğunluğunun beklenen faktörler altında anlamlı yükler verdiği görülmüştür. Bununla birlikte M11 ve M18 maddeleri, hiçbir faktörde .30'un üzerinde faktör yükü göstermediğinden pilot uygulama kapsamında bu maddeler ölçekten çıkartılmıştır. Ayrıca madde çıkarımı öncesinde pilot uygulamada ölçeğin Cronbach's Alpha değeri ,84 iken, M11 ve M18 maddeleri çıkartıldıktan sonra bu değer ,86'ya yükselmiştir. Bu bulgular, pilot uygulama için ölçeğin yapı geçerliğinin ve iç tutarlılığının yeterli düzeyde olduğunu göstermektedir (Nunnally & Bernstein, 1994). Bu bulgular doğrultusunda ölçek üzerinde gerekli düzenlemeler gerçekleştirilmiş ve son hâli verilen 20 maddelik ölçekle ana uygulama aşamasına geçilmiştir.

2.2.4. Araştırmanın Sınırlılıkları

Bu çalışma, İlahiyat Fakültesi öğrencilerinden oluşan bir örneklem üzerinde yürütülmüştür. Bu nedenle elde edilen bulguların farklı yaş gruplarına, eğitim düzeylerine ve toplumsal kesimlere genellenmesi sınırlıdır. Verilerin öz-bildirim yoluyla toplanmış olması, katılımcıların kendilerini sosyal açıdan kabul edilebilir biçimde ifade etme eğiliminde olabileceklerini düşündürmektedir. Bu nedenle sosyal beğenirlik etkisinin tamamen dışlanamadığı göz önünde bulundurulmalıdır. Araştırmanın kesitsel desende gerçekleştirilmiş olması, değişkenler arasındaki ilişkilerin zaman içindeki seyrine ve nedensel yönüne ilişkin çıkarım yapılmasını sınırlamaktadır. Bu nedenle elde edilen bulgular, değişkenler arasındaki ilişkilerin yönünü ve düzeyini ortaya koymakla sınırlı olup nedensel yorumlara temel oluşturacak nitelikte değildir. Son olarak çalışma Türkiye bağlamında ve İslam kültürü çerçevesinde yürütülmüştür. Bu nedenle elde edilen bulguların yorumlanmasında kültürel bağlamın dikkate alınması gerekmektedir.

2.2.5. Verilerin Toplanması ve Analizi

Araştırma verileri, Hakkâri Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu'nun 08.10.2025 tarih ve 124040 sayılı izni doğrultusunda, 2025–2026 öğretim yılı içerisinde Türkiye'deki çeşitli üniversitelerde öğrenim gören İlahiyat Fakültesi öğrencilerinden çevrimiçi anket yoluyla toplanmıştır. Elde edilen veriler SPSS ve AMOS paket programları kullanılarak analiz edilmiştir. Analiz sürecine başlamadan önce veri seti eksik veri, aykırı değer ve normallik varsayımları açısından incelenmiştir. Çarpıklık ve basıklık değerlerinin kabul edilebilir sınırlar içerisinde olması ve örneklem büyüklüğünün yeterli düzeyde bulunması nedeniyle parametrik testlerin kullanılmasının uygun olduğuna karar verilmiştir. Ölçeğin yapı geçerliğini incelemek amacıyla öncelikle Açıklayıcı Faktör Analizi (AFA) gerçekleştirilmiştir. Faktör analizine uygunluk Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) ve Bartlett Küresellik Testi ile değerlendirilmiştir. Faktör sayısının belirlenmesinde özdeğer (eigenvalue), açıklanan varyans oranı ve Scree Plot grafiği birlikte dikkate alınmıştır. Faktörler arası ilişkinin varlığı göz önünde bulundurularak analizlerde oblik (oblimin) döndürme yöntemi tercih edilmiştir. AFA sonucunda elde edilen yapının doğrulanması amacıyla, ana örneklemden rastgele ayrılan bağımsız bir alt örneklem üzerinde Doğrulamalı Faktör Analizi (DFA) uygulanmıştır. Model uyumu; χ^2/sd , RMSEA, CFI, TLI, IFI, PGFI ve PNFI uyum indeksleri üzerinden değerlendirilmiştir. Ölçeğin güvenilirliği Cronbach alfa katsayısı ile değerlendirilmiş, ayrıca maddelerin ölçülen yapı ile ilişkisini belirlemek amacıyla madde-toplam korelasyonları hesaplanmıştır. Demografik değişkenlere göre farklılıkları incelemek amacıyla bağımsız örneklem t-testi ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır. ANOVA öncesinde varyansların homojenliği Levene testi ile kontrol edilmiş; homojenliğin sağlandığı durumlarda Tukey HSD, sağlanmadığı durumlarda ise Games-Howell post hoc testleri tercih edilmiştir. Tüm istatistiksel analizlerde anlamlılık düzeyi .05 olarak kabul edilmiştir.

3. Bulgular

3.1. Ölçeğe Ait Tanımlayıcı İstatistikler

Tablo 3. Ölçeğe Ait Tanımlayıcı İstatistikler/Normallik Testi

N	M	Ss	Md	Min	Max	Ç	B	K-S	S-W
477	62.18	11.91	61	30	90	0.09	-0.45	.017*	.028*

N=Kişi sayısı, M= Ortalama, Ss=Standart Sapma, Md=Medyan, Min= En küçük, Max= En büyük, Ç=Çarpıklık, B= Basıklık, K-S=Kolmogorov-Smirnov, S-W= Shapiro-Wilk, * $p < .05$

Tablo 3'e göre ölçek puanlarının 30-90 aralığında değiştiği ve ölçeğin ortalamasının 62.18 standart sapması 11.91 ve medyanı ise 61 olduğu görülmektedir. Ortalama ve medyan değerlerinin birbirine yakın olması dağılımın simetrik yapıda olduğunu göstermektedir. Her ne kadar Kolmogorov-Smirnov ($p = .017$) ve Shapiro-Wilk ($p = .028$) testleri istatistiksel olarak anlamlı (Seçer, 2015, s. 28) çıkmışsa da büyük örneklem (N=477) ile

gerçekleştirilen testlerin genellikle değişmeye duyarlı olduğu ve ortaya çıkabilecek küçük sapmalar bile ölçeğin normalliğini etkileyebileceği de dikkate alınmıştır (Tabachnick & Fidell, 2019, s. 481). Bununla birlikte çarpıklık (0.09) ve basıklık (0.45) katsayıları kabul edilebilir sınırlar (± 1 veya ± 2) içinde bulunması dağılımın normale yakın olduğunu desteklemektedir. Bu değerlerin ve örneklem büyüklüğünün (N = 477) parametrik analizler için yeterli olması dikkate alınarak, verilerin analizinde parametrik testlerin kullanılmasına karar verilmiştir.

3.2. Yapı Geçerliliğine İlişkin Bulgular

3.2.1. Açımlayıcı Faktör Analizi

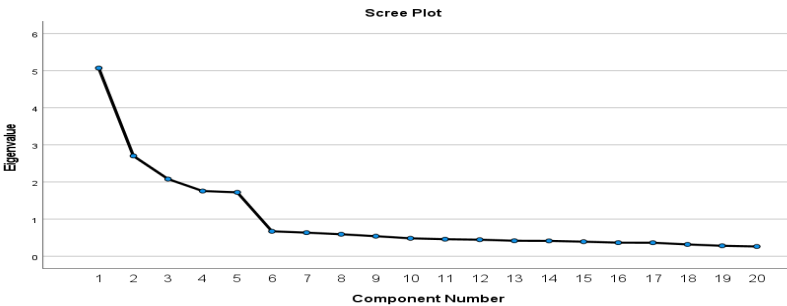
Korku-ümit Duygu Düzenleme Ölçeği'nin yapı geçerliğini incelemek amacıyla Açıklayıcı Faktör Analizi (AFA) yapılmıştır. Faktör analizi için uygunluk değeri Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) testi değerinin .873 olarak bulunmuştur. Bu değer örneklem yeterliliğinin "mükemmel" düzeyde olduğunu göstermektedir (Hutcheson-Sofroniou, 1999, 225). Ayrıca Bartlett Küresellik testi sonucunun anlamlı çıkması ($\chi^2 = 8196.733$; $sd=190$; $p<.001$), değişkenler arasındaki korelasyonların faktör analizi yapmaya uygun olduğunu ortaya koymuştur.

Tablo 4. Faktörlerin Varyans Değerleri

Faktör	Özdeğer	Açıklanan Varyans (%)	Kümülatif (%)
1	5,069	25,35	25,35
2	2,703	13,52	38,86
3	2,081	10,41	49,27
4	1,758	8,79	58,06
5	1,722	8,61	66,67

Tablo 4'e göre özdeğeri 1'in üzerinde olan beş faktör, toplam varyansın %66,67'sini açıklamaktadır. Bu oran sosyal bilimlerde yeterli düzey olarak görülmektedir (Seçer, 2015, s. 164). Faktör yapısının görsel olarak desteklenmesi ve daha açık biçimde yorumlanabilmesi amacıyla Scree Plot grafiğinden yararlanılmıştır. Nitekim büyük örneklemelerde, faktör sayısının belirlenmesinde Scree Plot önemli bir karar aracı olarak kabul edilmektedir (Field, 2009, s. 640).

Şekil 2: Scree Plot Grafiği



Şekil 2'deki grafikte ilk bileşenlerden itibaren hızlı bir düşüş olduğu, beşinci bileşenden sonra ise eğrinin yataylaştığı görülmektedir. Bu kırılma noktası, özdeğer ve varyans sonuçlarına dayalı olarak belirlenen beş faktörlü yapıyı desteklemektedir.

Gross modelinin temel süreçleri birbiri ile ilişkili olduğundan, faktörlerin bağımsız kabul edildiği ortogonal rotasyon yerine faktörler arası ilişkiye izin veren oblik rotasyon kullanılması daha uygun görülmüştür (Field, 2009, s. 643). Nitelik oblik döndürmeler, faktörler arası ilişkinin derecesinin veri yapısına bağlı olarak değişmesine olanak tanımaktadır (Tabachnick & Fidell, 2019, s. 501).

Tablo 5. Döndürülmüş Faktör Bileşen Matrisi-Faktör Yükleri ve Madde korelasyonları

Maddeler	F1	F2	F3	F4	F5	R
M1 Allah'ın hoşnut olmayacağı ortamlardan, günaha gireceğim endişesiyle (havf) uzak dururum.	- ,836					.441
M2 İbadet ve hayır işlerinin yoğun olduğu ortamlara, manevi huzur bulmak (reca) için katılmaya özen gösteririm.	- ,795					.421
M3 Ahiretimi olumsuz etkileyecek arkadaş çevrelerinden, sonuçlarından korkarak (havf) uzaklaşıyorum.	- ,767					.427
M4 Manevi huzurumu ve ümidimi artıracak ortamları (cami, sohbet halkaları vb.) aktif olarak arar ve seçerim.	- ,766					.386
M5 Günah işlenen bir ortamdaysam, orayı terk eder veya ortamı değiştirmeye çalışırım.		,878				.403
M6 İbadetlerimi daha verimli kılmak için (Allah'ın rızasını kazanma ümidiyle) etrafımdaki dikkat dağıtıcı unsurları ortadan kaldırıyorum.		,874				.389
M7 Dinî duygularımın zayıfladığını hissettiğimde, kendimi toparlamak için faydalı ilmi veya dinî içerikler ararım.		,846				.338
M8 Aşırı dinî kaygı (havf) hissettiğimde, Allah'ın rahmet ve merhametini (reca) düşünerek sakinleşmeye çalışırım.			,850			.348
M9 Günah işleme korkusu (havf) hissettiğimde, dikkatimi hemen o korkunun kaynağının dışındaki başka bir konuya odaklayarak dağıtırım.			,842			.300
M10 Dinî konularda aşırı güven (recanın ifratı) hissettiğimde, Allah'ın adaletini ve hesap gününü (havf) hatırlayarak kendime gelirim.			,841			.340
M11 Bir hata işlediğimde, bunun imtihanın bir parçası olduğunu ve ümitsizliğe (yeis) düşmemem gerektiğini düşünürüm.				,859		.410
M12 Yaptığım ibadetleri, Allah'ın lütfuyla (reca) kabul edileceğini umarak, eksikliklerimden dolayı duyduğum korkuyu (havf) dengelerim.				,833		.446
M13_ ters Yaşadığım olumsuz bir olayın, Allah'ın bir cezası olduğunu düşünmekten kendimi alamam				,810		.380
M14 "Allah'ın rahmetinden ümit kesmeyin" (Zümer, 53) ayetini düşünmek, aşırı korku (havf) halimi yatıştırır.				,733		.407

M15 İçimi kaplayan bir korku (havf) hissettiğimde, dua ederek veya Kur'an okuyarak bu duyguyu yatıştırmaya çalışırım.	,839	.422
M16 Aşırı bir güven ve rehabet (reca'nın ifratı) hissettiğimde, nafile ibadetlere yönelerek kendimi motive ederim.	,826	.465
M17 Dinî bir konuda çok kaygılandığımda, sadaka vererek bu kaygımı hafifletmeye ve Rabbimin rızasını kazanmaya çalışırım.	,773	.519
M18 İçimde yoğun bir manevi sevinç ve ümit hissettiğimde, bu duyguyu şükür secdesi veya infak gibi bir salih amelle ifade ederim.	,754	.531
M19_ters Bazen dinî duygularım o kadar yoğunlaşır ki (aşırı sevinç veya korku), bu durum günlük işlerimi aksatacak kadar beni etkiler.	,748	.481
M20 Amellerimde gurura kapılmaya başladığımy fark ettiğimde, hemen Allah'ın azabını (havf) düşünerek bu duygusal tepkiyi düzenlerim.	,739	.498

F1: Durum Seçimi; F2: Durum Değişirme; F3: Dikkati Yönlendirme; F4: Bilişsel Değişim; F5: Tepki Düzenleme, R= Madde-Toplam Korelasyonu

Tablo 5'teki veriler incelendiğinde, Oblik rotasyonu sonucunda elde edilen faktör yapısının ölçeğin genel kuramsal yapısıyla uyumlu olduğu görülmektedir. Nitekim ölçek maddeleri .733 ile .878 arasında bulunan yük değerlerine sahip olup bu maddeler ait oldukları faktörler altında yüksek yük değerleriyle toplanmıştır. Ayrıca bu maddelerin anlamlı bir çapraz yüklenme göstermemesi, ölçeğin faktör yapısının belirginliğine işaret etmektedir. Birinci faktörde yer alan bazı maddelerin (M1–M4) negatif yük değerleri olması ise faktörün yönüyle ilişkili teknik bir durum olup yapının geçerliliğini zedelememektedir. Bu bulgular, ölçeğin geliştirilme sürecinde kuramsal olarak öngörülen beş faktörlü yapının istatistiksel olarak da desteklendiğini göstermektedir (Seçer, 2015, s. 167).

Birinci faktör olan Durum Seçimi, M1–M4 maddelerinden oluşmaktadır. Bu maddeler, bireyin günaha götürebilecek ortamlardan uzak durması ve manevi huzur ile ümidi artıracak ortamları tercih etmesi şeklindeki duygu düzenleme stratejilerini yansıtmaktadır. Bu yönüyle söz konusu maddeler, duygular ortaya çıkmadan önce bireyin içinde bulunacağı ortamları ve koşulları seçmesine dayanan Gross'un durum seçimi stratejisiyle örtüşmektedir (Gross, 1998). Ölçeğin ikinci faktörü olan Durum Değişirme boyutu ise M5–M7 maddeleri etrafında şekillenmektedir. Bu maddeler, bireyin günah işleme durumu olan bir ortamı terk etme, ibadet sürecini güçlendirmek için dikkat dağıtıcı unsurları ortadan kaldırma ve dinî duygularını yeniden canlandırmak amacıyla dinî/ilmî içeriklere yönelme gibi doğrudan dinî içerikli davranışları kapsamaktadır. Dolayısıyla bu faktörde birey, mevcut durumu dinî referanslar doğrultusunda aktif biçimde dönüştürerek dinî duygularını düzenleyebilmektedir.

Dikkati Yönlendirme boyutunu temsil eden üçüncü faktör, M8–M10 maddelerini kapsamaktadır. Bu maddeler, bireyin aşırı korku (havf) durumunda Allah'ın rahmetini

(reca) düşünmesi, korkunun kaynağından dikkatini başka bir yöne çekmesi ve aşırı güven durumunda ilahî adalet ile hesap bilincini hatırlamasını içermektedir. Bu durum, bireyin dinî referanslar aracılığıyla dikkatini yeniden yönlendirmesine işaret etmektedir. Bilişsel Değişim boyutu kapsamında yer alan dördüncü faktör, M11–M14 maddelerini içermektedir. Bu maddeler, bireyin yaşadığı durumları imtihan olarak anlamlandırması, Allah'ın rahmeti (reca) ile korku (havf) arasında denge kurması ve ilahî mesajları dikkate alarak duygularını yeniden değerlendirmesi gibi dinî referanslara dayalı bilişsel süreçleri ortaya koymaktadır. Son olarak beşinci faktör olan Tepki Düzenleme ise M15–M20 maddelerinden oluşmaktadır. Bu maddeler, bireyin dua etme, Kur'an okuma, sadaka verme, nafil ibadete yönelme, şükür secdesi yapma ya da gururu bastırma gibi davranışsal ve duygusal tepkileri düzenlemeye yönelik stratejilerini içermektedir.

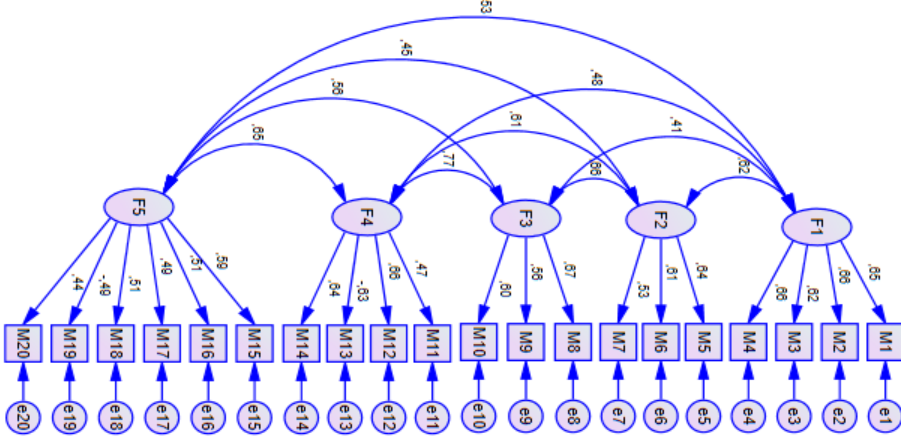
Faktör yapısına ilişkin bulgular bütüncül olarak ele alındığında, maddelerin yalnızca istatistiksel açıdan değil, aynı zamanda içerik ve kuramsal anlam bakımından da tutarlı biçimde gruplaştığı anlaşılmaktadır. Bu durum, ölçeğin yapısının Gross'un süreç modelinde yer alan duygu düzenleme stratejileriyle uyumlu olduğunu ve faktör adlandırmalarının kuramsal açıdan uygun olduğunu desteklemektedir.

Tablo 5'te yer alan madde-toplam korelasyonlarının .300 ile .531 arasında değiştiği görülmektedir. Bu değerler, tüm maddelerin ölçeğin bütünüyle kabul edilebilir düzeyde ilişki gösterdiğini ortaya koymaktadır (Büyüköztürk vd., 2021). Maddelerin büyük çoğunluğunun .40 ve üzeri korelasyon değerine sahip olması, ölçeğin iç tutarlılığı açısından olumlu bir göstergedir. M9 maddesi görece en düşük korelasyon değerine (.300) sahip olmakla birlikte, kabul edilebilir alt sınırdan yarıya yakın ve ölçeğin genel güvenilirliğini zayıflatmamaktadır. Benzer şekilde, ters kodlanan M13 ve M19 maddelerinin de yeterli düzeyde madde-toplam korelasyonu vermesi, ters kodlamanın ölçeğin iç tutarlılığını bozmadığını göstermektedir.

3.2.2. Doğrulayıcı Faktör Analizi

Açımlayıcı faktör analizinin (AFA) ardından elde edilen beş faktörlü yapının doğrulanabilirliğini test etmek amacıyla doğrulayıcı faktör analizi (DFA) gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin yapı geçerliğinin bağımsız bir örneklem üzerinde sınanabilmesi için AFA'da kullanılan ana örneklemden rastlantısal olarak ayrılmış farklı bir katılımcı grubu kullanılmıştır. Bu kapsamda, toplam örneklem içerisinde basit seçkisiz örneklem ile seçilen 211 katılımcı, DFA örnekleme olarak belirlenmiştir. Yapılan analiz sonucunda elde edilen path diyagramı Şekil 3'te sunulmuştur.

Şekil 3: Korku-Ümit Ölçeğine İlişkin Path Diyagramı



Şekil-3'teki maddelerin ilgili faktörlere ilişkin standartlaştırılmış yüklerinin ,44 ile ,86 arasında değiştiği ve tüm yüklerin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir. DFA path diyagramı, *Korku-Ümit Duygu Düzenleme Ölçeği*'nin beş faktörlü yapısının veriyle uyumlu olduğunu; maddelerin ilgili faktörleri yeterli düzeyde temsil ettiğini ve faktörler arası ilişkilerin, bütüncül fakat ayırt edilebilir bir yapı sunduğunu göstermektedir. Modelde yer alan hata terimleri arasındaki kovaryanslar incelenmiş, ancak bu ilişkileri açıklayacak kuramsal bir gerekçe bulunmadığından modele herhangi bir müdahalede bulunulmamıştır. Bu açıdan modele ek kovaryans tanımlanmamıştır. Bu yaklaşım, modelin yalnızca istatistiksel uyumu artırmaya yönelik müdahalelerden kaçınılarak kuramsal bütünlüğünün korunması amacıyla benimsenmiştir.

Tablo 6. Doğrulayıcı Faktör Analiz Uyum İndeksi Sonuçları

İndeks	Mükemmel Düzey	Düzey	Değer	Sonuç
χ^2/sd	$0 \leq \chi^2/sd \leq 2$	$2 \leq \chi^2/sd \leq 3$	1,064	Mükemmel
RMSEA	$0,00 \leq RMSEA \leq 0,05$	$0,05 \leq RMSEA \leq 0,08$	0,018	Mükemmel
CFI	$0,95 \leq CFI \leq 1,00$	$0,90 \leq CFI \leq 0,95$	0,987	Mükemmel
IFI	$0,95 \leq IFI \leq 1,00$	$0,90 \leq IFI \leq 0,95$	0,988	Mükemmel
TLI/NNFI	$0,95 \leq TLI \leq 1,00$	$0,90 \leq TLI \leq 0,95$	0,985	Mükemmel
PGFI	$0,95 \leq PGFI \leq 1,00$	$0,50 \leq PGFI \leq 0,95$	0,707	Kabul edilebilir
PNFI	$0,95 \leq PNFI \leq 1,00$	$0,50 \leq PNFI \leq 0,95$	0,699	Kabul edilebilir

Doğrulayıcı faktör analizi sonuçlarına göre elde edilen uyum indeksleri, ölçüm modelinin veriyle iyi ve mükemmel düzeyde uyum gösterdiğini ortaya koymaktadır. χ^2/sd ve RMSEA değerleri mükemmel uyum aralığında yer alırken, CFI, IFI ve TLI değerleri modelin karşılaştırmalı uyumunun oldukça yüksek olduğunu göstermektedir. PGFI ve PNFI değerlerinin kabul edilebilir sınırlar içinde olması, modelin parsimoni açısından yeterli

olduğunu ortaya koymaktadır (Seçer, 2015, s. 190). Bu bulgular doğrultusunda, kurulan ölçüm modelinin yapısal geçerliğinin sağlandığı söylenebilir.

3.3. Güvenirlik ile İlgili Bulgular

Ölçek güvenirliliğini ölçmede en yaygın kullanılan ölçüt Cronbach Alfa olduğundan (Field, 2009, s. 674) bu çalışmada güvenirlilik analizleri Cronbach Alfa katsayısı kullanılarak incelenmiştir.

Tablo 7. Faktörlerin α Değerleri

	Durum Seçimi	Durum Değiştirme	Dikkati Yönlendirme	Bilişsel Değişim	Tepki Düzenleme	Korku-ümit ölçeği
M	4	3	3	4	6	20
α	.805	.840	.804	.828	.873	.840

M: madde sayısı, α =Cronbach Alfa (Alpha) katsayısı

Tablo 7’de yer alan bulgular, ölçeğin hem genelinde hem de alt boyutlarında yüksek düzeyde güvenirlilik sunduğunu göstermektedir. Faktörlere ait Cronbach Alfa katsayılarının .805 ile .873 arasında değişmesi ve toplam ölçek için .840 olarak bulunması, ölçeğin iç tutarlılığının güçlü olduğunu ortaya koymaktadır.

3.4. Demografik Değişkenler ile İlgili Bulgular

Tablo 8. Cinsiyete Göre Korku-Ümit Duygu Düzenleme Puanlarının t-Testi Sonuçları

	Grup	N	M	SD	T	p	C.’s d
Cinsiyet	Kadın	240	3.25	0.59	5.50	<.001	0.50
	Erkek	237	2.96	0.57			

Not: N=Katılımcı sayısı; M=Ortalama; SD=Standart sapma; t = bağımsız örneklem t-testi değeri; p=Anlamlılık düzeyi; Cohen’s d = Etki büyüklüğü.

Tablo 8’de verilen bağımsız örneklem t-testi sonuçlarına göre; *Korku-Ümit Duygu Düzenleme Ölçeği* puanları açısından kadın ($M=3,25$, $SD=0,59$) ve erkek ($M=2,96$, $SD=0,57$) katılımcılar arasında anlamlı bir fark bulunmuştur ($t(475)=5,50$, $p<.001$). Elde edilen Cohen’s d değeri ($d=0,50$) farkın orta düzeyde bir etki büyüklüğüne işaret ettiğini göstermektedir (Cohen, 1988).

Tablo 9. İbadet Sıklığına Göre Korku-Ümit Duygu Düzenleme Puanlarının ANOVA Sonuçları

	N	M	SD	F	p	η^2	Anlamlı Fark
İbadetlerimi çok seyrek yerine getiriyorum veya hiç yerine getirmiyorum (1)	72	2,74	0,47	23,13			1<3,4,5
İbadetlerimi öğrenme ve yerine getirme aşamasındayım (2)	75	2,87	0,54				2<4,5
Temel ibadetleri yerine getiririm, diğerlerinde aksamalar oluyor (3)	90	3,02	0,52				3<4,5

Çoğu ibadetimi yerine getiririm, ara sıra aksaklıklar olabilir (4)	120	3,26	0,61	<.001	.16	4=5
Tüm ibadetlerimi düzenli ve eksiksiz yerine getirmeye çalışırım (5)	120	3,40	0,55			-
Toplam	477	3,11	0,60			

Not: 1=Çok seyrek/hiç, 2=Öğrenme aşamasında, 3=Temel ibadetler, 4=Çoğu ibadet, 5=Tüm ibadetler.

Tablo 9’da sunulan bulgular, ibadet etme sıklığına göre korku–ümit duygu düzenleme puanlarının anlamlı düzeyde farklılaştığını göstermektedir ($F(4,472)=23,13; p<.001$). Hesaplanan etki büyüklüğü ($\eta^2=.16$), söz konusu farklılığın orta düzeyde bir etkiye sahip olduğuna işaret etmektedir.

Levene testi sonucunda varyansların homojen olduğu belirlendiğinden ($p>.05$), Tukey HSD post hoc analizi uygulanmıştır. Analiz sonuçlarına göre, ibadet düzeyi düşük olan grupların (çok seyrek/hiç ve öğrenme aşamasında) daha yüksek düzeyde ibadet eden gruplara (çoğu ve tüm ibadetler) kıyasla anlamlı biçimde daha düşük puanlara sahip olduğu belirlenmiştir. Benzer şekilde, temel düzeyde ibadet eden bireylerin de daha yüksek ibadet düzeyine sahip gruplardan anlamlı biçimde farklılaştığı görülmüştür. Buna karşılık, en yüksek iki grup (çoğu ibadet ve tüm ibadetler) arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Tablo 10. Korku–Ümit Bilgi Düzeyine Göre Duygu Düzenleme Puanlarının ANOVA Sonuçları

Bilgi Düzeyi	N	M	SD	F	p	η^2	Anlamlı Fark
Bu kavramları hiç bilmiyorum	107	2,94	0,55	4,17			Hiç bilmeyenler < kısmen, iyi bilenler
Bu kavramları duydum ama detaylı bilgim yok	100	3,12	0,64				-
Bu kavramları kısmen biliyorum, öğrenmeye devam ediyorum	140	3,19	0,54		.006	.03	-
Bu kavramları iyi biliyor ve anlıyorum	130	3,16	0,64				-
Toplam	477	3,11	0,60				

Tablo 10’da sunulan bulgular, korku–ümit bilgi düzeyine göre duygu düzenleme puanlarının anlamlı biçimde farklılaştığını ortaya koymaktadır ($F(3,473)=4.17; p=.006$). Etki büyüklüğü ($\eta^2=.03$) ise bu farklılığın düşük düzeyde olduğunu göstermektedir.

Levene testi sonucunda varyansların homojen olmadığı belirlendiğinden ($p<.05$), Games-Howell post hoc analizi uygulanmıştır. Analiz sonuçlarına göre, bu kavramları hiç bilmeyen bireylerin, kısmen bilen ve iyi bilen bireylere kıyasla anlamlı biçimde daha düşük puanlara sahip olduğu belirlenmiştir. Buna karşılık, diğer gruplar arasında anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir. Bu bulgular, korku–ümit kavramlarına ilişkin bilgi düzeyi ile duygu düzenleme puanları arasında sınırlı bir farklılaşma olduğunu düşündürmektedir. Gross’un duygu düzenleme modeli çerçevesinde değerlendirildiğinde, elde edilen bulgular korku ve ümit kavramlarına ilişkin bilgi düzeyinin özellikle bilişsel yeniden değerlendirme süreciyle

bağlantılı olabileceğine işaret etmektedir. Bu bağlamda, korku ve ümit kavramlarına bilişsel düzeyde aşinalığın, bireylerin bu duyguları anlamlandırma biçimleriyle bağlantılı olabileceği söylenebilir. Ancak bu ilişkinin doğrudan ve güçlü bir etkiyi yansıttığını söylemekten ziyade, sınırlı ve dolaylı bir farklılaşmaya işaret ettiği ifade edilebilir.

3.5. Ölçeğin Ayırt Ediciliğine İlişkin Bulgular

Ölçeğin ayırt edicilik gücünü belirlemek amacıyla, öncelikle madde-toplam korelasyonları incelenmiştir. Analiz sonuçları, tüm maddelerin kabul edilebilir düzeyde ve pozitif yönde madde-toplam korelasyonlarına sahip olduğunu ortaya koymaktadır. Bu bulgu, ölçeğin her bir maddesinin ölçülen yapı ile tutarlı olduğunu ve ayırt edicilik açısından yeterli düzeyde katkı sağladığını göstermektedir. Buna ek olarak, ölçeğin yüksek ve düşük düzeydeki bireyleri ayırt edebilme gücünü incelemek amacıyla katılımcıların toplam puanları temel alınarak alt ve üst %27'lik gruplar oluşturulmuştur. Bu gruplar arasındaki farkın anlamlılığı bağımsız örneklem *t*-testi ile incelenmiştir.

Tablo 11. Alt ve Üst %27'lik Grupların Toplam Puanlarına İlişkin *t*-Testi Sonuçları

Değişken	Grup	N	M	SD	t	p	Ort. Farkı	%95 GA	Cohen's d
Toplam Puan	Üst %27	129	77.22	5.45	43.58	<.001	29.31	[27.99,	5.43
	Alt %27	129	47.91	5.36					

Not: Üst %27 = en yüksek puana sahip grup; Alt %27 = en düşük puana sahip grup.

Tablo 11'de sunulan bağımsız örneklem *t*-testi sonuçlarına göre, üst %27'lik grup ile alt %27'lik grup arasında anlamlı bir fark bulunmaktadır ($t(256)=43,58; p<.001$). Üst grubun ortalamasının daha yüksek olması, ölçeğin farklı düzeylerdeki bireyleri ayırt edebildiğini göstermektedir. Bu durum, Gross'un süreç modelinde tanımlanan öncül ve tepki odaklı stratejilerin (Gross & John, 2003, s. 348) bireyler arasında farklılaşabileceğine işaret etmektedir.

Tartışma ve Sonuç

Bu araştırma, korku ve ümit duygularının Gross'un duygu düzenleme modeli çerçevesinde dengeli bir biçimde düzenlenip düzenlenmediğini ortaya koymayı ve bu yapıyı ölçmeye yönelik geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı geliştirmeyi amaçlamıştır. Elde edilen bulgular, bireylerin korku ve ümit duyguları arasında kurdukları dengenin Gross'un süreç modelinde yer alan duygu düzenleme stratejileri doğrultusunda sistematik bir biçimde yapıldığını ve beş boyutlu bir yapı içerisinde şekillendiğini göstermektedir. Araştırmacı tarafından geliştirilen "*Korku-Ümit Duygu Düzenleme Ölçeği*"nin beş faktörlü yapısının açıklayıcı (açıklanan varyans: %66,67; KMO=,873) ve doğrulayıcı faktör analizleriyle ($\chi^2/sd=1,064$; RMSEA=0,018; CFI=0,987) güçlü biçimde desteklenmesi, söz konusu dengenin ölçülebilir ve yapılandırılmış bir duygu düzenleme sistemi olarak ele alınabileceğine işaret etmektedir. Bu sonuçlar, Gross'un modelinde tanımlanan duygu düzenleme stratejilerinin

dinî yaşantı bağlamında da işlevsel biçimde uyarlanabildiğini göstermekte ve korku-ümit dengesinin bireyler arasında farklı düzeylerde ortaya çıkabilen bir duygu düzenleme becerisi olduğunu desteklemektedir.

Gross'un duygu düzenleme stratejisi çerçevesinde geliştirilen *Korku-Ümit Duygu Düzenleme Ölçeği'* nin alt boyutlarına ilişkin veriler, duygu düzenleme sürecinin din eğitimi bağlamındaki işleyişine ilişkin önemli bulgular sunmaktadır. İlk iki boyut olan durum seçimi ile durum değiştirme boyutları, bireyin duygular ortaya çıkmadan önce çevresini ve davranışlarını düzenleyerek duygusal süreçlerini yönlendirebildiğini göstermektedir. Literatürde bireyin dinî gelişimi için aile, okul, cami ve sosyal çevre gibi unsurların belirleyici rolü olduğu ile ilgili değerlendirmeler de bu bulguları destekler niteliktedir (Altaş, 2025, s. 25; Yavuz, 2012, s. 34). Ayrıca, dinî duyguyu güçlendiren bir ortamda bulunma, o duygunun öğretilmesinde pekiştirici bir işlev gördüğü yönündeki değerlendirmeler de literatürde bulunmaktadır (Bulut, 2022, s. 176). Korku-ümit dengesinin ilk iki boyutu ile ilgili bulgular, bireyin duygusal yaşantısını düzenlemek amacıyla olumlu sonuçlar doğurabilecek durumları seçmesi ve olumsuz sonuçlar doğurabilecek durumlardan kaçınması biçimindeki duygu düzenleme süreçlerini yansıttığını göstermektedir.

Ölçeğin diğer alt boyutları olan dikkati yönlendirme ve bilişsel değişim alt boyutları, bireyin korku ve ümit duyguları arasında denge kurarken dikkat ve anlamlandırma süreçlerini aktif biçimde kullandığını göstermektedir. Nitekim aşırı korku durumunda ilahî rahmete odaklanma (M8), dikkatini korku kaynağından uzaklaştırma (M9) ve aşırı güven durumunda ilahî adalet ve hesap bilincini hatırlama (M10) gibi stratejiler, din eğitiminin bireye kazandırmayı hedeflediği bilinçli duygu yönlendirme becerileriyle ilişkilendirilebilir (Bilgin, 2001; Tosun, 2011; Yavuz, 2012). Benzer şekilde, yaşanan durumları imtihan olarak değerlendirme (M11) ve ilahî rahmeti merkeze alarak duygusal denge kurma (M14) bulguları, bireyin yaşantılarını anlamlandırma süreçlerine işaret etmekte olup, din eğitiminin bireyin anlam dünyasını yapılandırma işleviyle ilişkilendirilebilir. Nitekim din öğretiminin bireyin hayatın anlamına ilişkin sorularına cevap aramasına ve yaşamını anlamlandırmasına rehberlik ettiği yönündeki değerlendirmeler de bu yorumu destekler niteliktedir (Akyürek, 2017, s. 103). Ayrıca din eğitimi literatüründe "*zihin eğitimi*" kavramı ile birlikte "*duygu eğitimi*" (Fersahoğlu, 2003, s. 18) veya "*kalp eğitimi*" (Bayraklı, 2015, s. 229) gibi bilgi-duygu birlikteliği sağlamaya yönelik çalışmalar da araştırmancının bu bulgularının önemini ortaya koymaktadır. Yine bu bulgular din eğitiminin bütüncül bir süreç olduğu ampirik olarak desteklemektedir (Bilgin & Selçuk, 1997, s. 105). Bu sonuçlar ışığında, duyguların bilişsel süreçlerle etkileşimi sonucunda insan davranışlarının şekillendiğine yönelik değerlendirmeler (Holodynski & Friedlmeier, 2006, s. 11) dikkate alınarak, din eğitimi süreçlerinde korku ve ümit duyguları arasındaki işlevsel dengenin sağlanmasında bilişsel yeniden değerlendirme stratejisinin belirleyici bir rol oynadığı belirtilebilir.

Son boyut olan Tepki Düzenleme boyutuna ilişkin elde edilen bulgular, bu boyutun ölçek içerisinde tutarlı ve ayırt edici bir yapı sergilediğini göstermektedir. Bu boyutta yer alan maddeler incelendiğinde, dua ve Kur'an ile duyguyu yatıştırma (M15), nafile ibadetlerle denge kurma (M16) ve sadaka verme yoluyla duygusal rahatlama sağlama (M17) gibi ifadelerin öne çıktığı görülmektedir. Bu durum, bireyin duygusal tepkilerini ortaya çıktıktan sonra dinî pratikler aracılığıyla düzenlediğine işaret etmektedir. Bu bulgular, din eğitiminin bireye kazandırmayı hedeflediği davranışsal duygu düzenleme becerileriyle ilişkilendirilebilir. Nitekim dinî yaşantının bireyin duygularını yönlendirme ve dengeleme işlevine yapılan vurgu da bu yorumu desteklemektedir (Tosun, 2011). Ayrıca literatürde "imanın iki kanadı" olarak ifade edilen dengeleyici yaklaşımın da bu bulgularla örtüştüğü (Gazali, 1975) ve din eğitimi literatürü açısından ise Allah sevgisi ile korkusunun dengeli biçimde ele alınması gerektiğini vurgulayan yaklaşımlarla da (Bilgin, 2001, s. 118) uyum gösterdiği görülmektedir. Bu bulgular, din eğitiminde "özendirme-sakındırma" yönteminin (Cebeci, 2005, s. 87) de duygu düzenleme süreçleri için başvurulabilecek etkili bir yöntem olabileceğini göstermektedir.

Din eğitimi literatüründe korku ve ümit duygularının dengeli biçimde ele alınması gerektiğini vurgulayan çalışmalar (Bilgin, 2001; Bilgin & Selçuk, 1997; Tosun, 2011; Oruç, 2008), bu araştırmanın bulgularıyla ampirik düzeyde örtüşmektedir. Geliştirilen Korku-Ümit Duygu Düzenleme Ölçeği, Gross'un duygu düzenleme modeli çerçevesinde korku ve ümit duygularının sistematik ve ölçülebilir bir yapı olarak ele alınabileceğini ortaya koymaktadır. Bu yönüyle Korku-Ümit Duygu Düzenleme Ölçeği, klasik din eğitimi yaklaşımları ile modern psikolojik modeller arasında kuramsal bir köprü işlevi görmektedir. Ayrıca araştırma bulguları, din eğitiminin bireyin benlik gelişimi üzerindeki etkisine yönelik yaklaşımlarla da örtüşmekte ve korku-ümit dengesinin sağlanmasının dengeli bir dinî kimlik gelişimine katkı sağlayabileceğini düşündürmektedir (Akyürek, 2010, s. 59).

Katılımcıların korku-ümit kavramlarına ilişkin bilgi düzeylerine göre duygu düzenleme puanlarının anlamlı biçimde farklılaştığı görülmektedir. Bununla birlikte etki büyüklüğünün düşük düzeyde olması, bu farklılığın sınırlı bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir. Bu durum, din eğitimi açısından önemli bir tartışma alanına işaret etmektedir. Nitekim söz konusu bulgu, yalnızca bilişsel bilgi aktarımına dayalı din eğitimi yaklaşımlarının duygusal beceri gelişimi açısından sınırlı kalabileceğini düşündürmektedir. Din eğitiminin duyguların dönüştürülmesini hedefleyen bir süreç olduğu dikkate alındığında (Altaş, 2025, s. 61), bu sonucun deneyimsel ve yaşantıya dayalı öğretim yaklaşımlarının önemini ortaya koyduğu söylenebilir. Bununla birlikte bu bulgunun, öznel değerlendirmeler ve sosyal beğenirlik eğilimi gibi faktörlerden etkilenmiş olabileceği de göz önünde bulundurulmalıdır.

Alt ve üst %27'lik gruplar arasında elde edilen anlamlı fark, geliştirilen ölçek aracının korku-ümit duygu düzenleme düzeyleri açısından bireyleri ayırt etme gücünün yüksek olduğunu göstermektedir. Bu bulgu, ölçeğin yalnızca istatistiksel olarak güvenilir bir yapı

sunmadığını, aynı zamanda farklı duygu düzenleme düzeylerine sahip bireyleri ayırt edebildiğini de ortaya koymaktadır. Din eğitimi bağlamında değerlendirildiğinde, korku-ümit dengesinin bireyler arasında farklı düzeylerde gelişebilen bir beceri alanı olduğu ve bu yönüyle öğretilen bir duygu düzenleme yeterliliği olarak ele alınabileceği söylenebilir. Elde edilen fark, bireylerin duygu düzenleme süreçlerini farklı düzeylerde kullandıklarını göstermekte olup, bu durumun Gross'un süreç modelinde tanımlanan öncül ve tepki odaklı stratejilerin bireyler arasında farklılaşmasıyla ilişkili olabileceği düşünülmektedir. Bu çerçevede, söz konusu farklılaşmanın özellikle bilişsel yeniden değerlendirme ve tepki düzenleme süreçleriyle bağlantılı olabileceği ifade edilebilir.

Bu araştırmanın bulgularının yorumlanmasında bazı sınırlılıkların dikkate alınması gerekmektedir. Nitekim bu araştırmanın gerek kesitsel olarak yapılması gerekse örneklemin yalnızca İlahiyat Fakültesi öğrencilerinden oluşması, nedensel çıkarımların yapılmasını ve bulguların genellenebilirliğini sınırlandırmaktadır. Bununla birlikte, verilerin öz-bildirime dayalı olarak toplanmış olması sosyal beğenirlik yanlılığının ortaya çıkma olasılığını tamamen ortadan kaldırmamaktadır.

Bu çalışma, korku ve ümit duygularını Gross'un duygu düzenleme modeli çerçevesinde ele alarak din eğitimi literatürüne çok yönlü katkılar sunmaktadır. Öncelikle kuramsal açıdan korku ve ümit gibi iki temel dinî duygunun, süreç temelli bir duygu düzenleme sistemi içinde birlikte ele alınabileceğini göstermektedir. Metodolojik açıdan ise bu yapıyı ölçmeye yönelik geçerli ve güvenilir bir ölçek geliştirerek literatürde önemli bir boşluğu doldurmaktadır. Uygulama boyutunda elde edilen bulgular, bireyin duygusal gelişimini ve duygu düzenleme becerilerini destekleyen bütüncül bir süreç olarak ele alınması gerektiğini ortaya koymaktadır.

Sonuç

Bu araştırma, korku-ümit dengesinin Gross'un duygu düzenleme modeli temelinde beş boyutlu bir yapı sergilediğini ve bu yapıyı ölçmeye yönelik geliştirilen ölçeğin ise geçerli ve güvenilir sonuçlar verdiğini ortaya koymaktadır. Elde edilen bulgular, dinî literatürde sıkça dile getirilen korku-ümit dengesinin, bireyin dinî yaşamı içinde aktif biçimde düzenlenebilen bir süreç olduğuna işaret etmektedir. Korku-ümit dengesi ortalama puanları ile ibadet sıklığı arasında ortaya çıkan anlamlı farklar, dinî pratiklerin bireyin dikkatini yönlendirdiğini, yaşantılarını anlamlandırmasına yardımcı olduğunu ve olayları yeniden değerlendirme süreci yoluyla duygu düzenlemeyi desteklediğini ortaya koymaktadır. Buna karşılık bilgi düzeyine ilişkin etki büyüklüğünün düşük kalması, din eğitiminde duygusal becerilerin geliştirilmesi açısından yalnızca bilgi aktarımına dayalı yaklaşımların yeterli olmayabileceğini düşündürmektedir. Bu nedenle din eğitiminin, bilgiyle birlikte duyguyu ve davranışı da kapsayan daha bütüncül bir yapı içinde ele alınması gerektiği anlaşılmaktadır.

Öneriler:

1. Korku-ümit duygu düzenleme becerisinin, din eğitimi programlarında açık, ölçülebilir ve izlenebilir öğrenme kazanımları olarak tanımlanması ve öğretim süreçlerine sistematik biçimde entegre edilmesi önerilmektedir.
2. Öğretim süreçlerinde, korku-ümit dengelenmesini sağlamak üzere dua, tefekkür, öz değerlendirme, örnek olay yöntemi gibi etkinlikler kullanılmalıdır.
3. Din eğitimi ortamları (aile, okul, cami ve sosyal çevre), korku-ümit dengesini destekleyen bir öğrenme iklimi olarak ele alınmalı ve bu doğrultuda yeniden düzenlenmelidir.
4. Geliştirilen *Korku-Ümit Duygu Düzenleme Ölçeği*, farklı yaş grupları ve eğitim düzeylerinde uygulanarak ölçeğin bağlamsal geçerliği sınanmalı ve karşılaştırmalı çalışmalar yapılmalıdır.

Kaynakça

- Akyürek, S. (2010). *Din öğretimi model, strateji, yöntem ve teknikler* (2. Baskı.). Nobel Yayın.
- Akyürek, S. (2017). İlk ve ortaöğretimde din öğretimi: kuramsal çerçeve. R. Ege & R. Doğan (Ed.), *Din eğitimi el kitabı* içinde, (5.Baskı, ss. 87-110). Grafiker Yayınları.
- Altaş, N. (2025). *Din eğitimi* (5.Baskı). Marmara Akademi.
- Bayraklı, B. (2015). *İslam ve eğitim* (1.Baskı). Düşün Yayıncılık.
- Bilgin, B. (2001). *Eğitim bilimi ve din eğitimi*. Gün Yayıncılık.
- Bilgin, B., & Selçuk, M. (1997). *Din öğretimi özel öğretim yöntemleri* (3. Baskı.). Gün Yayıncılık.
- Braun, V., & Clarke, V. (2022). *Thematic analysis: a practical guide*. SAGE Publications.
- Bulut, N. (2022). Çocukluk döneminde duygu gelişimi ve dinî duygu. Ş. Gümüş & Z. Ş. Altın (Ed.), *Modern dünyada çocukluk ve çocuk eğitimi* içinde, (1.Baskı, ss. 143-178). Nobel Akademi.
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E. K., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2021). *Eğitimde bilimsel araştırma yöntemleri* (31.Baskı). Pegem Akademi.
- Campbell-Sills, L., & Barlow, D. H. (2007). Incorporating emotion regulation into conceptualizations and treatments of anxiety and mood disorders. J. Griss (Ed.) *Handbook of emotion regulation* içinde, (ss. 542-559). Guilford Press.
- Cebeci, S. (2005). *Din eğitimi bilimi ve Türkiye’de din eğitimi* (2.Baskı). Akçağ Yayınları.
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2.Edition). Lawrence Erlbaum Associates.
- El-İsfehani, R. (2010). Havf (A. Güneş & M. Yolcu, Çev.). *El-Müfredat; Kur’an kavramları sözlüğü* içinde, (ss. 368-369). Çıra Yayınları.
- Fersahoğlu, Y. (2003). *İslam eğitimine giriş* (1.Baskı). Marifet Yayınları.
- Field, A. (2009). *Discovering statistics using SPSS* (3. Baskı). SAGE Publications.
- Gazali, E. H. (1975). *İhya’ü ulumi’-d-din I-IV* (A. Serdaroğlu, Çev.).
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: an integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271-299. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>
- Gross, J. J. (2001). Emotion regulation in adulthood: timing is everything. *Current Directions in Psychological Science*, 10(6), 214-219. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.00152>

- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348-362. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>
- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). Emotion regulation: conceptual foundations. J. J. Gross (Ed.), *Handbook of Emotion Regulation* içinde, (ss. 3-26). The Guildford Press.
- Holodynski, M., & Friedlmeier, W. (2006). *Development of emotions and emotion regulation* (H. Jonathan, Çev.). Springer.
- Hutcheson, G., & Sofroniou, N. (1999). *The multivariate social scientist*. SAGE Publications.
- İbn Manzur, E.-F. C. M. (1990). *Lisanu'l—Arab I-XV: VI*. Dar-ı Sadr.
- Kara, M. (1998). TDV islam ansiklopedisi. *HAVF* (C. 16, ss. 528-531) içinde, TDV Yayınları.
- Kuran Yolu*. (2025). Diyanet işleri başkanlığı yayınları.
- LaBar, K. S. (2016). Fear and anxiety. L. F. Barrett, M. Lewis, & M. H.-J. Jennette (Ed.), *Handbook of emotion (4.Edition)* içinde, (ss. 751-773). The Guildford Press.
- Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaptation*. (ss. xiii, 557). Oxford University Press.
- Naragon-Gainey, K., McMahon, T. P., & Chacko, T. P. (2017). The structure of common emotion regulation strategies: A meta-analytic examination. *Psychological Bulletin*, 143(4), 384-427. <https://doi.org/10.1037/bul0000093>
- Nunnally, J. C., & Bernstein, I. H. (1994). *Psychometric theory* (3.Baskı). McGraw-Hill.
- Oruç, C. (2008). Din eğitimin hedefleri. *Fırat Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 1(13), 259-269.
- Pargament, K. I. (1997). *The psychology of religion and coping: Theory, research, practice*. Guilford Press.
- Parladır, S. (1996). *Din eğitimi bilimine giriş*.
- Seçer, İ. (2015). *SPSS ve İslrel ile pratik veri analizi* (2.Baskı). Anı Yayıncılık.
- Smith, C. A., & Ellsworth, P. C. (1985). Patterns of cognitive appraisal in emotion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48(4), 813-838. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.48.4.813>
- Smith, E. E. (2016). *Psikolojiye giriş (AtkinsonŞHilgard)* (Ö. Öncül, Çev.; 4.Baskı). Arkadaş Yayınları.

Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2019). *Using multivariate statistics* (7.Edition). Pearson Education.

TDK. (2021). *Korku*. TDK.

Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2-3), 25-52.
<https://doi.org/10.1111/j.1540-5834.1994.tb01276.x>

Tosun, C. (2011). *Din eğitimi bilimine giriş* (5.Baskı). Pegem Akedemi.

Yavuz, K. (2012). *Çocukta dinî duygu ve düşüncenin gelişimi* (3.Baskı). Boğaziçi Yayınları.



The Fear-Hope Balance in Religious Education: A Scale Development Study Based on The Process Model of Emotion

Osman Abalı

Extended Abstract

In Islamic education, religious emotions such as fear (khawf) and hope (rajā') are among the fundamental regulatory elements that shape individuals' religious experiences and meaning-making processes. These emotions are regarded in the literature as mutually reinforcing processes that should be maintained within a dynamic balance. When individuals effectively regulate these emotions, fear can help prevent moral lapses, whereas hope sustains motivation and psychological resilience. Although this balance plays a central role in religious thought, it has largely been addressed at the normative and prescriptive levels. Empirical frameworks for understanding how this balance is formed, maintained, and regulated in individuals' lived experiences are limited. Approaching fear and hope not as static emotional states but as processes that can be actively regulated provides a more analytically robust perspective.

In recent decades, developments in emotion research have led to the reconceptualization of emotions as processes that can be regulated using specific strategies. The process model of emotion regulation proposed by James J. Gross provides a comprehensive framework for understanding emotion regulation. Within this model, regulation is conceptualized as a sequence of strategies, including situation selection, modification, attentional deployment, cognitive change, and response modulation. Despite the model's broad applicability, it has been relatively underexplored in the context of religious emotion. Research examining the balance between fear and hope within a process-based emotion-regulation framework remains limited. This study examines how individuals regulate fear and hope within religious education and develops a valid and reliable measurement tool for this process. It further investigates whether the balance between fear and hope can be conceptualized as an emotion regulation process within Gross's model and measured as a structured construct.

This study adopted an exploratory sequential mixed-method design. In the qualitative phase, semi-structured interviews were conducted with theology students, and expert opinions were obtained from academic specialists to explore how individuals experience and regulate fear and hope in their religious lives. The data were analyzed using thematic

analysis based on the model proposed by Gross. The findings revealed that the participants regulated their emotions using multiple interrelated strategies. These include avoiding environments associated with sin, seeking spiritually enriching contexts, redirecting attention toward divine mercy or accountability, cognitively reframing negative experiences as part of a divine test, and engaging in religious practices such as prayer, charity and voluntary worship. These strategies reflect the multidimensional nature of emotion regulation. They showed that fear and hope are not passively experienced but actively managed through cognitive, attentional, behavioral, and situational processes. Based on these findings, an initial set of items was developed.

In the quantitative phase, the Fear–Hope Emotion Regulation Scale, developed based on these findings, was administered to 477 theology students. Exploratory Factor Analysis (EFA) revealed a five-factor structure explaining 66.67% of the total variance, consistent with the theoretical model. The Kaiser–Meyer–Olkin value (.873) and Bartlett’s test results confirmed that the data were suitable for the factor analysis. The factor loadings ranged between .733 and .878, with no substantial cross-loadings, indicating a clear and interpretable factor structure. The factor structure demonstrated strong alignment with the five stages of the emotion regulation process proposed by Gross, providing empirical support for the theoretical framework.

Reliability analysis indicated strong internal consistency, with a general Cronbach’s alpha of .84 and subscale alphas ranging from .80 to .87. Construct validity was further supported by confirmatory factor analysis (CFA) conducted on an independent sample, with the model demonstrating an excellent fit ($\chi^2/df=1.064$; RMSEA=0.018; CFI=0.987). These findings indicate that the Fear–Hope Emotion Regulation Scale is a psychometrically sound and theoretically grounded instrument that can be used to assess emotion regulation processes in religious contexts.

The study also examined the differences in emotion regulation across demographic variables. The results indicated that fear–hope emotion regulation differed significantly by gender, with female participants scoring higher than males, yielding a moderate effect size. Emotion regulation levels also varied significantly according to the frequency of worship, with more frequent engagement in religious practices associated with higher regulation scores ($F=23.13$, $p<.001$, $\eta^2 = .16$). In contrast, differences based on knowledge of fear and hope concepts were statistically significant but showed a small effect size ($\eta^2=.03$), suggesting that cognitive familiarity alone may not be sufficient for developing emotion regulation skills.

The findings indicate that the balance between fear and hope is not merely a theological ideal but a measurable and developable competency. This balance appears to be shaped more strongly by lived religious practices than abstract knowledge alone. These results

suggest that religious education should be understood as a domain that supports the development of emotion regulation skills, alongside its cognitive dimensions.

This study examines the balance between fear and hope within a process-based emotion regulation framework and develops a valid and reliable scale to measure this construct. It provides an empirical foundation for a construct that has traditionally been addressed at a normative level in religious education and highlights the importance of integrating experiential and practice-based approaches into religious education to support individuals' emotional and spiritual development.