

Öz Kontrol ve Din

Deneysel Bir Çalışma

Ayşenur BARAK

eski
yeni



FCR YAYIN LTD.

Genel Yayın No. | General Publication Number: 1726

FCR Sertifika No. | Certificate Number: 46550

ISNI: 0000 0004 4657 1968

ROR ID: ror.org/00zznvq98

Alt Marka | Imprint: Eskiyezi

Yayın No | Publication Number: 347

Kitap Adı : Öz Kontrol ve Din

Alt Başlık : Deneysel Bir Çalışma

Book Title : Self-Control and Religion

Subtitle : An Experimental Study

ISBN : 978-625-5536-60-0

DOI : doi.org/10.70458/fcr.9786255536600

Yazar | Author: Ayşenur Barak | orcid.org/0000-0002-5127-5480

Yayın Türü | Publication Type: Kitap | Book - Monograph

Yayın Dili | Language: Türkçe | Turkish

Ebat | Dimensions: 13,5 x 21 cm

Baskı Sayısı | Edition: 1

Sayfa Sayısı | Pages: 185 (xx + 165)

Yayın Tarihi | Publication Date: Ekim | October 2025

Yayın Yeri | Place of Publication: Ankara, Türkiye

Mizanpaj ve Kapak | Layout and Cover Design: FCR

Baskı ve Cilt | Printing and Binding: NY MATBAACILIK (Sertifika no: 50732)

Konu Kategorisi | Subject Categories

BIC: JMHV - Din psikolojisi | Psychology of religion

BISAC: PSY011000 - Psikoloji / Dinsel | Psychology / Religious

THEMA: JMHV - Din psikolojisi | Psychology of religion

LC Classification: BL53 - Din ve psikoloji | Religion and psychology

DEWEY: 200.19 - Din ve psikoloji | Religion and psychology

WoS Category: Psychology, Multidisciplinary | Psikoloji, Multidisipliner

WoS Citation Topics Meso: 2.2 - Cognitive Psychology | Bilişsel Psikoloji

WoS Citation Topics Micro: 2.2.144 - Self-Control and Delay Discounting | Öz Denetim ve Haz Erteleme

Scopus Subject Areas: 3200 - Psikoloji | Psychology

Atıf Bilgisi | Cite as: Barak, Ayşenur. *Öz Kontrol ve Din: Deneysel Bir Çalışma*. FCR Yayın Ltd., 2025.

© All rights reserved | FCR YAYIN LTD.



Hacı Bayram Mah. Boyacılar Sk. No: 14/1 06050

Altındağ-Ankara/TÜRKİYE • Tel: +90 (312) 310 08 60

www.fcr.com.tr • fcr@fcr.com.tr

Öz Kontrol ve Din

Deneysel Bir Çalışma

Ayşenur BARAK

Ankara 2025

Yazar Hakkında

Ayşenur BARAK

1996 yılında Kırıkkale’de doğdum. İlköğrenimimi Kırıkkale’de tamamladıktan sonra, 2013 yılında başladığım Kastamonu Üniversitesi İlahiyat Fakültesi’ndeki lisans eğitimimi 2017 yılında tamamladım. 2018 yılında İbn Haldun Üniversitesi Din Bilimleri Anabilim Dalı, Din Psikolojisi Bilim Dalı’nda tam burslu olarak yüksek lisans eğitimine başladım ve Prof. Dr. Hasan Kaplan danışmanlığında hazırladığım “Tüketici Dindarlığı ve Alışveriş Tutumu Üzerine Bir İnceleme” başlıklı tezimle 2021 yılında mezun oldum.

Aynı yıl İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Felsefe ve Din Bilimleri Anabilim Dalı, Din Psikolojisi Bilim Dalı’nda doktora eğitimime başladım. Prof. Dr. Ümit Horozcu danışmanlığında yürüttüğüm “Dinsel Örtük Hazırlamanın Bireyin Öz Kontrol Davranışlarına Etkisi: Deneysel Bir Çalışma” başlıklı doktora tezimi tamamladım.

Eğitim hayatım süresince çeşitli İmam Hatip liselerinde meslek dersleri öğretmeni olarak görev yaptım. Ayrıca İbn Haldun Üniversitesi’nde öğrenim asistanı olarak çalıştım. 2023–2024 yılları arasında TÜBİTAK 2214-A Yurt Dışı Doktora Sırası Araştırma Bursu kapsamında Indiana University South Bend, Department of Psychology’de Prof. Kevin Ladd danışmanlığında araştırmalar yürüttüm.

Çalışma alanlarım arasında din psikolojisi, dindarlık ve tüketim, öz kontrol, hazırlama etkisi (priming effect) ve deneysel psikoloji yer almaktadır. Bu alanlarda çeşitli ulusal ve uluslararası makalelerim ve konferans bildirilerim bulunmaktadır.

About the Author

Aysenur BARAK

Ayşenur Barak was born in Kırıkkale, Turkey, in 1996. She completed her undergraduate studies at Kastamonu University, Faculty of Theology, in 2017. In 2018, she began her master's degree at Ibn Haldun University, Department of Psychology of Religion, with a full scholarship, and completed her thesis titled "A Study on Consumer Religiosity and Shopping Attitudes" under the supervision of Prof. Dr. Hasan Kaplan in 2021.

In the same year, she started her doctoral studies at Istanbul University, Department of Philosophy and Religious Studies, Psychology of Religion Program. Her dissertation, titled "The Effect of Religious Priming on Self-Control Behavior: An Experimental Study," was completed under the supervision of Prof. Dr. Ümit Horozcu.

During her academic career, she worked as a vocational courses teacher in various Imam Hatip high schools and as a teaching assistant at Ibn Haldun University. Between 2023 and 2024, she conducted research at Indiana University South Bend, Department of Psychology, under the supervision of Prof. Kevin Ladd, supported by the TÜBİTAK 2214-A International Research Fellowship Program.

Her main research interests include psychology of religion, religiosity and consumption, self-control, priming effects, and experimental psychology. She has presented papers and published research nationally and internationally in these fields.

Kitap Hakkında

Öz Kontrol ve Din

Deneysel Bir Çalışma

Bu kitap, din psikolojisi alanında öz kontrolün dinî inanç ve davranış üzerindeki etkilerini deneysel bir yaklaşımla incelemektedir. Öz kontrol, bireyin dürtülerini bastırma, davranışlarını düzenleme ve uzun vadeli hedeflerine yönelme kapasitesi olarak ele alınmış; dinî kavramların bu süreç üzerindeki etkisi üç ayrı deney aracılığıyla test edilmiştir. İlk deneyde, dinî kavramların örtük biçimde etkinleştirilmesinin bireylerin kısa vadeli ve uzun vadeli ödüller arasındaki tercihleri üzerindeki etkisi incelenmiştir. İkinci deneyde, fiziksel rahatsızlığa dayanıklılığı ölçmek amacıyla katılımcılara sirke karışımı içecek içirilmiş ve dinsel örtük hazırlamaya maruz kalan grubun daha yüksek dayanıklılık gösterdiği bulunmuştur. Üçüncü deneyde ise sosyal rahatsızlık sonrası yardım davranışı (bağış miktarı) ölçülmüş, ancak dinden örtük hazırlamanın bu davranış üzerinde anlamlı bir etkisi gözlemlenmemiştir. Bulgular, dinî kavramların öz kontrol süreçlerini belirli koşullarda güçlendirdiğini, ancak bu etkinin davranış türüne ve bağlama bağlı olarak değiştiğini göstermektedir. Sonuç olarak, dinî inanç ve pratiklerin öz denetim kapasitesine katkısı hem bilişsel hem motivasyonel süreçler açısından tartışılmış; din psikolojisinde deneysel yöntemin uygulanabilirliğine ilişkin literatüre özgün bir katkı sunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Öz kontrol; Dindarlık; Dinsel örtük hazırlama; Din psikolojisi; Deneysel psikoloji; Öz kontrol; Sabır; Hazzı erteleme; Yardım davranışı; Örtük hazırlama etkisi

About the Book

Self-Control and Religion

An Experimental Study

This book explores the relationship between self-control and religion through an experimental approach in the psychology of religion. Self-control is conceptualized as the capacity to inhibit impulses, regulate behavior, and pursue long-term goals. The impact of religious concepts on this capacity was tested through three separate experiments. In the first experiment, the effect of implicit activation of religious concepts on individuals' preferences for delayed versus immediate rewards was examined. The second experiment measured tolerance to physical discomfort using a vinegar-based drink task, revealing that participants exposed to religious priming showed greater endurance. The third experiment investigated helping behavior following social discomfort (donation task) but found no significant effect of religious priming on prosocial responses. The findings indicate that religious concepts can enhance self-regulation under specific conditions; however, the strength of this effect depends on contextual and behavioral factors. Overall, the results highlight that religious belief and practice contribute to self-control capacity both cognitively and motivationally. The study provides an original contribution to the psychology of religion by combining experimental methods with the investigation of religious motivation and behavioral regulation.

Keywords: Self-control; Religiosity; Religious implicit priming; Psychology of religion; Experimental psychology; Self-control; Will power; Patience; Delay of gratification; Prosocial behavior; Implicit priming effect

ÖN SÖZ

Bu araştırma, doktora eğitim yolculuğumun önemli bir dönüm noktası ve aynı zamanda hayatımda iz bırakan birçok kıymetli insanın katkısıyla ortaya çıkmıştır. Bu süreç yalnızca akademik değil, aynı zamanda kişisel olarak da gelişimime katkı sağlamış; sabır, disiplin ve kararlılık gibi değerlerin önemini bir kez daha anlamamı sağlamıştır.

Öncelikle, bu uzun ve meşakkatli süreçte maddi ve manevi desteklerini hiçbir zaman esirgemeyen, varlıklarıyla bana güç ve güven veren aileme en derin teşekkürlerimi sunarım. Akademik yolculuğun zorlukları karşısında bana hiç eksiklik hissettirmeyen babam Atik Barak'ın sınırsız desteği ve stresli dönemlerimde sabrı, hoşgörüsü ve anlayışıyla yanımda olan annem Aysun Barak'ın varlığı benim için en büyük dayanak olmuştur. Yine, her zaman yanımda olup desteğini esirgemeyen yakışıklı kardeşim İbrahim Barak ve dünyalar tatlısı evimizin neşesi küçük kardeşim Ahsen Bera Barak'a teşekkürü borç bilirim. Hayatım boyunca bana yalnızca bir teyze değil, aynı zamanda en yakın dost olan kıymetli Derya Demirkan'a da yürekten teşekkür ederim.

Lisans eğitimim boyunca psikoloji alanına dair ilgimin yön kazanmasında ve kavramsal düşünme becerilerimin gelişmesinde bana önemli katkılar sunan Dr. Öğretim Üyesi Çiğdem Gülmez'e teşekkür ederim. Onun yönlendirmeleri sayesinde psikoloji okumalarında derinleşme fırsatı buldum ve bu alanla daha bilinçli bir şekilde bağ kurabildim.

Yüksek lisans sürecimde akademik yönelimlerimi şekillendirmemde ve akademik hayata dair bakışımı geliştirmemde rehberlik eden Prof. Dr. Hasan Kaplan'a da ayrıca teşekkür ederim. Sağladığı destek ve yapıcı geri bildirimler, sonraki akademik adımlarım için güçlü bir zemin oluşturdu. Kendisine olan teşekkürüm, akademik hayatımın her döneminde geçerliliğini koruyacaktır.

Araştırmamın oluşumunda bilimsel rehberliğinin yanı sıra, her aşamada yapıcı geri bildirimleri, teşvik edici yaklaşımı ve güven veren duruşuyla yanımda olan kıymetli danışmanım Prof. Dr. Ümit Horozcu'ya içtenlikle teşekkür ederim. Onun akademik katkısı ve güveni, bu çalışmayı sürdürme konusundaki kararlılığımı güçlendirmiştir.

Çalışmanın yürütülmesi için gerekli ortamı sağlayan ve disiplinler arası araştırma yaklaşımlarına verdiği destekle çalışmaya değerli bir zemin oluşturan Prof. Dr. Sevim Cesur hocama da teşekkür ederim. Ayrıca süreç boyunca akademik ilgisini ve desteğini hissettiren, önerileriyle katkı sunan Dr. Öğretim Üyesi Saliha Uysal'a da teşekkür ederim.

Doktora dönemi, yalnızca akademik anlamda değil, aynı zamanda insani ilişkiler ve dostluklar bakımından da benim için son derece kıymetli bir süreç olmuştur. Bu süreçte tanıdığım ve hayatımda yer edinmiş pek çok değerli insan arasında, doktora ders döneminde tanıştığım sevgili Hilal Kurtça Kasımay'ın özel bir yeri vardır. Başlangıçta samimiyeti ve içtenliğiyle yanımda olan Hilal, zamanla bu zorlu süreci birlikte göğüslediğimiz, karşılıklı destekle ilerlediğimiz bir yol arkadaşına dönüştü. Manevi varlığı, bu dönemin en kıymetli kazanımlarından biri oldu. Kendisine tüm içtenliğimle teşekkür ederim.

Öte yandan, veri toplama sürecinde gösterdiği özverili katkıları ve sağladığı pratik destek nedeniyle, şu anda doktora çalışmalarını sürdüren arkadaşım Aleyna Nihan Agun'a da teşekkür borçluyum. Araştırmanın sahadaki uygulama aşamasında onun desteği, karşılaştığım birçok güçlüğün aşılmasında büyük kolaylık sağlamıştır.

Bu çalışmaya yurt dışı araştırma sürecini mümkün kılan Türkiye Bilimsel ve Teknolojik Araştırma Kurumu'na (TÜBİTAK), 2214-A Yurt Dışı Doktora Araştırma Burs Programı kapsamında sağladığı maddi destek ve akademik güven için içtenlikle teşekkür ederim. Bu burs sayesinde Amerika Birleşik Devletleri'nde

deneysel yöntemler konusunda doğrudan eğitim alma, farklı araştırma tekniklerini yerinde gözleme ve uygulamalı araştırma yürütme fırsatı elde ettim. Ayrıca bu süreçte alanımla ilgili çok sayıda uluslararası konferansa katılarak farklı araştırma perspektifleriyle tanışma ve dünya genelinden araştırmacılarla doğrudan iletişim kurma şansı yakaladım. Bu deneyimler yalnızca çalışmamın bilimsel niteliğini güçlendirmekle kalmamış, aynı zamanda akademik kimliğimin uluslararası düzeyde gelişmesine de önemli katkılar sunmuştur.

Araştırma sürecimin ABD ayağında bana destek olan, akademik rehberliklerinin yanı sıra gösterdikleri içtenlik ve misafirperverlikle bu süreci daha insani, verimli ve anlamlı hâle getiren Prof. Dr. Kevin L. Ladd ve Dr. Meleah Ladd'e de en derin teşekkürlerimi sunarım. Yalnızca akademik bilgi ve deneyimlerini cömertçe paylaşmakla kalmamış, aynı zamanda bana Amerika'da bir aile sıcaklığı sunarak çalışma ortamının ötesinde bir destek ağı oluşturmuşlardır. Onların araştırmaya ve akademik sorumluluğa duydukları derin bağlılık, gösterdikleri çalışma disiplini ve bilimsel yaklaşımları, bu süreçte benim için hem ilham verici hem de öğretici olmuştur. Bu deneyimin, akademik yaşantımda kalıcı bir iz bıraktığını özellikle belirtmek isterim.

Bu çalışmanın, örtük dinsel hazırlamanın davranışsal düzeydeki etkilerini deneysel bağlamda ele alan sınırlı sayıda Türkçe literatüre kuramsal ve metodolojik düzeyde katkı sunmaktadır. Bu sebeple din psikolojisi alanında deneysel yöntemlerle yapılacak gelecekteki çalışmalara mütevazı bir zemin hazırlamasını umut ediyorum.

Bu satırlar, ailemin bana miras bıraktığı azim ve çalışma ruhunun bir yansımasıdır. Bu çalışmayı, bana 'devam et' diyen yanım ile 'bırak artık' diyen yanım arasındaki uzun tartışmanın galibine adıyorum..

Dr. Ayşenur BARAK
İstanbul, 2025

İÇİNDEKİLER

ÖN SÖZ	ix
TABLolar LİSTESİ	xvii
ŞEKİLLER LİSTESİ	xviii
KISALTMALAR LİSTESİ	xix
GİRİŞ	1
BİRİNCİ BÖLÜM	
KURAMSAL ve KAVRAMSAL ÇERÇEVE	13
1.1. Öz Kontrol	13
1.1.1. Öz Kontrol Kavramının Tarihsel Gelişimi	14
1.1.2. Öz Kontrol Tanımının Genişlemesi ve Fonksiyonları	16
1.1.3. Öz Kontrolün Temel Özellikleri	19
1.1.4. Öz Kontrolün Günlük Hayattaki İşlevleri	21
1.1.5. Öz Kontrole İlişkin Teori ve Modeller	28
1.1.5.1. Güç Modeli	30
1.1.5.2. Diğer Model ve Teoriler	35
1.2. Din	41
1.2.1. Dinin Tanımlanması ve Ölçülmesi	41
1.2.2. Dinin Psikososyal Etkileri	45
1.3. Öz Kontrol ve Din	48
1.3.1. İrade ve Hazzın Ertenmesi	54
1.3.2. Sabır ve İstenmeyen Duruma Tahammül	59
1.3.3. Toplum Yararına Davranma	62
1.4. Örtük Hazırlama ve Din	64
1.4.1. Hazırlama Etkisi	64
1.4.2. Hazırlama ve Öz Kontrol İlişkisi	67
1.4.3. Örtük Hazırlama, Din ve Öz Kontrol	70
İKİNCİ BÖLÜM	
YÖNTEM	75
2.1. Deney Çalışması-1: Hazzı Erteleme Üzerinde Dinsel Örtük Hazırlama Etkisinin Ölçülmesi	77

2.1.1. Deney Tasarımı	77
2.1.2. Katılımcılar	78
2.1.2.1. Katılımcı Profili	79
2.1.2.2. Katılımcıların Seçimi ve Katılım Süreci	81
2.1.3. Prosedür	81
2.2. Deney Çalışması-2: Fiziksel Rahatsızlığa Tahammül Üzerinde Dinsel Örtük Uyarımın Etkisinin Ölçülmesi	82
2.2.1. Deney Tasarımı	82
2.2.2. Katılımcılar	84
2.2.2.1. Katılımcıların Profili	84
2.2.2.2. Katılımcı Seçimi ve Etik Uygulamalar	86
2.2.3. Prosedür	86
2.3. Deney Çalışması-3: Psikolojik Rahatsızlığa Katlanma Üzerinde Dinsel Örtük Uyarımın Etkisinin Ölçülmesi	88
2.3.1. Deney Tasarımı	88
2.3.2. Katılımcılar	89
2.3.2.1. Katılımcıların Profili	90
2.3.2.2. Katılımcı Seçimi ve Uygulama Süreci	91
2.3.3. Prosedür	92

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR ve TARTIŞMA	95
3.1. Deney 1'e Ait Bulgular: Hazzı Erteleme Davranışı	95
3.1.1. Hazzı Erteleme Davranışı ve Grup Karşılaştırması	95
3.1.2. Deney ve Kontrol Gruplarının Dindarlık Düzeylerinin Karşılaştırılması	99
3.1.3. Hazzı Erteleme Davranışı ile Dindarlık İlişkisi	100
3.1.4. Hazzı Erteleme Davranışı ve Demografik Değişkenler	101
3.2. Deney 2'ye Ait Bulgular: Fiziksel Rahatsızlığa Tahammül	103
3.2.1. Fiziksel Rahatsızlık Toleransı ve Grup Karşılaştırması	103
3.2.2. Deney ve Kontrol Gruplarının Dindarlık Düzeylerinin Karşılaştırılması	106
3.2.3. Fiziksel Rahatsızlık Toleransı ile Dindarlık Arasındaki İlişkisi	108
3.2.4. Fiziksel Rahatsızlık Toleransı ile Demografik Değişkenler	111

3.3. Deney 3'e Ait Bulgular: Psikolojik Rahatsız Edilmeye Katlanma	112
3.3.1. Psikolojik Rahatsızlığa Katlanma ve Grup Karşılaştırması	113
3.3.2. Deney ve Kontrol Gruplarının Dindarlık Düzeylerinin Karşılaştırılması	116
3.3.3. Psikolojik Rahatsızlığa Katlanma Davranışı ile Dindarlık Arasındaki İlişki	117
3.3.4. Psikolojik Rahatsızlığa Katlanma Davranışı ile Demografik Değişkenlerin İlişkisi	119
SONUÇ ve ÖNERİLER	123
KAYNAKÇA	131
EKLER	159
DİZİN	163

TABLolar LİSTESİ

Tablo 1.1. Öz Kontrol Teorileri ve Modellerine Dayalı Kuramsal Yaklaşımlar Tablosu	29
Tablo 1.2. Öz Kontrol Kavramının Kuramsal Yaklaşımları, İşlevleri ve Uygulama Alanları	39
Tablo 2.1. Katılımcıların Yaş Dağılımı	80
Tablo 2.2. Katılımcıların Dini İnanç Dağılımı	80
Tablo 2.3. Katılımcıların Bireysel Dindarlık Algıları	81
Tablo 2.4. Katılımcıların Yaş Özellikleri	84
Tablo 2.5. Katılımcıların Yaş ve Dindarlık Özellikleri	85
Tablo 2.6. Katılımcıların Dini İnanç Dağılımı	85
Tablo 2.7. Katılımcıların Cinsiyet Dağılımı	90
Tablo 2.8. Katılımcıların Yaş ve Dindarlık Özellikleri	90
Tablo 2.9. Katılımcıların Yaş ve Dindarlık Özellikleri	90
Tablo 2.10. Katılımcıların Dini İnanç Dağılımı	91
Tablo 3.1. Deney ve Kontrol Gruplarına Göre Hazzı Erteleme Davranışı Dağılımı	96
Tablo 3.2. Deney ve Kontrol Gruplarının Hazzı Erteleme Davranışı Üzerindeki Farklılıklarına İlişkin Ki-Kare Testi Sonuçları	97
Tablo 3.3. Kişisel Dindarlık Algısı	99
Tablo 3.4. Hazzı Erteleyenler ve Şimdi İsteyenlerin Dindarlık Ortalamaları	100
Tablo 3.5. Cinsiyete Göre Hazzı Erteleme Davranışı Dağılımı	102
Tablo 3.6. Zaman Tercihine Göre Katılımcıların Yaş Ortalamaları	103
Tablo 3.7. Deney ve Kontrol Gruplarının İçtikleri Sirkeli Meyve Suyu Miktarı Ortalamaları	103
Tablo 3.8. Deney ve Kontrol Gruplarının t-test Analizi Sonuçları	104
Tablo 3.9. Kişisel Dindarlık Algısı	107
Tablo 3.10. Bireysel Dindarlık ile İçilen Bardak Sayısı Arasındaki Pearson Korelasyon Sonuçları	108
Tablo 3.11. Yaş ile İçilen Bardak Sayısı Arasındaki Korelasyon	111
Tablo 3.12. Cinsiyete Göre İçilen Bardak Sayısı Ortalamaları	112

Tablo 3.13. Deney ve Kontrol Grupların Yardım Etme Davranışı Karşılaştırması	113
Tablo 3.14. Deney ve Kontrol Gruplarının Dindarlık Ortalamaları	117
Tablo 3.15. Dindarlık Düzeyi ile Bağış Miktarı Arasındaki Korelasyon	117
Tablo 3.16. Yaş ile Bağış Miktarı Arasındaki Korelasyon	119
Tablo 3.17. Kadın ve Erkek Katılımcıların Yardım Etme Davranışı Ortalamaları	120

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Deney 1'e Ait Deney Deseni	78
Şekil 2. Deney 2'ye Ait Deney Deseni	83
Şekil 3. Deney 3'e Ait Deney Deseni	89

KISALTMALAR LİSTESİ

Ort.	: Ortalama
Bkz	: Bakınız
SS	Standart Sapma
Min	: Minimum
Maks	: Maksimum
N	: Örneklem Büyüklüğü
SD	: Serbestlik Derecesi (df)
p	: Anlamlılık Düzeyi
χ^2	: Ki-Kare
t	: t-Testi Değeri
F	: F Değeri
n	: Örneklem Büyüklüğü
%	: Yüzde
r	: Pearson korelasyon katsayısı

