



**UMUT-İYİMSERLİK VE DİNDARLIK
İLİŞKİSİ**

Fatih KANDEMİR

Felsefe ve Din Bilimleri Anabilim Dalı

Doktora Tezi

Prof. Dr. Faruk KARACA

2016

Her Hakkı Saklıdır

T.C.
ATATÜRK ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
FELSEFE VE DİN BİLİMLERİ ANABİLİM DALI

Fatih KANDEMİR

UMUT-İYİMSERLİK VE DİNDARLIK İLİŞKİSİ

DOKTORA TEZİ

TEZ YÖNETİCİSİ
Prof. Dr. Faruk KARACA

ERZURUM - 2016



T.C.
ATATÜRK ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ



TEZ BEYAN FORMU

14/06/2016

SOSYAL BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

BİLDİRİM

Atatürk Üniversitesi Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğine göre hazırlamış olduğum **"UMUT-İYİMSERLİK VE DİNDARLIK İLİŞKİSİ "** adlı tezin/raporun tamamen kendi çalışmam olduğunu ve her alıntıya kaynak gösterdiğimi taahhüt eder, tezimin/raporumun kağıt ve elektronik kopyalarının Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü arşivlerinde aşağıda belirttiğim koşullarda saklanmasına izin verdiğimi onaylarım:

Lisansüstü Eğitim-Öğretim yönetmeliğinin ilgili maddeleri uyarınca gereğinin yapılmasını arz ederim.

- ☐ Tezimin/Raporumun tamamı her yerden erişime açılabilir.
- ☐ Tezim/Raporum sadece Atatürk Üniversitesi yerleşkelerinden erişime açılabilir.
- ☐ Tezimin/Raporumun yıl süreyle erişime açılmasını istemiyorum. Bu sürenin sonunda uzatma için başvuruda bulunmadığım takdirde, tezimin/raporumun tamamı her yerden erişime açılabilir.

[14/06/2016]

[Fatih KANDEMİR]



**T.C.
ATATÜRK ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**



TEZ KABUL TUTANAĞI

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Prof. Dr. Faruk KARACA danışmanlığında, **Fatih KANDEMİR** tarafından hazırlanan bu çalışma **01/06/2016** tarihinde aşağıdaki jüri tarafından. **Felsefe ve Din Bilimleri** Anabilim Dalı'nda Doktora Tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan : Prof. Dr. Ali Rıza AYDIN

İmza:

Jüri Üyesi : Prof. Dr. Faruk KARACA

İmza:

Jüri Üyesi : Prof. Dr. Mehmet DAĞ

İmza:

Jüri Üyesi : Doç. Dr. Saffet KARTOPU

İmza:

Jüri Üyesi : Yrd. Doç. Dr. Behlül TOKUR

İmza:

Yukarıdaki imzalar adı geçen öğretim üyelerine aittir. / /

Prof. Dr. Mustafa YILDIRIM
Enstitü Müdürü

İÇİNDEKİLER

ÖZET.....	V
ABSTRACT.....	VI
TABLolar LİSTESİ.....	VII
ÖNSÖZ.....	X
GİRİŞ	1
I.KONU	5
II.AMAÇ VE ÖNEM	6
III. PROBLEM VE HİPOTEZLER.....	8
IV.YÖNTEM	10
A.EVREN VE ÖRNEKLEM	10
B.ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI	11
C.VERİ TOPLAMA ARAÇLARI.....	11
1.Kişisel Bilgi Anketi.....	11
2.Karaca-Kandemir Umut Ölçeği (KKUÖ)	11
3.İyimserlik Ölçeği.....	13
4.Dindarlık Ölçekleri.....	13
a.Dindarlık Ölçeği	14
b.İçsel Dinî Motivasyon Ölçeği (İDMÖ).....	15
D.İŞLEM.....	15

BİRİNCİ BÖLÜM

TEORİK VE KAVRAMSAL ÇERÇEVE

1.1.DİN VE DİNDARLIK	17
1.1.1.Dinin Tanımı	17
1.1.2.Dindarlığın Tanımı.....	21
1.1.3.Dindarlığın Boyutları	22
1.1.3.1.Dindarlığın Derinlemesine Boyutları	22
1.1.3.1.1.İç GÜdümlü Dinî Yönelim	23
1.1.3.1.2.Dış GÜdümlü Dinî Yönelim	24
1.1.3.2.Dindarlığın Enlemsel Boyutları	25
1.1.3.2.1.İnanç (İdeolojik) Boyutu	26

1.1.3.2.2.Uygulama (Ritüel) Boyutu.....	26
1.1.3.2.3.Duygu (Tecrübe) Boyutu	27
1.1.3.2.4.Bilgi (Entelektüel) Boyutu	27
1.1.3.2.5.Etki (Sonuç) Boyutu.....	27
1.2.UMUT VE UMUTLA İLİŞKİLİ KAVRAMLAR	28
1.2.1.Umudun Tanımı	30
1.2.2.Umutla İlişkili Kavramlar	35
1.2.2.1.Anlam ve Anlamlandırma	35
1.2.2.2.Sabır	37
1.2.2.3.Girişkenlik.....	38
1.2.2.4.Başarı	40
1.2.2.5.Üretkenlik.....	42
1.2.2.6.Başa Çıkma	44
1.2.3.Umutlu Düşüncenin Gelişimi.....	48
1.2.3.1.Umutlu Düşüncenin Gelişim Süreci	48
1.2.3.1.1.Hedefe Yöneliklik Düşüncesi	49
1.2.3.1.2.Hedefe Yönelik Kararlılık Düşüncesi	50
1.2.3.2.Umutlu Düşüncenin Pekiştirilme Süreci.....	53
1.2.3.2.1.Okul Öncesi Dönem: 3-6 Yaş	53
1.2.3.2.2.Okul Dönemi: 7-12 Yaş	55
1.2.3.2.3.Ergenlik Dönemi: 13-18 Yaş	56
1.2.3.2.4.Yetişkinlik Dönemi: 18 ve Üzeri Yaş	57
1.2.4.Umut Teorileri.....	58
1.2.4.1.Snyder'in Umut Teorisi.....	58
1.2.4.2.Vroom'un Beklenti (Umut) Teorisi	62
1.2.4.3.Porter-Lawler Beklenti (Umut)-Değer Teorisi.....	64
1.2.5.Umutlu İnsanın Psikolojisi.....	65
1.3.İYİMSERLİK VE İYİMSERLİKLE İLGİLİ KAVRAMLAR.....	69
1.3.1.İyimserliğin Tanımı.....	71
1.3.2.İyimserlikle İlişkili Kavramlar.....	73
1.3.2.1.Açıklama Tarzı.....	74
1.3.2.2.Başarı	75

1.3.2.3.Özgüven	77
1.3.2.4.Denetim Odağı	78
1.3.2.5.Başa Çıkma	79
1.3.3.İyimserlik Teorileri	81
1.3.3.1.Öğrenilmiş İyimserlik Teorisi	81
1.3.3.2.Eğilimsel İyimserlik Teorisi.....	82
1.3.3.3.Gerçekçi Olmayan İyimserlik Teorisi.....	83
1.3.4.İyimser İnsanın Psikolojisi.....	86
1.4.DİNDARLIK-UMUT VE İYİMSERLİK İLİŞKİSİ.....	90
1.4.1.Umut-İyimserlik İlişkisi.....	90
1.4.2.Din ve Umut İlişkisi	93
1.4.2.1.Eskatolojik Umut	100
1.4.3.Dindarlık-Umut İlişkisi	102
1.4.4.Din ve İyimserlik İlişkisi.....	104
1.4.5.Dindarlık-İyimserlik İlişkisi.....	107
1.4.6.Dindarlık Umut ve İyimserlik İlişkisi	109

İKİNCİ BÖLÜM

BULGULAR VE YORUMLAR

2.1.ÖRNEKLEM GRUBU VE ÖZELLİKLERİ.....	112
2.1.1.Örneklem Grubunun Cinsiyete Göre Dağılımı	112
2.1.2.Örneklem Grubunun Yaşlara Göre Dağılımı	112
2.1.3.Örneklem Grubunun Medenî Duruma Göre Dağılımı	113
2.1.4.Örneklem Grubunun Sosyo-Ekonomik Düzeye Göre Dağılımı	113
2.1.5.Örneklem Grubunun Eğitim Düzeyine Göre Dağılımı	114
2.1.6.Örneklem Grubunun Meslek Gruplarına Göre Dağılımı	114
2.2.UMUTLA İLGİLİ BULGULAR	115
2.2.1.Cinsiyete Göre Umut Düzeyleri.....	115
2.2.2.Yaş Gruplarına Göre Umut Düzeyleri	119
2.2.3.Medenî Duruma Göre Umut Düzeyleri.....	127
2.2.4.Sosyo-Ekonomik Düzeye Göre Umut Düzeyleri.....	133
2.2.5.Eğitim Durumuna Göre Umut Düzeyleri.....	137

2.2.6.Meslek Gruplarına Göre Umut Düzeyleri.....	142
2.3.İYİMSERLİK İLE İLGİLİ BULGULAR	147
2.3.1.Cinsiyete Göre İyimserlik Düzeyleri	147
2.3.2.Yaş Gruplarına Göre İyimserlik Düzeyleri	149
2.3.3.Medenî Duruma Göre İyimserlik Düzeyleri	152
2.3.4.Sosyo-Ekonomik Duruma Göre İyimserlik Düzeyleri.....	154
2.3.5.Eğitim Durumuna Göre İyimserlik Düzeyleri.....	156
2.3.6.Meslek Gruplarına Göre İyimserlik Düzeyleri	158
2.4.DİNDARLIK-UMUT İLİŞKİSİYLE İLGİLİ BULGULAR	160
2.4.1.İçsel Dinî Motivasyon-Umut İlişkisiyle İlgili Bulgular	160
2.4.2.Dindarlık-Umut İlişkisiyle İlgili Bulgular	163
2.4.3.Dindarlığın İnanç-Duygu Boyutu-Umut İlişkisiyle İlgili Bulgular	165
2.4.4.Dindarlığın Bilgi Boyutu-Umut İlişkisiyle İlgili Bulgular.....	169
2.4.5.Dindarlığın Davranış Boyutu-Umut İlişkisiyle İlgili Bulgular	172
2.5.DİNDARLIK-İYİMSERLİK İLİŞKİSİYLE İLGİLİ BULGULAR.....	176
2.5.1.İçsel Dinî Motivasyon-İyimserlik İlişkisiyle İlgili Bulgular.....	176
2.5.2.Dindarlık-İyimserlik İlişkisiyle İlgili Bulgular	178
2.5.3.Dindarlığın İnanç-Duygu Boyutu-İyimserlik İlişkisiyle İlgili Bulgular	181
2.5.4.Dindarlığın Bilgi Boyutu-İyimserlik İlişkisiyle İlgili Bulgular	182
2.5.5.Dindarlığın Davranış Boyutu-İyimserlik İlişkisiyle İlgili Bulgular.....	183
2.6.DİNDARLIK-UMUT-İYİMSERLİK ARASINDAKİ İLİŞKİLERLE İLGİLİ BULGULAR	185
SONUÇ.....	208
KAYNAKÇA	212
EKLER.....	247
ÖZGEÇMİŞ.....	253

ÖZET**DOKTORA TEZİ****UMUT-İYİMSERLİK VE DINDARLIK İLİŞKİSİ****Fatih KANDEMİR****2016, Sayfa 253****Tez Danışmanı: Prof. Dr. Faruk KARACA****Jüri: Prof. Dr. Faruk KARACA (Danışman)****Prof. Dr. Ali Rıza AYDIN****Prof. Dr. Mehmet DAĞ****Doç. Dr. Saffet KARTOPU****Yrd. Doç. Dr. Behlül TOKUR**

Bu çalışmanın amacı umut, iyimserlik ve dindarlık arasındaki ilişkileri incelemektir. Çalışma teorik ve empirik olmak üzere iki bölümden oluşmaktadır. İlk olarak konunun kavramsal analizi yapılarak teorik alt yapısı oluşturulmuş, ardından tecrübî tekniklerle elde edilen veriler analiz edilerek değerlendirilmiştir.

Araştırmanın uygulama aşamasında *Umut, İyimserlik, Dindarlık ve İçsel Dinî Motivasyon Ölçekleri* kullanılmıştır. Araştırmanın örneklem grubu 910 kadın ve 779 erkek olmak üzere toplam 1689 kişiden oluşmaktadır. Anket formu, tesadüfî örneklem yoluyla seçilmiş 15-65 ve üzeri yaş gruplarında bulunan Erzincan, Trabzon, Sakarya, İzmit ve İstanbul’da ikamet eden 1689 kişiye uygulanmıştır.

Araştırmada elde edilen veriler, cinsiyet, yaş, medenî durum, eğitim durumları, sosyo-ekonomik ve meslekî durum gibi bağımsız değişkenler açısından değerlendirilmiştir. Bu bağlamda dindarlık-umut, dindarlık-iyimserlik ve umut, iyimserlik ve dindarlık arasında pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Bununla birlikte dindarlık ve içsel dinî motivasyonun umutlu ve iyimser olmayı anlamlı düzeyde yordadığı belirlenmiştir.

Anahtar Sözcükler: Din, Dindarlık, Umut, İyimserlik

ABSTRACT**Ph. D. DISSERTATION****RELATIONSHIP BETWEEN HOPE, OPTIMISM AND
RELIGIOSTY****Fatih KANDEMİR****2016, 253 Pages****Jury: Prof. Dr. Faruk KARACA (Advisor)****Prof. Dr. Ali Rıza AYDIN****Prof. Dr. Mehmet DAĞ****Assoc. Prof. Dr. Saffet KARTOPU****Assist. Prof. Dr. Behlül TOKUR**

The purpose of this study is to examine the relationships between hope, optimism and religiosity. Study is formed with two part as the theoretical section end the emprical section. In this context, subject has been conceptually examined, and conceptual substructure has been created, then the data that obtained from emprical research have statically analysed by using SPSS 22.0 statistical package program.

During the application process of this research Hope Scale, Optimism Scale, Religious Scale and Inner Religious Motivation Scale have been used. The sample group of the study consists of 910 women and 779 men, total of 1689 persons. The questionnaire form has applied to 1689 individuals selected by random sampling, who were between the ages of 15 and 65+, residing in Erzincan, Trabzon, Sakarya, İzmit and İstanbul.

The data that obtained from emprical research were evaluated in terms of indepedended variables such as gender, age, marital status, educational status, socio-economic and occupational status. In this context, significant positive ststistically relationships have been determined between religiosity-hope, religiosity-optimism, hope-optimism and religiosity in the research. It has also been determined that religiosity and inner religious motivation are significant predictors of hope and optimism.

Key Words: Religion, Religiosity, Hope, Optimism

TABLOLAR LİSTESİ

Tablo 1. 1. Çocukluluk ve Ergenlik Yılları Boyunca Umutlu Düşüncenin Gelişim Basamakları.....	57
Tablo 1. 2. İyimserlerin ve Kötümserlerin Başa Çıkma Eğilimleri.....	79
Tablo 2. 1. Örneklemen Cinsiyete Göre Dağılımı	112
Tablo 2. 2. Örneklemen Yaş Gruplarına Göre Dağılımı.....	112
Tablo 2. 3. Örneklemen Medenî Duruma Göre Dağılımı	113
Tablo 2. 4. Örneklemen Sosyo-Ekonomik Düzeye Göre Dağılımı	113
Tablo 2. 5. Örneklemen Eğitim Düzeyine Göre Dağılımı	114
Tablo 2. 6. Örneklemen Meslek Gruplarına Göre Dağılımı	114
Tablo 2. 7. Cinsiyete Göre Umut Düzeyler.....	115
Tablo 2. 8.a. Yaş Gruplarına Göre Hedefe Yöneliklik Düzeyleri.....	119
Tablo 2. 8.b. Yaş Gruplarına Göre Umut ve Anlamlılık, Kararlılık ve Toplam Umut Düzeyleri.....	121
Tablo 2. 9.a. Medenî Duruma Göre Hedefe Yöneliklik Düzeyleri.....	127
Tablo 2. 9.b. Medenî Duruma Göre Umut ve Anlamlılık Düzeyleri.....	128
Tablo 2. 9.c. Medenî Duruma Göre Kararlılık ve Toplam Umut Düzeyleri.....	130
Tablo 2. 10. Sosyo-Ekonomik Düzeye Göre Umut Düzeyleri.....	133
Tablo 2. 11.a Eğitim Durumuna Göre Hedefe Yöneliklik, Umut ve Anlamlılık Düzeyleri.....	137
Tablo 2. 11.b. Eğitim Durumuna Göre Kararlılık ve Toplam Umut Düzeyleri.....	139
Tablo 2. 12. Meslek Grubuna Göre Umut Düzeyleri	142
Tablo 2. 13. Cinsiyete Göre İyimserlik Düzeyleri	147
Tablo 2. 14. Yaş Gruplarına Göre İyimserlik Düzeyleri.....	149
Tablo 2. 15. Medenî Duruma Göre İyimserlik Düzeyleri	152
Tablo 2. 16. Sosyo-Ekonomik Duruma Göre İyimserlik Düzeyleri.....	154

Tablo 2. 17. Eğitim Durumuna Göre İyimserlik Düzeyleri.....	156
Tablo 2. 18. Meslek Gruplarına Göre İyimserlik Düzeyleri	158
Tablo 2. 19. Umut İle Dindarlık Arasındaki Korelasyonlar	160
Tablo 2. 20. İyimserlikle Dindarlık Arasındaki Korelasyonlar	176
Tablo 2. 21. Umudun Yordanmasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi.....	185
Tablo 2. 22. Dindarlık, İçsel Dinî Motivasyon ve Umut Arasındaki İlişkiler.....	191
Tablo 2. 23. İyimserliğin Yordanmasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi	198
Tablo 2. 24. Dindarlık, İçsel Dinî Motivasyon ve İyimserlik Arasındaki İlişkiler	202



KISALTMALAR DİZİNİ

ABD	: Amerika Birleşik Devletleri
A.Ü.S.B.F.Y.	: Ankara Üniversitesi Siyasal Bilgiler Fakültesi Yayınları
A.Ü.İ.F.D.	: Atatürk Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi
C	: Cilt
C.Ü.	: Cumhuriyet Üniversitesi
Çev.	: Çeviren
Ed.	: Editör
İDMÖ	: İçsel Dinî Motivasyon Ölçeği
İ.T.Ü.	: İstanbul Teknik Üniversitesi
KKUÖ	: Karaca-Kandemir Umut Ölçeği
M.Ü.İ.F.D.	: Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi
O.D.M.İ.F.D.	: On Dokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi
SASKİ	: Sakarya Su ve Kanalizasyon İdaresi
s.a.v.	: Sallallahu Aleyhi ve Sellem
s.	: Sayfa
ss.	: Sayfa Aralığı
S.D.Ü.	: Süleyman Demirel Üniversitesi
Tsz.	: Tarihsiz
T.D.V.İ.A.	: Türkiye Diyanet Vakfı İslam Ansiklopedisi
T.D.V.	: Türkiye Diyanet Vakfı
TÜİK	: Türkiye İstatistik Kurumu
vb.	: Ve Benzeri
YYT	: Yaşam Yönelim Testi

ÖNSÖZ

Retoriğini, “*cinsellik ve saldırganlık*” güduları ile onların türevlerinin (*bencillik, kıskançlık gibi kontrol edilemez olumsuz itkilerin*) oluşturduğu psikanalitik yaklaşımın kurucusu Freud, dinî ve manevî olan her şeyi olumsuzlayarak söz konusu kavramların birey ve toplum için fonksiyonelliğini görmezden gelmiştir. Ancak, insan belli bir kültürel ortamda dünyaya geldiğinden kültürü oluşturan tüm unsurlardan doğrudan ya da dolaylı olarak etkilenmektedir. Kültürü etkileyen en önemli unsur ise Freud’un bir yanılsama olarak kabul etmiş olduğu dindir. İnsanoğlunun bir taraftan varoluşunu anlama ve anlamlandırma çabası içerisinde olması diğer taraftan ise geleceğe yönelik bir takım edimlerde bulunması, din ve dindarlığın bireyin üzerindeki etkisini daha önemli hale getirmektedir. Zira, insan bilişsel yeteneği ile sadece dünü düşünüp bugünü yaşamamakta, aynı zamanda sahip olduğu öz düzenleme yeteneği ile geleceği de planlamakta ve planlamış olduğu şeyleri gerçekleştirmek için harekete geçmektedir. Bu süreçte bireyin karşılaşmış olduğu engeller, onun ruh sağlığını olumsuz yönde etkileyebileceği gibi düşüncelerini hayata geçirmesine de engel olabilmektedir. Bu noktada bireyin sahip olduğu dinî inancı onun imdadına koşarak, umutsuzluğa düşmesini engellediği gibi hayata bakış açısının iyimser olmasını da desteklemektedir. Dindarlığın bireye sağlamış olduğu Allah’la birliktelik şuuru aynı zamanda bireye bir umut ve iyimserlik duygu ve düşüncesi aşılamaaktadır. Zira bireyin inanmış olduğu Yüce Varlık, sonsuz güç ve kudret sahibi olduğu için, hayatın kontrolünün kendi elinden çıktığı şeklinde bir algıya sahip olması durumunda, kontrolün Yüce Varlık’ın elinde olduğunu düşünmesi bireyin umut ve iyimserlik düzeylerini arttırmakta, bu ise onun iyi oluşuna olumlu yansımaktadır. Bu nedenle bireyi temel alarak çalışmasını yürüten psikolojinin, dinin birey üzerindeki yadsınamaz etkisini bir kenara atarak insanı anlamaya çalışmasının sağlıklı sonuçlar üretemeyeceği açıktır. Böyle bir düşünceden hareketle bu araştırma dindarlığın bireyin umut ve iyimserlik düzeylerine olan etki ya da etkilerinin belirlenmesini amaçlamaktadır.

Araştırmayla ilgili olarak, destek, yardım ve teşviklerinden dolayı şükran borçlu olduğum birçok değerli insan vardır. Bu bağlamda ilk önce her zaman öğrencisi olmaktan kıvanç duyduğum, gerek konunun seçilmesi aşamasında, gerekse araştırma süresince tecrübe ve tavsiyelerinden istifade ettiğim, bilgi ve tecrübesini her zaman

yanımda hissettiğim değerli tez danışmanım Sayın Prof. Dr. Faruk KARACA'ya rehberliği ve sabrı için sonsuz teşekkür ederim. Aynı şekilde bana umut kavramı ile ilgili uzun bir literatür lisetesi gönderme nezaketinde bulunan Prof. Dr. Kaye A. HERTH'e, önerilerinden yararlanmış olduğum Prof. Dr. Raymond PALOUTZIAN, Prof. Dr. Martin E. P. SELİGMAN, Prof. Dr. Mustafa ALICI'ya, araştırmada kullanmış olduğum iyimserlik ölçeğinin kullanımı için izin veren Prof. Dr. Esin TEZER ve Prof. Dr. Gül AYDIN'a, tez süresince maddî ve manevî desteğini benden hiçbir zaman esirgemeyen Prof. Dr. Ali KANDEMİR'e, Karaca-Kandemir Ölçeği'ni (KKUÖ) geliştirme aşamasında analizlerin yapılmasında yardımını esirgemeyen Doç Dr. Ahmet Ragıp ÖZPOLAT'a, araştırma anketlerinin uygulanmasına yardımcı olan ve anket formunu doldurma zahmetinde bulunan tüm katılımcılara teşekkür etmeyi bir borç bilirim.

Erzurum-2016

Fatih KANDEMİR

GİRİŞ

Değişim olgusu varoluşun en karakteristik özelliğidir. Değişim genel anlamda niceliksel ya da niteliksel olmakla birlikte bir alandaki değişim diğer alanı da olumlu ya da olumsuz bir şekilde etkileyebilmektedir. Toplumların geleneksel yapısındaki değişimlerin bireylerin ilişki dünyasını değiştirip dönüştürmesinin yanında, bireyin temel itibarıyla değişken bir yapıya sahip olması da onların değişimden oldukça farklı tarzlarda etkilenmelerine neden olmaktadır. Bununla birlikte, değişim olgusu değerlerin değişimini de beraberinde getirmektedir.

18. ve 19. yüzyıllarda teknolojinin üretime dâhil edilmeye başlanması ardından meydana gelen Sanayi Devrimi'ne kadar bireyin farkında olduğu değerler, dinî ve insanî temelde belirlenmiş olan sevgi, umut, iyimserlik ve duygu birliği gibi öz değerlerdir. Ancak günümüz insanı, Sanayi Devrimi'yle başlayan ve hemen hemen her alana yayılan hızlı bir değişimin sosyal ve psikolojik düzeyde yarattığı bunalımların köklü bir rahatsızlığa dönüştüğü bir ortamda yaşamaktadır. Sanayi Devrimi'yle başlayan hızlı teknolojik değişim, toplumsal kurumlarda, örgütlenme biçimlerinde, kültürel yapıda ve bunlara bağlı değerler sisteminde de temel dönüşümlere neden olmuştur.¹ Bu dönüşümden yukarıda ifade edilmiş olan bireyin farkında olduğu öz değerleri de nasibini almıştır. Günümüz insanı genel olarak kendi öz değerlerine yabancılaşmış ve kendisini bu değerlerin etki alanlarından alabildiğine uzaklaştırarak, bilinçli öz değerlerinin yerine başka bir değer inşa etmiştir. Söz konusu değerler, insan davranışlarını doğrudan yönlendiren ve insanın farkında olmadığı bürokratik sanayi toplumunun toplumsal dizgesinin ortaya çıkarmış olduğu tüketim, toplumsal konum, eğlence, hoşça vakit geçirme gibi olgulardır. Böylece, insanın farkında olduğu ve kendisini etkilemeyen değerlerle, farkında olmadığı ve kendisini etkileyen değerler arasındaki uyumsuzluk, benliğin zarar görmesine neden olmaktadır. Zira öz değerlerine aykırı duygu, düşünce ve davranışlarda bulunması, bireyin kendini suçlu hissetmesine, kendisine ve başkalarına güvensizlik duymasına neden olmaktadır.² Bu durum ise bireyin içe dönük, narsistik bir kişilik özelliği geliştirmesine ve değerlerinin dejenere

¹Faruk Karaca, *Yabancılaşma ve Din: Dinsel Yabancılaşmanın Sosyal Psikolojik Analizi*, Çamlıca Yayınları, İstanbul 2014, s.15.

²Erich Fromm, *Umut Devrimi: İnsancılaşmış Bir Teknolojiye Doğru*, (Çev.: Şemsa Yeğin), Payel Yayınları, İstanbul 2012, s. 100.

olmasına neden olabileceği gibi, bireyin umutsuzluk ve karamsarlık gibi olumsuz duyguların pençesine düşmesine neden olabilmektedir. Bununla birlikte, modernitenin getirmiş olduğu değişiklikler, bireyin bir şeyin öznesi olmasından ziyade onun bir nesnesi olmasına neden olarak bireyin düşmüş olduğu umutsuzluk ve karamsarlık duygularını daha da katmerleştirmektedir. Ne var ki, modern insan içine düşmüş olduğu bu durumdan kurtuluş reçetesini dinî ve manevî değerler bir tarafa, bizzat bireyin gelişme potansiyelini de göz ardı ederek, onun negatif yönlerine odaklanmak suretiyle bilimsel bir disiplin haline gelmiş olan psikoterapi sistemlerinden aramak zorunda bırakılmıştır. Bu terapi sisteminin en etkili olanlarından biri Freud'un sistemleştirmiş olduğu psikanalizdir.

Psikodinamik kuram olarak adlandırılan bu yaklaşıma göre insan edilgen, iradesi olmayan ve içsel çatışmaların kaderini belirlemiş olduğu bir varlıktır. Freud'un, *“insanlar sevilme isteyen nazik yaratıklar değil, aksine içgüdüsel eğilimleri arasında saldırganlığın önemli bir payının bulunduğu yaratıklardır”*³ şeklindeki ifadesi, insanın dürtülerinin ve çatışmalarının toplamından daha fazla bir şey olmadığını veciz bir şekilde ortaya koymaktadır. Ancak Snyder ve Lopez, insan doğasına patoloji merkezli yaklaşımı, insan doğasını eksik betimlediği için eleştirmişlerdir. Onlara göre, *“Şüphesiz, negatiflik insanlığın bir parçasıdır, fakat sadece bir parçasıdır.”*⁴ Bu noktadan hareket eden pozitif psikolojinin gelişim sürecine de atıfta bulunarak, 20. yüzyıl boyunca uygulamalı psikologların düşüncelerine rehberlik etmiş olan, *“İnsanların nesi var?”* sorusunun, insanların *“karanlık taraflarını”* anlamaya yönelik iç görülerin bir çığ gibi artmasına neden olduğunu ifade eden Snyder ve Lopez, 21. yüzyılda başka bir sorunun sorulmasının zamanının geldiğinin altını çizmişlerdir: *“İnsanlar hakkında doğru olan şey nedir?”*. Snyder ve Lopez'e göre bu soru, insanların güçlerini ortaya çıkararak, bu güçlerin pozitif işleyişini teşvik etmeye yönelik bilimsel ve uygulamalı bir yaklaşım olan pozitif psikolojideki filizlenen teşebbüsün kalbidir.⁵

Birçok sıkıntılı bireyin psikanalizin ifade ettiği gibi kötü alışkanlıklarının, dürtülerinin ve çocukluk çatışmalarının toplamından ibaret olduğu tezine karşı çıkan pozitif psikoloji, bu insanların el değmemiş, sağlam melekelerinin, tutkularının, pozitif

³Jerry M. Burger, *Kişilik*, (Çev.: İnan Deniz Erguvan Sarıoğlu), Kaknüs Yayınları, İstanbul 2006, s. 210.

⁴Charles Richard “Rick” Snyder, Lopez, *Positive Psychology*, s.9.

⁵Snyder, Lopez, *Positive Psychology*, s.3.

yaşam deneyimlerinin ve karakter güçlerinin rahatsızlıklara karşı bireyi koruyan güçlü bir tampon⁶ işlevi gördüğünün altını çizmiştir. Buradan hareketle erdemlere ve erdemlerin en önemli taşıyıcıları olarak görmüş olduğu dinlere özel bir bahis açmış olan pozitif psikoloji, insanın gerçek anlamda mutlu olabilmesi için bakış açısını olumlu yönde değiştirmesi gerektiğini ifade etmiştir. Pozitif psikolojiye göre bu değişimin en önemli araçlarından ikisi, altı çekirdek erdemden* biri olan ve daha büyük bir evrenle bağlantılar kurmak suretiyle anlam sağlayan güçleri ifade eden *aşkınlık* erdemine ulaştıran güçlerden olan *umut ve iyimserlik* tir.⁸

Pozitif psikolojinin erdemleri bilimin inceleme alanına dâhil etmesi ile umut ve iyimserliğin insan üzerindeki etkilerinin araştırıldığı birçok empirik çalışma yapılmıştır. Bununla birlikte umut ve iyimserliğin varoluşsal olarak insanla birlikte var olduğu düşünüldüğünde bu kavramların bilimsel araştırmanın inceleme alanına çok geç girmiş olması bir eksiklik gibi düşünülmektedir. Zira, Amerikan psikiyatrisinin önemli simalarından kabul edilen Menninger, 1930 yılında yazmış olduğu *İnsan Zihni (The Human Mind)* adlı eserinde umudun ruhsal rahatsızlığın tedavisinde anahtar bir rol oynadığını ve umuda yönelik bilimsel dikkatin eksikliğinden dolayı üzüldüğünü ifade ederek, umudun ileriye doğru giden ödüllendirici bir yaşam için güvenli arama olan bir macera olduğunu dile getirmiştir.⁹

Pozitif psikolojiyle birlikte başlayan süreçte bilimsel çevreler tarafından pragmatik bir yaklaşımla din ve maneviyata yönelik ilgi artmıştır. Bireyin fiziksel ve psikolojik iyi oluşuna önemli katkılar sağlayan umut ve iyimserlik gibi pozitif duygular ile algılanan yaşam kalitesi arasında güçlü ilişkilerin bulunduğu bilinmektedir. Bununla

⁶Duckworth, A. L., Tracy A. Steen, Martin E. P. Seligman, "Positive Psychology in Clinical Practice", *Annu. Rev. Clin. Psychol.* 1, 2005, ss.629-651, s.631.

***Çekirdek Erdemler:** Pozitif psikoloji, araştırma, tanı ve müdahale için bir omurga oluşturmak üzere pozitif özellikleri sınıflandırmak amacıyla üzerinde mutabık kalınmış bir yönteme ihtiyaç duymuştur. Bu amaçla araştırmacılar, her birinin ahlâkî davranış ve iyi yaşam sorularına bulmuş oldukları cevaplar için Çin (Konfüçyüsçülük ve Taoizm), Güney Asya (Budizm ve Hinduizm) ve Batı'daki (Atina Felsefesi, Yahudilik, Hristiyanlık ve İslâmiyet) felsefî ve dinî gelenekleri incelemişlerdir. Araştırmacılar bu geleneklerde tekrarlanan altı erdem bulmuşlar ve bunları 6 çekirdek erdem olarak tanımlamışlardır: cesaret, adalet, insanlık, ılımlılık, bilgelik ve aşkınlık (Katherine Dahlsgaard, Christopher Peterson, Martin E. P. Seligman, "Paylaşılan Erdemler: Kültür ve Tarih Boyunca Değer Verilmiş İnsan Güçlerinin Bir Noktada Birleşmesi", (Çev.: Fatih Kandemir), *Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 7, 2015, ss. 173-201, s. 173.)

⁸Dahlsgaard, Peterson, Seligman, "Paylaşılan Erdemler: Kültür ve Tarih Boyunca Değer Verilmiş İnsan Güçlerinin Bir Noktada Birleşmesi", s. 180.

⁹Lisa Lewis, Roger Verdon, "Menninger, Karl", (Edt.: Shane J. Lopez) *The Encyclopedia of Positive Psychology*, Wiley-Blackwell, 2009, ss.613-614, s. 613-614.

birlikte bu kavramlar, bireyin tükenmişlik duygularının minimize edilmesini sağlayarak, bireyin geçmiş ve gelecekle bağlantılarının kesilerek umutsuzluğa ve karamsarlığa düşmesine engel olur.

İnsanın psikolojik dayanıklılığının temel kavramlarından olan umut ve iyimserlik, bireylerin zor zamanlarını katlanılabilir kılmalarının yanında, geleceklerini pozitif yönde anlamlandırma potansiyelini de içermektedir. Zira, hayat tek başına nötr bir durumda olmasına rağmen hayatı iyi ya da kötü olarak etiketlendiren bireyin kendisidir.

Yaşamın gelgitlerle dolu olduğu fırtınalı dönemlerinde bireylerin savrulmalarını engelleyen umut ve iyimserlik, sabırla birlikte bireyin hedef takip sürecinde kararlı bir şekilde devam etmelerini olanaklı kılmaktadır. Bununla birlikte umut ve iyimserlik, hedef takip sürecinin sonunda sonucun pozitif olacağına yönelik beklentiyi besleyerek bireyin ruh sağlığını da olumlu yönde etkileyebilmektedir.

Her ne kadar umut ve iyimserlik kavramları dinî bir inanca sahip olmayan insanlar için de merkezî bir konuma sahip olsa da söz konusu kavramların dinî inançlarla güçlü bir bağı vardır. Zira, dinlerin merkezî kavramını oluşturan Tanrı'nın yaratıcı, af ve merhamet edici gücü yanında her şeyi kontrol edici gücü insana arzu ettiği şeylere ulaşabileceği yönünde bir umut ve iyimserlik ilham eder. Bu nedenle umutla bireyin inanç sistemi arasında güçlü bir ilişki vardır.¹⁰ Bu durumda umut, inanca eşlik eden bir ruh hâlidir ve umut olmaksızın inancın ayakta durması oldukça güçtür. Bundan dolayıdır ki umut, ancak inanç temeli üzerinde kaybolmadan¹¹ ayakta durabilir. Böylece dini arkasına alan umut, zor durumda kalan inançlı bireyler için “*bir güvenlik sinyali*”¹² işlevi görmektedir. Zira, her an kendisini koruyup gözetken bir varlığın olduğunu ve O'na dua ettiği ve ondan yardım istediği zaman yardım göreceği şuuru ile hareket eden birey kendisini tehlikenin varlığından önce olduğu gibi sonra da güven içinde hissedebilecektir.

Modern dünyanın içine çekerek yalnızlaştırmış olduğu insana umut ve iyimserlik kaynağı sağlayan din, aynı zamanda bireylere, sıkıntılı durumlarla başa çıkma

¹⁰Shane Sinclair, Jose Pereira, and Shelley Raffin, “A Thematic Review of The Spirituality Literature Within Palliative Care”, *Journal of Palliative Medicine*, 9 (2), 2006, ss. 464-479., s. 472.

¹¹Fromm, *Umut Devrimi*, s. 29.

¹²K. T. Strongman, *The Psychology of Emotion: from Everyday Life to Theory*, John Wiley&Sons Ltd., Chichester 2003, s. 45.

konusunda sunmuş olduğu, affetme, sabır, şükür gibi şemaların yanında iyimser bir bakış açısı da sunarak, onların hayatı anlamlandırmasına önemli bir katkı sunmaktadır. Zira, dindar insanların sıklıkla dile getirmiş oldukları, “*din olmasaydı ne yapacağımı bilemezdim*” şeklindeki ifadeleri, göreceli olarak elde ettikleri anlam şemasının vermiş olduğu tatmine işaret etmiş olduğu gibi, böyle bir anlaşılabilirliği ve iyimserliği ortadan kaldırmak insanların varlıklarının dayandığı temelin büyük bir bölümünü yok etmek anlamına gelmektedir.¹³ Özetle ifade etmek gerekirse, bireysel dindarlık dikkate alınmaksızın söz konusu kavramların anlaşılma çabaları eksik kalacaktır. Zira bireylerden inançlarını söküp atmak neredeyse olanaksız olduğu için, umut ve iyimserlik kavramları bireyin inançlarından etkilenme potansiyeline her zaman sahiptir.

I. KONU

Araştırmanın konusunu umut ve iyimserliğin dindarlıkla ilişkisi oluşturmaktadır. Umut, iyimserlik ve dindarlık ilişkisinin konu olarak seçilmesinin nedeni, umut ve iyimserliğin inançlı olsun ya da olmasın insanların hayata bakış açılarını ve varoluşlarını her zaman etkileme potansiyeline sahip olmasıdır. Zira, insanlık tarihine bakıldığında görülebileceği üzere, birçok olumsuz tabiat olayları, savaşlar, hastalıklar vb. olayların insanın varoluşunu tehdit etmesine rağmen insanoğlu bugünlere gelebildiyse, bunda sahip olduğu umut ve iyimserliğin katkısının önemli olduğu düşünülmektedir.

Umut ve iyimserliğin bireyin üzerinde yadsınamaz bir yeri olduğu gibi dinlerin de bireyin üzerinde önemli bir etkisi vardır. Zira dinler yaşamın kenarına tutunan insanların hayata sarılmalarını sağlayabilecek bir potansiyele sahiptir. Umut ve iyimserlik dinlerin bu fonksiyonunu yerine getirirken kullanmış olduğu en önemli araçlardandır. Zira çekilen acı ve ızdırapların yanında varoluşun önündeki en önemli tehdit olarak algılanan ölümün anlamlandırılmasında dinî inançlardan kaynaklanan umut ve iyimserliğin önemli bir etkisi vardır. Zira din çekilen sıkıntılara sabredilmesi, isyan edilmemesi halinde bunun mükafatını alacağına dair bireye umut verir. Böylece din *anlamlandırma yoluyla başa çıkma* konusunda müntesiplerine yardım ederek hayatı daha yaşanılabilir kılar.

Din, yaşamın içine nüfus eden anlamın farkında olmayan bireyin umutsuzluğa

¹³Gordon W. Allport, *Birey ve Dini*, (Çev.: Bilal Sambur), Elis Yayınları, Ankara 2014, s. 41.

kapılıp yok oluşı sürüklenmesini engelleyen ve ona bir istikamet sağlayan en önemli güç kaynaklarından. Zira din bireyden sadece inanmasını değil aynı zamanda aklını kullanmasını da istemektedir.¹⁴ Böylece din varoluş alanındaki hiçbir şeyin anlamsız olmadığını¹⁵ ve en olumsuz anlarda bile mutlaka bir anlamın olabileceğini¹⁶ müntesiplerine hatırlatarak onların yaşama dair yönelimlerinin umut ve iyimserlik duyguları çerçevesinde olması gerektiğini ifade etmektedir. Bütün bunlardan dolayı umut ve iyimserlik kavramlarının dindarlıkla güçlü bir bağı olması ve bu ilişkinin bugüne kadar bir bütün olarak ele alınıp tecrübî olarak araştırılmaması da bu araştırma konusunun seçilmesinde etkili olmuştur.

II. AMAÇ VE ÖNEM

Çalışmanın amacı, umut ve iyimserlik kavramları ile dindarlık arasındaki ilişkileri tespit etmektir. Bu bağlamda bireyin tecrübe alanında önemli bir yere sahip olan umut ve iyimserlik duyguları üzerinde bireyin önemli tecrübelerinden olan dindarlığın etkilerini tespit etmek çalışmanın temel amacıdır.

Psikolojinin bir bilim dalı olma çabalarına bakıldığında psikoloji bilim olmanın bir bedeli olarak sahip olduğu “ruh” kavramını reddetmeye yönelmiştir. Zira döneme hakim olan determinist-positivist bilimsel paradigma bunu gerektirmiştir. Bu durum ise, psikolojinin din başta olmak üzere, birçok dinî-manevi kavramın dışlanması beraberinde getirmiş ve psikolojinin bazı ekolleri çalışma alanı olarak sağlıklı bireylerden çok ruh sağlığı bozulmuş olan bireylere yönelmiştir. Bu durum özellikle Freud’un psikanalizi ile sembolleştirilmiştir. Daha sonraki süreçte ise, gerek bilişsel, gerekse hümanist psikoloji ile bu algı yıkılmaya çalışılsa da bu gelişmeye en büyük katkılardan birini 1998 yılında kurulmuş olan pozitif psikoloji sağlamıştır. Pozitif psikoloji, insanın iyi oluşunu açıklayabilmek için erdemler konusuna özel bir bahis açmış, erdemlerin en güçlü taşıyıcıları arasında bulunan dini de dikkate alarak, bir anlamda psikolojiye din ve maneviyat kapılarını aralamıştır. Bu bağlamda çalışmanın böyle bir evrilme sürecine girmiş olan psikoloji-din ilişkisine önemli katkılar sağlayacağı umulmaktadır.

Dindarlığın umut ve iyimserlik üzerinde pozitif anlamda bir katkısının var

¹⁴ Câsiye, 45/5.; Rûm, 30/24.;

¹⁵ Âl-i İmrân, 3/191.; Yûnus, 10/5.; Sâd, 38/27.

¹⁶ Bakara, 2/216.

olduğunu ortaya koymak, din psikolojisinin *uygulama alanlarını* (eğitim, sağlık vb. alanlarda) genişletecek ve diğer disiplinler arasındaki kabul edilebilirliğine dair önemli bir katkı sunabilecektir. Bu durum Emmons ve Paloutzian'ın teklif etmiş olduğu *çok yönlü disiplinlerarası paradigma (multilevel interdisciplinary paradigm)*¹⁷ anlayışına uygun bir şekilde din psikoloji'sinin ilerlemesine önemli bir ivme kazandıracaktır. Araştırma ayrıca, dinsel aktörler tarafından bireylere yardımcı olmak, sorunlarının çözümüne katkıda bulunmak, problemlili olan insanları yönlendirme ve destekleme konusunda çalışmalarını sürdüren pastoral psikoloji ile hastanın acı çekmesinin giderilmesi ve yaşam kalitesinin artırılmasına odaklanan Palyatif/destekleyici bakıma da önemli bir katkı sunabilecektir.

Çalışmanın iş ve kişisel doyum, okul ve sağlık alanlarında ve özellikle çocuk yetiştirme gibi alanlarda *toplum menfaatine* önemli katkılar sağlayacağı düşünülmektedir. Zira çocuklara umut ve iyimserliği öğretmek, onlara çok çalışmayı ve dürüst olmayı öğretmek kadar önemlidir. Çünkü umut ve iyimserlik, çocukların sonraki yaşamlarında çok çalışmak ve dürüst olmak kadar derin izler bırakmaktadır.¹⁸

Çalışma konu ile ilgili daha önce yapılan çalışmalardan *özdeğer* açısından birçok farklılık arz etmektedir: Şöyle ki, umut, iyimserlik ve dindarlık konusunu ele alıp araştırmaya çalışan müstakil bir çalışma tespitlerimize göre henüz ülkemizde bulunmamaktadır. “Pozitif Psikoloji Bağlamında Umudun Dindarlıkla İlişkisi”¹⁹ adlı bir yüksek lisans çalışması bulunmasına rağmen, bu çalışmada pozitif psikoloji ve kavramları konusuna geniş bir yer verilmiş, umut konusu ise bu çalışmada yer verildiği şekilde, geniş bir açıdan ele alınmamıştır. Yine bu çalışma sadece üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirilmiştir. Ayrıca, “İyimserlik ve Dindarlık”²⁰ adlı bir yüksek lisans çalışmasında da iyimserlikle ilgili çok sınırlı teorik açıklamalarla yetinilmiştir. Mevcut çalışmalar umut ve iyimserlik konusunu ayrı ayrı ele almışlardır. Halbuki umut ve iyimserlik kavramları birbirlerinin muadili olmadığı gibi biri olmadan diğerinin

¹⁷Robert A. Emmons, Raymond F. Paloutzian, “Din Psikolojisi”, (Çev.: Ali Ayten), M.Ü.İ.F.D., 21 (2), 2001, ss.105-124, s.123.

¹⁸Martin Seligman, *Learned Optimism*, Vintage Books, A Division of Random House, New York 1998, s. 235.

¹⁹Abdullah Dağcı, *Pozitif Psikoloji Bağlamında Umudun Dindarlıkla İlişkisi*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Necmettin Erbakan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya 2014.

²⁰Eyüp Ensar Öztürk, *İyimserlik ve Dindarlık*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul 2013.

anlaşılması da kolay değildir. Çalışmamızın, “Umut-İyimserlik ve Dindarlık İlişkisi”ni bir bütün olarak ele alıp incelemeyi amaçlamasının yanında, çalışmada kullanılacak örneklemin geniş bir yelpazeyi temsil edecek olması da bu çalışmayı diğerlerinden ayıran önemli unsurlardır.

III. PROBLEM VE HİPOTEZLER

4.1.1. Araştırmanın Temel ve Alt Problemleri

Çalışmanın temel problemi, *umut, iyimserlik ve dindarlık düzeyleri arasındaki ilişkilerdir*. Araştırmanın alt problemleri ise şunlardır:

1. Örneklem grubunun umut, iyimserlik ve dindarlık düzeyleri nedir?
2. Örneklem grubunun umut, iyimserlik ve dindarlık düzeylerinin ilişkili olduğu faktörler nelerdir?
3. Dindarlık değişkeninin umut değişkeninin alt boyutlarını yordamaya katkısı ne düzeydedir?
4. Dindarlık değişkeninin iyimserlik değişkenini yordamaya katkısı ne düzeydedir?

4.1.2. Hipotezler:

Araştırmanın temel hipotezi; umut, iyimserlik ve dindarlık arasında istatistiksel olarak anlamlı pozitif ilişkiler bulunduğu yönündedir. Bununla birlikte araştırmada aşağıdaki hipotezler de test edilmiştir.

A. Umut ile ilgili hipotezler:

1. Örneklem grubunun umut düzeyi cinsiyete göre farklılaşmakta olup, bayanlar erkeklerden daha umutludur.
2. Örneklem grubunun umut düzeyi yaşa bağlı olarak artmaktadır.
3. Medenî durum ile umut düzeyi arasında bir ilişki vardır. Evlilerin umut düzeyi bekârlardan daha yüksektir.
4. Sosyo-ekonomik düzey ile umut düzeyi arasında pozitif yönde bir ilişki vardır. Buna göre sosyo-ekonomik düzeyi yüksek olan bireylerin umut düzeyleri daha yüksektir.
5. Örneklem grubunun umut düzeyi eğitim durumlarına göre farklılaşmakta olup, eğitim düzeyi yükseldikçe umut düzeyi de yükselmektedir.
6. Örneklem grubunun umut düzeyi meslek gruplarına göre farklılaşmakta olup, öğretmenlerin umut düzeyleri diğer meslek gruplarından daha yüksektir.

7. Örneklemin dindarlık düzeyi ile umut düzeyleri arasında pozitif yönde bir ilişki vardır.

8. Örneklemin dindarlığın dinî inanç-duygu alt boyutu ile umut düzeyleri arasında pozitif yönde bir ilişki vardır.

9. Örneklemin dindarlığın dinî bilgi alt boyutu ile umut düzeyleri arasında pozitif yönde bir ilişki vardır.

10. Örneklemin dindarlığın dinî davranış alt boyutu ile umut düzeyleri arasında pozitif yönde bir ilişki vardır.

11. Örneklemin içsel dinî motivasyon düzeyi ile umut düzeyleri arasında pozitif yönde bir ilişki vardır.

B. İyimserlikle İlgili Hipotezler:

1. Örneklem grubunun iyimserlik düzeyi cinsiyete göre farklılaşmakta olup, bayanlar erkeklerden daha iyimserdir.

2. Örneklem grubunun iyimserlik düzeyi yaşa bağlı olarak artmaktadır.

3. Medenî durum ile iyimserlik düzeyi arasında bir ilişki vardır. Evlilerin iyimserlik düzeyi bekârlardan daha yüksektir.

4. Sosyo-ekonomik düzey ile iyimserlik düzeyi arasında pozitif yönde bir ilişki vardır. Sosyo-ekonomik düzeyi yüksek olan bireylerin iyimserlik düzeyleri daha yüksektir.

5. Örneklem grubunun iyimserlik düzeyi eğitim durumlarına göre farklılaşmakta olup, eğitim düzeyi yükseldikçe iyimserlik düzeyi de yükselmektedir.

6. Örneklem grubunun iyimserlik düzeyi meslek gruplarına göre farklılaşmakta olup, memurlar ve öğretmenlerin iyimserlik düzeyleri diğer meslek gruplarından daha yüksektir.

7. Örneklemin dindarlık düzeyi ile iyimserlik düzeyleri arasında pozitif yönde bir ilişki vardır.

8. Örneklemin dindarlığın dinî inanç-duygu alt boyutu ile iyimserlik düzeyleri arasında pozitif yönde bir ilişki vardır.

9. Örneklemin dindarlığın dinî bilgi alt boyutu ile iyimserlik düzeyleri arasında pozitif yönde bir ilişki vardır.

10. Örneklemin dindarlığın dinî davranış alt boyutu ile iyimserlik düzeyleri arasında pozitif yönde bir ilişki vardır.

11. Örneklemin içsel dinî motivasyon düzeyi ile iyimserlik düzeyleri arasında pozitif yönde bir ilişki vardır.

IV. YÖNTEM

A. EVREN VE ÖRNEKLEM

Araştırmanın evreni Erzincan il merkezi ile ilçe ve köylerinde ikamet eden bireylerden oluşmaktadır. Bu bağlamda genel olarak 15-22 yaş grupları ile 23-39 yaş gruplarına ulaşabilmek amacı ile gerekli izinler alındıktan sonra Erzincan'daki bazı liselerde ve Erzincan Üniversitesi'ne bağlı farklı bölümlerde öğrenim gören öğrencilere ulaşılmıştır. 40- 64 yaş grubu ile 65 ve üzeri gruplara ulaşabilmek için ise, belirtilmiş olan yerleşim yerlerinde ikamet eden bireylerden tesadüfî örneklem yoluyla deneklerin seçilmesi yoluna gidilmiştir. Araştırmaya katılan örneklemin büyük çoğunluğunun Erzincan'da ikamet ediyor olması araştırmayı Erzincan ili ile sınırlandırıyor muş gibi bir algıya neden olmaktadır. Ancak bu algıyı bir dereceye kadar azaltabilmek için, hazırlanmış olan anket formunun bir kısmı (n=100) Trabzon'un Şalpazarı ilçesi, Sakarya ve İzmit merkez (n=300), Sakarya'nın Karasu ilçesi (n=100) ve İstanbul Bağcılar'da (n=62) uygulanmıştır.

Anketin büyük bir bölümü Erzincan il ve ilçe merkezleri ile köylerde uygulanmıştır. Deneklerin örneklemini temsil kabiliyetini arttırabilmek için kahvehaneler, ticarethaneler, hastaneler, hapishaneler, camiler vb. mekânlarda bulunan bireylere; Erzincan Milli Eğitim Müdürlüğü'nde görevli memurlar başta olmak üzere müdürlüğe bağlı bazı okullarda görev yapan öğretmenler ve öğrenim gören öğrencilere ve Erzincan Üniversitesi'nde öğrenim gören öğrenci ve bazı akademisyenlere uygulama yapılmıştır. Ev hanımlarına ve 65 + bireylere ulaşabilmek için seçmiş olduğumuz bazı öğrencilere anketle ilgili birtakım bilgiler verilmiş ve onlar aracılığı ile uygulama yapılmıştır. Daha önce de ifade edildiği gibi anket formlarının bir kısmı farklı il ve ilçelerde uygulanmıştır. Bu bağlamda Sakarya Büyükşehir Belediyesi'ne bağlı SASKİ'de görevli personeller ile İzmit Belediyesi'nde çalışanlara oralarda çalışan bir personele gerekli bilgiler verilerek uygulama yaptırılmıştır. Yine Sakarya'nın Karasu ilçesindeki Karasu Anadolu İmam Hatip Lisesi'ndeki öğretmen ve öğrencilere ve ilçedeki farklı yaş ve meslekten bireylere uygulama yapılmıştır. Aynı şekilde İstanbul Bağcılar İbni Sina Anadolu Lisesi'de uygulama yapılmıştır. Yine Trabzon'un Şalpazarı ilçesinde farklı

katılımcı gruplarına uygulama yapılmıştır. Uygulama yaklaşık 15-25 dakika sürmüş ve elde edilen veriler SPSS 22. 0 istatistik programıyla analiz edilmiştir.

B. ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI

1. Araştırma $15 \leq$ birey $< 65+$ yaş grubu arasındaki bireylerle sınırlıdır.
2. Araştırma verileri Kasım 2015 - Ocak 2016 tarihleri arasında Erzincan, Trabzon, Sakarya, İzmit ve İstanbul'da ikamet eden örneklem grubundan toplanmıştır. Bu nedenle araştırma sonuçları araştırmanın yapıldığı zaman kesiti ile sınırlıdır.
3. Araştırmada kullanılan veriler, bu araştırmada kullanılmış olan “Umut Ölçeği”, “İyimserlik Ölçeği”, “Dindarlık Ölçeği” ve “İçsel Dinî Motivasyon Ölçeği”nin geçerlilik ve güvenilirliği doğrultusunda yapılmış olan ölçümlerle sınırlıdır.
4. Araştırma “umut”, “iyimserlik” ve “dindarlık” düzeylerini etkileyebileceği düşünülen faktörlerle sınırlıdır.
5. Araştırma, kullanılan yöntem ve tekniklerle sınırlıdır.

C. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Araştırma verilerinin toplanması amacıyla “Kişisel Bilgi Anketi”, “Umut Ölçeği”, “İyimserlik Ölçeği”, “Dindarlık Ölçeği” ve “İçsel Dinî Motivasyon Ölçeği” kullanılmıştır.

1. Kişisel Bilgi Anketi

Kişisel bilgi anketi kısmında örneklem grubunun demografik özellikleri (yaş, cinsiyet, medenî durum, sosyo-ekonomik düzey, eğitim durumu ve meslek grubu) ile ilgili sorular bulunmaktadır.

2. Karaca-Kandemir Umut Ölçeği (KKUÖ)

KKUÖ Karaca ve Kandemir tarafından bireylerin umut düzeylerini belirleyebilmek için kendi kültürel kodlarından hareketle geliştirilmiş bir ölçektir. Ölçek (“1” Tamamen Katılmıyorum, “2” Katılmıyorum, “3” Kararsızım, “4” Katılıyorum ve “5” Tamamen Katılıyorum) şeklinde 5’li Likert tipi olup, “*hedefe yöneliklik*”, “*umut ve anlamlılık*” ve “*kararlılık*” olmak üzere üç alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçekte toplam 13 madde olup, ölçekte yer alan maddelerin 8’i (1, 2, 4, 5, 7, 9, 10 ve 12) “*her doğan gün yeni bir umuttur*” gibi olumlu bir cümle yapısına sahipken, 5 madde ise (3, 6, 8, 11 ve 13), “*yaşamak çoğu zaman anlamsızdır*” gibi olumsuz cümle yapısına sahiptir.

Puanlamada olumsuz cümle yapısına sahip maddeler ters çevrilmiştir. Bu haliyle ölçekten alınabilecek en düşük puan 13 iken en yüksek puan ise 65'dir. Alınan yüksek puanlar bireyin umut düzeyinin yüksek olduğuna, düşük puanlar ise umut düzeyinin düşük olduğuna işaret etmektedir.

KKUÖ'nün Geçerlilik ve Güvenilirlik Çalışması

KKUÖ'nün ölçüt bağımlı geçerlilik çalışmaları 2014-2015 öğretim yılında Erzincan Üniversitesi'nde öğrenim gören öğrencilerinden oluşan 433 deneğin katılımı ile gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin ölçüt bağımlı geçerliliği için Snyder ve arkadaşlarının geliştirmiş oldukları "Sürekli Umut Ölçeği (The Trait Hope Scale)"²¹ ile Scheier ve Carver tarafından geliştirilmiş olan "Yaşam Yönelimi Testi-YYT (Life Orientation Test)"²² kullanılmıştır.

KKUÖ'nün geçerlilik çalışmasında, gerek KKUÖ'nün puanlanma skalasına uygunluğu gerekse birçok çalışmada kullanılmasından dolayı Snyder ve arkadaşları tarafından geliştirilip Korkut ve Akman tarafından Türkçe'ye uyarlanan *Sürekli Umut Ölçeği* tercih edilmiştir.

Yapılmış olan analiz sonucunda KKUÖ'nün korelasyon katsayıları *Sürekli Umut Ölçeği* ile ($r = .67$; $p < .01$), YYT'nin *iyimser yaşam yönelimi* ile ($r = .54$; $p < .01$) ve *kötümser yaşam yönelimi* ile ise ($r = -.41$; $p < .01$) şeklinde hesaplanmıştır.

KKUÖ'nün güvenilirliği ile ilgili olarak yapılmış çalışmalarda ölçeğin Cronbach Alpha İç Tutarlılık endeksi "*hedefe yöneliklik*" boyutunda ($\alpha = .83$), "*umut ve anlamlılık*" boyutunda ($\alpha = .76$) ve "*kararlılık*" boyutunda ise ($\alpha = .51$) olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin tüm boyutları için Cronbach Alpha İç Tutarlılık endeksi ($\alpha = .82$)'dir. Ölçeğin 41 kişilik çalışma grubundan bir hafta arayla elde edilmiş olan test-tekrar test güvenirlik katsayısı "*hedefe yöneliklik*" boyutunda ($r = .88$; $p < .01$), "*umut ve anlamlılık*" boyutunda ($r = .92$; $p < .01$), "*kararlılık*" boyutunda ($r = .66$; $p < .01$) iken, ölçeğin tüm boyutları için tutarlılık katsayısı ($r = .89$; $p < .01$)'dir. Ölçeğin eşdeğer

²¹Charles Richard "Rick" Snyder., Harris C., Anderson J.R., Holleran S.A., Irving L.M., Sigmon S.T., Gibb J., Langelle C., Harney P., "The Will and the Ways: Development and Validation of an Individual Differences Measure of Hope", *Journal of Personality and Social Psychology*, 60 (4), 1991, ss. 570-585.

²²Scheier, Michael F., Carver, Charles S., "Optimism, Coping, and Health: Assessment and Implications of Generalized Outcome Expectancies", *Health Psychology*, 4 (3), 1985, ss. 219-247.

yarılar yöntemi güvenirlik katsayısı ise ($r = .74$; $p < .01$) olarak tespit edilmiştir.²³

3. İyimserlik Ölçeği

Araştırmada Scheier ve Carver (1987) tarafından fiziksel semptomların gelişiminden baypas ameliyatından sonra sağlığını yeniden kazanmaya doğru bir dizi pozitif sağlık sonuçları ile, stresle başa çıkmada kullandıkları stratejiler bakımından iyimserler ve kötümserler arasındaki farklılıklar arasındaki ilişkiyi belirlemeye yönelik olarak geliştirilmiş olan “Yaşam Yönelimi Testi-YYT (Life Orientation Test)’nin²⁴ Aydın ve Tezer (1991) tarafından Türkçe’ye uyarlanarak güvenirlik ve geçerliliği yapılmış olan formu kullanılmıştır.*

Yaşam Yönelim Testi 12 maddeden oluşan 5’li Likert tipi bir ölçektir. Ölçeğin her maddesinde iyimser (olumlu) ya da kötümser (olumsuz) yönetime işaret eden ifadeler yer almaktadır. Her bir maddenin 5’li derecelenme şekli şu şekildedir: “(0) Kesinlikle Katılmıyorum, (1) Katılmıyorum, (2) Kararsızım, (3) Katılıyorum ve (4) Kesinlikle Katılıyorum.” Ölçekteki bazı maddelerin (3, 8, 9 ve 12) puanlama yapılırken (0→4; 1→3; 2→2; 3→1; 4→0) şeklinde ters çevrilmesi gerekmektedir. Ölçekte ayrıca, 4 adet dolgu maddesi (2, 6, 7 ve 10) bulunmakta olup, bu maddeler puanlamaya dâhil edilmemiştir. Testten alınabilecek en düşük puan (0) iken en yüksek puan ise (32)’dir. *Yaşam Yönelim Testi*’nden yüksek puan alan deneklerin yaşama dair iyimser bir bakış açısına sahip olduğu; düşük puan alanların ise kötümser bir bakış açısına sahip olduğu düşünülmektedir.²⁶

4. Dindarlık Ölçekleri

Araştırmada dindarlığı ölçmek için iki ayrı ölçek kullanılmıştır. Birincisi dindarlığın *enlemsel boyutlarını* ölçmek için kullanılan ve Glock’un modelini temel alarak D.E.Ü. İlahiyat Fakültesi Din Psikolojisi Anabilim Dalı öğretim elemanlarından Yaparel ve arkadaşları tarafından 97 madde olarak geliştirilmiş olan ve daha sonra

²³Faruk Karaca, Fatih Kandemir, “Karaca-Kandemir Umut Ölçeği (KKUÖ)”, *Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*” (Yayınlanacak Makale).

²⁴Michael F. Scheier, Charles S Carver, “Dispositional Optimism and Physical Well-Being: The Influence of Generalized Outcome Expectancies on Health”, *Journal of Personality*, 55 (2), 1987, ss.169-210., s.169.

²⁵Gül Aydın ve Esin Tezer, “İyimserlik, Sağlık Sorunları ve Akademik Başarı İlişkisi”, *Psikoloji Dergisi*, 7(26), 1991, ss.2-9.

*Bu çalışmada ölçeğin Türkçe versiyonunun geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu rapor edilmiştir.

²⁶Aydın, Tezer, “İyimserlik, Sağlık Sorunları ve Akademik Başarı İlişkisi”, s.4.

Hünler tarafından yeniden geçerlik ve güvenirlik çalışması yapılan 27 madde ve 3 boyuta indirilen, *Dindarlık Ölçeği*'dir. İkincisi ise, *dindarlığın derinlemesine* boyutlarını içeren, orijinali Dean Hoge tarafından geliştirilmiş olup, Türkçe'ye uyarlaması Karaca tarafından yapılmış olan *İçsel Dinî Motivasyon Ölçeği*'dir.

a. Dindarlık Ölçeği

İlk olarak Yaparel ve arkadaşları tarafından geliştirilmiş olan 97 maddelik orijinal *Dinî Hayat Ölçeği*, *dinî inanç*, *dinî duygu*, *dinî davranış* ve *dinî bilgi* olmak üzere dört alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçekte aynı zamanda çok sayıda dolgu maddesi yer almaktadır ve maddeler 3'lü ya da 4'lü Likert tipi olarak ya da doğru-yanlış şeklinde derecelendirilmiştir. Ölçek, Hünler tarafından kısaltılmış olup, 31 madde ve 5'li Likert ("1" Kesinlikle yanlış, "2" Yanlış, "3" Kararsızım, "4" Doğru ve "5" Kesinlikle Doğru) tipine çevrilmiştir. Ölçeğin kısaltılmış formunun geçerlik ve güvenirlik çalışması yine Hünler tarafından yapılmış ve ölçeğin yeterli derecede geçerli ve güvenilir olduğu rapor edilmiştir. Orijinal ölçek, "dinî inanç", "dinî duygu", "dinî davranış" ve "dinî bilgi" olmak üzere dört alt boyuttan oluşmasına rağmen, Hünler'in yapmış olduğu çalışmada faktör analizi sonucunda üç boyutlu dindarlık ölçeği oluşturulmuştur. Bu üç faktör "dinî inanç-duygu", "dinî bilgi" ve "dinî davranış" olarak isimlendirilmiştir.²⁷

Araştırmacı, 1, 2, 8 ve 26. Maddelerin gerekli kriterleri sağlayamadığı için ölçekten çıkartılmış olduğunu ifade etmiştir. Geriye kalan maddeler temel alınarak ölçeğin faktörleri isimlendirilmiştir. İlk faktör "dinî davranış" olup (5, 6, 7, 9, 10, 16, 17, 18, 19, 25.) maddelerden oluşmaktadır. İkinci faktörü oluşturan "dinî inanç-duygu" boyutu (3, 11, 12, 13, 14, 15, 20, 23, 24, 28, 29, 31.) maddelerden oluşmaktadır. Ölçeğin üçüncü faktörü ise "dinî bilgi" olarak isimlendirilmiştir ve (4, 21, 22, 27, 30.) maddelerden oluşmaktadır. Ölçek, "dinî davranış" boyutu 10 madde, "dinî inanç - duygu" boyutu 12 madde, "dinî bilgi" boyutu 5 madde olmak üzere toplam 27 maddeden oluşmaktadır.²⁸ Ölçekten alınacak en düşük puan 27, en yüksek puan ise

²⁷Olga Selin Hünler, *Effects of Religiousness on Marital Satisfaction and the Mediator Role of Perceived Marital Problem Solving Abilities Between Religiousness and Marital Satisfaction Relationship*, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Ortadoğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara 2002, s. 35.

²⁸Hünler, *Effects of Religiousness on Marital Satisfaction and the Mediator Role of Perceived Marital Problem Solving Abilities Between Religiousness and Marital Satisfaction Relationship*, s. 40-43.

135'tir.*

b. İçsel Dinî Motivasyon Ölçeği (İDMÖ)

Dean Hoge tarafından geliştirilen ve Karaca tarafından Türkçe'ye standardizasyonu yapılmış olan 10 maddelik "İçsel Dinî Motivasyon Ölçeği"dir.** Ölçeğin 7 maddesi (1, 2, 3, 4, 5, 6 ve 7), "dinî inançlarım hayata bakış açımı belirler" maddesinde olduğu üzere olumlu cümle kalıbında, diğer maddeler (8, 9 ve 10) ise, "ahlâkî bir hayat yaşadığım sürece neye inandığım o kadar önemli değil" maddesinde olduğu gibi, olumsuz cümle yapısı şeklinde ifade edilmiştir. Ölçekte 5'li Likert tipi format kullanılarak ("0" Kesinlikle katılmıyorum, "1" Katılmıyorum, "2" Kararsızım, "3" Katılıyorum ve "4" Kesinlikle katılıyorum) şeklinde zayıftan kuvvetliye doğru bir puanlama yapılmıştır. Verilerin puanlanması esnasında, ölçekteki olumsuz cümle yapısındaki maddeler (0→4; 1→3; 2→2; 3→1; 4→0) şeklinde ters çevrilmiştir. Böylece ölçekten alınabilecek en düşük puan 0, en yüksek puan ise 40'tır.³¹

D. İŞLEM

Araştırmanın amaç ve problemlerine uygun olarak hazırlanmış olan 70 maddelik anket formu Kasım 2015 - Ocak 2016 tarihleri arasında uygulanmıştır. Araştırma için 2100 adet anket formu bastırılmış, ancak 1900 adeti dağıtılabilmektedir. Dağıtılmış olan formların yaklaşık 1800'ü araştırmacıya ulaşmış, ulaşan formların 111'i maddelerin bir kısmı veya tamamı işaretlenmediği ve bazı formlar gelişi güzel doldurulduğu için değerlendirmeye alınmamıştır. Değerlendirmeye alınmış olan 1689 anket formu istatistiksel analize tabi tutulmuştur.

Araştırmada elde edilen veriler SPSS for Windows 22.0 istatistik paket programıyla analiz edilmiştir. Verilerin analizi ve hipotezlerin test edilebilmesi için bağımsız değişkenler için t testi, Tek Faktörlü Varyans Analizi-ANOVA ve Pearson Momentler Çarpım Korelasyon analizi yapılarak veriler analiz edilmiş ve değişkenler arasındaki ilişkilerin derecesi ortaya konmuştur. Varyans analizi sonucunda aralarında anlamlı fark bulunan ortalamalar arasında çoklu karşılaştırma yöntemi kullanılmıştır.

*Bu çalışmada ölçeğin Türkçe versiyonunun geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu rapor edilmiştir.

**Bu çalışmada ölçeğin Türkçe versiyonunun geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu rapor edilmiştir.

³¹Karaca, "Din Psikolojisinde Metot Sorunu ve Bir Dindarlık Ölçeğinin Türk Toplumuna Standardizasyonu", *Ekev Akademi Dergisi*, 3 (1), 2001, ss. 187-201, s. 199-200.

Bu amaçla Post Hoc LSD ve Tukey HSD testleri kullanılarak farkın kaynağı belirlenmeye çalışılmıştır.



BİRİNCİ BÖLÜM

TEORİK VE KAVRAMSAL ÇERÇEVE

1.1. DİN VE DİNDARLIK

1.1.1. Dinin Tanımı

Din kavramıyla ilgili olarak tüm insanları tatmin edebilecek ortak bir din tanımı olmadığı gibi, esasen böyle bir şey de mümkün değildir. Bu durumun en basit delili ise, insanların dinî duygu, düşünce ve davranışlarındaki farklılıklardır. İnsanların dini algılamaları ve algılamış oldukları dini yaşantılarına aktarmaları konusunda son derece doğal olan bu farklılık, genel olarak bilim dünyası için geçerli olduğu gibi, din psikolojisi alanında da geçerlidir.³² Bu farklılığın birçok sebebi vardır. Tarihi süreç içerisinde ortaya çıkan birbirinden farklı din ve inanç manzumeleri, dine değişik ekoller bağlamında yaklaşan bilim adamlarının çeşitliliği bunlardan bazılarıdır.³³ Dinin genel geçer bir tanımının yapılamamasında, dinin mahiyeti, tanımı yapanın kişiliği, tanımın yapıldığı dönemin ruhu veya o dönemde geçerli olan eğilimler de oldukça önemlidir.³⁴

Din kavramının tarif edilmesindeki zorluklar onun tarif edilemez derecede müphem olduğu anlamına gelmemektedir.³⁵ Bilakis, dinî olgular üzerine çalışan insanların bir tanımla işe başlamaları bir anlamda zorunluluktur. Zira bu tanım onların dinden ne anladıklarını ortaya koyarak çalışmalarına yön vermektedir.

İslâm dini ıstılahında din kavramı, “*Yüce Allah’ın, kullarının kendisi vasıtası ile Hakk’a ulaşmaları için peygamberleri aracılığı ile akıl sahibi insanlara tebliğ ettiği, onları dünya ve âhiret mutluluğuna kavuşturan sistem, Allah’ın koyduğu hükümler*” anlamında kullanılmaktadır.³⁶

James’e göre din *tecrübe etmek* anlamında kullanılan bir deneyimdir.³⁷ Dini objektif ve sübjektif olmak üzere ikiye ayıran James’e göre dinin objektif, yani sosyal

³²Faruk Karaca, *Din Psikolojisi*, Eser Ofset Matbaacılık, Trabzon 2011, s.73.

³³Ahmet Faruk Kılıç, *Türkiye’de Din-Devlet İlişkilerinde Yönetici Seçkinlerin Rolü*, Dem Yayınları, İstanbul 2005, s. 13.

³⁴Recep Yaparel, "Dinin Tarifi Mümkün Mü?", *Dokuz Eylül Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, İzmir 1987, (4), ss. 403-417. s. 405.

³⁵Kılıç, *Türkiye’de Din-Devlet İlişkilerinde Yönetici Seçkinlerin Rolü*, s. 13.

³⁶M. Beşir Eryarsan, “Din” *Şamil İslâm Ansiklopedisi*, Şâmil Yayınevi, İstanbul 1990, c.1, ss.393-401, s. 394.

³⁷Émile Boutroux, *William James*, (Çev.: Archibald, Barbara Henderson, Longmans, Green, and Co., New York, London, Bombay, and Calcutta 1912, s. 47.

ve kurumsal yanı irrasyoneldir. Onun üzerinde önemle durduğu nokta ise, bireylerin mahrem ihtiyaçları, idealleri, üzüntüleri, tesellileri, başarı ya da başarısızlıkları ile ilgilenen dinin sübjektif yönüdür.³⁸ Ona göre dinin (sübjektif din) duygular, düşünceler ve kurumların tamamen kendisi için organize edilmiş olduğu kiliseden ayrılması gerekir. Çünkü bireysel, yani sübjektif din sözde onun küçük bir parçası değildir.³⁹ James'e göre bu anlamda din insan yaşamının ruhsal bir kalesidir.⁴⁰ Sübjektif dini yargılamadan önce onun meyvesini tanımak gerektiğini⁴¹ ifade eden James, onun kökünden çok meyvesiyle, yani bireyin yaşantısına yaptığı katkıyla ilgilenmiştir.⁴² Ona göre, dinin sübjektif karakter kazanmasını sağlayan kişisel (personal), duygusallık (emotionality) ve çeşitlilik (variety) gibi nitelikleri dinin üç önemli özelliğidir.⁴³ Bu özelliklerin zorunlu olarak bir arada bulunması tecrübenin, dolayısıyla da dinin çeşitlilikle sonuçlanmasını da beraberinde getirmektedir. Şöyle ki, her birey biriciktir. Biricik olan her bireyin duyguları vardır. Biriciklerin oluşturduğu duygular da çeşitlilik ifade etmektedir. "Dini Tecrübenin Çeşitliliği" de dinin bu özelliklerini vurgular niteliktedir. James'in üzerinde titizlikle durduğu nokta dinî yaşayışın duygu cephesidir. Zira ona göre, *duygu dinin ilk ve en derin kaynağıdır*.⁴⁴

Din tanımının az ya da çok keyfilik taşıdığını ifade eden Pratt'e göre din, "*kendi çıkarları ve kaderleri üzerinde nihai kontrol sahibi olarak tasavvur ettikleri güç ya da güçlere yönelik toplum ya da bireylerin ciddi ve toplumsal bir tutumdur*."⁴⁵ Dinin biri insanın iç dünyasıyla sınırlı sübjektif; diğeri de müşahadeye açık yani objektif olmak üzere iki yönü olduğu düşünüldüğünde⁴⁶ Pratt'in yapmış olduğu tanımın, dinin ifade edilmiş olan iki yönünü de kapsadığı görülmektedir. Konuya psikolojik perspektiften

³⁸Ralph Barton Perry, *The Thought and Character of William James*, Volum II, Oxford University Press, London, tsz, s. 329.

³⁹William James, *The Varieties of Religious Experience, A Study in Human Nature*, Green, and Co., London, New York, 1911., s. 29.

⁴⁰Perry, *The Thought and Character of William James*, s. 329.

⁴¹James, *The Varieties of Religious Experience, A Study in Human Nature*, s. 259.

⁴²Ali Ayten, *Psikoloji ve Din, Psikologların Din ve Tanrı Görüşleri*, İz yayıncılık, İstanbul 2010, s. 35.

⁴³Ayten, *Psikoloji ve Din, Psikologların Din ve Tanrı Görüşleri*, s. 30-31.

⁴⁴Bedi Ziya Egemen, *Din Psikolojisi, Sâha, Kaynak ve Metot Üzerine Bir Deneme*, Türk Tarih Kurumu Basımevi, Ankara 1952, s. 11.

⁴⁵James Bissett Pratt, *The Religious Consciousness, A Psychological Study*, The Macmillan Company, New York 1921, s. 1-2.

⁴⁶Karaca, *Din Psikolojisi*, s.32.

bakan Starbuck ise dini *köklü bir içgüdü*⁴⁷ şeklinde tanımlamıştır. Din aynı zamanda, kutsalı tecrübe eden bireyin, bu tecrübeye biçmiş olduğu değeri davranışlarına yansıtmasıyla gerçeklik kazanan sosyal bir fenomendir.⁴⁸

Din psikolojisi tarihinde Freud denilince çağrışım yapan ilk psikologlardan biri, belki de en önemlisi Jung (1875-1961)'dur. Freud'un aksine bütün dinlere karşı pozitif bir tutum sergilemiş⁴⁹ olan Jung'a göre din, yaşamın temel unsurlarından biri olarak,⁵⁰ teolojinin bir problemi olmaktan ziyade *"tecrübenin bir problemidir."* Çünkü din, tecrübeler vasıtasıyla kavramların formüle edilebileceği tek şeydir. Ona göre, dinin *"tecrübenin bir problemi olması"* Tanrı'nın bilinçaltında psişik bir olaydan ibaret olduğu anlamına gelmez. Jung, insan psişesinde var olan şeylerin gerçekte de var olduğunun altını özellikle çizmiştir.⁵¹ Dinin insan hayatındaki yerine de değinen Jung, dinî içerikli huzur duygularının, ilk çocukluk dönemindeki duyarlı duyguların bilinçsiz anıları olduğunu ifade etmiştir. Bu duyguların çocuğa sunulmasındaki en büyük sorumluluğun anne-babaya ait olduğuna da işaret eden⁵² Jung dini, *"kutsalın (numinosum) tecrübesiyle değiştirilmiş olan bir bilince özgü tutumdur"* şeklinde tanımlamıştır.⁵³

Dine sosyal fonksiyonu açısından bir değer atfeden Fromm'a göre din, *"Bir grubun bireyleri tarafından kabul edilen ve paylaşılan bir davranış ve düşünce sistemidir. Bu sistem bireylere, saygı duyulacak ve yüceltilecek bir nesne ile davranışlarını ayarlayabilecekleri ve onlara yön verecekleri bir düzenleme sunar."* Fromm'un yapmış olduğu din tanımındaki yüceltilen nesne bir ağaç olabileceği gibi, bir hayvan, kutsal sayılan biri, devlet ya da Tanrı da olabilir.⁵⁴ Fromm'a göre din otoriter

⁴⁷Edwin Diller Starbuck, *The Psychology of Religion, An Emprical Study of The Growth of Religious Conscionsness*, Walter Scott, Ltd., Paternoster Square. Charles Scribner's Sons, London, New York 1900, s. 7.

⁴⁸George Albert Coe, *The Psychology of Religion*, The Cambridge University Press, London and Edingburg 1917, s. 119.

⁴⁹Carl Gustav Jung, *Modern Man in Search of a Soul*, Routledge Classics, London and New York 2001, s. 121.

⁵⁰Carl Gustav Jung, *Memories, Dreams, Reflections*, (Translated from The Germany By Richard and Clara Winston), Vintage Books, New York 1989, s. XI.

⁵¹M. A. Jeeves, "Din Psikolojisi", (Çev.: Ahmet Albayrak), *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, 10 (2), 2010, s. 277-278.

⁵²Carl Gustav Jung, *Psychology of the Unconscious*, Moffat, Yard and Company, New York 1916, s.99.

⁵³Carl Gustav Jung, *Psychology and Religion: West and East*, Volume 11, (Edited and Translated by Gerhard Adler, R. F. C. Hull), Princeton University Press, Princeton, New Jersey 1975, s. 8.

⁵⁴Erich Fromm, *Sahip Olmak Ya Da Olmak*, (Çev.: Aydın Arıtan), Arıtan Yayınevi, İstanbul 2003, s. 181.

ve hümaniter olmak üzere ikiye ayrılmaktadır. İnsanın potansiyellerini kullanmasına izin verip, onların gelişimine katkı sağlayan dinler hümaniter din⁵⁵ grubunda yer alırken, bu potansiyellerin kullanımına izin vermeyen dinler ise, otoriter din olarak nitelendirilmektedir.⁵⁶

Dini ikiye ayırarak tanımlayan araştırmacılardan biri de Pettazzoni'dir. Pettazzoni'ye göre din * zg rl k  * (religio liberans) ve *kısıtlayıcı* din (religio religions) olmak üzere ikiye ayrılır. Ona göre "gerçek" din, temel karakteristiği olarak insana hürriyet ve hořę r  bahşeden dindir. Diğeri ise, bireye yasak koyan ve kısıtlayan dindir. Pettazzoni'ye göre, sıradan ve samimi dindarı en fazla kucaklayan din, *kendinden özgürlük veren din* iken, dogmatik anlayışı ve mevcut durumu korumak isteyenlere ait olan inancı  ne çıkaranları kapsayan din ise *kısıtlayıcı dindir*. Ona göre, bu iki din anlayışı tarih boyunca sürekli olarak mücadele halinde olmuştur.⁵⁷ özgürleştirici dinin birey ve toplum açısından önemine de değinen Pettazzoni için özgürleştirici dinin en önemli ve onu birey ve cemiyet içinde en g    kılıcı yönü, suçluluk duygusunu hissetmesini sağlayan günahlardan tövbe etmeyi veya itirafta bulunmayı sağlaması olup bu aynı zamanda müminleri dogmatik düşünceden kurtarıp toleranslı düşünmeye götürür boyuttur. Ona göre özellikle dinlerdeki günah itirafı, dinî bir tecrübe olarak kurtuluş sağlayan ahlakî bir itiraftır.⁵⁸

Tecrübeyi insandaki din duygusunun kaçınılmaz bir parçası olarak gören Allport⁵⁹ ise dinin, çocukluktan olgunluğa doğru gelişimsel bir seyir izlediğine dikkat çekmiştir. Ona göre din bireylerin yaşamlarında farklı zamanlarda farklı işlevler gören Tanrı inancıyla karakterize olmuş durumdadır.⁶⁰ Görüldüğü gibi, Allport dinin bir duygu olarak bireydeki varlığını kabul etmekle birlikte onun gelişip şekillenmesini, bireyin toplumsal etkileşim yolu ile edinmiş olduğu tecrübesine bağlamıştır. Dini toplumun bir

⁵⁵Erich Fromm, *Psikanaliz ve Din*, ( ev.: Aydın Arıtan), Arıtan Yayınevi, İstanbul 1993, s.64.

⁵⁶Fromm, *Psikanaliz ve Din*, s.5.

⁵⁷Raffaele Pettazzoni, "Religione e cultura", (Ed.: Mario Gandini), *Religione e societa*, Bologna 1966, ss. 167-172., s. 171-172; Mustafa Alıcı, *Evrınci Politeizm, Devrimci Monoteizm*, Rağbet Yayınları, İstanbul 2013, s. 339.

⁵⁸Raffaele Pettazzoni, "II Metodo Comparativo", (Ed.: Mario Gandini), *Religione e societa*, Bologna 1966, ss.101-113, s. 110.; Alıcı, *Evrınci Politeizm, Devrimci Monoteizm*, s. 339-340.

⁵⁹Allport, *Birey ve Dini*, s. 23.

⁶⁰Allport, *Birey ve Dini*, s. 47-92.; Jeeves, "Din Psikolojisi", s. 282.

fonksiyonu⁶¹ olarak gören Durkheim ise dini, “*bir cemaatin meydana gelmesini sağlayan âyin ve inançlar sistemi*”⁶² şeklinde tanımlamıştır.

Görüldüğü gibi, din sürekli olarak insanın tecrübe sahasına girmesine rağmen, insan onun ne olduğunu, nasıl bir içeriğe sahip olduğunu ve onu nasıl tecrübe edebileceği konusunda standart ve bütüncül bir yaklaşıma sahip değildir.⁶³ Sosyolog kimliği taşıyanlar dine harici faktörler açısından bakarlarken, din psikologlarının bakışı ise birey merkezli içsel bir bakıştır.⁶⁴

1.1.2. Dindarlığın Tanımı

Dinin sosyo-kültürel bir gerçeklik olması kültürlenme sürecinin birçok noktada dindarlaşma süreciyle çakışması anlamına gelir. Bu süreçte farkında olmadan dindarlaşan bireyin bu durumu, gelişmiş bir dindarlıktan ziyade, dinî gelişim için bir hazır bulunuşluğu ifade eder. Çünkü dindarlık, insanın Tanrı, âlem ve kendisi ile ilgili üst düzey bir farkındalığı gerektiren bir bilinç değişimidir.⁶⁵ Hz.Peygamberin (s.a.v.) “*Size kabir ziyaretini yasaklamıştım. Artık kabirleri ziyaret edebilirsiniz*”⁶⁶ şeklindeki ifadesi dindarlığın bir bilinç değişimi olduğuna dikkat çekmektedir. Zira, henüz cahiliye karanlığından çıkarak Müslüman olmuş insanların cahiliyeden kalma alışkanlıkları olan mezarları kutsal sayarak şirke girme davranışlarını gözlemleyen Hz. Peygamber kabir ziyaretini yasaklamıştır. “Tevhîd” inancının bilinçlerde yerleşmesiyle Müslümanların gönüllerinde kök saldığını gördükten sonra ziyaret yasağını kaldırmıştır.

Din ve dindarlık olgusuna bilişsel süreçler açısından bakan Thouless da, din psikolojisinde yaygın olarak kullanılan iki kavramın açıklanması gerektiğine işaret ederek, din ve dindarlığın esasen bir bilinç olayı olduğunun altını çizmiştir. Thouless’in işaret ettiği iki kavram *dinî bilinç* ve *dinî tecrübe*dir. Ona göre dinî faaliyetin zihinsel tarafı olan *dinî bilinç*, zihinde mevcut olan ve iç gözlemle tetkike açık olan dindarlığın parçasıdır. *Tecrübe* ise, dinî bilinçteki duygu unsurlarını tanımlamak için kullanılan

⁶¹Emile Durkheim, *The Elementary Forms of the Religious Life*, (Translated from The French By Joseph Ward Swain), George Allen & Unwin Ltd, London 1964, s.424.

⁶²Günay Tümer, “Din”, *TDVİA*, TDV. Yayınları, IX, ss. 312-320, s. 316.

⁶³Bilal Sambur, “Din ve Psikoloji İlişkisini Yeniden Düşünmek”, *İslâmî Araştırmalar Dergisi*, 19 (3), 2006, s. 425.

⁶⁴Ralph W. Hood, Peter C. Hill, Bernard Spilka, *The Psychology of Religion: An Empirical Approach*, The Guilford Press, New York, London 2009, s. 4.

⁶⁵Karaca, *Din Psikolojisi*, s. 77.

⁶⁶Müslim, *Cenâiz*, 106

belirsiz, muğlak bir kavramdır. *Duygular*, dinî inanca rehberlik eden bir unsur ya da dinî davranışın bir tezahürüdür.⁶⁷ Bu anlamda dinî bilinç ve dinî tecrübe birbirini aktive eden iki olgu olarak işlev görmektedir. “*Ne dediğinizi bilinceye kadar namaza yaklaşmayın*”⁶⁸ âyeti dinî bilince işaret etmektedir. Zira, ifade edilen âyet bir taraftan dindarlığın bir bilinç olayı olduğunu vurgularken, diğer taraftan da ibadet sonucunda oluşması beklenen üst düzey duyguların varlığını Allah’ın huzurunda olduğunu *bilmeye*, başka bir ifadeyle bilinçlilik durumuna bağlamaktadır.

Dindarlığın yalnızca Tanrı hakkındaki inançlarla ilgili olmadığına dikkat çeken Zinnbauer ve Pargament, maneviyat kavramı gibi dindarlığın da biyoloji, duyum, duygu, biliş, davranış, ahlak, kimlik, anlam, ilişkiler, roller, yaratıcılık, öz farkındalık ve dikkat gibi çoklu boyutları içermesine rağmen bunlarla sınırlı olmadığını ifade etmişlerdir.⁶⁹

James’e göre ise, dindarlık, “*Bireylerin ilahi olduğunu düşündükleri herhangi bir şey ile bir dereceye kadar kendilerini ilişki içinde görmeleri bakımından tek başlarına yaşadıkları duygular, eylemler ve tecrübelerdir.*”⁷⁰ Bir başka açıdan dindarlık, kutsal bir öğreti olarak anlaşılan dinin insan hayatında canlılık kazanmasıdır.⁷¹

1.1.3. Dindarlığın Boyutları

1.1.3.1. Dindarlığın Derinlemesine Boyutları

Adorno ve arkadaşlarının klasik eseri, “*Otoriteryen Kişilik*” isimli çalışmada, önyargı ile ilişkili olarak tespit etmiş oldukları özelliklerden biri de otoriteryen kişiliktir. Araştırmacılar bu çalışmada dini bizzat amaç olarak gören bireylerin yanında onu bir araç olarak görme eğilimine sahip olan bireylerin de olduğunu belirtmişlerdir. Bu bireyler dine, nesnel doğruluğu için değil başka amaçları gerçekleştirmek için araç olduğu ölçüde değer vermektedirler.⁷² Yapılan bu tespitlere Allport’un, dinin bir

⁶⁷R.H. Thouless, *An Introduction to Psychology of Religion*, Cambridge University Press, New York, London 1971. s. 4-5.

⁶⁸Nisâ, 4/43.

⁶⁹Brian J. Zinnbauer, Kenneth I. Pargament, “Religiousness and Spirituality” (Edited By Raymond F. Paloutzian, Crystal L. Park), *Handbook of The Psychology And Spirituality*, The Guilford Press, New York, London 2005, ss. 21-42., s. 32.

⁷⁰James, *The Varieties of Religious Experience, A Study in Human Nature*, s. 31.

⁷¹Hasan Kayıklık, “Bireysel Dindarlığın Boyutları ve İnanç-Davranış Etkileşimi”, *İslâmî Araştırmalar Dergisi*, Cilt 19, Sayı 3, 2005, ss. 491-499, s. 491.

⁷²Theodor W. Adorno, *Otoriteryen Kişilik Üstüne*, (Çev.: Doğan Şahiner), Say Yayınları, İstanbul 2011, s.247-248.

önyargı oluşturabileceği gibi, oluşmuş olan önyargıyı da değiştirebileceği şeklindeki paradoksal ifadesi⁷³ de eklenince bu durumun bir şekilde açıklanması ihtiyacı belirmiştir. Allport din ile önyargı arasındaki ilişkiyi açıklayabilmek için önceleri, “*olgunlaşmış ve olgunlaşmamış din*” şeklinde bir ayrım yapmış, daha sonra ise bu kavramları revize ederek, olgunlaşmamış din yerine, “*dış güdümlü dinî yönelim*”, olgunlaşmış din yerine ise “*iç güdümlü dinî yönelim*” kavramlarını kullanmıştır.⁷⁴

1.1.3.1.1. İç Güdümlü Dinî Yönelim

Hayatı dinî olarak belirleyen ve kendisini diğer tüm düşüncelerin üzerinde konumlandıran bir dine tam bir teslimiyeti ifade eden iç güdümlü dinî yönelim,⁷⁵ bireyin itici güçlerinin başlıca motivasyon kaynağını oluşturur.⁷⁶ İç güdümlü dinî yönelime sahip olan bireylerin aktif ve samimi bir şekilde dinlerini yaşamaya çalıştıkları görülür.⁷⁷ Allport ve Ross’a göre, bu tür bir dinî yönelime sahip olan bireyler, başlıca motivasyon kaynaklarını dinde buldukları gibi, diğer ihtiyaçlarını da mümkün olduğunca inanmış oldukları dinî inanç ve emirlerle uyumlu hale getirirler. Dış güdümlü dinî yönelimlilere kıyasla dine diğer ihtiyaçlarını karşılamak için bir araç olarak bakmayan iç güdümlü dinî yönelimliler, inançlarını içselleştirmeye çalışarak tamamen onu izlerler. Bu anlamda onlar dinlerini yaşarlar.⁷⁸

Dinî inancın arka planındaki gerçek motivasyon kaynaklarına atıfta bulunmak amacıyla geliştirilen ve psikolojik bir terim olan “içsellik” kavramına atfen, bu kavram biyolojik bir terim olan “hazım” kavramına benzetilmiştir. Dışarıdan alınan bir yiyeceğin, organizmanın bir parçası haline gelmesi gibi, daha önceden bireyin düşünce sisteminde olmayan bir inancın bireyin düşünce sistemine dâhil olmasıyla birlikte birey

⁷³Gordon Allport, *The Nature of Prejudice*, Doubleday Anchor Books, Doubleday and Company, Inc, Addison-Wesley Publishing Company, Inc, Garden City, New York, 1954, 1958, s. 413.

⁷⁴Kate M. Loewenthal, *The Psychology of Religion: A Short Introduction*, Oneworld Publications, Oxford 2008, s. 133.

⁷⁵Ali Ulvi Mehmedoğlu, *Dindarlarda ve Dindar Olmayanlarda Kişilik Üzerine Karşılaştırmalı Bir Araştırma: İstanbul Örneği*, (Yayınlanmamış Doktora Tezi), Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul 1999, s. 39-40.

⁷⁶Paul E. Johnson, *Psychology of Religion: Revised and Enlarged*, Abingdon Press, New York 1959.s. 97.

⁷⁷P. J. Watson and Ronald, Ronald J. Morris, “Intolerance of Ambiguity Within A Religious Ideological Surround: Christian Translations and Relationships With Religious Orientation, Need for Cognition, And Uncertainty Response”, (Edt.: Jacob A. Belzen, Leslie J. Francis, Ralph W. Hood), *Archiv Für Religion Psychologie/ Archive For The Psychology of Religion*, Volume 28, Brill, Leiden-Boston 2006, ss. 81-101, s. 85.

⁷⁸Gordon W. Allport, J. Michael Ross, “Personal Religious Orientation and Prejudice”, *Journal of Personality and Social Psychology*, 5 (4), 1967, ss. 432-443, s. 434.

tarafından içselleştirilmesi halinde bu inanç psikolojik kişiliğin bir parçası haline gelir.⁷⁹ Hökelekli'ye göre, iç güdümlü dinî yönelime sahip olanlar için din, benliğin hizmetinde olması nedeniyle dıştan gelen bir değer olmayıp, daha çok bireyi tamamen aşan ilahî bir Varlığın iradesine uygun olarak değişime zorlayan ve benlikten daha geniş bir alana yayılan, içten doğma bir değerdir.⁸⁰ Bu anlamda din, bireyin kişiliğinin oluşmasında olduğu gibi onun kendisiyle ilişkisi de dâhil olmak üzere, canlı ve cansız bütün varlıklarla olan ilişkisini de belirleyen en önemli motivasyon kaynağıdır.

1.1.3.1.2. Dış Güdümlü Dinî Yönelim

Dışardan bakıldığında dindar gibi gözüken bu insanların acaba kaç tanesi içten motive olarak inancının gereğini yerine getirmektedir? Bu noktada dışarıdan dindar gibi gözüken ancak “sadece” gözüken insanların gerçek anlamıyla dindar olmama ihtimalinin olabileceğine dikkat çeken bazı araştırmacılar halk kitlelerindeki dinî hayatı “pasif” ve “taklitçi” olarak adlandırmışlardır. Onlara göre, *sosyal yaşama ayak uydurmak için* ibadet ve ayinler şekilci bir biçimde yerine getirilmektedir. Bu konuya biraz daha açıklık getiren araştırmacılar, bir kalabalıktaki bireylerin vicdanında dinsel bilinç uyanmadıkça ve heyecan olmadıkça dindarlığın tezahürü olan dinsel bir yaşamın var olamayacağını ifade etmişlerdir.⁸¹ Ancak yukarıda zikredilen *sosyal yaşama ayak uydurmak için* ifadesi, bir anlamda dinin araçsallaştırılabileceğini göstermesi açısından önemlidir.

Allport ve Ross da bu noktaya dikkat çekerek, bu tip dindarlığın, dış güdümlü bir yönelime işaret ettiğini belirtmişlerdir. Onlara göre *dış güdümlü yönelime* sahip olan bireyler, dini kendi amaçları için kullanma eğilimindedirler. Dışsal değerler daima etkili ve faydacıdır. Bu yönelime sahip olan bireyler güvenlik ve teselli sağlamak, sosyalleşmek, statü elde etmek ve kendini haklı çıkarmak gibi nedenlerden dolayı dinden faydalanırlar. Araştırmacılara göre kabul edilmiş olan inançlar kolayca elde tutulurlar ya da daha birincil ihtiyaçlara uyum için geçici bir şekilde biçimlendirilebilirler. “*Teolojik anlamda dış güdümlü tipler kendinden vazgeçmeksizin*

⁷⁹Karaca, “Din Psikolojisinde Metot Sorunu ve Bir Dindarlık Ölçeğinin Türk Toplumuna Standardizasyonu”, s. 192-193.

⁸⁰Hayati Hökelekli, *Din Psikolojisi*, Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları, Ankara 2005, s. 77.

⁸¹Neda Armaner, *Din Psikolojisine Giriş I*, Ayyıldız Matbaası, Ankara 1980, s. 34.

Tanrı'ya yönelirler.”⁸²

Aslında bir anlamda, içsel bir tarzda motive olmuş olan dindarlar için söylenenlerin tam tersi bir durum, “dışsal” bir dinî yönelime sahip olan dindarlar için de söylenebilir. Yani dış güdümlü bir dinî yönelime sahip olan insanlar, dinî inançları içselleştirip kendine mal etmekten ziyade, onları bireysel ihtiyaçlarını karşılamak için kullanma eğilimi gösterirler.⁸³ Başka bir ifadeyle söyleyecek olursak, bir inanca teslimiyet, belli bir yer ya da mahal ile sınırlı olmayıp vücut organlarının tamamının iştirakiyle yaşanan bir durumu ifade etmektedir. Bu açıdan bakıldığında, inanmadıkları halde inanıyor gibi görünen münafıkların dil bakımından Müslüman olarak nitelendirilmeleri⁸⁴ dış güdümlü dinî yönelime örnek teşkil edebilir. Ayrıca, dinî hayatın tüm canlılığı ile yaşandığı bir mahalledeki market sahibinin satışlarını arttırmak için düzenli olarak camiye gitmesi de bu bağlamda düşünülebilir.

1.1.3.2. Dindarlığın Enlemsel Boyutları

Dinler menşei ya da bireylerin dinî hayatlarına yansımaları itibariyle farklı olsalar da, yine de dinî hayata yansıyan birçok benzerliğe sahiptirler. Birçok din psikoloğu ve din sosyoloğu dine ifade edilen çoklu perspektiften bakmaya çalıştıkları gibi, dinlerin sahip olduğu benzerlikleri de ortaya koymak için çaba sarf etmiştir. Friedrich von Hügel (1908) bu konuda gayret gösteren araştırmacılardan biridir. Hügel dini, (1) büyük ölçüde çocukluk kaynaklı duygular ve hatıralara bağlı olan *geleneksel (tarihsel)*, (2) bireylerin yansıma, tartışma ve soyutlama kapasitesiyle ortaya çıkan *rasyonel (sistematik)* ve (3) içsel tecrübelerin ve dışsal eylemlerin olgunlaşma sinyali olan *sezgisel ve iradî* olmak üzere üç bileşenli olarak ele almıştır.⁸⁵ Pratt (1907) de her ne kadar daha önceki çalışmasında dini, *ilkel saflık, entelektüel inanç ve duygusal inanç*⁸⁶ şeklinde üç kategoride ele almışsa da daha sonraki çalışmasında Hügel'e benzer bir yaklaşım öne sürmüştür. Pratt (1921)'e göre din, (1) *geleneksel*, (2) *rasyonel*, (3) *mistik*

⁸²Allport, Ross, “Personal Religious Orientation and Prejudice”, s. 434.

⁸³Karaca, “Din Psikolojisinde Metot Sorunu ve Bir Dindarlık Ölçeğinin Türk Toplumuna Standardizasyonu”, s.193.

⁸⁴Faruk Karaca, “Dilimizde Dinî İnanç İfade Eden Bazı Kavramlar”, *AÜİFD*, 14, 1999, ss. 227-243, s. 235.

⁸⁵David M. Wulff, *Psychology of Religion: Classic and Contemporary Views*, John Wiley&Sons, New York, Chichester, Brisbane, Toronto, Singapore 1991, s. 210.

⁸⁶James Bissett Pratt, *The Psychology of Religious Belief*, The Macmillan Company, New York 1907, s. 34.

ve (4) *uygulama* olmak üzere dört boyuttan oluşmaktadır.⁸⁷

Daha sonraki süreçte, dindarlığın ölçülmesi ile ilgili sorulan soruların yetersizliğini gören Glock ve Stark (1965), bu ölçümün yetersizliğini görerek beş boyutlu bir teklif önermiştir. Aynı zamanda bir sosyolog olan Glock ve Stark'ın teklif etmiş olduğu dinin boyutları şunlardır: (1) İnanç, (2) uygulama, (3) duygu, (4) bilgi ve (5) etki⁸⁸

1.1.3.2.1. İnanç (İdeolojik) Boyutu

Kaynağı ne olursa olsun bütün dinler inançlar manzumesinden oluşur. Bu manzumelerin içinde çekirdek diye tabir edilebilecek olan bir inanç akidesi vardır. Bu inançların içeriği ve nüfus alanı farklı dinlere ya da aynı dinin farklı mezhep ve gruplarına göre, az ya da çok birtakım farklılıklar gösterse de inançların tüm dinî geleneklerde merkezî bir rolü vardır. Bu anlamda bir insanın din ile bağ kurması, öncelikle o dinin temel inanç esaslarını kabul etmesi ile başlar. Tabiatüstü, kutsal bir Tanrı inancı tüm ilahî dinlerde yer alır. Dindar bireyler bağlandıkları dinin öğretileri temelinde bir Tanrı inancı ve kendi eğilimleri doğrultusunda bir Tanrı tasavvuru geliştirirler.⁸⁹

1.1.3.2.2. Uygulama (Ritüel) Boyutu

Dindarlığın bu boyutu, dinlerin müntesiplerinden yapmasını istediği birtakım ritüellerden oluşur. Bir anlamda dinî inancın bireyde somutlaşan yüzü olan bu ritüeller, icra edildikleri sürece dindar bireyin inancının kaynağı olan Tabiatüstüyle kurmuş olduğu ilişkiyi düzenleyip geliştirici bir fonksiyon icra etmektedir. Bu noktada, “*Dindarlar mükemmel değildir; ancak mükemmellik halindedir*”⁹⁰ diyen Humphrey’in ifadelerinin, dinamik bir süreç olan dindarlığa gönderme yaptığı görülmektedir. Zira, dindarlık, tamamlanmış bir olgu değil, sürekli oluşum halinde olan bir süreçtir. Bu sürecin en önemli belirleyicilerinden olan dinî ritüeller ise, bireyin dinî bilincini her an canlı tutan bir işlev görmektedir. Aksi halde, dinî ritüeller tarafından canlandırılmayan dinî bilincin zayıflama, ardından da yok olma ihtimali bulunmaktadır.

⁸⁷Pratt, *The Religious Consciousness, A Psychological Study*, s. 14.; Wulff, *Psychology of Religion: Classic and Contemporary Views*, s. 210.

⁸⁸Charles Young Glock, Rodney Stark, *Religion and Society in Tension*, Rand McNally, Chicago 1965, s. 20.

⁸⁹Hayati Hökelekli, *Din Psikolojisine Giriş*, Dem Yayınları, İstanbul 2012, s. 52.

⁹⁰William Humphrey, *Elements of Religious Life*, London and Leamington Art and Book Company, New York, Cincinnati, Chicago 1895, s. 9.

1.1.3.2.3. Duygu (Tecrübe) Boyutu

Dinî tecrübe, dinî yaşayışın Sonsuz Hakikat'le ilişkili olması bakımından kutsal ve ilahî kudretle duygusal ve sezgisel ilişki olarak tanımlanmaktadır. Dinî tecrübe, basit bir ifadeyle kutsal olanın idrakidir. Bu nedenle kutsalın izdüşümleri olarak algılanıp, kabul edilen her şey, bir anlamda dinî tecrübenin oluşum kaynağı olarak kabul edilir. Zirâ, insanın kutsal kaynaktan gelen tecrübeyi sezgisel ve duygusal olarak algılamaya başlamasıyla birlikte dinî tecrübe, zihinsel ve psikolojik bir çerçeveye oturmaktadır.⁹¹ Esasen din duygusu dindarlığın diğer boyutları içerisinde içkin olarak bulunmaktadır. Bu nedenle, dindarlığın bu boyutunun gerçek anlamda anlaşılabilmesi için diğer boyutların da dikkate alınması gerekir.⁹²

1.1.3.2.4. Bilgi (Entelektüel) Boyutu

Dindarlığın bilgi boyutu ilk defa Fukuyama tarafından ortaya atılmış ve Glock tarafından benimsenerek dindarlığın enlemsel boyutları arasına dahil edilmiştir. Bütün dinler inananlardan inançlarının temel öğretilerini veya kutsal metinlerini bilmesi ve onlara güvenmesi gerektiğini ifade eder. Bir inancı bilmek, onu kutsal kabul etmek için gerekli şart olduğu için bilgi ve inanç boyutları arasında sıkı bir ilişki vardır. Ancak inanç, bilginin yeter şartı olmadığı gibi, her dinî bilgi de doğrudan doğruya inançla sonuçlanmayabilir.⁹³ Bu bakımdan dinî bir bilgi, inançla temellendirildiği zaman değer kazanır. Örneğin, bir ateistin yüksek düzeyde dinî bilgiye sahip olması mümkündür. Ancak, bu bilgi onu dindar yapmak için yeterli değildir.⁹⁴

1.1.3.2.5. Etki (Sonuç) Boyutu

Dindarlığın etki boyutu bir anlamda zikredilen diğer dört boyutun özeti anlamına gelmektedir. Dindarlığın etki boyutu ile birey olarak insanın dinî inanç, uygulama, tecrübe ve bilgisinin bütün dünyevî (seküler) sonuçları (etkileri) özetlenmiştir. Dindarların ne yapmaları ve dinî inançlarının etkisiyle hangi bilince sahip olmaları gerektiğini belirleyen dinî metinlerin tümü bu boyutta tezahür eder. İfade edilen bu boyutta “fillerin” teolojik anlamının önemli bir yeri vardır. Dindarlığın etki boyutunun insan-Tanrı ilişkisine göre daha çok insan-insan ilişkisinde söz konusu olduğu

⁹¹Ahmet Albayrak, “Din Görevlilerinin Mistik Tecrübe Düzeyleri (Giresun Yöresi Örneği)”, *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, IX (1), 2009, ss.153-185, s. 156.

⁹²Hökelekli, *Din Psikolojisine Giriş*, s. 53.

⁹³M. Emin Köktaş, *Türkiye’de Dinî Hayat: İzmir Örneği*, İşaret Yayınları, İstanbul 1993, s. 54.

⁹⁴Karaca, *Din Psikolojisi*, s. 107.

söylenbilir.⁹⁵

1.2. UMUT VE UMUTLA İLİŞKİLİ KAVRAMLAR

İnsanlık tarihi boyunca, kötünün iyiye dönüşebileceğine, çirkin olanın güzel olacağına ve problemlerin çözüleceğine dair bir inancın hep varolageldiği bilinmektedir.⁹⁶ Bu durum, umudun insan varoluşunun ayrılmaz bir parçası olmasının sonucudur. Bu nedenle tarihi bir varlık olan insanın tarihsel yolculuğunun araştırılması bir anlamda umudun araştırılması anlamına gelmektedir.

Yaşamda içkin bir şekilde bulunan umut, varoluşundan bugüne kadar insanoğlunun hayatta kalmasını sağlayan bir duygudur.⁹⁷ Çünkü, insanın hayata ve geleceğe umut duygusuyla yaklaşması, hayata ve geleceğe anlam yüklediğinin de bir işaretidir. Zira insanın hayata dair yaşamış olduğu anlamsızlık, umutsuzluk olgusunu da beraberinde getirerek ölüm fikrinin doğmasına neden olur.⁹⁸ Başka bir ifadesiyle söylenecek olursa; hayatta bir anlam bulamama, insanın yaşamaya, mücadele etmeye, umut etmeye degecek hiçbir şeyi olmadığı duygusunun bir sonucudur.⁹⁹

İnsanın düşünceleri, bilgi ufku ve arayışları gibi umutları da bu fiziksel evrenin ve şu anki dünyanın kısa süreli yaşam alanlarının ötesine uzanır. Böylece, maddeselliğin ve nicelikselliğin dar ve kuru kalıplarını kırmış olan insan,¹⁰⁰ uğramış olduğu haksızlık duygusunun kendisini umutsuzluğa sürüklemesine engel olur. Haksızlığa uğramış olan insanın ölümden sonraki yaşama olan inancı Tanrı'nın yeryüzündeki adaletinden duyulan kuşkuyu yatıştırmanın bir aracı haline gelerek, her şeyden önce diriliş umudunun bizatihi kendisi hukukî ve ahlâkî bir umut olur.¹⁰¹

İnsan varoluşunu tehdit eden içsel ya da dışsal engeller karşısında “ruhun

⁹⁵Köktaş, *Türkiye’de Dinî Hayat: İzmir Örneği*, s. 54.

⁹⁶Snyder, Lopez, *Positive Psychology*, s. 24.

⁹⁷Sinem Tarhan, Hasan Bacanlı, “Sürekli Umut Ölçeği’nin Türkçe’ye Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlilik Çalışması”, *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3 (1), 2015, ss. 1-14, s. 2.

⁹⁸Engin Üngüren, Rüya Ehtiyar, “Türk ve Alman Öğrencilerin Umutsuzluk Düzeylerinin Karşılaştırılması ve Umutsuzluk Düzeylerini Etkileyen Faktörlerin Belirlenmesi: Turizm Eğitimi Alan Öğrenciler Üzerinde Bir Araştırma”, *Journal of Yasar University*, 4 (14), 2009, ss.2093-2127, s.2101.

⁹⁹Irvin Yalom, *Varoluşçu Psikoterapi*, (Çev.: Zeliha İyidoğan Babayigit), Kabalcı Yayınevi, İstanbul 2001, s.660.

¹⁰⁰Cafer Sadık Yaran, “İnsanın Egzistansiyal İhtiyaçları ve Dinin Perenniyal Cevapları”, *Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, Sayı: 12-13, 2001, ss.79-96., s.94.

¹⁰¹Ernst Bloch, *Umut İlkesi II*, (Çev.: Tanıl Bora), İletişim Yayıncılık, İstanbul 2012., s.515.

çapası”¹⁰² olan umut, bireyin kontrolsüzce sürüklenmesini engelleyen bir duygudur. Faust, umudun bu yaşamsal önemine, “Umut ruhlarımızın çapasıdır. Yaşlı ya da genç, güçlü ya da zayıf, zengin ya da fakir umuda ihtiyacı olmayan hiç kimse tanımıyorum”¹⁰³ ifadeleriyle dikkat çekmiştir.

Umudun genel anlamda olumlu bir duygu olarak düşünülmesine rağmen, tarihsel süreçte bu duygunun bireysel ya da toplumsal istisnaları da olmuştur. Antik Yunan’daki “Pandora’nın Kutusu” miti bu istisnaların en çok bilinen örneğini oluşturur. Mite göre, her şey Yunan prensesi olan Pandora’nın güzelliğini kıskanan Tanrılar’ın ona açmamak şartı ile bir kutu hediye etmesiyle başlamıştır. Bir gün merak duygusunun baştan çıkartıcı kışkırtmalarına daha fazla dayanamayan Pandora, içine bakmak için kutunun kapağını aralamıştır. Fakat, o anda hastalık ve huzursuzluk gibi bütün kötülükler insanlığa eziyet ve işkence vermek için kutudan dışarı fırlamıştır. Fakat Pandora’ya merhamet eden bir Tanrı hayattaki tüm dertlerin devası olan umudu kutuda tutacak şekilde kapağın kapatılmasını sağlamıştır.¹⁰⁴ Bununla birlikte bu durum, umudun Tanrı’nın insanlığa bir lütfu ve tesellisi mi yoksa laneti mi olduğu konusunda ikircikli bir duygunun varlığını da beraberinde getirmiştir.¹⁰⁵ Bu bağlamda Sophokles ve Nietzsche, umudu insanlığın acısının ömrünü uzattığı için kötülüklerin en büyüğü olarak ifade edip lanetlerlerken, Saint Paul ve Martin Luther, umudu iyi ve gerçek olan her şeyle eş anlamlı olarak kabul edip onu sevgi ile aynı düzeye çıkartmışlardır.¹⁰⁶ Tillich ise umudun iyi ya da kötü yönlerini birleştirme girişiminde bulunmuştur. Ona göre, “Umut, aptal birey için kolaydır; ancak bilge birey için zordur. Herkes kendisini aptal umut içinde kaybedebilir; ancak gerçek umut az bulunan ve büyük bir şeydir.”¹⁰⁷ Bloch’e göre ise umut insanlığa kalan bir servettir.¹⁰⁸

¹⁰²Vaughn Worthen, Richard Isakson, “Hope-the Anchor of the Soul: Cultivating Hope And Positive Expectancy”, *Issues In Religion And Psychotherapy*, Volume 33, ss. 47-62, s. 58.

¹⁰³James E. Faust, “Hope, an Anchor to the Soul”, *Ensign*, 29 (11), 1999, 59-61, s.59.

¹⁰⁴Goleman, *Duygusal Zeka*, s. 126.;Snyder, Lopez, *Positive Psychology*, s. 24.; Bloch, *Umut İlkesi I*, s. 407.

¹⁰⁵Gilbert Todd Vance, “Hope”, (Ed. David A. Leeming, Kathryn Madden, Stanton Marlan), *Encyclopedia of Psychology and Religion*, (413-413), New York 2010, s.413.

¹⁰⁶Charles Richard “Rick” Snyder, Jen Cheavens, Scott T. Michael, “Hoping”, (Edit.: C.R. Snyder), *Coping the Psychology of What Works*, Oxford University Press, New York, Oxford, 1999, ss. 205-231, s.205.

¹⁰⁷P. Tillich, *The Right to Hope*, The University of Chicago Magazine, 58, ss. 16-22., s. 17; Snyder, Cheavens, Michael, “Hoping”, s.205.

¹⁰⁸ Bloch, *Umut İlkesi I*, s. 407.

1.2.1. Umudun Tanımı

Sözlükte “*ummaktan doğan güven duygusu, ümit; bu duyguyu veren kimse veya şey*”¹⁰⁹; “*gelecekteki olaylarla ilgili olumlu sonuç beklentisiyle karakterize edilen hazzla yönelik bir duygu veya tutum*”¹¹⁰ olarak tanımlanan umut,* kavramı, İngilizcede “hope”, “expectancy”, “prospect” ve “wish” gibi sözcüklerle ifade edilmektedir. Bununla birlikte, umut kavramını karşılamak için en çok tercih edilen sözcük ise “hope”dir. Hope, “*bir şeyin olmasını istemek ve bir şeyin olacağına ya da olabileceğine inanmak için bir nedene sahip olmak*”¹¹² anlamına gelmektedir.

Umut kavramının Arapça’daki karşılığı ise “er-recâ”dır. Sözlükte, “*ümitle beklemek, güven, yakıştırmak, önemsemek, ilgilenmek ve rica*”¹¹³ anlamına gelen recâ, “insanın sevdiği bir şeyi beklemesi, günahlarının affedilmesini ve kusurlarının düzelmesini dilemesi, yapmış olduğu amelin kabul olmasını istemesi ve Allah’a yakınlaşmayı umut etmesinden duyulan memnuniyettir.”¹¹⁴ Havftan sonra gelen recâ, istikbalde ortaya çıkacak olan ve arzu edilen şeye karşı kalbin duyduğu ilgidir. Bir başka ifadeyle recâ, Allah’ın ihsanını ümit etmektir.¹¹⁵ Bu anlamda ümit, insanın hiçbir şeyden kâr ve zarar gelemeyeceğini ya da gelmeyeceğini anlaması ve bu anlayış çerçevesinde yalnızca yaratana güvenerek onun merhametini, affını, yardımını umması ve bunun bir gün olacağına güvenerek beklemesidir. Bununla birlikte ileriye dönük arzuların bir gün gerçekleşeceğini zannederek sabırla

¹⁰⁹Türk Dil Kurumu Sözlüğü, 2. Cilt, K-Z, “Umut” Maddesi, Ankara-1988, s.1515.

¹¹⁰Raymond J. Corsini, “Hope”, *The Dictionary of Psychology*, Psychology Press Taylor & Francis Group, New York 2002, s. 451.

*Umut ve ümit kavramları arasında bazı nüanslar vardır. Bunlardan bir tanesi *umudun* genel itibarıyla güven anlamında kullanılmasına rağmen, *ümidin* bir beklentiyi ifade etmesidir. Ancak gerek konuşma gerekse de yazı dilinde bu ayrıma pek fazla dikkat edilmemektedir. Bununla birlikte umut kavramı ümidin ifade etmiş olduğu anlamı da ifade edecek şekilde kullanılabilir. Ayrıca ümit kavramı İslâm dini açısından oldukça önemli bir kavramdır. Çünkü “...Allah’ın rahmetinden umut kesmeyin. Zira kafirler topluluğundan başkası Allah’ın rahmetinden umut kesmez.” (Yusuf, 12/ 87.) âyetinin ifade ettiği gibi ümitsizlik inançsızlıkla eş tutulmaktadır. Bunun gibi umut kavramı da bazı dinlerde bir erdem olarak kabul edilmektedir. Umutsuzluk ise Tanrı’ya (veya tanrılara) karşı bir isyan olarak tanımlanabilmektedir. Örneğin Hristiyanlıkta inanç ile umut birliktedir ve her zaman ahirete dair umudu içerir. Bu anlamda insanın hiçbir zaman Tanrı’dan umudunu kesmemesi gerekir. Zira, yaşamın ötesindeki yeni bir hayatın var olduğuna inanmak Hristiyan umudunun temel ilkesidir (McClymond Michael J, “Christianity”, (Ed. Thomas Riggs), *Encyclopedia of Religious Practices*, (I), Thomson, Gale, Detroit, New York, San Francisco, San Diego, New Haven, Waterville, London, Munich, 2006, ss. 101-138, s.112.

¹¹²Password Dictionary, for Learners of English, İnkılap Kitabevi, İstanbul, 2004, s. 410.

¹¹³Cemâlüddîn Muhammed İbn Manzûr, *Lisânu’l-Arab*, Dâru-Sadîr, Beyrut 1414, IX, s. 309.

¹¹⁴“*Havf ve Recâ*”, Mecelletü’l-Ezher, Kahire, 56 (6), 1983, ss.868-873, s.868.

¹¹⁵Hayrani Altıntaş, *Tasavvuf Tarihi*, Anlara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Yayınları, Ankara 1986, s.131.

beklemek, Yüce Allah'a güvenmek, merhametine özlem duymak anlamına gelen ümit, hayatın devamı için gerekli olan bir enerji, motivasyon ve yaşam kaynağıdır.¹¹⁶

Kuşeyrî recâyı, “müstakbelde hasıl olacak bir mahbube (sevilene) kalbin bağlanması, ona ilgi duyması” şeklinde tanımlamıştır. Ona göre nasıl ki korku gelecek zamanda vaki oluyorsa, aynı onun gibi recâ'da istikbalde umulan bir şeyle ilgilidir ve üç şekilde oluşur: (1) Güzel bir âmelde bulunmuş bir kimsenin recâsıdır ki, kişi bunun kabul olduğunu umar, (2) kötü bir âmelde bulunduktan sonra tevbe eden bir kimsenin recâsıdır. Tevbe eden kişi affedilmeyi umar ve (3) günahlara devam eden kişinin affedilmeyi ummasıdır ki, bu ise sahte bir ümittir.¹¹⁷

Bazı araştırmacılar umudu anlam bağlamında ele alarak, “Umut ne iyimserliktir, ne de bir sonucun iyi olacağına dair güvendir. Sonuç ne olursa olsun, olan her şeyin anlamlı olduğuna inanmaktır.”¹¹⁸ şeklinde tanımlamışlardır. Vance ise umudu, inanç ve güven temelinde ele almıştır. Ona göre, pozitif sonuçların elde edileceğine dair inanç ve güven duygusunu kapsayan umut salt dilekten daha fazla bir şeydir. Bu anlamda umut, olumlu sonuçlar olacağına dair bir beklentidir.¹¹⁹

Ahlak felsefesinin önemli simalarından biri olan Kant'ın felsefesinde umut oldukça önemli bir yere sahiptir. Kant'ın felsefesinin esasını şu üç soruya yönelik cevap arayışları oluşturmaktadır: “Neyi bilebilirim?”¹²⁰, “Ne yapmam gerekir?” ve “Neyi Umabilirim?”¹²¹ Umudu daima “ahlakî” bir temelde ele almış olan Kant'a göre, umutla ilgili olan sorular aynı zamanda dinin de temel sorusudur. Ona göre her ne kadar bu din saf, ahlakî bir akıl-dini olsa da ahlâk bireyleri zorunlu olarak dine götürür. Bu bakımdan Kant'a göre umut esas olarak insanın ahlakî dinî temel tecrübesine aittir.¹²²

Kant'ın ifade etmiş olduğu umut, gerçekleşmemiş bir alana yöneliktir ve aslında

¹¹⁶Zekariya Efe, *Kur'ân'da Ümit ve Ümitsizlik*, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum 2013, s. 9.

¹¹⁷Abdülkerim Kuşeyrî, *Kuşeyrî Risalesi*, (Çev.: Ali Arslan), Alperen Yayınları, Ankara 2003, s. 252-253.

¹¹⁸Öznur Özdoğan, “Palyatif Bakımda Manevî Yaklaşım”, *I. Ulusal Din psikolojisi ve Manevî Bakım Çalıştay Çalıştay Tebliğ Kitabı*, Ankara 2012, s. 43.

¹¹⁹Vance, “Hope”, s.413.

¹²⁰Immanuel Kant, *Arı Usun Eleştirisi*, (Çev.: Aziz Yardımlı), İdea Yayınevi, İstanbul 2008, s.18-19.

¹²¹Immanuel Kant, *Pratik Akıl Eleştirisi*, (Çev.: İoanna Kuçuradi, Ülker Gökberk, Füsün Akatlı), Türkiye Felsefe Kurumu, 1999, s. 39.; Aydın Işık, *İnanç Krizi: Augustinus, Gazalî, Kant, Russell*, Ötüken Neşriyat, İstanbul 2009, s. 189.

¹²²Lokman Çilingir, *Umut Felsefesi*, Elis Yayınları, Ankara 2003, s.13.

“*Yapmam gerekeni yaparsam ne umabilirim?*” şeklinde anlaşılması gerekmektedir.¹²³ Görüldüğü gibi, “*yapmam gerekeni yaparsam*” ifadesi “umut etmenin” ön koşuludur. Dolayısıyla umut etmek insanın pasif olmasından ziyade aktif olmasını gerekli kılmaktadır. Bloch da henüz gerçekleşmemiş olan mümkün dönmek bir beklenti olarak tanımlamış olduğu umudun bir beklenti duygusu olduğunun altını çizerek bu duygunun bütün gönül hareketlerinin en insanisi olduğunu ifade etmiştir. Ona göre umut duygusu sadece insana açıktır ve insanın en geniş ve en parlak ufuklara açılmasını sağlar.¹²⁴

Bloch bir adım daha ileri giderek umudu hayatı iyileştiren ve değiştiren temel güç olarak tanımlamıştır. Ona göre umut, insanlığın zorunluluk ülkesinden özgürlük ülkesine sıçrayışıdır.¹²⁵

Fromm’a göre umut, ne edilgen bir bekleyiştir ne de gerçekleşmesi ihtimal dâhilinde olmayan koşulların gerçekçi olmayan bir şekilde zorlanmasıdır.¹²⁶ Fromm’un ifade etmiş olduğu bu çelişkinin bireye yansıması büyük olasılıkla olumlu olacaktır. Zira, imanın gaybî özelliğinin inancın teminatı olduğu gibi, Fromm da belirsizlikten istenilen yönde bir sonucun çıkması ve bireyin gerçek anlamda umutlu olabilmesi için böyle bir yol tercih etmiştir. Ona göre umut etmek demek, henüz doğmamış bir şey için her an hazır olmaktır. Bununla birlikte, doğumun bizim yaşam sürecimizin içinde gerçekleşmemesi halinde umutsuzluğa düşmemektir. Fromm’a göre umut, atlama anı geldiğinde sıçrayacak olan çömelik bir kaplan gibidir. Zaten var olan ya da hiçbir zaman var olmayacak olan bir şeyi umut etmenin de bir anlamı yoktur.¹²⁷ Görüldüğü gibi, Fromm’a göre umut, hayatın dinamizmine ayak uydurabilmek için her an tetikte olmayı gerektiren bir duygudur.

Umut kavramına duygusal zeka açısından bakan Golemen’a göre umut, teknik anlamıyla her şeyin er ya da geç yoluna gireceğine inanmak anlamına gelen aşırı iyimser görüşten öte bir şeydir. Ona göre umutlu olma, bireyin aşılması zor engeller veya yenilgiler karşısında bunaltıcı kaygıya, teslimiyetçi bir tutuma ya da depresyona yenik düşmemesi anlamına gelir. Bu nedenle umut besleyebilen bireylerin hedeflerine doğru ilerlerken gerçek anlamıyla diğerlerine oranla daha az depresif oldukları

¹²³Çilingir, *Umut Felsefesi*, s.12.

¹²⁴Bloch, *Umut İlkesi I*, s. 24, 103.

¹²⁵Bloch, *Umut İlkesi I*, s.638.; Bahadır, *İnsanın Anlam Arayışı ve Din*, s. 93-94.

¹²⁶Fromm, *Umut Devrimi*, s. 23.

¹²⁷Fromm, *Umut Devrimi*, s. 20, 23.

görülmektedir. Ayrıca, bu tip bireylerin genel itibariyle daha az kaygılı ve duygusal açıdan da daha az sıkıntılı oldukları bilinmektedir.¹²⁸

Umut kavramı, Frankl'ın "anlam merkezli" terapi yaklaşımında da önemli bir yere sahiptir. Frankl, 17. yüzyılda yaşamış olan Pascal'ın, "Bir dal ağacın anlamını bilmeyi umut edemez."¹²⁹ "İnsanın ulviliği acizliğini bilmesinden gelir. Zira bir ağaç aciz olduğunu bilemez."¹³⁰ şeklindeki ifadelerini bir başka açıdan ele alarak kendi terapi sisteminde kullanmıştır. Frankl, etkili bir çocuk felci aşısı (polimiyelitis serumu) geliştirmek için tıbbi araştırmalarda kullanılan ve delik deşik edilen maymun benzetmesiyle bu bakış açısını açıklamıştır.¹³¹ Frankl, maymunun çok acı çektiğini ancak bilişsel yetersizliği nedeniyle bu durumun anlamını hiçbir zaman anlayamadığını belirtmiştir. Ona göre, aynı şey kavrayışının dışındaki bir boyutta var olan bir anlamı tamamen bilmeyi "*umut edemeyen*" insan için de geçerlidir.¹³² Zira, insan hem kaderi hem de ölümü tarafından sınırlandırılmış bir varlıktır.¹³³ Bu nedenle, Frankl'ın psikolojisinde umut varoluşun işaret fişeği olduğu gibi, insanın sınırlarını aşan anlamın farkına varabilmek için bilişsel yeterlilikleri de gerektiren bir duygudur.

Hiç kimsenin tekelinde olmayan umut kavramına, hem inançlı hem de inançsız insanlar açısından bakan Eco ve Martini, bir yönüyle geleceğe karşı bireylerin sorumluluğunu da temsil eden umut kavramının zikredilmiş olan iki grup insan için ortak bir paydaya sahip olup olmadığını sorgulamış ve şu sonuca varmışlardır: "Umut pratik bir şekilde var olmak zorundadır. Çünkü inananlar ya da inançsızlar, şu anda birlikte yaşıyorlar ve hayata birlikte anlam kazandırıyorlar." Onlara göre bu kişilerin hayata bağlı oldukları şüphe götürmez bir gerçektir ve bu durum, daha önemli olan değerlerin peşinde koşan bir insanın, bu çabasının sonucunda bir ödül almasa da, isteyerek kendisini zora sokması durumundan gözlemlenmektedir. Sonuç itibariyle sorumlu ve düşünceli olan inançlı ve inançsız bireyler, aynı ismi vermeseler de derin bir

¹²⁸Goleman, *Duygusal Zeka*, s. 126-127.

¹²⁹Victor Frankl, *The Doctor and the Soul*, Alfred A. Knopf, New York 1965, s.31.

¹³⁰Pascal, *Düşünceler*, (Çev.: Metin Karabaşoğlu), Kaknüs Yayınları, İstanbul 2003, s. 45.

¹³¹Victor Frankl, *İnsanın Anlam Arayışı*, (Çev.: Selçuk Budak), Okyanus Yayınları, İstanbul 2012, s.132.

¹³²Yalom, *Varoluşçu Psikoterapi*, s.664. ; Saffet Kartopu, *Dini Yaşayışta Hayatı Sorgulama*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi) Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana 2006, s. 28-29.

¹³³Melvin A. Kimble, James W. Ellor, "Logotherapy: Viktor Frankl's Contribution to Spirituality and Aging", *Journal of Religious Gerontology*, 11, 2000, s. 11.

insanlık hissiyle,¹³⁴ yani umut duygusuyla hareket etmektedirler.

Umut kavramına metaforlar bağlamında bakan bazı araştırmacılar, ciddi hastalıklar ve stresle başa çıkma konusunda umudun rolünün daha iyi anlaşılabilmesi için “umut dilini” incelemişlerdir. Söz konusu araştırmacılar, kanserli ve diğer iç karartıcı yaşam koşullarına sahip insanların farklı şeylerle karşı karşıya kaldıklarında kendi varlıklarını sürdürme çabalarının yollarını inceleyen “umut çalışma”sını analiz ederek işe başlamışlardır. Analizler sonucunda ifade edilen durumlara sahip olan bireylerin, yaşam deneyimleri ile başa çıkmak ve onları karakterize etmek için kullandıkları değişik dillerin aslında insanların “umut metaforları” olduğu ortaya konmuştur. Bazı araştırmacılar da, umut alıntıları ile ilgili literatürleri inceleyerek, gönüllülerden umudu nasıl hayal ettiklerine dair düşüncelerini not etmelerini istemiştir. Scioli ve Biller, adı geçen araştırmacılarla birlikte diğer kaynaklardan da edindikleri bilgileri toparlayarak umut metaforlarını beş kategoride tanımlamışlardır.

1) *Korunmuş bir alan olarak umut metaforu*, güvenli bir yer ya da psikolojik bir “sığınak” fonksiyonu icra ederek, bireylerin umutlu olduklarında akıllarında tutmuş olduğu ve yeniden canlandırmış oldukları deneyimlere göndermede bulunur. Böylece birey, umut içinde güvenlik duygusu yaşar.

2) *Köprü metaforu olarak umut*, bireyi daha iyi zamana ya da yere taşıyan psikolojik bir yoldur. Ayrıca, bireylerin zorlukları çözmesine yardımcı olarak, onları tehlikelerden güvene taşıma konusunda umudun rolünü vurgulayan köprü metaforuna göre umut, uyanık olanların rüyasıdır ve umut bu rüyayı gerçekleştirecektir.

3) *Yaşam ilkesi olarak umut metaforu* ise, enerji veren çekirdek güç olarak insan var oluşunun temel özelliğine atıfta bulunur. Bireyler, üstünlük kurmak, bağlanmak ve hayatta kalmak için tekrar motive olmaya ihtiyaçları olduğu her durumda umudun bu boyutunu kullanmaktadırlar.

4) *Bir yetenek olarak umut metaforu*, planlama ve imgelem kullanımı gibi belirli kapasite kullanımı gerektiren bir problemi başarıyla çözebilmeyi karakterize eder. Bu anlamda umut, bir sanat şekli ya da bazı insanlara belirli bir lütuf ve beceri ile yapılmış gibi görünen adaptasyon eylemidir. Ayrıca, karakter ve esnekliğin niteliğini de ifade eden umut ikinci bir ruhtur.

¹³⁴Umberto Eco, Kardinal Martini, *İnanç Ya Da İnançsızlık*, (Çev.: Onur Şen), 1001 Kitap Yayınları, İstanbul 2005, s.41.

5) *Araç olarak umut metaforu* ise, umudun amaç olmasından ziyade araç olmasını ifade eder. Bazen de insanın aradığı tek şey umudun ta kendisidir.¹³⁵

1.2.2. Umutla İlişkili Kavramlar

Umut esasen bir duygu olduğu için özgüven, sosyal destek, öz yeterlilik, iyimserlik gibi pozitif faktörlerin yanında çaresizlik, depresyon gibi birçok negatif faktörden de etkilenmektedir. Fakat, bu başlık altında umudun daha çok görünen yüzü, yani hayata yansıyan yönleri üzerinde durulmuştur. İyimserliğin umutla yakından ilişkili olması nedeniyle iyimserlik ve umut ilişkisine çalışmanın ilerleyen bölümünde etraflıca değinilecektir.

1.2.2.1. Anlam ve Anlamlandırma

Sözlükte, “bir kelimenin, sembolün, işaretin, anlatımın, teorinin taşıdığı bilişsel veya duygusal içerik”¹³⁶ şeklinde tanımlanan anlam kavramı, Frankl’ın kurmuş olduğu logoterapi sistemi içerisinde önemli bir yere sahiptir. Zira bütün insanlar, tabiatı gereği bilmeyi arzu ettikleri için¹³⁷ etrafında olup biten her şeyi anlamaya çalışırlar. Bununla birlikte insanın anlam arayışı, içgüdüsel itkilerin “ikincil bir ussallaştırması” değil, yaşamdaki temel bir güdüdür. Bu anlam, sadece bireyin kendisi tarafından bulunabilir oluşuyla ve böyle olması gereğiyle, eşsiz ve özel bir yapıdadır; ancak o zaman bu durum, bireyin kendi anlam istemini doyuran bir önem kazanmaktadır.¹³⁸ Herkes için değişmeyen mutlak bir anlam olmadığı için, anlam açısından bireysel memnuniyet oldukça önemlidir. Bununla birlikte hayata anlam verme, insanın kendisi, yaşadığı dünya ve etrafındaki âlem hakkındaki arayışlarına tatminkâr cevaplar bulmasını ifade ettiği için, bu arayışlara olumlu cevaplar bulan birey için hayatın bir değeri olmaktadır. Hayatta pozitif bir anlam bulamayan bireyler, anlamsızlık duyguları içerisinde olumsuz tavır sergileyebilmektedirler.¹³⁹ Bu noktada umut ve anlamın bireyin anlamsızlık duygusuna kapılmasının önlenmesinde oldukça fonksiyonel olduğu görülmektedir.

“Gelecekte herhangi bir insandan, bir olaydan ya da varlıktan dolayı ortaya

¹³⁵Anthony Sciolli, Henry B. Biller, *Hope in the Age of Anxiety, A Guide to Understanding and Strengthening Our Most Important Virtue*, Oxford University Press, New York 2009, s. 24-25.

¹³⁶Ömer Demir, Mustafa Acar, *Sosyal Bilimler Sözlüğü*, Vadi Yayınları, İstanbul 1997, s. 28.

¹³⁷Bernard Spilka, Phillip Shaver, Lee A. Kirkpatrick, “Din Psikolojisi Açısından Genel Bir Atıf Teorisi”, (Çev.: Ali Kuşat), Erciyes Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, 11, 2001, ss. 173-195, s. 176.

¹³⁸Frankl, *İnsanın Anlam Arayışı*, s. 113.

¹³⁹Adem Akıncı, “Hayata Anlam Vermede Dinî Değerlerin ve Din Öğretiminin Rolü”, *Değerler Eğitimi Dergisi*, 3 (9), 2005, ss. 7-24, s. 7.

çıkması beklenen ve olumlu bağlara yol açan, henüz gerçeklik kazanmamış bireysel veya toplumsal beklenti” şeklinde tanımlanan umut, anlam kazanma sürecinin en önemli motivasyon faktörlerinde biridir. Bununla birlikte fonksiyonu itibariyle umudu yalnızca gelecek zamanla sınırlamak doğru değildir. Zira geçmişi ve yaşanan anı geleceğe kurban etmek; yani geçmiş tecrübelerden tamamen bağımsız olarak tüm seçenekleri geleceğe bağlamak, yaşanan gerçeklikten kopmaya yol açar. Yaşanan anın gereklerini yerine getirmeyen insanın, gelecekte umut ettiği şey ile birlikte ortaya çıkacak sorumluluklara kayıtsız kalması güçlü bir olasılıktır. Diğer taraftan umut, gerçek ile bağlantılı olduğu sürece anlamlı sonuçlara yol açabilir. Zira gerçekleşmesi mümkün olmayan beklentilere umut bağlamak, hayâl kırıklığı ile sonuçlanabilmektedir.¹⁴⁰

İnsan ve yaşadığı dünya, değişken ve tekil davranışların yaşandığı bir alan olduğu için, bu anlamda evren, tek ve düz bir yaşantıdan değil, çoklu gerçeklikler alanından oluşmaktadır.¹⁴¹ Bu açıdan bakıldığında bireyin yaşanan olumlu ve olumsuz bütün gerçeklikten sonsuz bir anlam ve buna bağlı bir umut çıkartabileceği düşünülmektedir. Bununla birlikte, bireyin temel ihtiyaçları yanında ruhsal ve manevî ihtiyaçları da vardır ve bu ihtiyaçlar bireyi, bilgiye, sevgiye, aşkınlığa, bağlanmaya, şefkate ulaştırdığı gibi anlam ve umuda da ulaştırmaktadır.¹⁴² Bu açıdan bakıldığında umut ve anlamın din ile de güçlü bir bağı olduğu görülmektedir. Zira, yaşanan her şey ölümle son bulduğu için umut, yaşanabilir bir gerçeklikle sınırlı değildir. İnsandaki ölümsüzlük arzusunun bir ifadesi olarak ele alındığında umut, dünya ötesine, ölümün sonrasına uzanır ki, bu alan yalnızca dinin söz söyleyebileceği bir alandır. İnsanı hareket noktası kabul ederek buradan bir teoloji inşa etme imkânı arayan bazı araştırmacılar, umudu yüce bir varoluşun gerçekliğini gösteren temel insan eğilimlerinden biri olarak nitelerler. Buna göre umut, geleceğin en önemli ve en zengin boyutunu teşkil eder. Buna göre insan acı çekebilir, zamana yenik düşebilir ve ölebilir; ancak, bütün uğraşlarının en azından öteki dünyada telafi edilebileceği umudu ile huzur bulur. Bu noktada dinler, ölüm sonrasında her şeyin düzeleceğine dair telafiye yönelik mesajlarıyla, insanın bu yöndeki beklentilerine ve özlemlerine cevap verir.¹⁴³

¹⁴⁰ Bahadır, *İnsanın Anlam Arayışı ve Din*, s. 92, 95.

¹⁴¹ Ali Akdoğan, *Dinî Hayatı Anlama ve Yorumlama*, DEM Yayınları, İstanbul 2007, s. 31.

¹⁴² Öznur Özdoğan, “İnsanı Anlamaya Yönelik Bir Yaklaşım: Pastoral Psikoloji”, AÜİFD, 47 (2), 2006, ss.127-141, s. 130.

¹⁴³ Bahadır, *İnsanın Anlam Arayışı ve Din*, s. 96-97.

1.2.2.2. Sabır

Sözlükte, “uzun bir süre sakince bekleme, kızgınlık ve endişe olmaksızın gecikmeleri kabul etme; sıkıntıyı ve diğer insanların can sıkıcı davranışlarını şikâyet etmeksizin ya da kızgın olmaksızın kabul etme; zor ya da yorucu bir işe dikkat etmeyi sürdürme yeteneği”¹⁴⁴ olarak tanımlanan sabır, umut ile yaşama sevincinden beslenen bir duygudur.¹⁴⁵ Bugün çekilmekte olan ıstırapların ebedî kurtuluş yolundaki istasyonları olduğuna inanmak anlamına gelen umut,¹⁴⁶ aynı zamanda Tanrı’nın insanların gözyaşlarını sileceği¹⁴⁷ bir dünyanın (ahiretin) varlığına inanmayı da beraberinde getirir. Böylece umut, mevcut koşullara sabretmekle ve “*Sabret! Senin sabrın ancak Allah’ın yardımı ile dir*”¹⁴⁸ âyetinin de ifade ettiği gibi Tanrı’ya güvenmekle varlığını sürdürür.¹⁴⁹

Umut bir yönüyle sabrın varlığını garantileyerek insan varoluşunun devamı için önemli bir fonksiyon icra etmektedir. Her insan az ya da çok ama mutlaka birtakım sıkıntılarla karşılaşmaktadır. Bu durum karşısında kaygı yaşayan birey, problem odaklı ya da duygusal odaklı başa çıkma stratejilerinden birini kullanarak problemi çözmeye ve kaygıyı azalmaya çalışır.¹⁵⁰ Örneğin; din psikolojisi vize sınavından düşük not alan bir öğrenci, bu durumun neden olduğu anksiyeteden kurtulmak için çok çalışarak finalden yüksek not alabilir. Ancak, bir annenin çocuğunun ölümü ile yaşamış olduğu anksiyete gibi, bazen problemi çözmek için kişinin elinden hiçbir şeyin gelmediği durumlar da yaşanabilir. Bu durumda, mevcut durumu değiştiremeyen bireyin, bu duruma vermiş olduğu tepkiyi değiştirmesi daha faydalı olabilir.¹⁵¹ Bu noktada devreye giren umut, özellikle de dinî inançlardan kaynaklanan umut, inancın tavsiye etmiş olduğu sabrı da yanına alarak, ölümün sonsuz bir yok oluş olmadığı şeklindeki bir düşüncüyü aktive eder ve hayatın fırtınalı ikliminde inanan insanın sığınabileceği bir liman olur.¹⁵² Böylece “*son” a bir son veren umut*”¹⁵³ sabırdan önce gelerek insanın

¹⁴⁴Longman Dictionary of Contemporary English: the Complete Guide to Written and Spoken English, “Patience”, Longman Dictionaries 1995, s. 1037.

¹⁴⁵Nevzat Tarhan, *Duyguların Psikolojisi*, 14. Baskı, Timaş Yayınları, İstanbul 2013, s. 133.

¹⁴⁶Worthen, Isakson, “Hope-the Anchor of the Soul: Cultivating Hope And Positive Expectancy”, s. 59.

¹⁴⁷Vahiy, 21: 4, *Kutsal Kitap*, s. 1350.

¹⁴⁸Nahl, 16/127.

¹⁴⁹Worthen, Isakson, “Hope-the Anchor of the Soul: Cultivating Hope And Positive Expectancy”, s. 59.

¹⁵⁰Burger, *Kişilik*, s. 206.

¹⁵¹Burger, *Kişilik*, s. 209.

¹⁵²Muammer Cengil, “Depresyonu Önlemede Dini İncanın Koruyucu Rolü”, *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, III (2), 2003, ss. 129-152, s. 143.

psikolojik bütünlüğünün korunmasına hizmet eder.

Çalkantılı yaşam serüveninde varlığını devam ettirmek isteyen insanoğlu, mutlulukla ilişkili bir denge arayışı içerisindeyken, kendisine en fazla olumlu destek sağlayabilecek olan duygulardan ikisi umut ve iyimserliktir. Ancak, bireyin sabır göstermesi gerektiği hayatın sıkıntılı ve bunalımlı anlarında en fazla ihtiyaç duyduğu şey ise, iyimserlikten ziyade umuttur. Zira, sabır sürecinin tüm safhalarında umut ve iyimserlik gerekli olmakla birlikte, bu sürecin ilk aşamasında umut olmazsa bireyin sabır göstermesi olanaksızlaşabilir. Bu nedenle sabretmek için umutlu olmak gerekir.¹⁵⁴

Umut her ne kadar sabırsızlığın temel özelliklerinden biri olan “arzu” ile ilgili bir kavrammış gibi görünse de esasen böyle bir düşünce doğru değildir. Çünkü arzu edilen şeyin gerçekleşmesi yolundaki her bir gecikme, umutlu bekleyişi sekteye uğratar. Başka bir ifadeyle arzu, hedefe ulaşma yönünde hiçbir ertelemeyi kabul etmezken, umut aktif bir bekleyişi ön görmektedir.¹⁵⁵

Umut ve sabır kavramları belki de en güçlü ifadesini dinî inanç sistemlerinde bulmuştur. Zira inançsız sabır, umudun konusu olan şeylerin realiteye dönüştürülmesini sağlayacak bir gücü kendinde bulamayacağı gibi, umudun özünü oluşturan inancın¹⁵⁶ yokluğu da umutsuzluk duygusunu beraberinde getirir. Kur’ân’da zikredilen Hz. Yusuf kıssası bu durumun en güzel örneklerinden birisi olması bakımından önemlidir. Bu kıssada Hz.Yusuf’un çekmiş olduğu zorluklara rağmen, Allah’a olan inanç ve umudunun artarak devam etmesinin yanında, Hz.Yusuf’un babası Hz. Yakub’un şahsında somutlaşmış bir umut ve sabır örneği görülmektedir. Bununla birlikte sabır yalnızca beklenen sonuca ulaşıldığı zaman değil, hedefe ulaşmak için bekleme sürecinde iyimserlik ve şükür gibi kavramların yanında umut gibi pozitif destekler sağlayarak bireyin psikolojik iyi oluşunu da destekleyen bir kavramdır.¹⁵⁷

1.2.2.3. Girişkenlik

Hisrich ve Peters’e göre girişimcilik, ekonomik, psikolojik ve sosyal riskler

¹⁵³Eco, Martini, *İnanç Ya Da İnançsızlık*, s. 36.

¹⁵⁴Doğan, *Dindarlık, Sabır ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkiler*, s. 45.

¹⁵⁵Emel Koç, “Bir Umut Metafiziği Olarak Gabriel Marcel Felsefesi”, *SDÜ Fen Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 18, 2008, ss. 171-194, s. 182.

¹⁵⁶Kenneth Copeland, *Faith and Patience: The Power Twins*, Kenneth Copeland Publications, 1992, s. 4.

¹⁵⁷Doğan, *Dindarlık, Sabır ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkiler*, s. 3.

üstlenmeyi göze alıp zaman ve gayret harcayarak farklı bir değer yaratma sürecidir.¹⁵⁸ Ekonomik büyüme ve iş üretiminin önemli motor gücü olmasının yanında, sosyal yenilik ve değişimin de pozitif gücü olan girişimcilik,¹⁵⁹ çalışma hayatının en önemli bileşenlerindendir. Girişimciliğin kişiliğin dışadönüklük boyutunda yer alması¹⁶⁰ bu kavramın umutlu düşünceden beslenmesini de beraberinde getirmektedir. Zirâ, yaklaşık 4-5 yaşlarında gelişmeye başlayan “girişimcilik”, 0-1 yaşlarında “temel güvene karşı güvensizlik” ikileminde çocuğun temel bakıcısına güvenle bağlanması ile oluşmaya başlayan “umut” duygusunun üzerinde gelişmektedir.¹⁶¹ Umut duygusunun yeterince gelişmediği bireylerde girişimcilik gibi pozitif bireysel özelliklerin oluşması zor gözükmektedir. Bu nedenle, umutsuzluğun olduğu yerde üretim de olamayacağı için girişimcilik dünyasında umutsuzluğa yer yoktur.¹⁶²

Yalnızca kişiliklerinden kaynaklanan güçle umutsuz durumları aşılabilecek engellere dönüştürebilen birçok insan vardır. Bu insanların bu türden engellere ve aksaklıklara sabretme yeteneği¹⁶³ ile birlikte yalnızca inanç temeli üzerinde yükselen umut duygusunun¹⁶⁴ beslemiş olduğu girişken bir kişilik özelliğine sahip olduğu da görülmektedir. Bu tür bireyler, yaşamın zorluklarını ve olumsuzluklarını pozitif yönde değiştirip dönüştürebilen bir kişilik özelliğine sahiptirler. Bu açıdan bakıldığında, girişken bir ruh haline sahip olan ümitvâr bireyler, pasif bir kural takipçiliğinden ziyade, sosyal etkileşim sırasında kendi amaçlarına ulaşabilmek için kendi kurallarını ve yaratıcı yeteneklerini kullanma eğilimindedirler.¹⁶⁵

Girişken olmaktan yoksun, özgüven ve umut düzeyi de düşük olan bireyler,

¹⁵⁸R.D., Hisrich, M.P. Peters, *Entrepreneurship*, Irwin, Mc Graw Hill 2002'den aktaran Deniz Börü, “Girişimcilik, Kadınlar ve Öğrenilmiş Çaresizlik Olgusu”, (Ed.:Himmet Karadal), *Girişimcilik*, Beta Basım Yayın Dağıtım, İstanbul 2014, ss. 1-8.

¹⁵⁹Patricia Jardim de Palma, Miguel Pina e Cunha, Miguel Pereira Lopes, “Entrepreneurial Behavior”, (Edt. Shane J. Lopez), *The Encyclopedia of Positive Psychology*, Volume I: A-M, Wiley-Blackwell, 2009, ss. 338-342, s. 338.

¹⁶⁰Tomas Chamorro-Premuzic, Adrian Furnham, *Personality and Intellectual Competence*, Lawrence Erlbaum Associates, London, New Jersey 2005, s.128.

¹⁶¹Erik H. Erikson, “Identity and the Life Cycle”, (Edt.: George S. Klein), *Psychological Issues*, International Universities Press, New York 1959, s. 55-62.

¹⁶²Recep Büber, *Girişimcilik Açısından Kültür ve Kişilik Özelliklerinin Analizi: Ostim Organize Sanayi Bölgesi'nde Bir Alan Araştırması*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kütahya 2011, s. 4.

¹⁶³Csikszentmihalyi, Mihaly, *Flow: The Psychology of Optimal Experience*, Harper Collins E-Books, 2008, s.24.

¹⁶⁴Fromm, *Umut Devrimi*, s. 29.

¹⁶⁵Vivien Burr, *The Person in Social Psychology*, Taylor and Francis e-Library, New York 2005, s. 116-117.

tereddütlü, kararsız ve pasif bir kişilik olarak karakterize edilirler. Bu tip bireyler bir anlamda, hoş olmayan durumlarla doğrudan başa çıkma eğiliminde değillerdir. Onlar olmasını istedikleri şeyi sadece “umut” ederler. Genel olarak düşük özgüven ve benlik saygısına sahip olan bu insanlar bir anlamda “kurban zihniyetli” bir kişilik özelliği gösterirler.¹⁶⁶

1.2.2.4. Başarı

Başarı bireyin önemli bir ihtiyacıdır. Başarı motivasyonu olarak da bilinen ve *“dikkate değer bir kazanım elde etme, becerilere hâkim olma, başarı yolundaki engellerin üstesinden gelme ya da yüksek standartları hızlı bir şekilde elde etme arzusu”* olarak tanımlanan başarı ihtiyacının “içsel” ve “dışsal” olmak üzere iki temel bileşeni vardır: (1) bireyi hedeflere doğru yönelttiği kabul edilen enerji verici ya da motive edici bir mekanizma ve (2) bireysel mutluluğu ya da başarıyı temsil eden (ve ister bireyin kendisi oluşturmuş olsun isterse de başkaları tarafından oluşturulmuş olsun) içselleştirilmiş şartlar ya da standartlar kümesi.¹⁶⁷ Bu noktadan hareketle umudun başarıyla yakından ilişkili olduğu görülecektir. Zira, teorik anlamda umut bir hedefle ilişkilidir ve bu anlamda başarı hedefi de umudun bir objesini ifade etmektedir. Dolayısıyla umut ve başarı arasında birinci dereceden bir ilişkinin¹⁶⁸ olması kaçınılmazdır.

Pozitif psikoloji açısından umut, başarı motivasyonu da dâhil olmak üzere bireyin motivasyonunu besleyerek onun davranışlarını etkileme konusunda merkezî bir role sahiptir.¹⁶⁹ Bu anlamda psikolojik uyumla ilgili avantajlarına ek olarak, yüksek umudun bireylerin başarı arenalarındaki performanslarının yükselmesinde önemli bir fonksiyonu vardır.¹⁷⁰ Ayrıca, sabırla birlikte umut duygusunun insanın mutluluğuna olan katkısının yanında onun başarısı üzerinde de etkin bir rol oynadığı bilinmektedir. Birçok konuda başarısız olan insanların sabırsız olmaları ve duygusal zekâ düzeylerinin düşük olması

¹⁶⁶Jennifer Moon, *Achieving Success Through Academic Assertiveness: Real Life Strategies for Today's Higher Education Students*, Routledge: Taylor&Francis Group e-Library, New York And London, 2009, s. 203.

¹⁶⁷J.E. Roedeliein, “Achievement Motivation, Theory of”, *Elsevier's Dictionary of Psychological Theories*, Amsterdam, Boston, Heidelberg, London, New York, Oxford, Paris, San Diego, San Francisco, Singapore, Sydney, Tokyo 2006, s 4.

¹⁶⁸Snyder, Cheavens, Michael, “Hoping”, s. 212.

¹⁶⁹Maureen E. Kenny, Lynn Y. Walsh-Blair, David L. Blustein, Janine Bempechat, Joanne Seltzer, “Achievement Motivation Among Urban Adolescents: Work Hope, Autonomy Support, and Achievement-Related Beliefs”, *Journal of Vocational Behavior*, 77, 2010, ss. 205-121, s. 206.

¹⁷⁰Snyder, Cheavens, Michael, “Hoping”, s. 212.

yanında umut duygularının da güçlü olmadığı¹⁷¹ düşünüldüğünde umut ve başarı arasındaki ilişkinin önemi kendiliğinden ortaya çıkacaktır. Zira, sabır başarı tecrübesine hizmet ettiği gibi, sabrın üretmiş olduğu başarı tecrübesi de umuda hizmet eder.¹⁷² Umudun canlı tutulması ise, bireyin küçük başarılarını tanıma, hatırlama ve bilme yetenekleriyle yakından ilişkilidir.¹⁷³ Böylece, daha birçok unsurun yanında sabır, umut ve başarı birbirlerini üreterek bir anlamda insanın varoluşuna hizmet etmektedir.

Umudun başarı üzerindeki etkisini belirleyebilmek için özellikle eğitim alanında birçok tecrübî çalışma yapılmıştır. Snyder ve arkadaşlarının yapmış oldukları bir araştırmada yüksek umut düzeyinin pozitif ve anlamlı bir şekilde akademik başarıyla ilişkili olduğu rapor edilmiştir.¹⁷⁴ Yapılmış olan bir diğer çalışmada ise, umut düzeyleri düşük ve yüksek olan öğrencilerin başarı düzeyleri karşılaştırılmıştır. Buna göre, umut düzeyi yüksek olan öğrencilerin hedeflerine meydan okuyan, yüksek özgüvene ve enerjik bir kişiliğe sahip olmalarının yanında, depresif semptomlarının düşük ve kendilerine verdikleri değerin yüksek düzeyde olduğu belirlenmiştir.¹⁷⁵ İş temelli öğretim programlarına katılmış olan 201 lise öğrencisi üzerinde yapılan başka bir araştırmada, işle ilgili umudun kariyer planlama ve özerklikle birlikte başarıya yönelik inançla ilgili değişkenlerin % 37. 5'ini paylaştıkları tespit edilmiştir.¹⁷⁶

Görüldüğü gibi, insanın yaşamına bir dinamizm katarak ona anlamlı ve mutlu bir yaşam sağlayan umut,¹⁷⁷ insanların gelecekteki başarıları konusundaki hedef belirleme davranışlarını ve algılarını etkileyen bir motivasyon inanç sistemi olarak da işlev

¹⁷¹ Hayati Hökelekli, *Psikoloji, Din ve Eğitim Yönüyle İnsanî Değerler*, Dem Yayınları, İstanbul 2013, s. 123.

¹⁷² Copeland, *Faith and Patience: The Power Twins*, s. 22.

¹⁷³ Zlatka Russinova, "Providers' Hope-Inspiring Competence As A Factor Optimizing Psychiatric Rehabilitation Outcomes", *Journal of Rehabilitation*, 16 (4), ss. 50-57, s. 54.

¹⁷⁴ Lewis A. Curry, C.R. Snyder, David L. Cook, Brent C. Ruby, Michael Rehm, "Role of Hope in Academic and Sport Achievement", *Journal of Personality And Social Psychology*, 73 (6), 1997, ss. 1257-1267, s. 1258.

¹⁷⁵ Charles Richard "Rick" Snyder, Kevin L. Rand, David R. Sigmon, "Hope Theory: A Member of the Positive Psychology Family", (Ed. C.R. Snyder, Shane J. Lopez), *Handbook of Positive Psychology*, (ss. 257-276), Oxford University Press, New York 2002, s. 265.

¹⁷⁶ Kenny, Walsh-Blair, Blustein, Bempechat, Seltzer, "Achievement Motivation Among Urban Adolescents: Work Hope, Autonomy Support, and Achievement-Related Beliefs", s. 205.

¹⁷⁷ Abdi N, Asadi-Lari M, "Standardization of Three Hope Scales, as Possible Measures at the End of Life, in Iranian Population", *Iranian Journal of Cancer Prevention*, 4 (2), 2011, ss. 71-77, s. 71.

görmektedir.¹⁷⁸ Zira, inançsızlığın bir tezahürü olan güvensizlik duygusunun oluşturduğu kaygı, başarıyı olumsuz yönde etkileyerek, başa çıkılması zor bir durum haline getirebilmektedir.¹⁷⁹ Bu bağlamda düşünüldüğünde Hz. Hacer'in, oğlu Hz. İsmail için çölde su bulabilmek umuduyla verdiği mücadelede inancın, sabrın ve umudun başarıyı getireceğine dair kayda değer bir örnek vardır.

Karaca da umut-başarı ilişkisini kader inancı temelinde ele almıştır. Ona göre, inançlı bir insan eğer başarılı olursa, bu durumu yalnızca kişisel emeğine bağlamayıp Tanrı'nın bir lütfu olarak değerlendirecek, başarısız olması halinde ise fazla üzülmeyecektir. Çünkü, o elinden geleni yapmış olmanın iç ferahlığını yaşayacak ve yine de sabredecektir. Aynı zamanda gelecekte umudunu kesmediği gibi, mevcut durumun kendisinin ilk planda algılayamadığı birtakım başka hayırları bünyesinde barındırdığını düşünerek rahatlayacaktır. Bu anlamda psikolojik bir rahatlama bireyi çökkünlükten kurtaracağı gibi, yeni girişimler için ona umut aşılayacaktır.¹⁸⁰

1.2.2.5. Üretkenlik

İnsanın hayatta kalabilmesi için gerekli olan maddî değerleri üretmek anlamına gelen üretkenlik (productivity),¹⁸¹ insan tabiatının doğal bir sonucudur. Bu anlamda üretkenlik insanın en köklü tecrübelerinden biri olduğu gibi, onun canlılığının da bir göstergesidir. Zirâ üretkenlik canlı olmayı gerekli kılmaktadır. Bununla birlikte, söz konusu insan üretkenliği olduğunda bilinçli üretkenlik devreye girerek onu diğer canlılardan ayırmaktadır.¹⁸² Esasen üretkenlik bilincin olduğu kadar bilinç dışının da bir meyvesidir.¹⁸³ Bu meyvenin güçlü olabilmesi için ise, bireyin ümitvâr olabilmesi gerekir. Zirâ umut, bireyin üretken ve yaratıcı bir şekilde yaşama etkin olarak katılımını

¹⁷⁸Holly Seirup, Sage Rose, "Exploring the Effects of Hope on GPA and Retention Among College Undergraduate Students on Academic Probation", *Education Research International*, ID 381429, 2011, ss. 1-7, s. 2.

¹⁷⁹Uğur Çapulcuoğlu, Bülent Gündüz, "Öğrenci Tükenmişliğini Yordamada Stresle Başa Çıkma, Sınav Kaygısı, Akademik Yetkinlik ve Anne-Baba Tutumları," *Eğitim Bilimleri Araştırmaları Dergisi: Uluslararası E-dergi*, 3 (1), 2013, ss. 201-215, s. 211.

¹⁸⁰Karaca, "Kader Algısı-Ruh Sağlığı İlişkisi Üzerine Empirik Bir Araştırma: Farklı Kader Algılarının Değeri Üzerine", s. 483.

¹⁸¹Edwin A. Locke, "Setting Goals for Life and Happiness", (Edt.: C. R. Snyder, Shane J. Lopez), *Handbook of Positive Psychology*, Oxford University Press, Oxford- New York 2002, ss. 299-312, s. 308.

¹⁸²Abdulkerim Bahadır, "Hayatın Sorgulayıcılığı Karşısında İnsan ve Üretkenlik", *Selçuk Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 10, 2000, ss. 443-452. s. 446.

¹⁸³Carl Gustav Jung, *İnsan Ruhuna Yöneliş*, (Çev.: Engin Büyükinâl), Say Yayınları, İstanbul 2013, s. 192.

teşvik edici bir fonksiyona sahiptir.¹⁸⁴

Umut ve üretkenlik arasında güçlü bir ilişki vardır. Çünkü insanlar güçlü bir üretkenlik duygusuna sahip değillerse kendi yaşamsal amaçlarını sorgulamaya başlayarak bir boşluk duygusuna kapılırlar.¹⁸⁵ İnsanı bu boşluk duygusuna düşmekten kurtaran umut, bireyleri ve toplumları ayakta tutan, onları maddî ve manevî bakımdan destekleyerek geleceğe güven ile bakmalarını sağlayan bir duygudur. Umutlarını yitirmek suretiyle umutsuzluk tuzağına düşmüş olan bireyler ve toplumların bu durumdan kurtulmaları için umutlarını yitirmemeleri gerekir.¹⁸⁶

Hümanist psikolojiye göre insanların yaratıcı ve üretken bireyler olmaları gerekmektedir. Çünkü böyle bir gereklilik varoluşsal bir ihtiyaçtır.¹⁸⁷ Allport'a göre bu durum yani benliğin öz ve üretken yapısı, bilinci canlı tutan ve onun yeni tecrübelerle uygulanmasını mümkün kılan bir klavuzdur.¹⁸⁸ Fromm da üretkenlik kavramına varoluşsal temelde bir önem atfetmektedir. Ona göre üretkenlik umutlu olmayla yakından ilişkilidir. Zira umut kırıklığı yıkıcılık ve şiddeti beraberinde getirir. İnsanoğlu umutsuz yaşayamayacağından dolayı, umudu tümüyle yok olmuş birey, yaşamdan nefret eder ve yaşamı üretmediğinden dolayı neredeyse bir mucize olan ancak onu gerçekleştirmekten çok kolay olanı, yani yaşamı yok etmeyi ister.¹⁸⁹ Bu anlamda Fromm, üretkenlik kavramını *Kendisi İçin İnsan* adlı eserinde “insanın amacı” olarak kullanmıştır.¹⁹⁰ Bu açıdan üretkenlik, güçlerini etkin bir şekilde kullanabilen insanın, yazgısını da kendisine doyum sağlayabilecek bir biçimde çizebileceği anlamına gelmektedir.¹⁹¹ Fromm'a göre üretkenlik umutla ilişkili bir duygudur. Bu noktada bireyin kendi yaşamını kontrol ettiğine dair güçlü bir duygu üreten umut, üretkenlik duygusunu da besleyerek, bireyin daha sağlıklı ve mutlu bir yaşam sürmesini de sağlamaktadır.

¹⁸⁴Nurten Kımter, *Dinî İnanç, İbadet ve Dua'nın Umutsuzlukla İlişkisi*, Kriter Yayınevi, İstanbul 2012, s.40.

¹⁸⁵Salih Güney, *Davranış Bilimleri*, Nobel Akademik Yayıncılık, Ankara 2013, s. 218.

¹⁸⁶Kımter, *Dinî İnanç, İbadet ve Dua'nın Umutsuzlukla İlişkisi*, s.147.

¹⁸⁷Gordon W. Allport, *Olmaktan Oluşa*, (Çev.: Bilal Sambur), Katkı Yayınları, Ankara, 2006, s. 21.

¹⁸⁸Allport, *Olmaktan Oluşa*, s. 104.

¹⁸⁹Fromm, *Umut Devrimi*, s.36.

¹⁹⁰Erich Fromm, *Man for Himself*, Rinehart, New York, 1947'den Aktaran Engin Gençtan, *Psikanaliz ve Sonrası*, Metis Yayınları, İstanbul 2002, s. 290.

¹⁹¹Engin Gençtan, *Psikanaliz ve Sonrası*, Metis Yayınları, İstanbul 2002, s. 290.

İnsan psişesinde “üretken” ve “aktif” bir enerji vardır.¹⁹² İnsanın sahip olduğu bu özelliklerin kullanılmaması ya da kullanımının engellenmesi onun edilgenleşmesine, umutsuz ve mutsuz olmasına neden olacaktır. Bu bağlamda düşünülecek olursa, insanın üretken doğasının kullanılmaması kendisine umutsuzluğun eşlik etmiş olduğu mutsuzluğun temel nedenlerinden biridir. Bunun panzehiri ise, bireyi üretkenliğe sevk edebilecek olan umutlu bir özneye dönüştürmektir. Carnegie’nin de ifade ettiği gibi, umutsuzluktan uzak durmanın yolu insanın zihnini üretken ve yaratıcı tutmasından geçmektedir.¹⁹³

Umut ve üretkenlik konusu, Freud’un psikanalitik kuramını çekirdek ailenin dışındaki toplumsal dünyaya açan Erikson (1950)’un psiko-sosyal gelişim kuramında da önemli bir yer işgal etmektedir. Erikson’a göre umut ve üretkenlik, yaklaşık 25-65 yaş dönemlerini kapsayan yetişkinlik dönemindeki “*üretkenliğe karşı kısırlık*” ile 66 yaş ve üstünü kapsayan “*ego bütünlüğüne karşı umutsuzluk*” duygusu arasındaki güçlü bir ilişkinin sonucudur. Ona göre, bireyin olgunluk dönemine tekâbül eden “*ego bütünlüğüne karşı umutsuzluk*” dönemi, bir önceki dönemde üretken bir yaşam sürmüş olmanın sağladığı bir doyum ile yılların anlamsız bir biçimde geçirilmiş olmasının getirmiş olduğu mutsuzluk duygusu arasındaki çatışmayla belirlenir. Önceki dönemlerde üretkenlikten yoksun bir yaşam sürmüş olan birey, olgunluk döneminde huzuru bulamadığı gibi, üretken olamama duygusunun getirmiş olduğu çaresizlik duygusu, onu ölüm korkusu ve umutsuzluk duygusu ile baş başa bırakır.¹⁹⁴

1.2.2.6. Başa Çıkma

Baş çıkma, algılanan bir tehdit karşısında yaşanan kaygıyı yenme çabaları olarak ifade edilen bir kavramdır.¹⁹⁵ İnsanların yaşam olaylarıyla başa çıktıkları düşünülmesine rağmen, aslında başa çıkma bu olayların ortaya çıkarmış olduğu özellikle negatif duygulara bir cevaptır.¹⁹⁶ Başa çıkma stratejilerinin bastırma, duyarlılaşma, aktif-bilişsel, aktif-davranışsal, kaçınmacı, problem odaklı ve duygu odaklı gibi birçok farklı türü vardır. Ancak araştırmacılar, kaygıyı azaltmak için bütün insanların aynı başa

¹⁹² Abdülkerim Bahadır, *Jung ve Din*, İz Yayıncılık, İstanbul 2007, s. 139.

¹⁹³ Carnegie, *Stres ve Endişeyle Başa Çıkmanın Yolları*, s. 85.

¹⁹⁴ Erikson, “Identity and the Life Cycle”, s. 97-98.; Gençtan, *Psikanaliz ve Sonrası*, s. 101., 106-107.

¹⁹⁵ Burger, *Kişilik*, s. 202.

¹⁹⁶ Peter Salovey, Brain T. Bedell, Jerusha B. Detweiler, John D. Mayer, “Coping Intelligently: Emotional Intelligence and the Coping Process”, (Edit.: C.R. Snyder), *Coping the Psychology of What Works*, Oxford University Press, New York, Oxford, 1999, ss. 141-164, s. 141.

çıkma stratejilerini kullanmadıklarını tespit etmişlerdir. Bununla birlikte, probleme eşlik eden duygusal sıkıntıları aşmak için birçok insan duygusal başa çıkma stratejilerini kullanmaktadır.¹⁹⁷

Duygusal başa çıkma hiyerarşisi üç düzeyde tanımlanır: (1) Olayları algılama, değerlendirme ve açıklamayı içeren *temel duygusal beceriler*, (2) olayları anlama ve analiz etmeden oluşan *duygusal bilgi* ve (3) düzenlemeyi içeren *duygusal düzenlemedir*.¹⁹⁸ Umudun bir başa çıkma aracı olarak kullanılmasının üçüncü aşamayla ilgili olduğu düşünülmektedir. Zira önceki aşamalarda olaya ilişkin duygusal temel beceriler ve duygusal bilgi işleme sürecini işleten bireyin problemin neden olduğu kaygıya bir cevap vermesi beklenir. Verilen bu cevabın bireyi en azından psikolojik olarak rahatlatması gerekir. Snyder ve arkadaşlarının belirttiği gibi özellikle yüksek umut bu anlamda oldukça etkin bir rol oynamaktadır. Bu bağlamda yapılmış olan birçok araştırmada yüksek umudun hem çocuklarda hem de yetişkinlerdeki psikolojik uyum, başarı, problem çözme ve sağlıkla ilişkili problemlerde oldukça önemli olduğu belirlenmiştir.¹⁹⁹ Bununla birlikte umut, gerçeklik temeli üzerinde yükselen bir duygudur. Bu açıdan bakıldığında gerçek anlamda bir umuda sahip olan insan için umut, hayatı toz pembe gösteren bir duygu da değildir. Bilakis umut, rasyonel bir zemin üzerinde yükselen bir duygu olduğu için, tehdit edici bir durumla karşı karşıya kalan birey için umut, bu rasyonel zeminin korunmasını sağlayan bir özellik arz etmektedir.

Umut hem stresin etkilerinin üstesinden gelmek için *adım atmayı* ifade eden aktif başa çıkma, hem de stresörlerle başa çıkmak için stratejiler üretmeyi içeren *plan yapma* konusunda²⁰⁰ bütüncül bir rol oynamaktadır. Bu nedenle yüksek umutlu bireyler *öncelikle* diğer başa çıkma stratejilerini kullanma konusunda daha büyük bir başarıya sahip olabilirler. Düşük umutlu bireylerle karşılaştırıldığında bu tür başa çıkma stratejilerini kullanabilen bireyler, planları uygulamadaki yeteneklerine ve uygulanan bu planların başarılı olma ihtimallerinin olduğuna daha fazla inanırlar. Böylece bu bireyler, belirli stratejileri kullanarak motivasyonlarını arttırırlar ve iyi düşünülmüş planları birleştirebilirler. *İkinci olarak*, yüksek umutlu bireyler hedeflerine ulaşmak için yollar

¹⁹⁷Burger, *Kişilik*, s. 205-207.

¹⁹⁸Salovey, Bedell, Detweiler, John D. Mayer, "Coping Intelligently: Emotional Intelligence and the Coping Process", s. 146.

¹⁹⁹Snyder, Cheavens, Michael, "Hoping", s.210.

²⁰⁰Snyder, Cheavens, Michael, "Hoping", s.213-214.

üretim konusunda avantajlı bir konumdadırlar ve bu nedenle de farklı başa çıkma stratejilerini kullanmaya daha isteklidirler. Bu stratejiler, bireyi daha uygun bir hedefe yönlendirerek onun daha az üzülmelerini sağlayacak yolları gösterirler. Bu nedenle yüksek umutlu bireyler seçmiş oldukları bir yol bloke olduğu zaman, hedeflerine ulaşmak için birbiri ardınca planlar yaparlar. Böylece yüksek umutlu bireyler üzüntü yaşadıkları zaman bu üzüntüleri hafifletmek için birkaç değişik yol üretebilirler. Örneğin bu tür bireyler, terapistten, duadan, fiziksel aktivitelere katılmaktan ve sorunları hakkında bir şeyler öğrenebileceği kitaplardan kendilerine bir çıkış yolu ararlar. Başka bir ifadeyle bu bireyler kendilerini daha iyi hissedebilmek için birkaç yol bulabilirler. Diğer taraftan düşük umut düzeyine sahip olan bireyler, bir bloke anında çoğu zaman tek bir başa çıkma stratejisi düşünebilirler ve seçeneksiz kalırlar. Kısacası düşük umutlu bireylerle karşılaştırıldığında yüksek umutlu bireyler, hedefe yönelik uygulamalarla ilgili daha esnek bir yaklaşıma sahiptirler. *Üçüncü olarak* umut, hastalık ve yaralanmalar için tıbbî tedavilerde etkin bir rol oynayabilir. Düşük umutlu bireylerle karşılaştırıldığında yüksek motivasyonlarından dolayı yüksek umutlu bireylerin tedaviye yönelik rejimlere uyma olasılıkları daha fazladır.²⁰¹ Bununla birlikte umut, pozitif ilişkiler, düşük kaygı ve depresyon düzeyi, çalışkanlık ve hazzın ertelenmesi yeteneği ile ilişkili olduğu²⁰² gibi, danışanlara umut aşlamak suretiyle onların güven verici ilişkiler oluşturabilmeleri ve motive edilebilmeleri konusunda terapistlere de rehberlik eder.²⁰³

Baş çıkma süreci, umut etme süreci ile çok yakından ilişkilidir. Bu anlamda yüksek umut, insanların hedeflerine yönelik mücadelelerine, engellerin üstesinden gelmelerine, onların kendilerini daha iyi hissetmelerine ve negatif duyguları savuşturmalarına imkân verir.²⁰⁴ Esasen umutla ilgili çalışmalar, bireysel etkinlik, net hedefler belirleme, uygulanacak hedef stratejileri geliştirme, engellerin olabileceğine ve bu engellerin üstesinden gelinebileceğine dair bir inanca sahip olma, pozitif yaşam olaylarının avantajlarını elde etme ve negatif yaşam olayları ile başa çıkabilmenin

²⁰¹Snyder, Cheavens, Michael, "Hoping", s.221-222.

²⁰²Mark Linkins, Ryan M. Niemiec, Jane Gillham, Donna Mayerson, "Through the Lens of Strength: A Framework for Educating the Heart", *The Journal of Positive Psychology*, 10 (1), 2015, ss. 64-68, s.66.

²⁰³Michael J. Scheel, Chelsi Klentz Davis, Justin D. Henderson, "Therapist use of client strengths: A qualitative study of positive processes" *The Counseling Psychologist*, 41, 2012, 392-427; Tayyab Rashid, "Positive Psychotherapy: A Strength-Based Approach", *The Journal of Positive Psychology*, 10 (1), 2015, ss. 25-40, s. 26.

²⁰⁴Snyder, Cheavens, Michael, "Hoping", s.222.

sağlığı yansıttığı varsayımına dayanır.²⁰⁵

Önemli bir psikolojik fonksiyon olan ve hem hastalık hem de sağlık gibi varoluşsal meydan okumalardaki güç kaynağı işlevi gören umut,²⁰⁶ psikoterapi süreçlerinde oldukça yaygın olarak kullanılmaktadır. Bu bağlamda umut, danışanların terapistin kendilerine yardım edebileceği beklentisini güçlendirmektedir.²⁰⁷ Benzer şekilde, umudun aşılmasının ve korunmasının tüm psikoterapilerdeki can alıcı önemine dikkat çeken Yalom, değişik araştırmaların terapiden önceki yüksek yardım beklentisinin olumlu terapi sonuçlarıyla önemli derecede ilişkili olduğunu bildirmiştir. Yalom ayrıca, bütünüyle inanç ve umut aracılığıyla yürütülen bir terapi olan inançla iyileşme anlamına gelen plasebo* tedavisinin etkinliği ile ilgili muazzam verilerin varlığına da dikkat çekmiştir.²⁰⁹

Plasebonun insan psikolojisi için önemli bir kavram olduğunu belirten Hoşrik, psikolojinin bir bilim olup olmadığının tartışıldığı yıllarda biyologların, fizyoloji ve genetikteki ilerlemelere dayanarak psikolojinin yok olacağını savunduklarını ancak atladıkları önemli bir noktanın olduğunu altını çizmiştir. Hoşrik'e göre bu nokta *plasebo*dur. Ona göre, eğer psikolojiyi tahttan indirecek bir şey olsaydı, bu şey genetik değil *plasebo* olurdu.²¹⁰

Lambert'e göre plasebo, umut ve beklenti, psikoterapiye %15'lik bir katkı sağlamaktadır. Terapik faktörlerin bu sınıfı, terapinin ve ilgili tekniklerinin tedavisi ve değerlendirilmesi konusunda danışanın bilgisinden gelen bir tedaviye göndermede bulunur. Bu nedenle plasebo, umut ve beklentinin iyileştirici etkilerinin özellikle verilen bir tedavi prosedüründen kaynaklandığı düşünülmez; bilakis bu etkiler, bu metodun

²⁰⁵Joseph Ciarrochi, Philip Parker, Todd B. Kashdan, Patrick C. L. Heaven, Emma Barkus, "Hope and Emotional Well-Being: A Six-Year Study to Distinguish Antecedents, Correlates, and Consequences", *The Journal of Positive Psychology*, 10 (6), 2015, ss. 520-532, s.520.

²⁰⁶Malgorzata Libman-Sokolowska, Tadeusz Nasierowski, "The Importance of Hope in Coping with Schizophrenia", *Psychiatr. Pol.* 47 (5), 2013, ss. 933-943, s. 933.

²⁰⁷Shane J. Lopez, C. R. Snyder, Jeana L. Magyar-Moe, Lisa M. Edwards, Jennifer Teramoto Pedrotti, Kelly Janowski, Jerri L. Turner, Cindy Pressgrove, "Strategies For Accentuating Hope", (Edt.: P. Alex Linley, Stephen Joseph), *Positive Psychology In Practice*, Wiley: John Wiley & Sons, Inc, Hoboken, New Jersey 2004, ss. 388-404, s. 390.

***Plasebo**, araştırmalarda gerçek ilacın yerine verilen kimyasal açıdan etkisiz, tıbbî veya farmakolojik etkisi bulunmayan "şeker hâpı" gibi maddedir (Selçuk Budak, *Psikoloji Sözlüğü*, Bilim ve Sanat Yayınları, Ankara 2009, s.583.).

²⁰⁹Irvin Yalom, *Grup Psikoterapisinin Teori ve Pratiği*, (Çev.: Ataman Tangör, Özgür Karaçam), Kabalcı Yayınevi, İstanbul 2002, s. 21-22.

²¹⁰M. Evren Hoşrik, *Kutsal Mı, Bilimsel Mi? Dua*, Okyanus Yayınları, İstanbul 2014, s.37.

kullanımı ve uygulanmasına eşlik eden pozitif beklentilerden ileri gelir.²¹¹

1.2.3. Umutlu Düşüncenin Gelişimi

1.2.3.1. Umutlu Düşüncenin Gelişim Süreci

Jones umut duygusunun bilimle güçlendirilebileceğine inanmaktadır. Çünkü bilim insanlara bebeklerin ve yeni yürümeye başlayan çocukların nasıl geliştiğine ve insanların onları nasıl destekleyeceğine dair bilgiler sunmaktadır.²¹² Bu nedenle çocuktaki umutlu düşüncenin nasıl geliştirilebileceğini öğrenebilmek için bilimin çocuğun gelişim mekanizmasına dair söylediklerine kulak vermenin önemli olduğu düşünülmektedir.

Snyder insanoğlunun yeni doğan bebeklik aşaması da dâhil olmak üzere sahip olduğu umutlu düşüncenin basit bir temel dayanak üzerinde ustalıkla işlenebileceğine dikkat çekmektedir. Ona göre, bir yönüyle arzu etmek anlamına gelen umutlu düşünce, insanın ne istediğini düşünmek için muazzam bir potansiyele sahiptir. Bu nedenle bugünün neslinin yarının problemleriyle boğuşabilmesi için umutlu düşüncüyü öğrenerek donanımlı hale gelmesi oldukça önemlidir. Bu anlamda umut, şimdiden hayal edilen şeylerin gelecekte elde edilebilmesini sağlayan zihinsel bir köprüdür ve bu düşüncelerin çocuklara aktarılma sorumluluğu da yetişkin bakıcılara aittir.²¹³ Bu nedenle Snyder'in kavramsallaştırmış olduğu umut teorisinin bileşenlerinin ilk çocukluktan itibaren nasıl ortaya çıktığının incelenmesi gerekir. Ona göre *hedefe yöneliklik (pathways thinking)* ve *hedefe yönelik kararlılık (agency thinking)* düşüncelerinin oluşturduğu umut, çocuğun yeni yürümeye başladığı bebeklik döneminde ortaya çıkarak gelişmeye başlamaktadır. **Hedefe yöneliklik** hissetme ve *dışsal uyarıcıları algılama, olaylar arasındaki zamansal bağlantıları öğrenme ve hedefleri şekillendirme* olmak üzere üç süreçten oluşur. Aynı şekilde **hedefe yönelik kararlılık** da, *eylemlerin kaynağı olarak kendini algılama, kendinin farkında olma ve hedefleri şekillendirme* olmak üzere üç bileşenden oluşur. Hedeflerin oluşumunun hedefe yönelikliliğin ve hedefe yönelik kararlılığın ortak noktasını oluşturduğu ve

²¹¹Mark A. Hubble, Scott D. Miller, "The Client: Psychotherapy's Missing Link for Promoting A Positive Psychology", (Edt.: P. Alex Linley, Stephen Joseph), Positive Psychology in Practice, Wiley: John Wiley & Sons, Inc, Hoboken, New Jersey 2004, ss. 335-353, s. 341-342.

²¹²Lynn Jones, "Making Hope A Reality", *by Zero to Three*, 2009, ss. 1-6, s.1.

²¹³Charles Richard "Rick" Snyder, "Genesis: the Birth and Growth of Hope", (Edt. C.R. Snyder), *Handbook of Hope: Theory, Measures, and Applications*, Academic Press, San Diego, San Fransisco, New York, Boston, London, Sydney, Tokyo 2000, ss. 25-38., s.25.

birlikte ele alındığında bu düşüncelerin genel umut teorisinin temeli olduğu görülmektedir. Bu bakımdan ifade edilmiş olan süreçlerin her birinin kısaca tartışılması konunun daha iyi anlaşılmasına katkı sağlayacaktır.²¹⁴

1.2.3.1.1. Hedefe Yöneliklik Düşüncesi

Doğumdan başlayıp üç yaşına kadar meydana gelen gelişmeler daha sonraki gelişim alanları için temel dayanak noktalarını oluşturmaktadır. Bu süreçte oluşan dayanak noktalarından biri de duygusal süreçlerdir.²¹⁵ Doğumla birlikte, aktive olmaya başlayan bu süreçler, yeni doğan bebeğin zihnine yoğun bir şekilde yeni bilgilerin akmasını sağlayarak onun hayatta kalabilmesini mümkün kılmaktadır. Duygular vasıtasıyla beyne giren bilgiler, bebeğin yaşamını sürdürmesine hizmet etmek için gerektiğinde anlamlandırılabilir olan ham/işlenmemiş veriler olarak kodlanırlar.²¹⁶ Bu veriler, yeni doğan bebeğe bakan bütün yüzler arasındaki annenin yüzünü tanımak için²¹⁷ bebeğin girdileri algılayıp organize ettiği kendine özgü bilişsel bir olay olan algılama ile yer değiştirirler.²¹⁸

Bebeklerin birbirlerini izleyen olay dizileri arasındaki bağlantıları öğrendikçe adeta büyülenmiş gibi olduğunu belirten Snyder, bu süreçte genç beyinlerin yaşamlarında birbirlerine yakın zaman aralıkları ile meydana gelen olayların kronolojik bağlantılarını anlayabildiklerini ifade etmiştir. Bununla birlikte, yeni doğan bebekler, hayatta kalmaları için oldukça önem arz eden pozitif ve negatif duygu süreçleri arasındaki ilişkileri de fark edebilirler. Bir bebeğin, bedensel beslenmeyi sürdürebilmesi için, beslenmeye rehberlik eden işaretleri dikkatle izlemesi gerekir. Örneğin; acıkan bir bebeğin beslenme objesi olarak annesinin yolunu gözlemesi, onun yaşam işaretlerini takip edebildiğini gösterdiği gibi, bu durum doğumla birlikte ortaya çıkan ve bir anlamda umutlu düşüncenin temeli sayılan beklenti duygusunun da varlığını göstermektedir. Fakat burada şu noktanın altının çizilmesi gerekir. Kolayca tecrübe edilebileceği gibi, çocuğun temel bakıcıları onun ihtiyaçlarını önceden tahmin edip

²¹⁴Snyder, "Genesis: the Birth and Growth of Hope", s.26-27.

²¹⁵"Infant/Toddler: Development, Screening, and Assessment", *National Infant&Toddler Child Care Initiative* 2010, ss. 8-21, s. 8.

²¹⁶Snyder, "Genesis: the Birth and Growth of Hope", s.27.

²¹⁷Daha Geniş Bir Bilgi İçin: Maria E. Barrera, Daphne Maurer, "The Perception of Facial Expressions by the Three-Month-Old", *Child Development*, 1981, 52, 203-206.

²¹⁸P. H. Mussen, J. J. Conger, J. Kağan, A. C. Huston, *Child Development and Personality*, Harper Collins, New York 1990, s. 108.

yerine getirmeye çalışırlar. Bu durum mümkün olsa bile bu tür bir ihtiyaç giderme şekli çocuğun, “*bu işaret neye götürür*” şeklinde bir düşünceye sahip olmasını engeller. Çocukların ihtiyaçlarının hepsini önceden tahmin edip bunları yerine getirmeye çalışan iyi niyetli bakıcılar, farkında olmadan kısa ya da uzun vadede nedensellik konusunda çocukların kendi anlayışlarını sekteye uğratarlar. İşaret ederek hedefini gösteren çocuk, aslında birkaç hedef arasından birini diğerine tercih edebildiğini de göstermektedir. Snyder, bu noktanın hayati bir öneme sahip olduğuna şu cümlelerle dikkat çekmektedir: “Tekrar rica ediyorum (yalvarıyorum) ki, iyi niyetli bakıcılar çocuğun ne istediğini önceden tahmin etmesinler. Çünkü bu, çocuğun istediği şeyleri diğer insanlara nasıl göstereceğini engeller.”²¹⁹

1.2.3.1.2. Hedefe Yönelik Kararlılık Düşüncesi

Hedefe yöneliklik düşüncesinin yukarıdaki analizinde, bebekler hedeflere yönelik amaçlı eylemlerinin tetikleyicisi olmaları konusunda bir farkındalık sorunu yaşamaktaydılar. Bununla birlikte çocuğun kendisi ile ilgili farkındalığı geliştikçe, kararlılık düşüncesi de işlevsel olur. 3-5 aylık bebekler ben ve diğerleri arasındaki ayrımı yapabilirler.²²⁰ Eğer bir yaşındaki bebeğin burnuna allıkla bir nokta konularak, çocuk aynanın önüne getirilecek olursa bu çocuğun burnundaki noktaya dokunduğu görülür. Fakat daha küçük bebekler dokunamazlar. Bu durum, daha küçük yaşlardaki bebeğin, kendini tanımak için gerekli olan beceri yeteneğinden yoksun olduğunu gösterir.²²¹ Bir bebeğin kendisinin farkında olmasını ifade ettiği kavram ise, yaklaşık 18-21 aylarında kullanmaya başladığı “ben” zamiridir. “Psikolojik doğum”* olarak adlandırılan bu durumdan önce çocuklar, Piaget’in belirttiği gibi, dışarıdan görünen bedenleriyle içeriden hissettikleri bedenleri arasındaki farkı üçüncü şahıs zamerini kullanarak ifade etmekteydiler.²²³ Çocuklar “ben” ile “ben olmayan” arasındaki farkı anladıkça, “ben”in “ben olmayan” üzerindeki etkinliğini de görmeyi arzu ederler.

²¹⁹Snyder, “Genesis: the Birth and Growth of Hope”, s.27-28.

²²⁰Mariana Vaillant-Molina, Lorraine E. Bahrick, Ross Flom, “Young Infants Match Facial and Vocal Emotional Expressions of Other Infants”, *International Society on Infant Studies*, Wiley-Blackwell, 2013, ss. 1-15, 3.

²²¹Snyder, *The Psychology of Hope: You Can Get There from Here*, s.81.

***Psikolojik Doğum:** Mahler ve arkadaşlarına göre, insan yavrusunun biyolojik doğumu ile psikolojik doğumu eşzamanlı değildir. Araştırmacılar, biyolojik doğumun dramatik, gözlemlenebilir ve sınırlarının kesin olduğunu; psikolojik doğumun ise, yavaş bir şekilde gelişen ruh içi bir süreç olduğunu öne sürmüşlerdir. Margaret S. Mahler, Fred Pine, Anni Bergman, *İnsan Yavrusunun Psikolojik Doğumu*, (Çev.: Ali Nahit Babaoğlu), Metis Yayınları, İstanbul 2015, s. 25.

²²³Jean Piaget, *Çocuğun Gözüyle Dünya*, (Çev.: İsmail Yerguz), Dost Kitabevi, Ankara, 2010, s. 116-117.

Özellikle yeni yürümeye başlayan bebeklerin buldukları eşyaları, gerek sağa sola çekmeleri, gerekse de onlara zarar vermeye çalışmaları, bazen de onları yerlerinden kaldırmaya çalışmaları, kaldıramadıkları zaman ağlamaya başlamaları, onlardaki bu bir şeye sebep olma arzusunun göstergesidir. Böylece, kendilik düşünceleri, özellikle arzulanan hedeflere yönelik bir eylemi kendisinin yapıyor olduğuna dair anlayışla eşleştiği zaman hedefe yönelik kararlılık düşüncesinin temeli de şekillenmiş olur.²²⁴

Umutlu düşünce, kaçınılmaz olarak çocuğun temel bakıcısıyla kurulan bağlanma ilişkisinin niteliğine de bağlıdır. Bowlby'e göre bağlanma sürecinde anneye teması koruma girişiminde bulunan bebekten, teması koruma girişiminde bulunan anneye doğru dengeli bir evrimsel geçişin önemli sonuçları vardır.²²⁵ Yaşamın ilk evrelerindeki anne sevgisinden her an emin olma ihtiyacının asıl kaynağının kaygı olduğunu söyleyen Klein ise, yaşam ve ölüm içgüdüleri arasındaki mücadele ve bunun hem benliğin hem de nesnenin yıkıcı itkilerce yok edilmesine yol açacağı korkusunun bebeğin anneye ilişkilerinde belirleyici olduğunu ifade etmiştir. Ona göre, çocuk bir şeyi arzularken, önce memenin sonra da annenin, kendisindeki bu yıkıcı itkileri gidermesini ve onu zulmedilme kaygısının acısından kurtarmasını arzulamaktadır.²²⁶ Bununla birlikte yaşamın ikinci altı ayında dişleri çıkmaya başlayan bir bebeğin, bu durumun ağzında neden olduğu acıyı bir şeyi ısırarak dindirebileceğini fark etmesi, süt emerken annesinin memesini ısırmasıyla sonuçlanmaktadır. Ne var ki, annesinin memesini her ısırma girişiminde memenin uzaklaştığını fark eden bebek, hayatta kalması için gerekli olan beslenme objesinin yokluğu durumunda üzüntü ve özlem gibi bir takım olumsuz duygular yaşayacaktır. Bu noktada, önceden anne ile çocuk arasında bir güven duygusu oluşmuşsa bu duygu özleme eşlik edebilecek bir umut duygusuna yol açabilecektir.²²⁷

Snyder, umutlu düşüncenin neredeyse kaçınılmaz bir şekilde bu düşüncüyü öğreten diğer insanlar bağlamında ortaya çıktığını belirtmiştir. Ona göre umut belki de temel kişilerarası hediyelerden biridir. Bu nedenle umudun, yüksek umut içeren hikâyeler anlatan umutlu yetişkinlerle ilişkili olması hiç de sürpriz değildir. Çünkü yüksek umutlu kişiler genel itibarıyla umut konusunda çok pozitif bakış açıları ile yetiştirilirler. Aslında bunlar arkadaş edinmek için çalışırlar, onlarla güçlü bağlar

²²⁴Snyder, "Genesis: the Birth and Growth of Hope", s. 29.

²²⁵John Bowlby, *Bağlanma*, (Çev.: Tuğrul Veli Soylu), PinhanYayıncılık, İstanbul 2012, s. 256.

²²⁶Melanie Klein, *Haset ve Şükran*, Metis Yayınları, İstanbul 2014, s. 21.

²²⁷Gençtan, *Psikanaliz ve Sonrası*, s. 103.

oluşturabilirler ve birlikte eğlenceli vakit geçirebilirler. Çocuklar bir engelle karşılaştıkları zaman, onlara problemlerinin çözümünde yardımcı olabilen umutlu bireyler, dışadönük bir kişiliğe sahiptirler ve onların ilişki yetenekleri de büyük olasılıkla temel bakıcılarıyla kurmuş oldukları güçlü bağlanmalardan kaynaklanmaktadır. Bu açıdan bağlanma, doğumdan itibaren başlayarak bebeğin yürümeye başladığı zamana doğru umutlu düşüncenin kazanılabilmesi için son bir ders niteliğindedir.²²⁸ Zira, çocuğun temel bakıcılarıyla (*ki bu genelde annedir*) kurmuş olduğu güvenli bağlanma ilişkisi, Kirkpatrick'ın konuyu özetleyebilecek şekilde ifade etmiş olduğu önemli iki temel işleve sahiptir. Birincisi, çocuğun endişe, üzüntü ya da korku gibi olumsuz durumlarda sığınabileceği *güvenlik limanı*, diğeri ise, olumsuz durumların dışındaki zamanlarda dünyayı keşfedebileceği bir *güvenlik üssü*.²²⁹

Açıkça görülebileceği gibi, umutlu düşünce bağlanma figürü olan anne ile kurulan bağ ile yakından ilişkilidir. Zira çocuğa anne tarafından sağlanan bakım çocuğun kaygısını “üstesinden gelinebilir bir düzeyde” tutarak, “olumlu gelişimin” süremesini sağladığı gibi çocuğun bağlanma figürüne yönelik protesto, umutsuzluk ve kopma dizilişinin olumsuz etkilerini de önleyici bir fonksiyon icra etmektedir.²³⁰ Anne çocuk ilişkisine doğum travması bağlamında bakan Rank, *karanlık bir odada* (çoğu kez uyumadan önce yatak odasında) yalnız bırakılan çocuğun korkusu üzerinden söz konusu ilişkiyi açıklamaya çalışır. Rank'a göre bu durum henüz ilksel travmanın yakınında bulunan çocuğa önemli bir farkla anne rahmindeki durumunu hatırlatır: Anneden ayrılmış olduğunu bilmekte olan çocuk için rahim, karanlık oda ya da sıcak yatak tarafından sadece “sembolik” olarak ikame edilmiş görünür. Çocuk sevilen kişinin varlığını (yakınlığını) yeniden fark ettiğinde (dokunma, ses, vb. yoluyla) korkusu geçer²³¹ ve kendisini güvende hisseder. Başka bir ifadeyle, çocuk anne karnındaki güvenli yaşam alanından hayattaki ilk büyük macerasını, yani nefes alma kavgasını yaşamak ve tatmak için gerçek dünyaya adım attığı zaman sinir sistemi son derece büyük bir şoka maruz kalmaktadır. Bununla birlikte doğumla birlikte çocukta gelişmeye

²²⁸ Snyder, “Genesis: the Birth and Growth of Hope”, s. 31.

²²⁹ Lee A. Kirkpatrick, *Attachment, Evolution, and the Psychology of Religion*, The Guilford Press, New York, London 2005, s. 30.

²³⁰ John Bowlby, *Ayrılma*, (Çev.: Müge Günay), Pinhan Yayıncılık, İstanbul 2014, s. 41.

²³¹ Otto Rank, *Doğum Travması*, Metis Yayınları, İstanbul 2014, s. 32-33.

başlayan “güvenlik arzusu” çocuğu hemen yakalamaktadır.²³² Çocuğun güvenlik arzusunun tatmin edildiği ilk sığınak ise çoğunlukla anne kucağıdır. Umut ise genel itibariyle çocuğun anne kucağından edindiği güvenlik hissi üzerinde yeşeren bir duygudur.

Bu noktada umutlu düşünceye bir katkı da Erikson’dan gelmiştir. Erikson’a göre bebeğin temel gücü olan umutlu düşünce, yaşamın sekiz kritik noktasından birincisini oluşturan, “*temel güvene karşı güvensizlik (0-1 yaş)*” evresinin diyalektik bir sonucudur. Ona göre, bebeklerin açlık, acı ve huzursuzluk duyguları yanında bu olumsuz duyguların yatıştırılmasını da tecrübe etmeleri gerekir. Böylece, hem acı hem de mutluluk tecrübesine sahip olacak olan bebekler, gelecek sıkıntıların tatmin edici bir şekilde sonuçlanabileceğini umut ederler. Bebeklik döneminde yeterince umuda sahip olmayan bireyler umut karşıtı davranışlar sergilerler.²³³ Başka bir ifadeyle bu bireyler umutsuz olurlar. Erikson’a göre umutsuzluk beraberinde zamanın kısa olduğu ve başka bir yaşama başlamak ve bütünlüğe götürecek alternatifleri denemek için yeterince zamanın olmadığı anlamına gelir. Bununla birlikte Erikson’a göre umutsuz kişiler büyük bir vicdan azabı vermeyen ancak içinde umutsuzluğu saklayan bir nefret duygusuna sahiptir ki, bu duygu kendi içinde, *bin küçük nefreti* barındırır.²³⁴ Bunun içindir ki, Fowler’a göre özellikle 0-2 yaş aralığını kapsayan bu dönem, cesaret, güven, sevgi ve umut duygularının sigortalandığı ya da tehdit altına girdiği bir dönemdir.²³⁵

Esasen umutlu düşüncenin temelini oluşturan hedefe yöneliklik ve hedefe yönelik kararlılık düşünceleri yaşamın ilk üç yılında ortaya çıkar. Umut dinamik bir duygu olduğu için yaşam sürdüğü sürece umut da bireyin yaşam tecrübelerinden etkilenir. Söz konusu etkiler, okul öncesi dönemden başlayarak gelişim dönemleri boyunca bireyi etkileyip umutlu düşünceyi pekiştirir.

1.2.3.2. Umutlu Düşüncenin Pekiştirilme Süreci

1.2.3.2.1. Okul Öncesi Dönem: 3-6 Yaş

Bu dönemin temel özelliklerinden biri kelime hazinesinde yaşanan patlamalardır.

²³²Karaca, *Dini Gelişim Teorileri*, s.24.

²³³Jess Feist, Gregor J. Feist, *Theories of Personality*, Mc Graw Hill, New York, Sydney, Toronto 2006, s. 249-250.

²³⁴Erik Erikson, *Childhood and Society*, W. W. Norton Company, New York 1963, s. 269.

²³⁵James W. Fowler, *Stages of Faith: The Psychology of Human Development and the Quest for Meaning*, HarperCollins Publishers, New York 1995. s.121.;Karaca, *Dini Gelişim Teorileri*, s.191.

Bu evredeki bir çocuğun kelime dağarcığı ortalama olarak 250'lerden 1000'lere kadar ulaşabilmektedir.²³⁶ Bu durum çocuğun hedef yüklü düşüncelerini çevresindeki akranlara ve yetişkinlere iletme kapasitesini kolaylaştırmaktadır. Kelimeler temel olarak bireylerin dünyalarındaki nesneleri tanımlamak için ortak bir araç olarak kullanılmaktadır. Bu nedenle *hedefler*, *hedefe yöneliklik* ve *hedefe yönelik kararlılık düşünceleri* bu sözcüklerin oluşturmuş olduğu dil vasıtasıyla ifade edilirler.²³⁷ Bu sözcükler hedefe yönelik yolları anlamının araçları olmanın yanında, bu hedefleri takip etmek için sahip olunan motivasyon değerinin de araçlarıdır.²³⁸

Bu dönemde umutlu düşünceyi pekiştiren bir diğer unsur da *senaryo yazmak*²³⁹ anlamına gelen ve belirli durumlara uygulanan olaylar dizisidir. Bu anlamda senaryolaştırılmış konuları öğreten bireyler ise genel olarak çocuğun temel bakıcılarıdır. Bakıcılar bir hikâyeyi senaryolaştırma dizisinde anlatılan olayın bir diğer adımının ne olacağını çocuğun tahmin edebilmesini sağlayan bir koç gibi hareket edebilirler. Esasen çocuklar hikâye dinlemekten ve onları anlatmaktan büyük zevk alırlar. Bu sayede çocuklar, hikâyelerde anlatılan olaylar için alternatif senaryolar üretebilme yeteneği kazanırlar. Bu noktada umutlu düşünceyi pekiştirebilecek bazı çocuk hikâyelerine de dikkat çeken Snyder, hikâyelerdeki özdeşim kurulan kahramanların aşılması gereken bir problemle karşılaşmaları durumunda, çocukların onları bu durumdan kurtarabilecek senaryolar üretebileceğine de dikkat çekmektedir. Bu noktada, son yapılan psikolojik çalışmalara da değinen Snyder, bu araştırmaların çocuk hikâyelerinin hem kolay hem de zor durumlarda kalan çocuklara amaçlarına nasıl ulaşabileceklerine dair zengin bir *içgörü* sağladığının da altını çizmiştir.²⁴⁰

Benlik ve cinsiyet algıları yavaş yavaş değişmeye başlayan bu evre çocukları hem kendilerinin hem de çevresindeki diğer insanların duygu ve düşüncelerinin daha fazla farkına varırlar.²⁴¹ Bu duygusal ve bilişsel bakış açısının da desteği ile çocukların umutlu düşünce açısından kazanmış oldukları bir diğer edinim de olaylara *başka insanların perspektifinden bakabilmedir*. Perspektif almanın gelişmesi okul öncesi

²³⁶ Ayşe Esra İşmen Gazioğlu, *Hayatın İlk Çeyreği: 0-18 Yaş Gelişimi*, T.C. Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı, İstanbul 2012, S. 41.

²³⁷ Snyder, "Genesis: the Birth and Growth of Hope", s. 32.

²³⁸ Snyder, *The Psychology of Hope: You Can Get There from Here*, s.90.

²³⁹ Snyder, *The Psychology of Hope: You Can Get There from Here*, s.92.

²⁴⁰ Snyder, "Genesis: the Birth and Growth of Hope", s. 32-33.

²⁴¹ Gazioğlu, *Hayatın İlk Çeyreği: 0-18 Yaş Gelişimi*, s. 41.

çocuklarının planları içerisine diğerlerinin arzu ve isteklerini de dâhil etmelerine olanak sağlar.²⁴² Umut için çok önemli olan bu durum, kendi hedeflerini takip eden çocukların, diğer insanların bakış açılarını hesaba katmaları gerektiğini sezgisel olarak anladıklarını göstermektedir. Daha büyük perspektif almanın bu sürecin bir parçası olduğunu ifade eden Snyder'e göre okul öncesi çocuklar, ebeveyn ve akran gibi, kendileri için önemli gördükleri diğer insanların arzularıyla çatışmamak için kendi hikâyelerini ustalıkla işlemeye başlarlar. Bu evre çocukları, kendi hedef takiplerinin, diğerlerinin de hedeflerine ulaşmak istedikleri aynı sosyal çevrede olduklarına dair yüksek bir farkındalık düzeyine sahiptirler. Bu durum ise “*umudun sağlam temellere oturduğunu*”²⁴³ gösteren bir düşünce gelişimini ifade eder. Başka bir ifadeyle söyleyenecek olursa, bu evre çocukları artık bir “*umutlar dünyası*”nda yaşayacaklarını anlayacak bir zihinsel yeterliliğe ulaşmış durumdadırlar.

1.2.3.2.2. Okul Dönemi: 7-12 Yaş

Okul öncesi dönemde kazanılan beceriler bu dönemde çocuğun okumasına imkân veren becerilerle birleşerek *kanaat değişikliklerinin* aracı olur. Bu evre çocukları artık harfleri anlamı olmayan sözcüklerin yapı taşları olarak görme eğilimde değillerdir. Harfleri daha önce şifresini sadece yetişkinlerin çözebileceği harika kodlar olarak gören bu evre çocukları, bu harflerin gizli bir anlamı olduğunu anlamaya başlamaktadır. Çocuğun okumayı öğrenmesiyle, “*artık okuyabiliyorum!*” şeklinde ifade etmiş olduğu önemli başarı, uzun sürmemesine rağmen, bazı durumlarda bir sevinç kaynağı olur. Bu sevinç, çocuğun gazete, kitap, işaret ve harita gibi farklı materyalleri okuyarak, bu materyallerde geçen sözcüklerin zihne taşınması sonucu birçok bilgiye sahip olduğuna yönelik bir duygudan kaynaklanmaktadır. Böylece çocuklar 7 yaşından 12 yaşına kadar, “*kendi veri (bilgi) tabanlarını genişletmenin bir aracı olarak okumayı kullanırlar.*” Umutlu düşünce açısından bakıldığında, bu yaştaki çocukların hedef takibi ile ilgili hikâyelerle baş başa bırakılmaları bir hayli önem taşır. Bununla birlikte bu dönem çocukları daha geniş bir hafızaya ve hafıza işlem hızına sahiptirler. Bu durumun avantajı, daha geniş hafızalı ve daha hızlı bilgi işlem kapasitesine sahip bir bilgisayarın avantajlarına benzemektedir. Bu avantajlar, orta yaş kız ve erkek çocuklarının zihinlerindeki umut düşüncesiyle yakından ilgilidir. Bu dönemin bir diğer kazanımı da

²⁴²Carr, *Positive Psychology: the Science of Happiness and Human Strengths*, s. 93.

²⁴³Snyder, “Genesis: the Birth and Growth of Hope”, s. 33-34.

seninki/benimki gibi bir ayrımı içeren bireysel ilişkilerdir. Okul öncesi dönem çocuklarının diğer insanların perspektifinden bakabilmeyi öğrenebilmelerine rağmen, bu dönem çocukları buna ek olarak, diğer insanların bireysel arzularını dengeleme sürecinde daha belirgin avantajlara sahiptirler. Tam anlamıyla egosantrik düşünmeden kurtulamayan bu evre çocuklarına neredeyse hiç tolerans gösterilmez; belki de bu toleranssızlığın en kötü ifadesi, “*Çocukluğu bırak!*” tarzındaki tehditvâri ifadelerdir. Başkalarının bakış açısını dikkate almayan bu ifadeler, çocuktaki umutlu düşüncüyü köreltici bir durum arz etmektedir. Yüksek umutlu bireylerin kolayca yakın arkadaş edinebildiği bu dönemde²⁴⁴ eşitlik, ortaklık ve karşılıklılık temellerinde yakın bir ilişki kurulamazsa bireyler kendisine yalnızlığın eşlik etmiş olduğu yoğun bir umutsuzluk duygusu yaşayabilirler.²⁴⁵

1.2.3.2.3.Ergenlik Dönemi: 13-18 Yaş

Hall’e göre ergenlik, daha üst düzey ve daha mükemmel insan özelliklerinin ortaya çıktığı yeni bir doğumdur.²⁴⁶ İlişki desenlerinin *gel gitlerle* karakterize olduğu bu dönemde ergen, ilişkiler ağı kurma ihtiyacı yolunda önüne çıkan engelleri aşarak hedeflerine ulaşmak için umutlu düşünce sürecini nasıl işleteceğine dair birtakım teşebbüslerde bulunur. Bazı toplumlar bu durumda olan ergene, medya, akranlar ve ebeveynler aracılığı ile karşı cinsle olan bu ilişkilerin nasıl olması gerektiğine dair birçok senaryo sunar. Ayrıca, ergenler de bu ilişkiler ve ilişkilerin bileşenleri hususunda bir hayli zaman harcarlar. Bu süreçte genel olarak ergen erkeklerin, ilişkilerinin cinsel aktiviteye dayalı yönlerini vurgulama eğiliminde olmalarına rağmen, genç kızların bu ilişkinin romantik yönlerini vurguladıkları görülmektedir. *İlk ergenlik döneminde* kızların ve erkeklerin kendilerini buldukları duruma bağlı olarak birkaç kimliğe sahip oldukları görülür. Akran grubu baskısının bir hayli etkili olduğu bu süreçte ergenler neredeyse her yönde itilip çekilmeye açık durumdadırlar.²⁴⁷ Bu dönemde yakın ilişki ihtiyacı ile cinsel ilişki ihtiyacı birbirinden ayrılır. Bu anlamda yakın dostluklar kurma ihtiyacı hem cinslerle karşılanırken, cinsel ihtiyaçlar karşı cinslerle karşılanmaya çalışılır. *İkinci ergenlik dönemi* ise, bir toplumun üyesi olunması nedeniyle görev ve sorumlulukların üstlenilmeye başlandığı bir dönemdir. Bu dönemle birlikte, ilişki kurma

²⁴⁴ Snyder, “Genesis: the Birth and Growth of Hope”, s. 34- 35.

²⁴⁵ Gençtan, *Psikanaliz ve Sonrası*, s. 264.

²⁴⁶ G. Stanley Hall, *Adolescence-1*, D. Appleton and Company, New York 1907, s. xiii.

²⁴⁷ Snyder, “Genesis: the Birth and Growth of Hope”, s. 35-36.

yeteneğinin gelişim süreci tamamlanarak benlik sisteminin tutarlı bir hal aldığı görülür. Tüm bu dönemleri aşarak *yetişkinlik dönemine* giren ergen, gerçek anlamda bir yetişkin olarak yaşamını sürdürür.²⁴⁸ Yaşam devam ettiği sürece umudun da varlığını sürdürecektir olması göz önünde bulundurulduğunda, bireyin yaşamını sürdürmesinde, doğumla birlikte aktive olan ve ergenliğin sonuna kadar geçirmiş olduğu süreçlerle pekiştirilmiş olan umutlu düşüncenin önemli bir rol oynadığı görülür.

Tablo 1. 1. Çocukluk ve Ergenlik Yılları Boyunca Umutlu Düşüncenin Gelişim Basamakları

0 1 2 Yaşlar
• Duyguları Kullanmak ve Çevre Algılarını Kazanmak • Olaylar Arasındaki Bağlantıları Keşfetmek • Temel Bakıcıya Bağlanmayı Biçimlendirmek • Hedefler Oluşturmak • Kendini Tamamen Ayrı olarak Algılamak • Engellerin Üstesinden Başarılı Bir Şekilde Gelmek
3 4 5 6 Yaşlar
• Dili ve Objeleri Sembol Olarak Kullanmak • Kelime Hazinesini Geliştirmek • Olay Dizileri İçin Senaryolar Oluşturmak • Diğer İnsanların Perspektifine Dikkat Etmek
7 8 9 10 11 12 Yaşlar
• Hafıza Kapasitesini Genişletmek • Okumayı Öğrenmek • Veri (Bilgi) Tabanını Genişletmek • Diğer İnsanların Bağlamında Kendi Hedeflerine Karar Vermek • Benimki/Seninki Gibi Bireysel İlişkiler Kurmak • Arkadaşlığı Biçimlendirmek
13 14 15 16 17 18 Yaşlar
• İlişkileri ve Cinselliği Sağlamlaştırmak • Bireysel Kimliği Pekiştirmek

Kaynak: Snyder, 2000: 32.

1.2.3.2.4. Yetişkinlik Dönemi: 18 ve Üzeri Yaş

Yetişkinlik dönemi kendi içinde genç yetişkinlik, orta yetişkinlik ve ileri

²⁴⁸ Gençtan, *Psikanaliz ve Sonrası*, s. 264-265.

yetişkinlik olmak üzere üç temel bölüme ayrılmaktadır. Genç yetişkinlik, genel olarak çalışma ve sevmeye zamanı olarak anlaşılmaktadır. Bununla birlikte bu dönem bireylerinin bazıları için yetişkin dünyasında bir yer edinmek ve dengeli bir yaşam tarzına alışmak oldukça zaman alır. Genç yetişkinlerin hâlâ kendilerine kim olduklarını sordukları bu dönemde sahip olunan düşünceler oldukça cesur bir nitelik taşır. Orta yetişkinlik dönemindeki birey, o güne kadar ne olduğunu ve daha sonra ne olacağını belirlemeye çalışır. İleri yetişkinlik ise, hayatın geleceğe doğru yaşandığı ancak geriye doğru anlaşıldığı bir dönemdir. Bununla birlikte bu dönem, bireyin hayatın başlangıcı ile sonu arasındaki bağlantıyı kurduğu ve yaşam son bulmadan onun neyle ilgili olduğunu anlamaya çalıştığı bir süreçtir.²⁴⁹

Esasen yetişkinlik, bir yönüyle benlik kavramı ile tutarlı bir *yaşam yapısının* gelişimi anlamına gelmektedir. Yaşam yapıları, insanların dünyayla etkileşimlerini biçimlendiren ve bunlarla biçimlenen temel yaşam örüntüleridir. Bu anlamda bireyin yaşam yapıları, yaşamlarının belirli bir zamanındaki ilgilerinden, amaçlarından, rollerinden oluşur ve onun değerlerini, düşlerini ve umutlarını yansıtır.²⁵⁰ Bununla birlikte umutlu düşüncenin pekiştirilmesi açısından yetişkinlik dönemlerinin her birinin belirli karakteristik özelliklerinin olduğu düşünülmektedir. Genç yetişkinlik dönemindeki bireylerin genel olarak duygusal bağlanma ihtiyacı içerisinde olması ve bu ilişkinin gerçekleştirilmesi umuduyla motive olabileceği düşünülürken, orta yetişkinlik dönemindeki bireylerin umudunun objesi ise, evlenmek, iş sahibi olmak ve çocuk yetiştirmek gibi edimlerdir. Yaşlılık dönemi olarak da adlandırılan ileri yetişkinlik dönemindeki bireylerin umut duygusu ise genel olarak yaklaşmakta olan son düşüncesi altında şekillenmektedir.

1.2.4. Umut Teorileri

1. 2. 4. 1. Snyder'in Umut Teorisi

Umut insan varoluşunun ayrılmaz bir parçasıdır. Bu bakımdan onun tanımlanmasına dair çabaların kuşkusuz uzun bir tarihi vardır. Umudu gerek spekülasyon gerekse teorik düzeyde tanımlama çabalarının genel olarak duygusal içerikli ve tek

²⁴⁹ John Santrock, *Yaşam Boyu Gelişim*, (Çeviri Ed.: Galip Yüksel), Nobel Akademik Yayıncılık, Ankara 2015, s. 412, 472, 528.

²⁵⁰ Bekir Onur, *Gelişim Psikolojisi: Yetişkinlik, Yaşlılık, Ölüm*, İmge Kitabevi Yayınları, Ankara 2011, s. 87.

boyutlu olarak yapıldığı görülmektedir. Bu durum kavramın anlaşılması çabalarını sınırlandırıcı bir durum arz etmektedir. Dolayısıyla kavrama farklı açılardan bakabilmek oldukça önem arz etmektedir. “İki göz bir gözden iyidir” ifadesi iki farklı perspektifin üç boyutlu ve derinliğine bir görüş sağlayacağını ifade etmektedir.²⁵¹

Bazı kuramcılar tarafından tek boyutlu ve duygusal içerikli olarak incelenen umut, son yıllarda farklı araştırmacılar tarafından değişik boyutlarda ele alınmaktadır. Bu araştırmacılar bazılarını umudun duygusal boyutuna ek olarak bilişsel bir boyut eklemişlerdir. Onlara göre umuttaki bilişsel boyut onun duygusal boyutundan daha güçlüdür.²⁵² Bu bakımdan günümüzde umutla ilgili çalışmaların odak noktasını

ağırlıklı olarak duygusal ve bilişsel boyutlar oluşturmaktadır. Muhtemelen insanın iki temel potansiyelinden yola çıkılarak ileri sürülen bu yaklaşım, her ne olursa olsun, insanla ilgili her şeyin duygu ya da düşünce kategorilerinden birine sokulabileceği varsayımına dayanmaktadır.²⁵³ Umudu duygusal ve bilişsel açılardan ele alıp “umut teorisi” adı altında işleyen kişi ise Snyder olmuştur. Snyder’in umudu iki boyutlu olarak ele alması ve onun bilişsel yönüne daha fazla ağırlık vermesi, bireyin hedefine yönelik engellerle başa çıkma gücünü arttırıcı bir fonksiyon icra etmektedir. Çünkü, inanç eyleminde olduğu gibi, duygusal boyutun ön plana çıkartılması alternatif yollar üretme yeteneğinin kısırlaşmasına yol açabilmektedir.

Umudu iki boyutlu olarak ele alan Snyder ve arkadaşları onu, “(1) hedefe yöneliklik (pathways) ve (2) hedefe yönelik kararlılık (agency)”²⁵⁴ olarak tanımlamışlardır. Tanımdan da anlaşılacağı üzere arzulanan amaçlara ulaşmak için yollar üretmek umudun bilişsel boyutuna göndermede bulunurken, bu yollar boyunca motive olmak için bireyin kendinde bir güç hissetmesi duygusal boyutla ifade edilmektedir. Teoriye göre umut bu iki bileşenin toplamıdır. Snyder’e göre umut, aşılamaz olmayan ve ulaşılma ihtimalinin olduğu değer verilmiş hedefler söz konusu olduğu zaman oldukça güçlüdür. Hedeflere ulaşılacağına dair bir kesinlik varsa umut etmek gereksizdir. Hedeflere ulaşamayacağından şüphenin olmadığı yerde ise umutsuz

²⁵¹Joanna Macy, Chris Johnstone, *Aktif Umut, İçinde Bulunduğumuz Karmaşaya Çıldırmadan Nasıl Göğüs Gerebiliriz?*, (Çev.: Nuray Önoğlu), Okyanus Yayınları, İstanbul 2013, s. 23.

²⁵²Bloch, *Umut İlkesi I*, s. 30. ;Akman, Korkut, “Umut Ölçeği Üzerine Bir Çalışma”, s. 193.

²⁵³Karaca, *Din Psikolojisi*, s. 111.

²⁵⁴Charles Richard “Rick” Snyder, Stephen S. Iardi, Jen Cheavens, Scott T. Michael, Laura Yamhure, Susie Sympson, “The Role of Hope in Cognitive-Behavior Therapies”, *Cognitive Therapy and Research*, Vol. 24, No. 6, 2000, ss. 747-762, s. 747.

olmak kaçınılmazdır.²⁵⁵ Umut teorisinin daha iyi anlaşılabilmesi için ifade edilmiş olan iki bileşen ile bu bileşenlerin odak noktasını oluşturan hedeflerin kısaca gözden geçirilmesi oldukça önem arz etmektedir.

Umut teorisinin temel dayanak noktasını oluşturan *hedefler*²⁵⁶, bütün planlı davranışların doğasını oluşturur.²⁵⁷ İnsan eylemlerinin hedef odaklı olduğu²⁵⁸ göz önüne alındığında hedefin umut için değeri kendiliğinden ortaya çıkacaktır. Zirâ, *bir objesi olmayan umudun yaşaması da mümkün değildir*.²⁵⁹ Bu bakımdan umut teorisinin ifade etmiş olduğu hedeflerin davranışı motive edici bir değere sahip olması gerekir. Hedefler kısa vadeli olabileceği gibi uzun vadeli de olabilir. Fakat bilinçli bir şekilde düşüncede yer edinebilmeleri için yeterince değerli olmaları da gerekir.²⁶⁰ Ayrıca, umudun objesi olan hedeflerin ulaşılabilir olmasının yanında, gerçekleşebileceğine dair bir dereceye kadar da belirsizlik içermesi gerekmektedir. Hedef ulaşılamaz gibi algılanırsa bu durum bireyin demoralize olmasına yol açabilir. Bununla birlikte, hedefe ulaşılmasının kesin olduğu şeklindeki bir algı da başka bir sorun içermektedir. Bu durumda hedefe yönelik motivasyonda genel bir düşüşün olması kaçınılmazdır. Bu nedenle umut teorisi orta düzeyde zorluk içeren ve yine aynı düzeyde ulaşılabilme ihtimali olan hedeflerle ilgili bir teoridir.²⁶¹

Teorinin bilişsel boyutunu oluşturan *hedefe yöneliklik düşüncesi* bir süreç ifade etmekte olup, arzulanan hedeflere ulaşabilmek için uygulanabilir yollar üretebilme konusunda bireyin kendisinde algılamış olduğu yetenekleri yansıtır. Bununla birlikte, hedefe yöneliklik düşüncesi arzulanan hedefe yönelik en az bir ya da genellikle de birden fazla kullanılabilir yol ya da yollar üretebilme düşüncesini de içerir. Engellerle karşılaşan birey için birkaç yolun üretilmesi önemlidir. Bu durumda umudu yüksek olan bireylerin alternatif yollar bulabilme ihtimalleri daha kolaydır.²⁶² Hedefe yöneliklik düşüncesinin oluşabilmesi için, öncelikle bireyin arzulamış olduğu hedeflere

²⁵⁵Carr, *Positive Psychology: The Science of Happiness and Human Strengths*, s. 90-91.

²⁵⁶Snyder, *The Psychology of Hope: You Can Get There from Here*, s.3.

²⁵⁷Snyder, Ilardi, Cheavens, Michael, Yamhure, Simpson, "The Role of Hope in Cognitive-Behavior Therapies", s. 748.

²⁵⁸Snyder, Rand, Sigmon, "Hope Theory: A Member of The Positive Psychology Family", s. 258.

²⁵⁹Ernest Hartley Coleridge (Edt.), *The Complete Poetical Works of Samuel Taylor Coleridge*, Volume I, Clarendon Press, Oxford 1912, s. 447.

²⁶⁰Snyder, Rand, Sigmon, "Hope Theory: A Member of the Positive Psychology Family", s. 258.

²⁶¹Snyder, Ilardi, Cheavens, Michael, Yamhure, Simpson, "The Role of Hope in Cognitive-Behavior Therapies", s. 748.

²⁶²Snyder, Rand, Sigmon, "Hope Theory: A Member of the Positive Psychology Family", s. 258.

ulaşabilmek için yollar üretebileceğine inanması gerekir. Ancak genel olarak böyle bir durumda olan birey tek bir yola odaklanma eğilimi gösterse de, umudu yüksek olan bireyler o yolun bloke olması halinde umutlu düşünceyi sürdürebilmek için alternatif yollar tasavvur edebilme eğilimindedirler.²⁶³

Teorinin duygusal bileşenini oluşturan *hedefe yönelik kararlılık düşüncesi* ise, bireyin arzulanan hedeflere yönelik olarak tasavvur etmiş olduğu yollar boyunca yol alabilmesi için gerekli olan motivasyondur. Hedefe yönelik yolculukta bireyin sabretme yeteneğinin değerini de yansıtan hedefe yönelik kararlılık düşüncesi,²⁶⁴ yol boyunca bireyin hem hareketi başlatması hem de bu yol boyunca ilerleme süreci hakkındaki geri bildirimlerini yansıtır. Dolayısıyla yüksek umut sahibi bireylerin, “*bunu yapabilirim*” ve “*engellenemeyeceğim*” gibi hedefe yönelik kararlılık düşüncesini yansıtan içsel bir diyalogu tekrarlama kuvvetle muhtemeldir.²⁶⁵

Snyder, umut teorisi bağlamında pozitif ve negatif duyguların nasıl ortaya çıktığını da izah etmiştir. Hatırlanacağı üzere umut teorisi hedefe yönelik kararlılık ve hedefe yönelik düşünce süreçlerine oldukça önem vermektedir. Snyder, bu süreçlerin engellenip engellenmemesi bağlamında duygu kuramını şöyle bir soru ile izah etmeye çalışmıştır: “Bildiğimiz kadarıyla, hayat her zaman hedeflerimizin basit bir takibine izin vermez, önümüze engeller çıkartır. ‘O zaman umut teorisine göre ne oluyor?’”²⁶⁶ Ona göre, bu sorunun cevabı çok basittir. Şöyle ki, birey belirlemiş olduğu hedefine yönelik takip sürecinde, şayet herhangi bir engelle karşılaşmazsa bu durumun onda pozitif duygular üretmesi gerekir. Aksi durumda yani, hedefe yönelik ilerleyişi engellendiği takdirde ise, bireyin yaşayabileceği duygunun rengi büyük olasılıkla negatif olacaktır. Böylece, bireyin hedef takip süreci duygusal tecrübeler üretecektir.²⁶⁷ Başka bir ifadeyle pozitif ve negatif duygular, hedefe yönelik umutlu ya da umutsuz düşüncenin “*yan ürünleri*” olarak tezahür etmektedir.²⁶⁸

²⁶³Snyder, Ilardi, Cheavens, Michael, Yamhure, Sympson, “The Role of Hope in Cognitive-Behavior Therapies”, s. 749.

²⁶⁴Charles Richard “Rick” Snyder, “Hypothesis: There is Hope”, (Ed. C.R. Snyder), *Handbook of Hope: Theory, Measures, and Applications*, (ss. 3-21), Academic Press, San Diego, San Fransisco, New York, Boston, London, Sydney, Tokyo 2000, s. 10.

²⁶⁵Snyder, Rand, Sigmon, “Hope Theory: A Member of the Positive Psychology Family”, s. 258.

²⁶⁶Snyder, “Hypothesis: There is Hope”, s. 10.

²⁶⁷Snyder, Cheavens, Michael, “Hoping”, s. 208.

²⁶⁸Carr, *Positive Psychology: The Science of Happiness and Human Strengths*, s. 90-91.

Her ne kadar Snyder ve arkadaşları umudu bilişsel ve duygusal olarak iki bileşene ayırmışlarsa da, bu durum söz konusu bileşenlerin farklı mekanizmalar olarak işlev gördüğü anlamını taşımamaktadır. Umut teorisi, hedefe yöneliklik ve hedefe yönelik kararlılık boyutları ile birlikte ele alınan bir kuramdır. Ayrıca bu kuram, duygusal ve bilişsel boyutların birbirlerinin etkilerini olumlu yönde artırıcı olduğunu ifade etmekle birlikte, umudun tek başına var olabilmesi için iki boyuttan birinin varlığının yeterli olmadığını da vurgulamaktadır.²⁶⁹ Teorinin bilişsel boyutunun duygusal boyutundan daha fazla vurgulanması ise, birinin diğerine indirgenmesi olarak da anlaşılmamalıdır. Zira insanın psikolojik yapısı böyle bir ayrıma izin vermeyecek bir kompleksliğe sahiptir. Bu nedenle umudun ifade edilmiş olan boyutları arasında interaktif bir etkileşimin olması kaçınılmazdır.

1.2.4.2. Vroom'un Beklenti (Umut) Teorisi

Vroom, bireylerin iş koşulları içerisindeki davranışlarının tahmin edilebilmesi üzerine yoğunlaşarak bir teori geliştirmiştir.²⁷⁰ Beklenti (umut) teorisi, bireyin motivasyonunu sağlayan durumlara odaklanarak, hedeflenen ödüllerin davranışı nasıl yönlendireceğini açıklar. Teori temel olarak bireyin, davranışının kendisine ödül ya da arzu etmiş olduğu bir çıktı olarak döneceğine inanması durumunda motive olacağını ileri sürer. Yapılan davranışın sonucunda hedeflenmiş olan ödülün elde edilememesi durumunda ise birey o davranışı göstermeye motive olamaz. Vroom'un umut teorisinin temel önermesi, *yalnızca ihtiyaçlar ve istekler, davranışın fonksiyonu değil, aynı zamanda çevre de davranışın bir fonksiyonudur*. Başka bir ifadeyle, bireyin çevresini algılaması ve davranışlarının biçimi, bireyin davranışının en temel nedenidir.²⁷¹

Vroom'un beklenti (umut) teorisi dört varsayıma dayanır. *Birincisi varsayıma göre* birey ihtiyaçları, motivasyonları ve geçmiş deneyimleri konusundaki beklentileri ile bir organizasyona katılır. Bunlar bireyin katılmak istediği organizasyona nasıl tepki vereceğini etkiler. *İkincisi varsayıma göre*, bir bireyin davranışları bilinçli seçimin bir sonucudur. Yani, birey kendi beklenti hesaplamalarının önermiş olduğu davranışları seçme konusunda özgürdür. *Üçüncü varsayıma göre*, bireyler bir organizasyondan (iyi

²⁶⁹ Akman, Korkut, "Umut Ölçeği Üzerine Bir Çalışma", s. 194.

²⁷⁰ Victor H. Vroom, *Work and Motivation*, Jossey-Bass Publishers, San Francisco 1995, s. xv.

²⁷¹ Vroom, *Work and Motivation*, s. 116; Yunus Obuz, *Maddi ve Maddi Olmayan Motivasyon Unsurlarının Cinsiyete Dayalı Ölçümü; Perakendecilik Sektöründe Uygulaması*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Isparta 2011, s. 29-30.

bir maaş, iş güvenliği ve terfi gibi) farklı şeyler isterler. *Son varsayıma göre ise*, kişinin bireysel olarak kendileri için sonuçları en uygun hale getirmek amacıyla alternatifler arasından seçim yapacağı varsayımdır. Bununla birlikte bu varsayımlara dayanan umut teorisinin üç anahtar unsuru vardır: *Beklenti, araçsallık ve işten duyulan doyum (valence)*.²⁷²

Beklenti (Umut)

Vroom'a göre beklenti (umut), belirli bir eylemin belirli bir hedefle sonuçlanacağına dair geçici bir inançtır. Söz konusu geçicilik bu inançların süreklilikten ziyade değişebileceği anlamına gelir.²⁷³ Beklenti olasılıklara dayanır ve 0'dan 1'e kadar bir değer alır. Buna göre eğer bir çalışan sarf etmiş olduğu çabanın arzu etmiş olduğu performans düzeyi ile sonuçlanacağına yönelik bir inanca sahip değilse beklenti 0'dır. Diğer taraftan çalışan birey işin tamamen tamamlanacağından eminse, o zaman beklenti 1 değerini alır. Genel olarak çalışanın beklenti tahminleri bu iki aşırı uç arasında bir yerde bulunur.²⁷⁴

Araçsallık

Elde edilmiş olan bir görev performansının belirlenmiş düzeyinin değişik iş sonuçlarına sebep olacağına dair bireyin olasılık hesaplamalarıdır. Beklenti (umut) kavramında olduğu gibi, araçsallık da 0 ila 1 aralığında bir değer alır. Örneğin, bir çalışan iyi bir performans düzeyinin daima maaş artışı ile sonuçlanacağına inanırsa araçsallık 1 değerine sahip olur. Eğer iyi performans düzeyi ile maaş artışı arasında algılanan bir ilişki yoksa o zaman araçsallığın alacak olduğu değer 0 olur.²⁷⁵

İşten Duyulan Doyum

Vroom'a göre, bir insanın iki hedeften birini istemesi, birini diğerine tercih etmesi ya da ikisini de arzu etmemesi durumunu ifade etmek için araştırmacılar bazı kavramlar ileri sürmüşlerdir. Bu bağlamda söz konusu durumlar için Tolman *valence* kavramını

²⁷²Vroom, *Work and Motivation*, s. 331.; Fred C. Lunenburg, "Expectancy Theory of Motivation: Motivating by Altering Expectations", *International Journal of Management, Business, and Administration*, 15 (1), 2011, ss. 1-6, s. 1-2.

²⁷³Oğuz Onaran, *Çalışma Yaşamında Güdülenme Kuramları*, A.Ü.S.B.F.Y., Sevinç matbaası, Ankara 1981, s. 73.

²⁷⁴Vroom, *Work and Motivation*, s. 43; Lunenburg, "Expectancy Theory of Motivation: Motivating by Altering Expectations", s. 2.

²⁷⁵Vroom, *Work and Motivation*, s. 139.; Lunenburg, "Expectancy Theory of Motivation: Motivating by Altering Expectations", s. 2.

kullanırken, Atkinson *özendirici*, Edwards ise *beklenen yarar* kavramlarını kullanmışlardır. Tüm bu kavramlar, belli amaçlara/hedeflere karşı duygusal yönelimleri gösterir. Vroom iki ya da daha fazla hedefe duyulan isteklerin güçleri arasındaki ilişkiyi göstermek için *işten duyulan doyum (valance)* terimini kullanmıştır. Buna göre eğer bir hedef elde edilmek isteniyorsa, başka bir ifadeyle bu hedefin elde edilme isteği, edilmeme isteğinden daha baskınsa bu amacın/hedefin *işten duyulan doyum* (+), aksi halde ise (-) olacaktır. Hedefe yönelik bir ilgisizlik var ise o zaman *işten duyulan doyum* 0'dır. Görüldüğü gibi hedefe yönelik *işten duyulan doyum* -1'den +1'e kadar bir değer alabilir. Ancak ifade edilmiş olan bu değerler, hedefin beklenen değeridir, yoksa gerçek değeri değildir. Örneğin, *sıkı çalışmanın* bizatihi kendisi (+) *işten duyulan doyuma* sahip değildir. Fakat sıkı çalışma arzu edilmiş olan bir yükselmeye/terfiye neden olacak olursa o zaman bu hedefin *işten duyulan doyum* (+) değerinde olacaktır.²⁷⁶

1.2.4.3. Porter-Lawler Beklenti (Umut)-Değer Teorisi

Vroom'un beklenti (umut) teorisini örgütsel koşulları ve gerçekleri göz önünde bulundurarak geliştirmiş olan Porter ve Lawler'in ortaya koymuş olduğu bu kuram Vroom'ununkinden daha ayrıntılıdır.²⁷⁷ Esasen bu kuram da temelde bir beklenti (umut) kuramıdır. Ancak Vroom'un kuramında olmayan birtakım tutumsal değişkenler de kuramda yer almıştır. Zaten Porter ve Lawler'in umut-değer teorisinin başlıca özelliği, daha önceden ayrı ayrı ele alınmış olan çok sayıdaki değişkeni bir araya getirip aralarındaki ilişkileri tanımlamış olmasıdır.²⁷⁸ Bununla birlikte araştırmacıların Vroom'un kuramına getirmiş olduğu yeniliklerden ilki *ödüllendirilme adaleti* konusundadır. Buna göre birey edimleri sonucunda alacak olduğu ödülü kendine eş biriyle mukayese eder. Mukayese sonucunda kendi çabaları ile eşdeğer bir çaba sonucunda başkalarının almış olduğu içsel ya da dışsal bir ödüle dair bir adaletsizlik algılsa bireyin almış olduğu iş doyumunu bundan olumsuz etkilenir. Aynı şekilde, çalışan birey, gösterecek olduğu iyi bir performansla ödülü elde ederek doyuma ulaşacağını algılsa hedefe yönelik bir çaba göstermek için motive olabilecektir. Bununla birlikte, bireyin hedefine ulaşmak için çaba sarf etmesi, onun performansını

²⁷⁶Onaran, *Çalışma Yaşamında GÜDÜLENME Kuramları*, s. 72-73.

²⁷⁷L., W. Porter, E. E. Lawler, *Managerial Attitudes and Performance*, Homewood, IL: Irwin, 1968; Mücahit Kağan, *Devlet ve Özel İlköğretim Okulları İle Rehberlik ve Araştırma Merkezlerinde Çalışan Rehber Öğretmenlerin İş Doyumlarının İncelenmesi (Anlara İli Örneği)*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara 2005, s. 36.

²⁷⁸Vroom, *Work and Motivation*, s. 17-20.; Onaran, *Çalışma Yaşamında GÜDÜLENME Kuramları*, s. 76.

doğrudan etkilemez. Bireyin yeteneği, karakter özellikleri, rol algıları gibi bireysel ve örgütsel şartlar da onun performansını etkileyen durumlardır.²⁷⁹

Beklenti (umut)-değer teorisine göre çalışan bireylerin işlerinde gösterdikleri çabayı belirleyen iki unsur vardır:

1. Çalışan bireylerin güvenlik, sosyal kabul görme, otonomi ve kendini gerçekleştirme gereksinimlerini doyurmasına bağlı olarak *ödüllerin değeri*,
2. Çalışan bireyler tarafından algılandığı şekliyle *ödüllerin gösterilen çabaya değme olasılığıdır*. Yani çalışan bireylerin çaba ve ödül arasındaki ilişkiler konusundaki beklentileri (umutları)dır.

Bu bağlamda bireylerin hedeflemiş oldukları ödüllerin değeri gösterilen çabaya ne kadar çok layık olarak algılanırsa, edim için o kadar çok çaba gösterilecektir. Bununla birlikte gösterilen çaba istenilen hedefe ulaşmak için tek başına yeterli bir unsur da değildir. Gösterilmiş olan çabanın arzu edilmiş olan bir davranışı ortaya koyması isteniyorsa, bu çaba etkili olmak durumundadır. Çabaya ek olarak görevsel edimi etkileyen iki değişken daha vardır: (1) *yetenek*, (2) *rol algıları*. Kurama göre *yetenek*, zekâ ve beceriler gibi bireysel özellikler iken, *rol algıları* ise, bireyin yapmak isteyip de yapması gerektiğini düşündüğü şeylerdir.²⁸⁰ Buna göre gerekli yetenekten yoksun olan birey ne kadar çok çaba sarf ederse etsin, hedefine ulaşmak için gerekli olan performansı sergileyemeyecektir.²⁸¹

1.2.5. Umutlu İnsanın Psikolojisi

Umut ve umutsuzluğun ele alınıp incelenmesinde önemli olan nokta, insanların kendi duyguları konusunda ne düşündükleri değil, gerçekten ne hissettikleridir. Bu ise insanların sözlerinden ve cümlelerinden pek anlaşılamayabilir; ama yüzlerindeki anlatımdan, yürüme biçimlerinden, gözlerinin önündeki bir şeye yönelim tarzları gibi

²⁷⁹Edward E. Lawler III, J. Lloyd Suttle, "Expectancy Theory and Job Behavior", *Organizational Behavior and Human Performance*, 9, 1973, ss. 482-503, s.483.; Kağan, *Devlet ve Özel İlköğretim Okulları İle Rehberlik ve Araştırma Merkezlerinde Çalışan Rehber Öğretmenlerin İş Doyumlarının İncelenmesi (Anlara İli Örneği)*, s. 36-37.

²⁸⁰E.E. Lawler, L. W. Porter, "Antecedent Attitudes of Effective Managerial Performance", *Organizational Behavior and Human Performance*, 2, 1967, ss.122-142, s. 130.; Kağan, *Devlet ve Özel İlköğretim Okulları İle Rehberlik ve Araştırma Merkezlerinde Çalışan Rehber Öğretmenlerin İş Doyumlarının İncelenmesi (Anlara İli Örneği)*, s. 37-38.

²⁸¹Mehmet Kaplan, *Motivasyon Teorileri Kapsamında Uygulanan Özendirme Araçlarının İşgören Performansına Etkisi ve Bir Uygulama*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Atılım Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara 2007, s. 47.

durumlarından anlaşılabilir.²⁸²

İnsanların gelecekte umutlu olmaları, bu insanların yaşamlarına pozitif yönde bir anlam katmakta ve hayatı daha yaşanılır kılmaktadır. Gelecekle ilgili umutlarını kaybedenlerin ise, bizzat kendi bireysel potansiyelleri yanında, kendilerine olan özgüvenleri de dâhil olmak üzere her şeylerini kaybettikleri söylenebilir.²⁸³ Özden'e göre, umut ve beklentileri olmayan bir insanın yaşama şevki kırılır ve hayata bakışı da olumsuzlaşır. "*İnsanı ümit, deveyi hamut yaşatır*" atasözü bu duruma işaret etmektedir. Umutları olan insan iyimser ve mutlu iken; umutlarını kaybetmiş olan insan ise mutsuzdur.²⁸⁴ Cioran bu durumu, "*ümitsizlik, mutsuzluğun perçemidir*" şeklinde özetleyerek umutsuzluğun mutsuzluğu tahrik ettiğini ifade etmiştir.²⁸⁵ Umut hayatı çekilir kılarak, günlük sıkıntı ve kaygıların bütün yaşamı etkilemesini engeller. Zira, hayat akıp giden bir süreçtir ve bu durum hayatı da değiştirmekte, negatif durumlar pozitif bir hal alabilmektedir. "*Gün doğmadan neler doğar*"," *Çıkmadık candan ümit kesilmez*", "*Allah'tan umut kesilmez*" gibi atasözleri bireyin hayata bakış açısının iyimser (optimist) olması ve ölürken bile umutsuz olunmaması gerektiğini veciz bir şekilde ifade etmektedir.²⁸⁶ Bu yüzden umutlu insanlar geleceğe dair hedeflerine ulaşma konusunda yetenek yönelimlidirler ve bu nedenle de hedefe yönelik davranışa daha fazla eğilim gösterirler. Ayrıca, bu tür insanlar güçlükler karşısına yüreklilikle çıkarlar ve söz konusu güçlükleri gözlerinde fazla büyütmezler. Bekledikleri ve arzuladıkları şeylerin gerçekleşmediği durumlarda telaşa kapılmazlar ve yapılan hataların sonradan telafi edilebileceğine inanırlar. Umutlu insanlar, korkup yılmayan, açık, rahat ve yürekli bir şekilde konuşabilen, çekingen ve sıkılgan olmayan, bu özellikleri ile de âdeta başkalarını kucaklamak için kolları açık olarak bekleyen kişilerdir.²⁸⁷

Yüksek umutlu bireyler, başarısızlıktan çok başarıya odaklanırlar. Değer vermiş oldukları hedeflerine yönelik bir engelle karşılaştıkları zaman çok az bir negatif duygu yaşarlar. Bu tip bireyler, "*bunu yapabilirim, vazgeçmeyeceğim*" gibi pozitif içsel bir

²⁸²Fromm, *Umut Devrimi*, s. 25.

²⁸³Karaca, *Yabancılaşma ve Din*, s. 205.

²⁸⁴H.Ömer Özden, "Türk Atasözlerinde İnsan", *Atatürk Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 15, 2001, ss.75-105, s.97.

²⁸⁵Emil Michel Cioran, *Burukluk*, (Çev.: Haldun Bayrı), Metis Yayınları, İstanbul 1993, s.37.

²⁸⁶Özden, "Türk Atasözlerinde İnsan", s.97.

²⁸⁷Abdulahit İmamoğlu, Adem Yavuz, "Üniversite Gençliğinde Dinî İnanç ve Umutsuzluk İlişkisi", *Sakarya Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 13 (23), 2011, ss. 205-244, s. 216.

diyalogu sürdürürler. Umutlu bireyler engellerle karşılaştıkları zaman, hedeflerini elde etmek için yaratıcı bir şekilde alternatif yollar oluşturabilirler ya da esnek bir şekilde daha ulaşılabilir hedefler seçerler. Ayrıca yüksek umutlu bireyler, problemlerle karşı karşıya kaldıklarında büyük ve belirsiz problemleri küçük ve açıkça tanımlanabilir ve yönetilebilir problemlere bölme eğimindedirler. Aksine, umut düzeyi düşük olan insanlar engellerle karşılaştıkları zaman, duyguları umuttan öfkeye; öfkeden umutsuzluğa ve umutsuzluktan da ilgisizliğe doğru nispeten öngörülebilir bir sıra izler.²⁸⁸ Umutsuzluğun insan hayatındaki olumsuz etkisi oldukça güçlü olabilir. Bu durumu Fromm şu şekilde ifade etmektedir: “Yıkıcılık umutsuzluktan doğmuştur; yaşamda karşılaşılan umut kırıklığı yaşamdan nefrete yol açmıştır.”²⁸⁹

Umutlu bireyler değiştirilemez bir hedef blokajı ile karşılaştıkları zaman alternatif hedefler bulabilmek için yeterince esnektirler.²⁹⁰ Çünkü umudu yüksek bireylerde bu türden engellemeler alternatif yol üretim süreçlerini salıverir.²⁹¹ Aksine umut duygusu düşük bireyler, çaresizlik ve verimsizlik gibi bir duyguya kapıldıklarına dair derinlemesine bir düşünceye sahiptirler.²⁹² Bu duruma umutsuzluğun getirmiş olduğu bir beceriksizlik algısı da eklenince bu tür bireylerin benlik değeri algısı da düşük olacağından belki de birey “kimliksizleşme” duygusuna kapılabilecektir. Zira, becerileri geliştirmenin kazandırdığı yeterli olma duygusunun, benlik değerini destekleme konusunda önemli bir rol oynadığı bilinmektedir.²⁹³

Umut geleceğe yönelik olumlu bir fonksiyon icra eder. Özellikle kriz ve felaket anlarında bireysel ya da toplumsal bir dayanma gücü sağlar. Umut aynı zamanda içinde barındırmış olduğu iyimserlik sayesinde bireye *sığınma* duygusu sağlar. Bununla birlikte insan sahip olduğu umut aracılığıyla kendi dar sınırlarını aşar; her an ölebileceğini bildiği halde düşüncelerini geleceğe yayar. Ancak, tasarlamış olduğu projelerini gerçekleştirme imkânı bulamadan hayata yenik düşebilir. Durumun bu

²⁸⁸Carr, *Positive Psychology: The Science of Happiness and Human Strengths*, s. 93.

²⁸⁹Erich Fromm, *Sevginin ve Şiddetin Kaynağı*, (Çev.: Yurdanur Salman, Nalân İçten), Payel Yayınevi, İstanbul 2008, s. 23.

²⁹⁰Snyder, Rand, Sigmon, “Hope Theory: A Member of the Positive Psychology Family”, s. 266.

²⁹¹Snyder, Charles Richard “Rick” Snyder, Jennifer Cheavens, Susie C. Sympson, “Hope: An Individual Motive for Social Commerce”, *Group Dynamics: Theory, Research, and Practice*, 1 (2), 1997, ss. 107-118, s. 108.

²⁹²Snyder, Rand, Sigmon, “Hope Theory: A Member of the Positive Psychology Family”, s. 266.

²⁹³Rita L. Atkinson, Richard C. Atkinson, Edward E. Smith, Daryl J. Bem, Susan Nolen-Hoeksema, *Psikolojiye Giriş*, (Çev.: Yavuz Alogan), Arkadaş Yayınevi, Ankara 2010, s. 603.

şekilde olabileceği birey tarafından bilinmesine rağmen, tabiatı gereği her birey geleceğini belirleme eğilimindedir.²⁹⁴ Bireyi geleceğini belirlemeye yönelten motivasyonlar ise, biyolojik, psikolojik ve toplumsal kaynaklı olabilir.

Umut birey için iki açıdan fonksiyonellik arz etmektedir. Buna göre, umudun birinci fonksiyonu, umutsuzluğu önlemek için bireyin motivasyon sistemini aktive etmek, ikincisi ise, stresli zamanlarda bireyin negatif duygularının devre dışı bırakılmasına yardımcı olmaktır. Böylece umut, her iki açıdan bir stres tamponu oluşturur.²⁹⁵ Bununla birlikte, umudun işlevselliğinin üzerinde onun objesinin ne olduğunun fazla bir önemi de yoktur. Umut ahiretteki bir cennetle ilgili olabileceği gibi, dünyada bulunduğu inanılan kayıp bir cennetle ya da hırsızlık, yağmacılık gibi olumsuzluk ifade eden bir durumla da ilgili olabilir. Hoffer, bu durumu Komünistlerin Avrupa'yı ve dünyanın büyük bir bölümünü ele geçirmeleri varsayımından hareketle şu şekilde örneklendirmektedir: “Komünistlerin bu başarılarının arkasındaki motivasyon, hoşnutsuzluğu iyi tahrik etmesini veya halk kitlelerini nefretle iyi zehirlemesini bilmeleri değil, umut vermesini iyi bilmeleridir.” Muhafazakârlarla radikaller (*kökten değişiklik isteyenler*) arasındaki başlıca farka da değinen Hoffer'a göre bu fark, geleceğe yönelik tepkilerden doğmaktadır. Buna göre gelecekte duyulan korku muhafazakârların bugünkü düzene sarılmalarına neden olurken, geleceğe dair umut ise değişikliğe yönelik bir istek meydana getirerek radikalleşmeyle sonuçlanmaktadır.²⁹⁶

Esasen umut, bireyin stresli yaşam olayları ile başa çıkma konusunda önemli bir fonksiyona sahiptir. Belli oranda kabul edilebilir anksiyetenin bireyin iyi oluşuna yönelik bir tehdit oluşturmalarına rağmen, umutlu insanlar bu tehdide boyun eğmeyip, hedefe yönelik planlarını devreye sokmak için bir enerji ve hazır bulunuşluk duygusu hissederler.²⁹⁷ Bu bakımdan umutlu bireylerin memnuniyet verici ya da tatmin edici bir duygu kazanarak, öznel iyi oluşunun artmasına izin verecek olan çabalarında başarılı

²⁹⁴Bahadır, *İnsanın Anlam Arayışı ve Din*, s. 92-93.

²⁹⁵Scioli, Biller, *Hope in the Age of Anxiety, A Guide to Understanding and Strengthening Our Most Important Virtue*, s. 23-24.

²⁹⁶Erich Hoffer, *Kesin İnançlılar (The True Believer)*, (Çev.: Erkal Günür), Plato Film Yayınları, İstanbul 2011. s. 18.

²⁹⁷Scott T. Michael, “Hope Conquers Fear: Overcoming Anxiety and Panic Attacks”, (Edt. C.R. Snyder), *Handbook of Hope: Theory, Measures, and Applications*, Academic Press, San Diego, San Fransisco, New York, Boston, London, Sydney, Tokyo 2000, ss. 301-319., s.311.

olması daha olasıdır.²⁹⁸

1.3. İYİMSERLİK VE İYİMSERLİKLE İLGİLİ KAVRAMLAR

İyimserlik her ne kadar *bir şeyin sadece olumlu yönlerini görmek* şeklinde yanlış olarak kullanılan bir kavram olarak düşünülse de, esasen iyimserlik, “bir şeyin olumsuz yönlerine odaklanmak yerine meydana gelen olayların sonuçlarının pozitif yönde etkilenebileceğine dair genelleştirilmiş bir eğilimdir”. Sözlükte “*iyimser olma hâli, nikbinlik, optimizm, iyimser olanın hali*”²⁹⁹ “*daima iyi şeylerin olacağına inanma eğilimi*” olarak ifade edilen iyimserlik (=optimism)³⁰⁰ kavramı felsefî terim olarak ilk kez 1737’de kullanılmaya başlanmıştır. Kullanıldığı dönemde bugünkü anlamına neredeyse tamamen zıt bir anlam içeren iyimserlik kavramı³⁰¹ felsefî öğretilerde *izaî, pratik ve mutlak optimizm* şeklinde ele alınıp izah edilmeye çalışılmıştır. *İzaî optimizme* göre âlem iyidir. Başka bir ifadeyle hayatta kötülüklerden ziyade iyilikler daha fazladır. Kötü olarak düşünülen şeyler ise bir görünüşten ibarettir. *Pratik optimizm* her şeyin iyi tarafını görme eğilimini ifade etmesinin yanında, bir şeyin geleceği hakkında geleceğe güven besleme durumu anlamlarına da gelir. Bu şekildeki kullanımının Türkçe’deki karşılığı ise, “*nikbinlik*” ya da “*iyimserlik*”tir. *Mutlak optimizm* ise, Leibniz tarafından felsefî bir sistem haline getirilmiştir.³⁰² Şöyle ki, 1755 yılında Lizbon şehrini şiddetli bir deprem vurmuş ve şehrin bir bölümü yıkılıp, şehirde büyük çaplı yangınlar çıkmış ve kentten geriye kalanları ise dev dalgalar yutmuştur. En az 60.000 insanın hayatını kaybettiği bu felaket aynı zamanda “iyimserlik” felsefesine de bir darbe indirmiştir. Bu bağlamda Leibniz, teodise felsefesinin bir parçası olarak, *bu dünyanın olası dünyalar içinde en iyisi olduğu ve bundan daha iyisinin olamayacağı*³⁰³ şeklinde bir düşünce ileri sürmüştür. Teodise felsefesine göre Tanrı cömerttir ve bu nedenle kötü olarak ifade edilen her şey iyi bir amaca hizmet ediyor olabilirdi. Dolayısıyla Lizbon’da meydana

²⁹⁸ John Addy S. Garcia, Karen Gayle Sison, “Locus of Hope And Subjective Well-Being”, *International Journal of Research Studies In Psychology, Special Issue on Positive Psychology*, 1 (3), 2012, ss. 53-58., S. 55.

²⁹⁹ Mehmet Doğan, *Büyük Türkçe Sözlük*, İz Yayıncılık, İstanbul 1996, s. 568.

³⁰⁰ Longman Dictionary of Contemporary English: the Complete Guide to Written and Spoken English, “Optimism”, Longman Dictionaries 1995, s. 996.

³⁰¹ Matt Ridley, *Akılcı İyimserlik: Refahın Evrimi*, (Çev.: Mehmet Doğan), Boğaziçi Üniversitesi Yayınevi, İstanbul 2010, s.373.

³⁰² Bolay, *Felsefe Doktrinleri ve Terimleri Sözlüğü*, s. 193-194.

³⁰³ G. W. Leibniz, Theodicy: Essays on the Goodness of God, the Freedom of Man and the Origin of Evil, (Trans.: E. M. Huggard), Open Court, U.S.A., 2005, s. 67.; Ridley, *Akılcı İyimserlik: Refahın Evrimi*, s.373.

gelen ölümler kötü bir şey değil, bilakis iyi bir şey olarak düşünülmeliydi. Bu nedenle, şehir günahkârlığından dolayı cezalandırılarak dünya bu günden arındırılmıştır.³⁰⁴ Leibniz'in her ne olursa olsun "Tanrıyı kayırma" düşüncesi Voltaire'i rahatsız etmiştir. "*Lizbon Felaketi Üzerine* " (Poème sur le désastre de Lisbonne) uzun bir şiir kaleme alan Voltaire, Lizbon'da Paris ve Londra'dan daha mı çok günahın işlendiğini sorarak, Tanrı'nın Portekizlilere ne gazezinin olduğunu sorgulamıştır. Kaleme almış olduğu şiirin Rousseau tarafından eleştirilmesi Voltaire'i iyimserlik felsefesini alaya aldığı ünlü romanı *Candide* ya da *İyimserlik*'i yazmaya itmiştir.³⁰⁵ Esasen Voltaire iyimserliği tamamen yok saymamış; aksine Leibniz'in "bu dünyanın olası dünyalar içinde mümkün olan en iyi dünya olduğu" şeklindeki bir iyimserlik anlayışı yerine, "iyimserliği insanın kendi bahçesinde yetiştirmesi gerektiğini" savunmuştur.³⁰⁶

Leibniz'in teodise felsefesi sadece çağdaşlarını etkilemekle kalmayıp daha sonraki süreçte de bir hayli etkili olmuştur. Örneğin, Porter'in 1913'te yayımlanan ve çok satanlar listesinde yerini alan *Pollyanna* romanında bu etkilerin izlerini bariz bir şekilde görmek mümkündür. Romanın baş kahramanı babasının kendisine "mutluluk oyunu" oynamayı öğrettiği Pollyanna'dır. Pollyanna'nın öğrenmiş olduğu oyunun temel şartı, *daima negatif şeylerin olumlu tarafını bulmaktır*. Pollyanna mutluluk oyununun ilk gerçek versiyonunu babası öldüğü zaman oynamıştır. Ona göre bu durum sanıldığı kadar kötü bir şey değildir. Çünkü, ölen babası daha önceden ölmüş olan annesi ile buluşmak için cennete gitmiştir.³⁰⁷ Pollyanna romanın diğer bölümlerinde de kötü olayların iyi taraflarını gören insanları yere göğe sığdıramaz. Pollyanna'nın hiç şüphe yok ki, pozitif şeyleri kast etmiş olmasına rağmen onun tarihi mirası eleştirmenler tarafından *gerçekçi olmayan bir iyimserlik* olarak tanımlanıp eleştirilmiştir. Örneğin, 1929 Wall Street Buhranı ve Büyük Buhran'dan sonra yazarlar, bu olayların nedeni olarak Pollyannacı iyimserliğe atıfta bulunmuşlardır. Zira, onlara göre ileriye dair gerçekçi bir öngörü olmaksızın ekonomiye aşırı yüklenilmiştir. Bardağın hep dolu tarafını görmek şeklinde ifade edilebilecek olan bu tür bir iyimserlik en iyiyi umut etmek için bireyleri bir yanılsamaya doğru sürüklemektedir. Bu anlamda kullanılan bir

³⁰⁴Ridley, *Akılcı İyimserlik: Refahın Evrimi*, s.373.

³⁰⁵Ridley, *Akılcı İyimserlik: Refahın Evrimi*, s.373.

³⁰⁶Voltaire, *Candide (Illustrated)*, Gece Kitaplığı Yayıncılık, Ankara 2014, s.6.

³⁰⁷Eleanor H. Porter, *Pollyanna*, <http://www.planetebook.com/ebooks/Pollyanna.pdf>, Erişim Tarihi:24.05.2015. s. 19.

iyimserlik, iyileştirilmiş bir geleceğe nasıl ulaşılacağı konusunda herhangi bir kritik düşünceyi ister istemez engellemektedir.³⁰⁸

1.3.1. İyimserliğin Tanımı

Arapça’da kötümserliğin zıttı olarak *tefâül* şeklinde ifade edilen iyimserlik kavramı, “*hasta bir adama iyisin veya bir şeyini kaybeden kişiye bulursun demek suretiye onu hastalıktan kurtulacağına veya kaybettiği şeyi bulacağına dair ümitlendirmek*” anlamlarına gelmektedir.³⁰⁹

Alarcon ve arkadaşları tarafından “pozitif genelleştirilmiş sonuç beklentileri” olarak tanımlanmış olan³¹⁰ iyimserlik kavramı Smolin tarafından iki açıdan ele alınıp incelenmiştir. Bunlardan birincisi, geleceği bildiğini düşünen insanların iyimserliği, ikincisi ise geleceğin daha ilginç, kusursuz değilse de hayal edebildiklerinden daha iyi olacağına inanan insanların iyimserliğidir. Birinci gruptaki gibi bir iyimserliğe sahip olan insanlar, zaman ve değişimin bir yanılsama olduğu ve dünyanın kusursuzluğunun ebedî zamana doğru evrildiği şeklinde bir inanca sahiptirler. Bu tür bir iyimserlik dinî fundamentalizmde ve Ortodoks inanca sahip insanlarda görülen bir iyimserliktir. Bunun karşıtı olan ikinci tür iyimserlik ise, dünyanın çok karmaşık olduğu, bu nedenle de hayatın ve kâinatın geleceğini tahmin edebilecek en basit mekanizmanın bizatihi evrenin kendisi olduğuna inanan evrim kuramcılarının sahip olduğu iyimserliktir. Bu tür bir iyimserliğe sahip olan insanlar hayatın girdabı içerisinde yaşamak ve düşünmek zorundadırlar.³¹¹

Güven ile umut arasında bir yerde bulunan iyimserlik³¹² kavramı bazı araştırmacılar tarafından yaşama karşı olumlu duygular besleme, yüksek moral hissi, etkili bir problem çözebilme yeteneği, meslekî ve akademik başarı, sağlıklı ve uzun yaşamın sırrı, depresyona yakalanmamak için önemli bir yol olarak

³⁰⁸Snyder, *The Psychology of Hope: You Can Get There from Here*, s.13-14.

³⁰⁹Cemâluddîn Muhammed İbn Manzûr, *Lisânu’l-Arab*, Dâru-Sadîr, Beyrut 1414, XI, s. 513-514.

³¹⁰Alarcon, Bowling, Khazon, “Great Expectations: A Meta-Analytic Examination of Optimism and Hope”, s. 821.

³¹¹Lee Smolin, “Deney Disiplinin Geri Dönüşü Temel Fizik Hakkındaki Bilgilerimizi Dönüştürecek”, *İyimser Gelecek*, (Edt.) John Brockman, (Çev.: Ergin Bulut, Mehmet Evren Dinçer), NTV Yayınları, İstanbul 2009, ss.67-68, s.67-68.

³¹²Ray Kurzwell, “Güven ve Umut Arasında İyimserlik ve Süreklilik”, *İyimser Gelecek*, (Edt.) John Brockman, (Çev.: Ergin Bulut, Mehmet Evren Dinçer), NTV Yayınları, İstanbul 2009, ss.305-308, s.305.

tanımlanmaktadır.³¹³ Scheier ve arkadaşlarına göre ise iyimserlik, insan yaşamında olabilecek olan şeylerin kötü olacağından ziyade iyi olacağına dair genelleştirilmiş ve kararlı, istikrarlı (stabil) bir beklentidir.³¹⁴ Araştırmacılara göre, insanların günlük yaşantılarında karşılaştıkları sorunlarla ilgili bir ön yaşantıları olamayacağından, böyle durumlarda insan davranışlarındaki genellenmiş beklentiler önemlidir. İşte bu genellenmiş beklentinin olumlu olması ise iyimserliktir. Başka bir ifadeyle birey, genellenmiş bir beklentiye sahipse, herhangi bir durumda sonucun iyi olacağına inanacaktır.³¹⁵

Halpern'e göre iyimserlik, işleri daha iyiye gidecek şekilde etkileyebilme inancıyla olası geleceğe bakmanın bir yolu³¹⁶ iken, Spengler'e göre iyimserlik korkaklıktır.³¹⁷ Ancak Carr'a göre, Spengler'in iyimserlik kavramına yüklemiş olduğu anlam hayatın gerçekliği karşısında biraz sığ kalmış gibi gözükmektedir. Her ne kadar hayat insanın her zaman öngöremediği ve üstesinden gelemediği bir takım problemlerle doluyorsa ve her köşe başından insanın karşısına çıkabilecek engellere gebeyse de yine de her şeye rağmen, iyimser olmak için birtakım sebepler vardır³¹⁸ ve bu nedenle de insanoğlu bugünkü bulunmuş olduğu noktadadır. Vazgeçmek için her zaman rasyonel birtakım sebepler bulunmaktadır. Ancak bütün bunlara rağmen, insan yola devam etme konusundaki inancı ve gücü sayesinde hayatta kalabilmektedir. Bu bakımdan Norretranders'a göre iyimserlik, aksini iddia edecek kimse kalmayana kadar her zaman kazanmaya devam edecek olan bir duygudur.³¹⁹

Tarhan iyimserliği, "insanın olayları, kendi iç ve dış dünyasını, geçmişini ve geleceğini olumlu algılamasıdır" şeklinde tanımlayarak, iyimserlik anlayışının bazı

³¹³Esra Çalık, *İlköğretim Öğrencilerinin İyimserlik Düzeylerinin ve Okula İlişkin Algılarının İncelenmesi*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara 2008, s. 15.

³¹⁴Michael F. Scheier, Karen A. Matthews, Jane F. Owens, Richard Schulz, Michael W. Bridges, George J. Magovern, Charles S. Carver, "Optimism and Rehospitalization After Coronary Artery Bypass Graft Surgery", *Arch Intern Med/Vol 159* (26), 1999, ss. 829-835, s. 829.

³¹⁵Çalık, *İlköğretim Öğrencilerinin İyimserlik Düzeylerinin ve Okula İlişkin Algılarının İncelenmesi*, s. 15.

³¹⁶Diane F. Halpern, "Teknolojinin Dünyayı Kurtarma Şekli", *İyimser Gelecek*, (Edt.) John Brockman, (Çev.: Ergin Bulut, Mehmet Evren Dinçer), NTV Yayınları, İstanbul 2009, ss.99-103, s.100.

³¹⁷Oswald Spengler, *The Decline of West*, 1923'ten aktaran Ridley, Matt, *Akılcı İyimserlik: Refahın Evrimi*, (Çev.: Mehmet Doğan), Boğaziçi Üniversitesi Yayınevi, İstanbul 2010., s. 300.

³¹⁸Geoffrey Carr, "Malthus Hatalıydı", *İyimser Gelecek*, (Edt.) John Brockman, (Çev.: Ergin Bulut, Mehmet Evren Dinçer), NTV Yayınları, İstanbul 2009, ss.176-177, s.176.

³¹⁹Tor Norretranders, "İyimserliğin Parlak Bir geleceği Var", *İyimser Gelecek*, (Edt.) John Brockman, (Çev.: Ergin Bulut, Mehmet Evren Dinçer), NTV Yayınları, İstanbul 2009, ss.124-125, s.125.

sakıncalarına dikkat çekmiştir. Ona göre iyimserlik suistimale çok müsait bir duygu olduğundan kendi içinde sigortasını da bulundurmalıdır. Bu sigortanın ne olduğuna da işaret eden Tarhan'a göre bu sigorta, insanın muhtemel kötülöklere karşı alacağı tedbirdir. Tarhan bu durumu akrep ile kaplumbağa arasında geçen bir hikayeye şu şekilde somutlaştırmıştır. Hikayeye göre, suyun başında karşıya geçmek için bekleyen bir akrep kaplumbağadan yardım ister. Kaplumbağa akrebe kendisine zarar vermemek şartı ile onu suyun karşı tarafına taşıyabileceğini söyler. Akrep “peki” demesine rağmen, kıyıya yaklaştıkları sırada iğnesini kaplumbağaya batırarak onu zehirler. Kaplumbağa bunu neden yaptığını akrebe sorunca akrep ona şöyle bir karşılık verir: “Bu benim mizacımdır. Ben zehirlemeden yaşayamam.” Bu hikayeden yola çıkan Tarhan, insanlar arasında da bu türden mizaca sahip olan bireylerin var olduğunu ve bunun da iyimserlik sürecinde aldatılma riskini beraberinde getirebileceğini ifade ederek, iyi niyetli bir yaklaşımın kötölöklere duyarsız kalmayı ve tedbirsiz yaşamayı gerektirmediğinin altını çizmiştir. Çünkü, “Kötölöğü meslek haline getirmiş insanlara karşı iyimser olmak, savaş alanına silahsız ve zırhsız girmeye benzer.”³²⁰ Ayrıca böyle bir iyimserlik negatif bilgi işleme sürecini kolaylaştırarak³²¹ bireyin edilgenleşmesini de beraberinde getirir. Buna göre insanın, bir olayın veya bir düşüncenin iyi tarafını (=bardağın dolu kısmını) görüp kötü yönlerini (=bardağın boş tarafını) görmemek şeklindeki bir iyimserlik anlayışına karşı farkındalık düzeyinin artırılması oldukça önem arz etmektedir. Bu noktada dikkat edilmesi gereken asıl şey, yakından tanınan ve bir zarar vermeyeceğinden emin olunan kimselerin davranış ve tavırlarında iyi yönde bir anlam aramaya yönelik iyimser bir arayış içinde olabilmektir.³²²

1.3.2. İyimserlikle İlişkili Kavramlar

Şüphesiz ki iyimserlikle ilgili kavramlar sadece aşağıda ele alınan kavramlardan ibaret değildir. İnsanî bir duygu olan iyimserlik kavramı insanın bütün bilişsel ve duygusal boyutlarıyla negatif ya da pozitif bir ilişki içindedir. Bu bölümde çalışmanın sınırlılıkları da dikkate alınarak iyimserlik üzerine yapılmış olan çalışmaların

³²⁰Tarhan, *Duyguların Psikolojisi*, s. 89-91.

³²¹Mitchell K. Byrne, Nichole L. Sullivan, Stephen J. Elsom, “Clinician Optimism: Development And Psychometric Analysis of A Scale for Mental Health Clinicians”, *Australian Journal of Rehabilitation Counselling*, 12 (1), 2006, s. 11-20, s. 11.

³²²Pelin Pektaş, “İyimserlik”, (Edt.: Mehmet Zeki Aydın, Esmâ Budak), *Değer Sandığı Okulda Değerler Eğitimi Materyalleri: İyimserlik*, Nobel Akademik Yayıncılık Eğitim Danışmanlık Tic. Ltd. Şti, Ankara 2013, ss. 3-4, S. 4.

yoğunlaşmış olduğu birkaç kavramla iyimserliğin ilişkisi ele alınacaktır.

1.3.2.1. Açıklama Tarzı

Açıklama tarzı bir yönüyle Rotter ve Weiner'in atfetme kuramının revize edilmiş versiyonudur. Weiner'e göre bireyin başarı ya da başarısızlığına yönelik inancı onun daha sonraki duygu ve motivasyonu ile yakından ilişkilidir. Bireyin başarı ya da başarısızlığının nedenini *kontrol odağı*, *kalıcılık* ve *kontrol edilebilirlik* boyutuyla ele alan³²³ Weiner'e göre birey davranışını, (1) yetenek (*içsel, kalıcı, kontrol edilemez*), (2) çaba (*içsel, geçici, kontrol edilebilir*), (3) görev zorluğu (*dışsal, kalıcı, kontrol edilemez*) ve (4) şans (*dışsal, geçici, kontrol edilemez*) durumlarından birine atfeder.³²⁴ Bir başarı durumundaki en etkin alan ise, yetenek ve çabadır. Yani, başarı ***iç nedenleri*** oluşturan yüksek *yeteneğe* ve sıkı bir *çalışmaya* atfedilirken, başarısızlık ise, ***dış nedenleri*** oluşturan *düşük yeteneğe* ve *çabanın yokluğuna* (şansa ve görevin zorluğuna) atfedilir.³²⁵

Rotter'in denetim odağı (*locus of control*) kuramına göre, davranışların kontrol odağı içte (*yetenek, çaba*) veya dıştadır (*şans, görevin zorluğu*).³²⁶ Bu kurama göre bireyler başarı ya da başarısızlıklarının nedenlerini kendilerinde ya da kendi dışlarında arama eğilimindedirler. Davranışların kalıcılık boyutuyla kastedilen şey ise, bireylerin başarı ya da başarısızlıklarının nedenini geçici (*çaba ve şans*) ya da kalıcı (*yetenek ve görevin zorluğu*) gerekçelere atfetmesidir.³²⁷

Atfetme kuramının revize edilmiş şekli olan öğrenilmiş çaresizlik kuramına göre ise, kötümser ve iyimser olmak üzere iki tür açıklama tarzı vardır. Bu açıklama tarzları iyimserliğin ve kötümserliğin de temel referans noktalarını oluşturmaktadır. Öğrenilmiş iyimserlik teorisinde olayları açıklama tarzı oldukça önemlidir. Açıklama tarzı ise üç boyutta ele alınmaktadır: (1) Kalıcılığa karşı geçicilik, (2) evrensel karşı özgüllük ve (3) dışsala karşı içsellik. Bir insanın kötümser ya da iyimser olup olmadığını ise bu

³²³Bernard Weiner, "An Attributional Theory of Achievement Motivation and Emotion", *Psychological Review*, 92 (4), 1985, ss.548-573, s.549.

³²⁴Michael Adrian Blefare, *An Examination of Weiner's Attribution Theory of Emotion and Achievement Motivation in A Classroom Context*, Master of Arts, Simon Fraser University, 1994, s. 15.

³²⁵Weiner, "An Attributional Theory of Achievement Motivation and Emotion", s.549.

³²⁶Julian B. Rotter, "Internal Versus External Control of Reinforcement", *American Psychologist*, 45 (4), 1990, ss.489-493, s.489.; Berna Güloğlu, "Öğrenilmiş İyimserlik", (Editörler: Bengü Ergüner Tekinalp, Şerife Işık Terzi), *Eğitimde Pozitif Psikoloji Uygulamaları*, Pegem Akademi Yayınları, Ankara, 2015, ss.191-220, s.195.

³²⁷Güloğlu, "Öğrenilmiş İyimserlik", s.195.

boyutlar belirler. Örneğin, iki öğrenci sınavdan düşün not aldıkları zaman kötümser öğrencinin kendi kendine, “*ben aptalım ve hiçbir şeyi doğru dürüst yapamıyorum*” deme olasılığı yüksektir. Oysa, iyimser öğrencinin, “*gelecek sefer biraz daha fazla çalışmaya ihtiyacım var*” deme olasılığı daha yüksektir.³²⁸ Görüldüğü gibi iyimserlik ve kötümserliğin kilit taşı bireyin “*açıklama tarzı*”dır.

1.3.2.2. Başarı

İyimserliğin insanın var olma serüvenindeki yadsınamayacak kadar önemli olan işlevselliği üzerine birçok araştırma yapılmıştır. Bu araştırmaların odaklanmış olduğu alanlardan biri de iyimserlik-başarı ilişkisidir. Başarı üstün olmak, zorlu görevleri başarmak ve mükemmellik standartlarını elde etmeye yönelik dürtü tarafından temsil edilen bir duygudur.³²⁹ Wong’a göre başarı, *kabul, ilişki, samimiyet (cinsel ilişki), din, kendini aşma ve örtük teoriler metodolojisi boyunca dürüstlikle birlikte* başlıca yedi anlam kaynağından biridir.³³⁰

İlgili literatür incelendiğinde iyimserlik-başarı ilişkisi arasındaki çalışmaların en fazla yoğunlaştığı alanların başında iyimserliğin akademik başarı üzerindeki etkisi ile ilgili çalışmalar olduğu görülmektedir. İlgili çalışmalar, genel itibariyle iyimserliğin akademik başarıyı pozitif yönde etkilediğini ortaya koymuştur.

Umut, öz yeterlilik ve iyimserlik akademik başarının önemli yordayıcılarındandır. Fakat, umut ifade edilmiş olan bilişsel set içindeki en güçlü yordayıcıdır.³³¹ Bununla birlikte umut gibi iyimserlik de gelecekteki akademik başarının göstergesi olabilmektedir. 1984’te Pennsylvania Üniversitesi’nin birinci sınıfında okuyan 500 öğrenciyle yapılan bir çalışmada, öğrencilerin iyimserlik testinden aldıkları puanların o yıl içindeki notlarının nasıl olacağını Üniversite Giriş Sınavı (SAT) puanları veya lise notlarından daha isabetli bir şekilde öngördüğü tespit edilmiştir. Konuya *Öğrenilmiş İyimserlik Teorisi* açısından bakan Seligman, 3 Şubat 1987 yılında Goleman’a vermiş

³²⁸Michael C. Roberts, Keri J. Brown, Rebecca J. Johnson, Janette Reinke, “Positive Psychology for Children: Development, Prevention, and Promotion”, (Edt. C. R. Snyder, Shane J. Lopez), *Handbook of Positive Psychology*, Oxford University Press, Oxford- New York 2002, ss. 663-675, s. 664.

³²⁹Mozumdar Arifa Ahmed, “The Role of Self-Esteem and Optimism in Job Satisfaction Among Teachers of Private Universities in Bangladesh”, *Asian Business Review*, 1 (1), 2012, ss. 114-120., s. 116.

³³⁰Paul T. P. Wong, “Existential Psychology”, (Edt. Shane J. Lopez), *The Encyclopedia of Positive Psychology*, Volume I: A-M, Wiley-Blackwell, 2009, ss. 361-368, s. 365.

³³¹Cecil Robinson, Karla Snipes, “Hope, Optimism and Self-Efficacy: A System of Competence and Control Enhancing African American College Students Academic Well-Being”, *Multiple Linear Regression Viewpoints*, 35 (2), 2009, ss. 16-26, s. 21.

olduğu bir röportajda bu durumu şu şekilde açıklamıştır: “Üniversite giriş sınavları (SAT) yeteneği ölçer, açıklama tarzları ise, kimin pes edeceğini gösterir. Bireyi başarıya götüren şey ise, belli bir yeteneğe sahip olma ve yenilgiye rağmen sebat etme gücünün kombinasyonudur. Yetenek testlerinde eksik olan şey motivasyondur. Birey hakkında bilmemiz gereken şey ise, işler çıkmaza girdiğinde yola devam edip etmeyeceğidir.”³³²

İyimserliğin insanları harekete geçirerek başarı düzeylerini arttırdığını gösteren en iyi örneklerden birisi de bizzat Seligman’ın *Met Life Sigorta Şirketi* ile yapmış olduğu çalışmadır. Şirketin başkanı Creedon, Seligman’a her yıl iş başvurusunda bulunan 60.000 kişi arasından 5.000 yeni satış elamanını işe aldıklarını belirterek şirketle ilgili birtakım sorunları aktarmıştır. Creedon işe alma sırasında adayların sınava alındığını, izlendiğini, onlarla görüşmeler yapıldığını ve adaylara yönelik eğitim verildiğini, ancak yine de işe alınan bireylerin ilk bir yıl içinde işi bıraktıklarını dile getirmiştir. İş bırakmayan çoğu çalışanın ise, üretkenliğinin gittikçe azaldığını dördüncü yılın sonunda ise, işe alınanların % 80’inin işi bıraktığını belirten Creedon, bu durumun maliyeti ile ilgili bilgiler de vermiştir. Buna göre, tek bir satıcının istihdam maliyeti 30.000 dolardan daha fazladır ve bu durum şirketin her yıl sadece istihdam giderlerinden 75 milyon doların üzerinde bir zarar etmesine neden olmaktadır.³³³

Seligman, mevcut çalışanlar arasından başarılı olanların iyimser olup olmadıklarını tespit edebilmek için öncelikle *Atfetme Tarzı Anket*’inin (*Attributional Style Questionnaire-ASQ*) açık uçlu bir versiyonunu uygulamaya, son olarak da satış elemanlarının işe alınmasında yeni bir strateji belirlemeye karar vermiştir. Anket ilk olarak çok üretken ve üretken olmayan iki gruba uygulanmıştır. Uygulama sonucunda üretken grubun, üretken olmayanlara göre iyimserlik puanları daha yüksek çıkmıştır. Test puanları gerçek satış kayıtlarıyla karşılaştırıldığında ise, ASQ’nun en iyimser yarısında puan alan satış elemanlarının işteki ilk iki yıllarında, kötümser olan yarıdaki satıcılardan ortalama olarak % 37 oranında daha fazla sigorta poliçesi sattıkları tespit edilmiştir.³³⁴ Çünkü iyimser satış elemanlarının, başarısızlıklarının nedenlerini kendilerinde değil de durumlarda aramaları, bir sonraki müşteri ziyaretine

³³²Martin Seligman, “Research Affirms Power of Positive Thinking”, *The New York Times*, (03 Şubat 1987), Erişim Tarihi: 12.Şubat.2016, <http://www.nytimes.com/1987/02/03/science/research-affirms-power-of-positive-thinking.html?pagewanted=2>.

³³³Seligman, *Learned Optimism*, s. 97.

³³⁴Seligman, *Learned Optimism*, s. 99.

yaklaşımlarını değiştirmelerini sağlamıştır. Zira, kötümserlerin zihinsel kurguları umutsuzluğa yol açarken, iyimserlerinki ise umut yaratmaktadır.³³⁵ Daha sonraki süreçte sigorta şirketi *Met Life* iş başvurularında ASQ'yu uygulamaya karar vermiş ve böylece bireysel sigorta pazarındaki payını ortalama % 50 oranında arttırmıştır.³³⁶

1.3.2.3. Özgüven

McKay ve Fanning'e göre insanı diğer canlılardan ayırt eden temel özelliklerden biri kendinin farkında olmasıdır. Bu anlamda birey bir kimlik oluşturur ve sonra da bu kimliğe bir değer atfeder. Başka bir ifadeyle, insan kim olduğunu tanımlama ve daha sonra da bu kimliği sevip sevmediğine karar verme gücüne sahiptir. Kendini belli ölçüde değerli bulmayan insan temel gereksinimlerinin çoğu karşılanmadığında sıkıntı içinde yaşamaya başlar. İşte özgüven sorunu da insanın bu karar verme gücü ile ilgilidir. Bu nedenle psikolojik yaşamın temel bileşenlerinden biri olan özgüven insan için bir gerekliliktir.³³⁷

Bazen kibirle karıştırılan özgüven kavramı kibirden farklı bir özellik arz etmektedir. Kibir, insanın kendini üstün görmesi, sıradan olmaktan korkması ve diğer insanlara tepeden bakması gibi anlamlara gelirken, olumlu benlik algısı anlamına gelen özgüven, bireyin kendisiyle barışık olması halidir.³³⁸ Verimlilik ve başarı gibi benlik saygısının alt boyutlarından biri olan özgüven iyimserliğin de önemli yordayıcılarından biridir.³³⁹

İnsanın psiko-sosyal ihtiyaçlarından biri olan³⁴⁰ ve birçok durumda insanların nasıl eylemde bulundukları ile ilgili genel bir kişilik özelliği olan özgüven,³⁴¹ bireyin bir durumu açıklama tarzından pozitif ya da negatif yönde etkilenebilmektedir. Bu anlamda kötümser bir açıklama tarzına sahip olan bireylerin bir işin sorumluluğu altında ezilme hissi tecrübe etme olasılığı oldukça yüksektir. Bu tip insanlar yapmış oldukları işi

³³⁵Goleman, *Duygusal Zeka*, s.130.

³³⁶Seligman, *Learned Optimism*, s. 106.

³³⁷Matthew McKay, Patrick Fanning, *Özgüven*, (Çev.: Fatoş Gaye Atay), Arkadaş Yayınevi, Ankara 2005, s. 1.

³³⁸Tarhan, *Duyguların Psikolojisi*, s. 85.

³³⁹İzzet Parmaksız, Selahattin Avşaroğlu, "Examining the Teacher Candidates' Levels of Optimism and Styles of Coping with Stress According to Their Self-Esteem Levels", *Elementary Education Online*, 11 (2), 2012, ss.543-555, s. 544.

³⁴⁰Ali Kuşat, "Bir Değerler Sistemi Olarak 'Kimlik' Duygusu ve Atatürk", *Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 15 (2), 2003, ss. 45-61, s.48.

³⁴¹Mehmet Kandemir, "Öz Yeterlik", (Editörler: Bengü Ergüner Tekinalp, Şerife Işık Terzi), *Eğitimde Pozitif Psikoloji Uygulamaları*, Pegem Akademi Yayınları, Ankara, 2015, ss.39-74, s.49.

sürüncemede bırakmaya daha meyillidirler. Bu durum ise, bireyin öz güvenini zayıflatır. Özgüvenlerini kaybetmiş olan bu insanların başarısızlık beklentileri yoğun bir saldırganlık duygusunu da beraberinde getirir ya da gelecek konusunda onu edilgenleştirebilir. Bu durum bireyin tekrar başarısız olma ihtimallerini de artırır. Başarısızlıkla sonuçlanan bir iş durumu, yetersizlik duygularının doğrulanmasına, kötümserlik kısır döngüsünün devam etmesine ve eninde sonunda insanın işten istifa etmesine neden olabilecek bir kanıt olarak kullanılabilir. Buna karşılık iyimser bir açıklama tarzına sahip olan birey ise zorlukları bir meydan okuma olarak görerek problemleri fırsatlara çevirir, yeteneklerini rafine etmek için saatlerce uğraşır ve zorlu problemleri çözebilmek için kararlılık gösterir. Böylece özgüvenini sürdüren birey bir başarısızlık durumundan sonra çabucak toparlanabilir.³⁴²

1.3.2.4. Denetim Odağı

1966 yılında Rotter tarafından geliştirilmiş olan ve bireylerin kendi davranışları ile ödül ya da ceza sonuçları arasındaki ilişkiye yönelik olarak sahip oldukları algı şeklinde tanımlanan³⁴³ denetim odağı (locus of control) kuramına göre bireylerin davranışlarının kontrol merkezi içte veya dıştadır.³⁴⁴ Twenge ve Zhang'a göre bazı insanlar sahip oldukları içsel denetim odağı sayesinde kaderleri üzerinde kontrol sahibi olduklarına inanırlarken, bazıları da sahip oldukları dışsal denetim odağının etkisiyle kaderlerini şansın ve diğer güçlerin belirlediğine inanırlar.³⁴⁵ İç denetim odağına sahip olan bireyler, bir başarı ya da başarısızlık durumuyla karşı karşıya kaldıklarında sorumluluğun tamamen kendilerinde olduğunu düşünürler. Dış denetim odağına sahip olan bireyler ise, yaşamlarındaki olayların nedeni ya da nedenleri olarak şansa ya da kendi dışlarındaki diğer güçlere atıfta bulunurlar. Bundan dolayı dışsal denetim odağına sahip olan bireyler, bir ödül kazansalar bile bu ödülün hak edilmesi konusunda kendilerinin pek fazla katkılarının olmadığına inanırlar. Denetim odağının bir kişilik

³⁴²Peter Schulman, "Applying 'Learned Optimism' to Increase Sales Productivity", *Journal of Personal Selling and Sales Management*, 19 (1), 1999, ss.31-37, s.33.

³⁴³M Pretorius, S. Rothmann, "Die Verband Tussen Koherensiesin, Lokus Van Beheer, Selfdoeltreffendheid En Werkstevredenheid", *Journal of Industrial Psychology (Tydskrif vir Bedryfsielkunde)*, 27 (1), 2001, ss.25-31, s.25.

³⁴⁴Rotter, "Internal Versus External Control of Reinforcement", s.489.; Güloğlu, "Öğrenilmiş İyimserlik", s.195.

³⁴⁵Jean M. Twenge, Liqing Zhang, Charles Im, "It's Beyond My Control: A Cross-Temporal Meta-Analysis of Increasing Externality in Locus of Control, 1960-2002", *Personality and Social Psychology Review*, 8 (3), 2004, ss. 308-319, s.308.

özelliği olup olmadığını da inceleyen araştırmacılar bunun bir kişilik özelliği olmadığını ve duruma göre değişiklik gösterebileceğini tespit etmişlerdir.³⁴⁶

Görüldüğü gibi denetim odağı kuramı bireyin başarı ya da başarısızlıklarının nedenlerini açıklarken iç ya da dış nedenlere göndermede bulunmaktadır. Bu yönüyle kuram, bir anlamda öğrenilmiş iyimserlik teorisinin iyimser ve kötümser açıklama tarzını benimsemiş durumdadır. Buna göre dışsal denetim odağına sahip olan bireylerin kötümser; içsel denetim odağına sahip olan bireylerin ise iyimser bir kişi olma ihtimalleri kuvvetle muhtemeldir.

1.3.2.5. Başa Çıkma

Gerek başa çıkma gerekse iyimserlik literatürü incelendiğinde her iki kavramın da kişilikle ve durumla ilişkilendirildiği görülmektedir. İfade edilmiş olan literatürde iyimserlerin ve kötümserlerin karşılaştıkları problemlerle farklı tarzlarda başa çıktıkları tespit edilmiştir (bkz. Tablo 1. 2).³⁴⁷

Tablo 1. 2. İyimserlerin ve Kötümserlerin Başa Çıkma Eğilimleri

İyimserler	Kötümserler
Bilgi Arama	Düşünceleri Bastırma
Aktif Başa Çıkma ve Plan Yapma	Vazgeçme
Pozitif Yeniden Değerlendirme	Kendini Oyalama
Avantaj Arama	Bilişsel Kaçınma
Mizah Kullanımı	Zor Duruma Odaklanma
Kabul	Açıkça İnkâr

Kaynak: Carver and Scheier, 1999, s. 194.

Özellikle stresli olayların kontrol edilebilir olduğunu düşünenlerin iyimserlik düzeyleri ile problem odaklı başa çıkma yollarını kullanmaları arasında olumlu ilişkilerin olduğu belirlenmiştir. Ayrıca, iyimserlik düzeyindeki artış, durumun gerçekliğini kabul etme girişimleri ve pozitif bir biçimde yeniden yorumlanmanın

³⁴⁶Kate Hefferon, Iiona Boniwell, *Positive Psychology, Theory, Research and Applications*, Open University Press, New York 2011, s.101.

³⁴⁷Charles S. Carver, Michael F. Scheier, "Optimism", (Edit.: C.R. Snyder), *Coping the Psychology of What Works*, Oxford University Press, New York, Oxford, 1999, ss. 182-204, s. 194.

kullanımıyla da paralellik göstermektedir.³⁴⁸

İyimserlik, negatif bilgi işleme sürecini kolaylaştırıp, daha kapsamlı ve esnek bilişsel bir bilgi işlem süreci sağlayarak, başa çıkma ve problem çözme becerilerinin gelişimini destekler.³⁴⁹ Bu nedenle iyimserlik, umut gibi insanın başa çıkma için kullanmış olduğu yollardan biridir. Umudun yaptığı gibi iyimserlik de bireyin geleceğe dair yönelimine göndermede bulunur. Fakat iyimserlik, kötü şeylerin olacağına dair negatif bir beklentiden ziyade genel bir “iyi” beklentisi ile daha uyumludur. Böylece iyimser birey, negatif sonuçlara bile pozitif beklentiler ekleyerek geleceğe bakar. Nitekim, iyimserler kötümserlerin yaptığından ziyade, problem odaklı başa çıkma stratejilerini daha fazla kullanma eğilimindedirler. Problem odaklı başa çıkmanın olanaklı olmadığı durumlarla baş başa kaldığında ise, iyimser bireyler durumu kabullenme ve mizah kullanma gibi daha uyumlu olan duygu odaklı başa çıkma stratejisine dönüş yapabilirler. Böyle bir durumla karşılaşan kötümserler ise, bu durumu açıkça inkâr etme yoluyla, zihinsel ve davranışsal olarak stres faktörlerinin çatışma halinde olduğu hedeflerle ilişkilerini kesmek suretiyle başa çıkmaya çalışırlar.³⁵⁰ Bu bulgular, başa çıkma konusunda iyimserlerin durumları değiştiremedikleri zaman bile kötümserlerden daha iyi bir durumda olabileceğine işaret etmektedir.³⁵¹

İyimserliğin intihar düşüncesiyle yakından ilişkili olduğu bilinmektedir. Tucker ve arkadaşlarına göre, konuyla ilgili olarak düşünce tekrarları (rumination) şeklinde de ifade edilen ve intihar etmenin güçlü bir yordayıcısı olan uzun uzun düşünme ile pozitif psikolojik özellikler arasındaki ilişkinin incelenmesi, intihar arzusu ile uyumsuz başa çıkma stratejileri arasındaki nedenselliğin gücünü artıran belirli değişkenleri açıklamaya yardım edebilir. Araştırmacılara göre umut ve iyimserlik bu değişkenlerin en güçlü olanları olarak gözükmektedir. Umutlu ve iyimser bireyler düşünce tekrarları sürecinde olumsuz düşüncelerin etkilerinde daha az kalırlarken, aynı zamanda daha az intihar düşüncesine de sahip olurlar. Ayrıca, daha umutlu ve iyimser bireyler, böyle bir

³⁴⁸Feride Bacanlı, Leyla Ercan, “Deprem Stresiyle Başa Çıkmanın İyimserlik ve Cinsiyete Göre İncelenmesi”, *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, III (25), trz, ss. 7-16, s. 9.

³⁴⁹Byrne, Sullivan, “Clinician Optimism: Development and Psychometric Analysis of A Scale for Mental Health Clinicians”, s. 11.

³⁵⁰Gil Peleg, Ohr Barak, Yermi Harel, Judith Rochberg, “Hope, Dispositional Optimism and Severity of Depression Following Traumatic Brain Injury”, *Brain Injury*, 23 (10), 2009, ss. 800-808., s. 801.

³⁵¹Charles S. Carver, Michael F. Scheier, “Optimism”, (Edt. C. R. Snyder, Shane J. Lopez), *Handbook of Positive Psychology*, Oxford University Press, Oxford-New York 2002, ss. 231-243, s.235.

düşünceye daldıkları zaman bile bu tür düşüncelerin olumsuz etkilerine karşı bir tür bağıışıklığa sahiptirler.³⁵²

1.3.3. İyimserlik Teorileri

1.3.3.1. Öğrenilmiş İyimserlik Teorisi

Öğrenilmiş İyimserlik bir insanın açıklama tarzını daha iyi bir eğilime uyumlu hale getirme sürecini tanımlamak için Seligman tarafından türetilmiş bir kavramdır. Seligman *Öğrenilmiş İyimserlik* adıyla yayımlanmış olan kitabında bir bireyin şu anda kötümser bir açıklama tarzını kullanıyor olsa bile iyimser bir açıklama tarzını öğrenilebileceğini öne sürmüştür.³⁵³

Seligman ve Maier yukarıda ifade edilmiş olan açıklama tarzları ile ilgili orijinal çalışmalarını kontrol edilemez durumları deneyimleyen ve kaçınılmalı uyarıcıdan sakınmaktan vazgeçen köpekler üzerinde yapmışlardır. Köpeklere verilen kaçınılmaz bir şok, daha sonraki öğrenmeyi niçin engellemektedir? sorusuna verilecek cevap Seligman ve Maier için bir dönüm noktası olmuştur. Zirâ onlara göre, hayvanların bizatihi şoktan ziyade şok hakkında öğrendiği bir şey olmalıydı. Çünkü kaçınılmaz ve kaçınılabılır olan şoklar fiziksel olarak aynıydı, ancak şiddetlerine göre etkileri farklıydı. *Hayvanlar ne öğreniyor olabilirlerdi?* Araştırmacılar bu sorunun cevabını öğrenebilmek için farklı disiplinlerden akademisyenlere danışarak, öğrenme teorisi bağlamında anlamlı bir cevap aramış; ancak bulamamışlardır. Sonunda laboratuvar arkadaşlarından gelen bazı devrimsel deneyler ve fikirlerden etkilenen Seligman ve Maier, hayvanların tepki vermeyi ve şokun sonlandırılmasının bağımsız olduğunu öğrenmeleri gerektiğini düşünmüşlerdir.³⁵⁴ Buradan hareketle Seligman ve Maier, şokun durmasının davranıştan bağımsız olduğunu öğrenmenin iki önemli sonuca sahip olduğunu ileri sürmüşlerdir. Bunlardan birincisi, ifade edilen öğrenmenin, kaçma tepkisi ve şokun son bulması arasındaki ilişkilerin birbirlerini izleyen oluşumları engellediğidir. İkincisi ise, bu öğrenmenin kaçma teşebbüsü için gerekli olan motivasyonu sekteye

³⁵²Raymond P. Tucker, LaRicka R. Wingate, Victoria M. O’Keefe, Adam C. Mills, Kathy Rasmussen, Collin L. Davidson, DeMond M. Grant, “Rumination and Suicidal Ideation: the Moderating Roles of Hope and Optimism”, *Personality and Individual Differences*, 55, 2013, ss.606-611., s. 607.

³⁵³Seligman, *Learned Optimism*, s. 67.

³⁵⁴Seligman, *Learned Optimism*, s. 22-24; Steven F. Maier, Christopher Peterson, Barry Schwartz, “From Helplessness to Hope: the Seminal Career of Martin Seligman”, (Edt.:Jane E. Gillham), *The Science of Optimism and Hope: Research Essays in Honor of Martin E.P. Seligman*, Templeton Foundation Press, Philadelphia-London 2000, ss.11-37, s.15-16.

uğratmasıdır. 1969 yılında Maier, Seligman ve Solomon tarafından yayımlanan bu çalışma “*Öğrenilmiş Çaresizlik Hipotezi*” olarak adlandırılmıştır.³⁵⁵

Seligman çaresizlik fenomenine insandaki karakteri ve uzandığı alanları sorgulayarak tamamen farklı bir açıdan bakmıştır.³⁵⁶ Araştırmacı insanlar üzerinde yapmış olduğu çalışmalarda kaçınılabilir ve kaçınılamaz olan olaylarla karşı karşıya kalan deneklerin tepkilerinin de hayvanlarla yapılan çalışmalarda tespit edilen tepkilerle benzer olduğunu belirlemiştir. Bu bağlamda, kontrol edilemezliği deneyimleyen bireylerin daha yavaş problem çözme, görevlerinin üstesinden gelmede daha başarısız olma ve verimsiz stratejilerde ısrar etme gibi belirtiler gösterdikleri tespit edilmiştir.³⁵⁷

Kurama göre, öğrenilmiş çaresizlik, deneğe eylemlerinin artık işe yaradığı gösterilerek iyileştirilebilmektedir. Bununla birlikte, deneklere başarısızlığa uğramalarının nedenleri konusunda farklı bir düşünceye sahip olmaları öğretilerek de öğrenilmiş çaresizlik iyileştirilebilmektedir. Ayrıca, denekler çaresizlik yaşantıları gerçekleşmeden önce eylemlerinin işe yarayacaklarını öğrendikleri takdirde de öğrenilmiş çaresizlik önlenebilmektedir. Seligman’a göre, böyle bir ustalık yaşamda ne kadar erken kazanılırsa bireyin çaresizliğe karşı bağışıklığı da o oranda fazla olacaktır.³⁵⁸ Özetle ifade edilecek olursa, *Öğrenilmiş İyimserlik* teorisinin vermek istediği mesaj şudur: *Kötümserlik/umutsuzluk öğrenilebiliyor ise iyimserlik/umut da pekâlâ öğrenilebilir.*

1.3.3.2. Eğilimsel İyimserlik Teorisi

Scheier ve Carver, birkaç yıl boyunca özellikle fiziksel sağlıkla ilişkili olarak eğilimsel iyimserlik şeklinde ifade ettikleri bir kişilik özelliğini inceleyerek onu, *genelleştirilmiş sonuç beklentileri*³⁵⁹ olarak tanımlamışlardır. Buna göre eğilimsel iyimserlik kişinin geleceğin iyi sonuçlar getireceğine dair genel bir beklentisidir.³⁶⁰ Bu tür bir iyimserliğin oldukça kararlı bir eğilim olduğunu ifade eden Scheier ve Carver,

³⁵⁵Christopher Peterson, Steven F. Maier, Martin E.P. Seligman, *Learned Helplessness: A Theory for the Age of Personal Control*, Oxford University Press, New York, Oxford 1993; Maier, Peterson, Schwartz, “From Helplessness to Hope: the Seminal Career of Martin Seligman”, s.15-16.

³⁵⁶Seligman, *Learned Optimism*, s. 21-22.

³⁵⁷Maier, Peterson, Schwartz, “From Helplessness to Hope: the Seminal Career of Martin Seligman”, s.20-21.

³⁵⁸Seligman, *Learned Optimism*, s. 67.

³⁵⁹Scheier, Carver, “Optimism, Coping, and Health: Assessment and Implications of Generalized Outcome Expectancies”, s. 219.

³⁶⁰Peterson, Maier, Seligman, *Learned Helplessness*, s. 280.

bir hedefin yeterli bir değere sahip olması halinde bireyin o hedefi elde etme konusunda bir beklenti üreteceğini öne sürmüşlerdir.³⁶¹ Araştırmacılara göre iyimserlik eğiliminin iki temel unsuru *beklenti ve inanç/güven* kavramlarıdır. *Beklenti* kavramı, her davranışın altında bireyin değerlerine ve amaçlarına ulaşma arzusunun varlığını bulunduran ve bir motivasyon kuramı olan beklenti-kuram değeriyle doğrudan ilişkilidir. Dolayısıyla amaçlara ulaşmak için, davranışın bir değerinin ve bireyi harekete geçirici bir motivasyonunun olması gerekir. Kuramın diğer bileşeni olan *güvenin* ise, iyimserlik üzerinde yüksek düzeyde bir etkisi bulunmaktadır. Şayet bireyin kendine olan güveni fazlaysa, bu durumda birey belirlemiş olduğu amacı gerçekleştirmek için daha fazla gayrette bulunacaktır. Aksi durumda yani, şüphe durumu güvene göre daha baskınsa bu durumda birey çaba göstermeyi de bırakacaktır. Buradan hareketle araştırmacılar, iyimserlik ve kötümserlik kavramlarını, pek çok yaşam olaylarında etkili olan güven ya da şüphenin geniş bir çeşidi olarak tanımlamışlardır.³⁶² Özet olarak ifade etmek gerekirse, eğilimsel iyimserlik insanların bir hedefe yönelik olarak çalışıp çalışmayacağını ya da hedeften vazgeçip geçmeyeceğini belirleyen genelleştirilmiş beklenti sonuçlarına göndermede bulunan bir özelliktir.³⁶³

1.3.3.3. Gerçekçi Olmayan İyimserlik Teorisi

Birçok araştırma bulgusu, insanların gelecekte meydana gelecek olan negatif olayların kendi başlarına gelme olasılığına gerçek değerinin altında bir pay biçmiş olduklarını ortaya koymuştur. Bu bulgular hem gerçekçi olmayan iyimserlik hem de bir kontrol yanılması açısından yorumlanmaktadır.³⁶⁴ Ancak her ikisi de sonuç itibarıyla gerçekçi bir iyimserlik olmadığı için aynı başlık altında incelenecektir.

Weinstein'in kavramlaştırmış olduğu gerçekçi olmayan iyimserlik yaklaşımına göre, insanlar negatif olayların kendi başlarına gelme ihtimallerinin başkalarının başına gelme ihtimallerinden daha düşük; pozitif olayların kendi başlarına gelme olasılığının ise, başkalarının başına gelme olasılığından daha yüksek olduğuna inanma

³⁶¹Snyder, Lopez, *Positive Psychology*, s.186.

³⁶²Hefferon, Boniwell, *Positive Psychology, Theory, Research and Applications*, s.95-96.

³⁶³Amy C. Fineburg, "Learned Optimism", (Ed. Shane J. Lopez), *The Encyclopedia of Positive Psychology*, (ss. 574-578), Wiley-Blackwell, A John Wiley&Sons, Ltd, C: I, 2009, s. 576.

³⁶⁴Frank P. Mckenna, "It Won't Happen to Me: Unrealistic Optimism or Illusion of Control?", *British Journal of Psychology*, 84, 1993, ss.39-50, s.39.

eğilimindedirler.³⁶⁵

Esasen gerçekçi olmayan iyimserlik kuramının bilişsel açıklamaları, izafî risk değerlendirmeleri yapan insanların bu süreçte sistematik bir şekilde bilgi-işlem hataları yaptıkları varsayımına dayanır. Buna göre insanlar, negatif olayları yaşama ihtimalleri hakkında karşılaştırmalı değerlendirmeler yaparlarken nihaî yargıya ulaşabilmek için birtakım bilişsel manevralar yapmak zorunda kalırlar.³⁶⁶

Weinstein'e göre, bütün insanlar negatif olayları deneyimleme oranlarının ortalamadan daha az olduğunu iddia ediyorlarsa, gerçekçi olmayan bir iyimserlik sergiledikleri için açıkça sistematik bir hata yapıyorlardır. Yani insanlar bütün talihsizliklerin kurbanı olarak kendilerini değil de başkalarını görme eğilimindedirler. Çeşitli bulgular insanların gelecekleri hakkında gerçekçi olmayan bir iyimserlik içinde olduklarını göstermektedir.³⁶⁷ Örneğin, insanlar gerek yakın çevreden gerekse de uzak çevreden olsun her gün birçok kaza, hastalık, ölüm gibi olaylara tanıklık etmelerine rağmen, bu gibi durumların bir gün kendi başlarına da gelebileceği düşüncesini genellikle akıllarına getirmeme eğilimindedirler.

Gerçekçi olmayan iyimserliğin ikinci türü ise, Mckenna tarafından dile getirilmiş olan *kontrol yanılsaması*dır. Ona göre, gerçekleşecek olan negatif olayların değerlendirilmesindeki yaygın inanişin temel özelliği insanların, “*bu benim başıma gelmez*” şeklindeki düşünceleridir.³⁶⁸

Mckenna kontrol yanılsaması şeklinde ifade etmiş olduğu gerçekçi olmayan iyimserliği test etmek amacıyla, şoförler üzerinde bir çalışma yürütmüştür. Çalışmasında kontrolün şoförün elinde olduğu ve olmadığı iki durum oluşturmuştur. Mckenna, denek olarak kullanmış olduğu şoförlerden arabayı kullanırlarken ve arabayı kullanmayıp sadece yolcu olarak seyahat ederlerken, bir kazaya karışma olasılıklarını değerlendirmelerini istemiştir. Sonuç itibarıyla şoförler arabayı kullanmış oldukları durumda, yani kontrolün kendilerinde olduğu durumda kaza yapma olasılıklarını ortalama bir sürücünün kaza yapma olasılığından daha düşük; diğer taraftan kontrolün

³⁶⁵Neil D. Weinstein, “Unrealistic Optimism About Future Life Events”, Journal of Personality and Social Psychology, 39 (5), 1980, ss. 806-820, s.807.

³⁶⁶Ayşe Aypay, “Gerçekçi Olmayan İyimserlik Kuramı”, TSA, Yıl: 12, 2008, ss.19-24., s. 20.

³⁶⁷Weinstein, “Unrealistic Optimism About Future Life Events”, s.806.

³⁶⁸Mckenna, “It Won’t Happen to Me: Unrealistic Optimism or Illusion of Control?”, s.39.

ellerinde olmadığı durumda, yani yolcu oldukları durumlarda ise, olası bir kazaya karışma olasılıkları açısından kendilerini diğer sürücülerin kaza yapma ortalamalarıyla aynı gördüklerini ifade etmişlerdir. Mckenna bu durumu *bir kişinin kontrolü altında olan durumlarda gerçekçi olmayan iyimserlik yanılığının* bir göstergesi olarak değerlendirmiştir.³⁶⁹

Böyle bir düşünce, sadece hayata umutlu bir bakış değil, aynı zamanda gerçekçi olmayan bir iyimserlik olarak nitelendirilebilecek olan bir yargılama hatasıdır.³⁷⁰ Ancak gerçekçi olmayan iyimserlik, bazı durumlarda insan hayatının sürdürülebilmesi için aynı zamanda bir zorunluluk olarak da değerlendirilebilir. Şöyle ki, gerçekçi olmayan iyimserlik, kontrol yanılmasıyla ilişkili olarak acı eşiğini yükselterek bireyin hayata bir anlam vermesinin yanında onun ruh sağlığını koruması yönünde oldukça işlevseldir. Kontrol yanılması, objektif olarak bakıldığında bir kimsenin üzerinde hiçbir surette etkisi olmayan şeyleri kontrol edeceğine ya da etkileyebileceğine inanma eğilimidir. Kontrol yanılması hayatın birçok alanında müşahade edilebilmektedir. Örneğin, yayaların karşıdan karşıya geçmek için trafik ışığının düğmesine basması bir kontrol yanılmasıdır. Bu düğmenin amacı yayaları trafik sinyalizasyonunu etkileyebileceklerine inandırmaktır. Onun için bu ve buna benzer düğmelerin bilimsel adı “plasebo düğmeleri”dir. Aleksandr Soljenitsin,* Viktor Frankl** ve Primo Levi’in*** hayatlarında bu durumun örneklerini bulmak mümkündür. Kaderlerini bir

³⁶⁹Mckenna, “It Won’t Happen to Me: Unrealistic Optimism or Illusion of Control?”, s.42.

³⁷⁰Weinstein, “Unrealistic Optimism About Future Life Events”, s.806.

***Aleksandr Soljenitsin:** (1918-2008) Rus yazar. II. Dünya Savaşı sırasında cepheden yazdığı Stalin karşıtı mektuplar nedeniyle sekiz yıl hapis cezasına çarptırıldı. Ardından üç yıllığına siyasi tutuklular için özel bir kampa gönderilip sonra da “persona non grata” (istenmeyen kişi) ilan edilerek sürgüne yollandı. 1970’de Nobel Edebiyat Ödülü’ne layık görüldü. Bu ödülün kendisine siyasi nedenlerle verildiği gerekçesiyle 1974’te Sovyet vatandaşlığından çıkartıldı. 1991 yılında vatandaşlık hakları geri verildi (ç.n).” (Rolf Dobell, *Hatasız Düşünme Sanatı: Yapmamanız Gereken 52 Düşünce Hatası*, (Çev.: İtir Arda), NTV Yayınları, İstanbul 2013, s. 47.).

****Viktor Frankl:** (1905-1997) Avusturyalı nörolog ve psikiyatr. 1942’de eşi ve anne babasıyla birlikte Theresienstadt’a ardından Auschwitz toplama kampına gönderildi. Babası Theresienstadt’ta, annesi Auschwitz’te gaz odasında öldürüldü. Eşi Bergen-Belsen toplama kampında yaşamını kaybetti. Toplama kampından sağ kurtulan az sayıdaki insandan biri olan Frankl, 1945’te Viyana’ya döndü ve Viyana Nöroloji Polikliniği’nin başına geçti. Logoterapinin kurucusudur. Varoluş analizi (Psikoterapinin üçüncü Viyana Okulu) olarak da adlandırılan bu yaklaşım, yaşamda bir anlam bulma çabasının insan yaşamındaki temel itici güç olduğuna dayanır. İlk kez 1946 yılında yayımlanan *Ein Psycholog erlebt das Konzentrationslager* (İnsanın Anlam Arayışı) adlı kitabı günümüze kadar 12 milyondan fazla satmıştır (ç.n).” (Dobell, *Hatasız Düşünme Sanatı: Yapmamanız Gereken 52 Düşünce Hatası*, 47).

*****Primo Levi:** (1919-1987) İtalyan yazar ve kimyager. Antifaşist direniş Resistenza’nın üyesi olarak 1943’te yakalandı ve önce Fossoli ardından Auschwitz toplama kampına gönderildi. 1945’te özgürlüğüne kavuştuktan sonra Auschwitz’deki tecrübelerini yazmaya başladı. Otobiyografik eserlerinin ilki *Se Questo*

nebze de olsa etkileyebilme yanılsaması bu mahkûmların günden güne hayatta kalmalarını sağlamıştır.³⁷⁴

1.3.4. İyimser İnsanın Psikolojisi

İnsanın doğası ile ilgili yapılan tartışmalara bakıldığında bu konuda üç ekolün öne çıktığı görülmektedir. İnsanın yaratılış itibarıyla hayırcı olduğunu ve şerciliğin insana sonradan arazî olarak bulaştığını ifade eden birinci grup, iyimserlik ekolünü oluşturmaktadır. İkinci grup ise, Buziyye'nin de içinde bulunduğu kişilerce kabul edilen ve insanı esasen şerci olarak gören kötümserlik ekoldür. Bu ekole göre insan esasen şerci olmakla birlikte hayırcılık ona sonradan bulaşabilecek olan bir özelliktir.³⁷⁵ Kur'an-ı Kerîm'in, "*Nefse ve onu düzgün bir biçimde şekillendirip ona kötülük duygusunu ve takvasını (kötülükten sakınma yeteneğini) ilham edene andolsun ki, nefsinin temizleyen kurtuluşa ermiştir*"³⁷⁶ ifadeleriyle göndermede bulunduğu üçüncü gruba göre ise, insan yaratılıştan hayırcı ve şerci, yani hem iyimser hem de kötümser olmaya yatkın bir varlıktır.

Kur'an'a göre insan hem iyimserliğe hem de kötümserliğe meyilli olarak yaratılmıştır.³⁷⁷ İnsanda kalıtsal olarak var olan bu eğilimler, sosyal ve kültürel öğrenmelerle pekiştirilerek ortaya çıkarlar. Fakat insan öz itibarıyla kötümserlikten ziyade iyimserliğe daha yatkındır. Bu yatkınlığın kökeninde ise, acıma, şefkat ve merhamet duyguları vardır. Bu nedenle iyimser insan kendi menfaatini düşündüğü gibi, karşısındakilerin de menfaatini düşünme eğilimindedir ve bir olay ya da insanla karşılaştığı zaman aklına ilk gelen düşünceler olumlu niteliktedir.³⁷⁸ Bu durum, 1970'lerin sonlarında bilişsel psikoloji tarafından da bilimsel olarak kanıtlanmıştır. Araştırmacılara göre birçok insan negatif şeylerden önce olumlu şeyleri hatırlamaktadır. Ayrıca bu insanlar sözlü ya da yazılı dilde negatif sözcüklerden ziyade olumlu sözcükleri kullanma eğilimindedirler.³⁷⁹ İnsanın bu durumu her sıkıntının eninde sonunda mutlaka iyi bir şekilde sonuçlanacağı ve sabırlı davranılması halinde bireyin

e un Uomo (Bunlar Da Mı İnsan) 1947 yılında yayınlandı. Levi 1987'de intihar ederek yaşamına son verdi." (ç.n)" (Dobell, *Hatasız Düşünme Sanatı: Yapmamanız Gereken 52 Düşünce Hatası*, 48).

³⁷⁴Dobell, *Hatasız Düşünme Sanatı: Yapmamanız Gereken 52 Düşünce Hatası*, s. 47-48.

³⁷⁵Abdullah Draz, *Sorumluluk*, (Çev.: Nureddin Demir), Kayıhan Yayınları, İstanbul 2004, s.130.

³⁷⁶Şems, 91/7-9.

³⁷⁷Şems, 91/7-9.; Tarhan, *Duyguların Psikolojisi*, s. 89.

³⁷⁸Tarhan, *Duyguların Psikolojisi*, s. 89.

³⁷⁹Carr, *Positive Psychology: The Science of Happiness and Human Strengths*, s. 79.

dertlerinden kurtulacağını belirten bir tür Pollyannacı savunma mekanizması ifade eden bazı atasözlerine de yansımıştır. “*Derdi veren dermanını da verir*”, “*her kışın sonu yazdır*”, “*kara günün ömrü az olur*” gibi ifadeler bu atasözlerinden bazılarıdır.³⁸⁰

Görüldüğü gibi, insan doğasının genel olarak iyimser düşünebilme yeterliliği ile donanımlı olmasına rağmen, özellikle psikanalitik ekol insanın bu yönünü görmezden gelerek onu cinsellik ve saldırganlığın bir bileşeni olarak kabul etmiştir. Buna göre insan tabiatı itibariyle kötü olduğu için, onun kaçınılmaz bir şekilde iyimser olarak düşünmesi pek olası gözükmemektedir. Fakat burada bir şeyin altının çizilmesi gerekir. İnsanın iyimser düşünebilme eğiliminin kötümser düşünceler tarafından maskelenmesi ihtimal dâhilindedir. Bu bağlamda *kötümserliğin derinden seslendiği, iyimserliğin ise yüzeysel olarak seslendiği* şeklindeki bir düşünce bu duruma işaret etmektedir.³⁸¹ Yani, kötümser düşünce bir anlamda insanın özünü oluşturan hayata dair inancını ve umudunu erozyona uğratarak, bireyi varoluşsal temellerinden yoksun bırakmaktadır. Tam da bu noktada, insanın öz itibariyle iyi bir varlık olduğuna vurgu yapan hümanist psikoloji ve insanın kötümser bilgi işleme sürecinden ziyade iyimser bilgi işleme sürecine sahip olduğunu ifade eden bilişsel psikolojinin ardından ortaya çıkan pozitif psikoloji, geleneksel psikolojinin özellikle de psikanalizin insanın olumsuz taraflarına gereğinden fazla vurgu yapmasına, “*şüphesiz negatiflik insanlığın bir parçasıdır, fakat sadece bir parçasıdır*”³⁸² şeklinde karşı çıkmıştır.

Umut ve gerçekçi olmayan iyimserlik arasındaki farka değinen Snyder, iyimserliğin birey üzerindeki etkisini gerçekçi olmayan iyimserlik ile öğrenilmiş iyimserlik teorisi temelinde ele almıştır. Snyder, kendi düşüncesinin Pollyanna mekanizması* ile ilişkili olan ve bu anlamda gerçekçi olmayan iyimserlikle eşit sayılmadığı sürece iyimserliğe kucak açmak olduğunu ifade etmiştir. Ona göre, iyimserler mevcut ve potansiyel başarısızlıklarının etkilerini azaltmak için rasyonalizasyon olarak da ifade edilen bir tür savunma mekanizmasına başvururlar. Ancak, kötümserler kronik olarak, engellerin bütün sorumluluğunu üstlenirler ve bu

³⁸⁰Özden, “Türk Atasözlerinde İnsan”, s.96-97.

³⁸¹Teresa M. Amabile, “Brilliant But Cruel: Perceptions of Negative Evaluators”, *Annual Meeting of the Eastern Psychological Association*, New York, 1981, ss.1-28., s. 4.

³⁸²Snyder, Lopez, *Positive Psychology*, s. 9.

***Pollyanna mekanizması (Polyanna Mechanism):** Kişinin aksine kanıtlara rağmen, herşeyin güzel, insanların iyilik dolu olduğuna inandığı bir savunma mekanizmasıdır. Adını E.H. Porter’in Polyanna romanındaki aynı adlı kahramanından almıştır (Budak, *Psikoloji Sözlüğü*, s. 585.)

eğilimlerinden dolayı kötümserler depresif bir ruh haline daha yatkındırlar. Dolayısıyla iyimser bir insan, “Evet, kötü bir yüzücüyüm. Fakat sen beni bir de basketbol ya da beyzbol oynarken görmelisin” der. Özet olarak ifade edilecek olursa, iyimserler, başarısızlık için dışsal, değişken ve belirli bir neden ileri sürerlerken, kötümserler içsel, stabil ve global yüklemeler yaparlar.³⁸⁴

Esasen gerçek anlamda bir iyimserlik, zor şartlar altında olumlu bir tavır sergilemek şeklinde kendisini gösterir. Logoterapik bulgulara göre, şartların tamamen aleyhte olduğu umutsuz durumlarda bile insan, iyimserlik gücünü tamamen kaybetmez.³⁸⁵ Frankl’a göre insan acı, suçluluk ve ölüm bileşenlerinden oluşan “trajik üçlü”ye sahip bir varlık olmasına rağmen “trajik bir iyimserlik” olarak da ifade edilebilecek olan iyimser bir tabiata da sahiptir. Dahası bu durum, “her şeye karşın yaşama evet demek” şeklinde özetlenebileceği gibi, yaşamın her koşulda, hatta en kötü koşullar altında bile potansiyel olarak var olduğunu varsaymaktadır. Bu da sonuç itibarıyla insanın, yaşamın olumsuz yanlarını olumlu ya da yapıcı şeylere dönüştürme yetisine sahip olduğu anlamına gelir. Başka bir ifadeyle, belli bir durumda önemli olan şey elinden gelenin en iyisini yapmaktır. Yani, trajedi karşısında ve olabilecek en iyi insan potansiyeli açısından iyimserlik, her zaman için acıyı bir insan başarısına dönüştürmeye, suçluluk hisseden bireyin kendisini daha iyiye yönelik olarak değiştirme fırsatı kazanmasına ve yaşamın geçiciliğinden sorumlu bir tavır almaya yönelik bir güç kazanmasına olanak verir.³⁸⁶

Yaşanılan üzüntü ve korkular, karşılaşılan sorunların bir sonucu olmaktan ziyade hayata bakış açısının bir sonucudur.³⁸⁷ Bu nedenle iyimser bir insanın, kötümserlerle karşılaştırıldığı zaman stres kaynaklarına karşı daha dirençli olduğu görülmektedir. Şöyle ki, insanda herhangi bir yaş sınırlaması olmaksızın iyimserlik, strese dayanma gücünü belirgin bir şekilde arttırmaktadır. Bu nedenle, hayat boyu yaşama bakış açısını renklendiren ve zorluklara göğüs germeyi kolaylaştıran bu özellik,³⁸⁸ bir kişilik özelliği olarak kötümser bakış açısının yerine ikame edilebilir. Ancak böyle bir yer değiştirme, kötümser düşüncenin derinden seslenerek insanın özünü oluşturan inancını ve umudunu

³⁸⁴Snyder, *The Psychology of Hope: You Can Get There from Here*, s.14., 16-17.

³⁸⁵Bahadır, *İnsanın Anlam Arayışı ve Din*, s. 102.

³⁸⁶Victor Frankl, *İnsanın Anlam Arayışı*, s.149-150.

³⁸⁷Nevzat Tarhan, *Mutluluk Psikolojisi*, Timaş Yayınları, İstanbul 2005, s.162.

³⁸⁸Tarhan, *Mutluluk Psikolojisi*, s. 109.

erozyona uğratmasının önüne geçebilecek ve bireyin yaşamı anlamlandırma sürecine pozitif bir katkı sağlayabilecektir.

İyimserler ile kötümserlerin temel karakteristik özelliklerine dikkat çeken Adler, iyimserlerin davranış biçimleriyle kötümserlerden kolayca ayırt edilebileceğini ifade eder. Ona göre iyimserler korkak değildirler. Bu nedenle onlar açık ve özgürce konuşurlar, ne fazla alçakgönüllü ne de fazla çekingendirler. Adler, kendisinden iyimserleri resmetmesinin istenmesi halinde onları insanları selamlamaya hazır, kolları iki yana açık kimseler olarak resmedebileceğini ifade etmiştir. Ona göre iyimserlerden oldukça farklı olan kötümserler ise en büyük eğitim sorununu oluşturan bireylerdir. Bu bireyler, çocukluk deneyim ve izlenimlerinin bir sonucu olarak, “aşağılık karmaşası” geliştirmiş bireylerdir. Yaşamış oldukları güçlükler bu bireylere yaşamın kolay olmadığı izlenimini vermiştir. Adler’e göre çocuklukta karşılaşmış oldukları mantık dışı davranışlarla beslenmiş olan kötümser bireyler sahip oldukları kötümser felsefeleri nedeniyle yaşamın her zaman karanlık yüzünü görürler. Bununla birlikte bu bireyler, iyimserlerin olduğundan çok daha fazla yaşam güçlüklerinin bilincindedirler ve cesaretlerini yitirmeleri daha kolaydır. Bu nedenle kötümserler bir güvensizlik duygusunun pençesinde sürekli olarak destek ararlar. Tek başlarına hiçbir şey yapamadıkları için bu bireylerin bir yardım çılgılığı sonsuza kadar yankılanır.³⁸⁹

İyimserliği, insanın belirleyici vasıfları olan irade ve ruhsal özgürlük temelinde ele alan Bahadır’a göre insan, ifade edilen bu iki vasıf ile yaşadığı hayata iki temel bakış açısıyla yönelebilir: *İyimser ya da kötümser*. İnsan hayatını sahip olduğu bu yaklaşım tarzının her ikisiyle ya da sadece biri ile yaşamaktadır. Ancak, hayatı insanca yaşama noktasında, iyimserlik ile kötümserlik arasında derin farklılıklar mevcuttur. Bu farklılıkların en önemlisi ise, iyimser bireylerin hayatı, anlamlı ve yaşamaya değer görmesine karşın, kötümserlerin onu yaşamak zorunda görmesidir. Bu durumda söz konusu iki yaklaşımın iki farklı sonucu ortaya çıkmaktadır. İyimserlerin sahip olduğu birinci yaklaşıma göre pozitif etkinlikler önem kazanırken, ikinci yaklaşıma göre ise, negatif tepkiler önem kazanmaktadır. Buna göre, iyimserlik ve kötümserlik arasındaki bir diğer önemli fark da şudur: yaşamı ve hayatı, umut, sorumluluk ve heyecan yumağı olarak algılayan bir tavırla yaşamaya çalışan iyimserlere karşılık, kötümserler hayatı

³⁸⁹ Alfred Adler, *İnsanın Doğası*, (Çev.: Ayşen Tekşen Kapkın), Payel Yayınları, İstanbul 2004, s. 143.

ağır bir yük olarak görmektedirler.³⁹⁰

Frankl, insan varoluşunun temelde geçici olduğunu, bu durumu aklında tutan logoterapinin de kötümser değil, eylemci bir sistem olduğunu ifade ederek bu noktada iyimserlik ve kötümserlik olgularını takvim yapraklarını kopartan kötümser ve iyimser insan tipolojisi ile şu şekilde tasvir eder: “Karamsar kişi, her gün bir sayfasını kopardığı duvar takviminin geçen günle biraz daha inceldiğini korku ve hüznle gözleyen bir insana benzer. Öte yandan yaşamın sorunlarına etkin bir şekilde saldıran (iyimser) insan, her gün takvimden bir yaprak koparan, ancak bunları arkalarına birkaç günlük notu aldıktan sonra öncekilerle birlikte düzenli ve özenli bir şekilde dosyalayıp saklayan bir insana benzer. Bu insan notlarda oluşan zenginliği, dolu dolu yaşamı, gurur ve sevinci düşünebilir. Bu durumda (iyimser bir insanın) yaşlandığını fark etmesinin ne önemi olabilir?”³⁹¹

1.4. DİNDARLIK-UMUT VE İYİMSERLİK İLİŞKİSİ

1.4.1. Umut-İyimserlik İlişkisi

Umut ile aynı çıkış noktasına sahip olan ve onunla ayrılmaz bir birlikteliği paylaşan en önemli anlam faktörlerinden biri *iyimserlik*dir. Umudun, “*geleceğe yönelik güçlü bir iyimserlik*” şeklinde de algılandığı göz önünde bulundurulduğu takdirde, aralarındaki ilişkinin boyutu daha iyi anlaşılmış olacaktır. Bununla birlikte iyimserlik, “*dünyaya, hayata ve bireysel kadere güveni ifade eden ve her durumda iyi bir çıkış yolunun varolabileceğine dair umudu aşıl原因an hayat görüşü*” olarak tanımlanmaktadır. Bireyde gerçek anlamda yerleşmiş bir iyimserlik zor koşullar altında pozitif bir tavır sergilemekle kendisini gösterir.³⁹² Umut ve iyimserliğin kıymetli birer hazine olduğunu ifade eden Sayar’a göre, bu hazineleri ruhlarında taşıyan bireylerin çevrelerini pozitif tutum ve davranışlarıyla güzelleştirdikleri düşünülebilir.³⁹³

Birbirleri ile dirsek teması olan bu iki kavram birbirlerinin muadili olmadıkları gibi birbirlerinin aynısı da değildir. Bununla birlikte, Rand’a göre, bu iki kavramın ölçümleri arasında ($r = .50$ civarında) bir korelasyon vardır ve bu durum umut ve iyimserlik kavramlarının göz ardı edilemeyecek derecede birbirleriyle örtüşmekte

³⁹⁰Bahadır, *İnsanın Anlam Arayışı ve Din*, s. 102.

³⁹¹Frankl, *İnsanın Anlam Arayışı*, s.135-136.

³⁹²Abdülkerim Bahadır, *İnsanın Anlam Arayışı ve Din*, İnsan Yayınları, İstanbul 2011, s. 99-101.

³⁹³Kemal Sayar, *Merhamet: Kalbe Dönüş İçin Son Çağrı*, Timaş Yayınları, İstanbul 2015, s. 51.

olduğunu göstermektedir. Ona göre bu durum iki kavramın doğası ile ilgili bir kafa karışıklığını ifade ettiğinden bu kavramın benzerlik ve farklılıkların sınırlarının çizilebilmesi için birçok araştırmaya ihtiyaç duyulmaktadır. Rand ayrıca, Snyder'in umut ve Scheier ve Carver'in iyimserlik teorilerine de değinerek, bu teoriler arasında kavramsal açıdan bir örtüşmenin olmasına rağmen, bu teorilerin bütünleştirilmesi için çok az sayıda bir gayretin olduğunu ve her iki kuramın da ayrı ayrı araştırılıp geliştirildiğini belirtmiştir.³⁹⁴

Rand'dan dört yıl sonra Alarcon ve arkadaşları, meta analize dayalı olarak yapmış oldukları bir çalışmada umut ve iyimserlik arasındaki ilişkiyi ve bu kavramlar arasındaki birkaç potansiyel bağlantıyı incelemişlerdir. Araştırmacıların bulguları umut ve iyimserliğin birbirinden ayrılabilir yapılar olduğunu ortaya koymuştur. Üstelik her ikisi de psikolojik ve fiziksel iyi oluşun birkaç göstergesi ile ilişkilidir ve her ikisi de empirik olarak beş faktör karakter özelliklerinden ve duygulanım gibi diğer kişilik özelliklerinden ayrılabilir durumdadır.³⁹⁵

Araştırmacılara göre umut ve iyimserlik arasında önemli kavramsal benzerlikler olduğu gibi, dikkate değer farklılıklar da mevcuttur. Her şeyden önce söz konusu iki kavram da genel olarak bireyin kendi geleceğinin müreffeh ve mutlu olacağına dair bir inancı yansıtması bakımından benzerdirler. Ancak, iyimserlik Scheier ve Carver tarafından *genelleştirilmiş sonuç beklentileri* olarak tanımlanırken, Snyder umudu, (a) *hedefe yönelik kararlılık* ve (b) *hedefe yöneliklik düşüncesi* üzerine temellenmiş bilişsel bir set olarak tanımlamıştır. İyimserlikle karşılaştırıldığında umut, daha açık bir şekilde bireyin kendisi lehine olmak üzere daha başarılı bir gelecek yaratmak için kendinden başlatılan (self-initiated) eylemlerle ilgilidir. Basitçe söylemek gerekirse, iyimser bireyler *–ya şans eseri, ya diğer insanların eylemleri ile ya da kendi eylemleriyle–* geleceğinin başarılı ve tatmin edici olacağına inanırlar. Diğer taraftan umutlu bireyler geleceğin başarılı ve doyurucu olmasını güvence altına almak için kendi kapasitesine güvenirler.³⁹⁶ Bir başka açıdan umut hem bireyin hedef takip yeteneğinin bir değerini

³⁹⁴Kevin L. Rand, "Hope and Optimism: Latent Structures and Influences on Grade Expectancy and Academic Performance", *Journal of personality*, 77 (1), 2009, ss. 1-30, s. 2-3.

³⁹⁵Gene M. Alarcon, Nathan A. Bowling, Steven Khazon, "Great Expectations: A Meta-Analytic Examination of Optimism and Hope", *Personality and Individual Differences*, 54, 2013, ss. 821-827, s.821.

³⁹⁶Alarcon, Bowling, Khazon, "Great Expectations: A Meta-Analytic Examination of Optimism and Hope", s.822.

oluşturur hem de bu yetenekleri kullanmak için bireysel enerjiyi ya da motivasyon duygusunu içerir. İyimserlik ise, pozitif sonuçları bekleme ve negatif sonuçları beklememenin kombinasyonunu içerir.³⁹⁷ İyimserliğin *olumlu olaylar olabileceğine ilişkin genellenmiş beklenti* olarak tanımlanabileceğini ifade eden Snyder, iyimserliğin umudun hedefe yönelik kararlılık boyutu ile paralellik gösterebilmesine karşın hedefe yöneliklik boyutunu (-) içermediğini öne sürmüştür. Böylece umut, iyimserliği de içine alan kapsamlı bir yapı olarak kavramsallaştırılmıştır.³⁹⁸

Çoğu insan umudu “*durumlar ve olayların en iyi şekilde sonuçlanacağı*” şeklindeki bir iyimserlikle karıştırmaktadır. Fakat umut iyimserlikten farklı bir kavramdır. Bu nedenle umut “*pozitif düşünce*” söyleminden ya da aşırı ümitvar bir tahminden kaynaklanmaz. Bilakis iyimserliğin aksine saf bir gerçeklikten kaynaklanan umut,³⁹⁹ özellikle kriz ve felaket durumlarında bir taraftan bireysel ya da toplumsal dayanma gücü sağlarken, diğer taraftan da iyimserlikten doğan bir “sığınma” duygusu aşılacaktır.⁴⁰⁰

Goleman’ın da belirttiği gibi, son dönem araştırmacıları umudun yalnızca dertlere deva olmaktan öte, başka şeyler de sunduğunu ortaya koymuştur. Ona göre okuldaki başarıdan ağır işlere katlanmaya kadar, çeşitli alanlarda sağladığı üstünlükle, hayatta insanı şaşırtacak kadar güçlü bir rol oynayan umut, teknik anlamda her şeyin er ya da geç yoluna gireceğine inanan aşırı iyimser görüşten öte bir şeydir. Bu anlamda umut, hedefler ne olursa olsun onlara ulaşmak için gerekli olan irade ve yönetime sahip olduğumuz inancıdır. İyimserlik ise, tıpkı umut gibi olup, zorluklara ve engellemelere rağmen genel olarak hayatta her şeyin iyi olacağına dair güçlü bir beklentidir. Duygusal zeka açısından iyimser bir tutum, engeller karşısında bireyleri kayıtsızlığa, umutsuzluğa ya da depresyona karşı koruyan bir durumdur. Bu anlamda umut gibi, iyimserlik de yaşama birçok kazanç sağlar. Ancak bu kazancın olabilmesi, iyimserliğin gerçekçi

³⁹⁷Rand, “Hope and Optimism: Latent Structures And Influences on Grade Expectancy and Academic Performance”, s. 26.

³⁹⁸Yasemin Akman, Korkut Fidan, “Umut Ölçeği Üzerine Bir Çalışma” *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 9, 1993. ss. 193-202, s. 194.

³⁹⁹Jerome Groopman, *The Anatomy of Hope: How People Prevail in The Face of Illness*, Random House Trade Paperbacks, New York , s. xiv.

⁴⁰⁰Mebrure Doğan, *Dindarlık, Sabır ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkiler*, (Yayınlanmamış Doktora Tezi), Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum 2014, s. 239-240.

iyimserlik olmasına bağlıdır.⁴⁰¹

1.4.2. Din ve Umut İlişkisi

Varoluş konusunda genel mahiyette kavramlar dile getiren, insanda güçlü motivasyonlar ve ruhsal eğilimler uyandıracak düzeyde etkili olan semboller sistemini ifade eden din,⁴⁰² insanı harekete geçiren ve bu hareketlerin istikametini belirleyen aktif ve motive edici bir güçtür. Din bu gücünü umut gibi duygular vasıtasıyla kullanır.

Din ve umut konusunun yeterince anlaşılabilmesi için Pettazzoni'nin daha sonra izah edilecek olan *özgürleştirici* ve *kısıtlayıcı din* tasnifinin özelliklerinin bilinmesinin önemli olduğu düşünülmektedir. Pettazzoni'ye göre özgürleştirici din, insanın Tanrı ile karşılaşmasında yeni ufuklar açıp onun ruhanî kapasitesini geliştirmesine yardımcı olarak insanı her türlü kısıtlamalardan ve sıkıntılardan azat ederken, kısıtlayıcı din ise, bizzat kendi önerdiği dar kalıplar içinde dindarı köleleştirici ve onu bağımlı kılıcı öğeler taşır.⁴⁰³ Buradan hareketle Pettazzoni 1959 yılında kendisi ile yapılmış olan bir söyleşide, “özgürlük verici dinin ‘hayatın kendisi ve felsefî açıdan ‘var olmak’ ile eş anlamlı olması gerektiğini” ifade eder.⁴⁰⁴ *İnsanın en büyük umudunun özgürlük olduğu* düşünüldüğünde, insana umut bahşeden dinin Pettazzoni'nin ifade etmiş olduğu özgürleştirici dinin bir özelliği olduğu ifade edilebilir.

Dinî umudu geleneksel inanç dönüşümünün sistematik bir ifadesi olarak tanımlayan Slater'e göre umut dinin özü ve ruhudur. Dinî yapılanmanın itici gücü olan umut, dinî temsil konumundaki bireylerin din anlayışlarına göre farklılıklar göstermektedir. Bu anlamda bir papaza ait din anlayışları gelenekle geçmişe ait olan dinin eşitliğini vurgularken peygamberî umudun vurgusu, dinin bozulmamış ilk haline, yani saflığına dönüştür. Bununla birlikte bazı büyük geleneklerdeki umudun objesi ise geçmiş inanç üzerinde yükselen ve yakın bir zamanda geleceği düşünülen bir

⁴⁰¹Daniel Goleman, *Duygusal Zeka*, (Çev.: Banu Seçkin Yüksel), Varlık Yayınları, İstanbul 2014, s.126-128.

⁴⁰²Karaca, *Din Psikolojisi*, s. 73.

⁴⁰³Guiseppa Mihelcic, *Una Religione di Liberta: Raffaele Pettazzoni e La Scuola Romana di Storia delle Religioni*, Roma 2003, s. 261.; Alıcı, *Evrımcı Politeizm, Devrimci Monoteizm*, s. 339-340.

⁴⁰⁴Sonia Guisti, *Storia e mitologia-Con antologia di testi di Raffaele Pettazzoni*, Roma 1988, s. 124.; Alıcı, *Evrımcı Politeizm, Devrimci Monoteizm*, s. 340.

kurtarıcıdır.⁴⁰⁵ Yahudilerin “Mesih Umudu”⁴⁰⁶, Batıniler olarak bilinen İsmaililerin bir anlamda amentüsünü oluşturan “Mehdî” inancı⁴⁰⁷ ile Hristiyanların Hz. İsa’nın “yeniden dirilişi”ni beklmeleri⁴⁰⁸ bu bağlamda ifade edilebilen bir umuttur.

Dinin müntesiplerine sunduğu umut, insanın en temel korkusu olan ölüm korkusunun bileşenlerinden biri olarak kabul edilen yok olma duygusundan kaynaklanan psikolojik sıkıntıların aşılmasında önemli bir fonksiyona sahiptir. Bu durum psikiyatrist Elisabeth Kübler- Ross’un ölmek üzere olan iki yüzden fazla hasta üzerinde yapmış olduğu çalışmalardan hareketle şu şekilde izah edilebilir. Ölümün birdenbire gerçekleşmemesi ve şuurun kaybolmaması halinde bu durumdaki hastaların beş psikolojik aşamadan geçtiğini belirten Ross’a göre bu aşamalar: (1) İnkâr, (2) öfke, (3) pazarlık etme, (4) depresyon ve (5) kabuldür.⁴⁰⁹ İfade edilmiş olan bu beş psikolojik aşama, esasen insanın “yaşama umudu”nun ısrarla sürdürülmesi anlamına gelmektedir.⁴¹⁰ Bu noktada devreye giren din, bireyin gözünü bu dünyanın ötesindeki ebedî bir âlemdeki sonsuz yaşama çevirerek, onun yaşama umudunu kendi varoluş sınırlarının ötesine taşımaktadır. Örneğin, umudun duygu boyutunu dikkate alan İslâmiyet, bu durumdaki bireylerin duygularına hitap edebilmek için duygusal bir cennet tasviri yapmaktadır. Cennetteki sonsuz bir yaşamın önemli bir unsurunu oluşturan *gölgeli bahçeler ve su kaynakları*⁴¹¹ bu cennet tasvirlerinin önemli bir parçasıdır. Ölmek üzere olan bireye Hristiyanlık da ölümden sonra bir yaşam umudu vaat ederek destek olurken Budizm, cennetteki sonsuz bir yaşam umudunu kabul etmemekle birlikte, “büyük huzur” denilen ve sonsuz ölüm anlamına gelen “Nirvana”yla bu umuda ulaşmayı arzu etmektedir.⁴¹² Böylece, her insanın inanmış

⁴⁰⁵Peter Slater, “ Hope”, *Encyclopedia of Religion*, (Baş Editör. Lindsay Jones), Macmillan Reference USA: An Imprint of Thomson Gale, A Part of the Thomson Corporation, New York, San Francisco, San Diego, London, Münih 2005, C. 6, ss. 4125-4127, s. 4125.

⁴⁰⁶James Mark Baldwin, “Messianic Hope”, *Dictionary of Philosophy And Psychology*, The Macmillan Company, New York; Macmillan And Co, London 1902, C. II, ss. 71-71, s. 71.

⁴⁰⁷Muhammed Ebû Zehra, *Mezhepler Tarihi*, (Çev.: Sıbğatullah Kaya), Çelik Yayınevi, İstanbul trz, s. 67.

⁴⁰⁸Brian E. Daley, *The Hope of the Early Church: A Handbook of Patristic Eschatology*, Cambridge University Press, 1991, s. 13.

⁴⁰⁹Elisabeth Kübler-Ross, *Death: The Final Stage of Growth*, A Touchstone Book:Rockefeller Center, New York 1986, s. 160-161.; Faruk Karaca, *Ölüm Psikolojisi*, Beyan Yayınları, İstanbul 2000, s. 24.

⁴¹⁰J.E. Roedelien, “Life, Theories of”, *Elsevier’s Dictionary of Psychological Theories*, Amsterdam, Boston, Heidelberg, London, New York, Oxford, Paris, San Diego, San Francisco, Singapore, Sydney, Tokyo 2006, s 363.

⁴¹¹Nisâ, 4/57.

⁴¹²Jean Du Buy, “Stages of Religious Development”, (Edt. G. Stanley Hall), *The American Journal of Religious Psychology And Education*, The Commonwealth Press, 1905, ss. 7-29., s. 12.

olduğu dinî inançlar çerçevesinde şekillenmiş olan bir güvenlik ve huzur duygusu da umuda eşlik ederek bireyin kendisini iyi hissetmesine yardımcı olmaktadır.

Daha önceden herhangi bir duygu gibi ele alınıp spekülatif olarak tartışılan umut kavramı, 13. yüzyılda yaşamış olan Hristiyan din bilimci Aquinas (1225-1274)'ın, Socrates'in *cesaret, adalet, ılımlılık ve bilgelik* şeklinde dört kategoride tasnif etmiş olduğu erdemlere, *inanç, umut ve merhamet* olmak üzere üç erdem daha ilave etmesiyle bir anlamda teolojinin konusu⁴¹³ haline gelmiştir. Bu anlamda Hristiyan teolojisi içinde umut, Tanrı'nın krallığının olduğu bildirilen sonsuz dünyanın dört gözle beklenmesidir. Böylece dinî anlamda umut, "*Rab'be umut bağlayanlarsa taze güce kavuşur, kanat açıp yükselirler kartallar gibi, koşar ama zayıf düşmez, yürür ama yorulmazlar*"⁴¹⁴ ifadesinin de belirttiği gibi, zorluklar arasında bir soluklanma, mücadeleler boyunca bir kararlılık ve sonsuz bir sevinç ve güvence kaynağıdır.⁴¹⁵

Yalnızlık insanı yorar ve insanın umutsuz olmasına yol açar. Bu bakımdan din, özellikle yaşlı ve başkalarına bağımlı olarak yaşayan bireyler için bir umut kaynağı olabilmektedir. Zira bu durumdaki yaşlı bireyler, birgün yalnız kalabilecekleri duygusuna kapılabilmelerinin yanında,⁴¹⁶ eğer Erikson'un kavramsallaştırmış olduğu "benlik bütünlüğü"ne de ulaşamamışlarsa umutsuzluk duygusunu tecrübe edebilmektedirler. Böylece, "*başka bir yaşama başlamak ve bütünlüğe götürecek alternatifleri denemek için zamanın çok kısa olduğu*"⁴¹⁷ algısının da eşlik etmiş olduğu bu dönem, aynı zamanda denetim duygusunun da kaybedilmesiyle sonuçlanabilmektedir. Bu durum ise bireyde strese neden olabilmektedir. Çünkü stres, bireyin kontrol ve etkisinin dışında ortaya çıkan durumlara vücudun vermiş olduğu olumsuz bir yanıttır.⁴¹⁸ Bu durumda olanlar için din gerçek anlamda bir umut kaynağı

⁴¹³Thomas Aquinas, *Summa Theologica*, (Çev.: W. J. Hill), C: 33, McGraw-Hill, New York 1966'dan Aktaran Blaine J. Fowers, "Virtues", (Ed. Shane J. Lopez), *The Encyclopedia of Positive Psychology*, Volume 2, (1016-1023), Wiley-Blackwell, 2009, s. 1017.

⁴¹⁴Yeşaya, 40/31, *Kutsal Kitap: Eski ve Yeni Antlaşma (Tevrat, Zebur, İncil)*, Yeni Yaşam Yayınları, İstanbul 2011, s. 753.

⁴¹⁵Robert A. Emmons, "Emotion and Religion", (Edit. Raymond F. Paloutzian, Crystal L. Park), *Handbook of the Psychology of Religion and Spirituality*, The Guilford Press, New York, London 2005, ss. 235-252, s. 242.

⁴¹⁶M. Akif Kılavuz, "Yaşlılık Döneminde Kayıplar ve Ölüm Olgusuna Anlam Vermede Dinî Değerlerin Rolü," (Editörler. Recep Kaymakcan, Seyfi Kenan, Hayati Hökelekli, Z. Seyma Arslan, Mahmut Zengin), *Değerler ve Eğitimi*, Dem Yayınları, 2. Baskı, İstanbul 2013, ss. 241-259, s. 247.

⁴¹⁷Faruk Karaca, *Dinî Gelişim Teorileri*, Dem Yayınları, İstanbul 2007, s. 113.

⁴¹⁸Dale Carnegie, *Stres ve Endişeyle Başa Çıkmanın Yolları*, , (Çev.: Gamze Tokgöz), Nemesis Kitap, İstanbul 2012, s. 109.

olduğu gibi, *Allah'ın ipine sarılanlar*⁴¹⁹ ve *O'na teslim olanlar*⁴²⁰ için bir dayanma gücü de sağlamaktadır. Ayrıca din, olumsuz durumların kendini her an gözetten Yaratıcının kontrolünde olduğuna dair bireyin inancını da beslemektedir.

İlahî umudu insan doğasını dönüştürebilecek bir mekanizma olarak gören Aziz Augustine'e göre insan doğası günahın altında kalarak zayıflatılabilir. Bu zayıflığı, "cinsel arzu" olarak adlandırmış olan Augustine, bu duyguların etkisiyle akıl ve mantığa rağmen, hatta Hz.İsa'nın aracılığıyla Tanrı ile kurulan dostane ilişkilerden sonra bile, cinsel arzu anlamındaki günahın insanı zayıf düşürebileceğine dikkat çekmektedir. Ona göre, insan yine de kendi doğasına yardım edebilecek bir potansiyele sahip olmasının yanında, belirli tarzda ortaya çıkan ilahî inayet tarafından iyileştirilerek dönüştürülebilir. Augustine'e göre bu dönüşüm, son etki alanının, yani ilahî inayetin evrende umut için aşkın bir zemin hazırlamış olmasından kaynaklanır.⁴²¹ Zira Tanrı'nın yaratıcı ve sevecen lütfunun değiştirici gücü beşeri umutların gerçekleşmesini mümkün kılmaktadır.⁴²²

Sonradan var edilmiş olan insan, doğum ve ölüm gibi önlenemez iki olgu ile sınırlandırılmış olduğu gibi, onun tecrübeleri de yaşamış olduğu evrenle sınırlandırılmıştır. Bu yüzden dinî tecrübe ve umut da kozmolojik bir anlam içinde ifade edilebilir.⁴²³ Bu açıdan bakıldığında hiçbir Hint felsefesi ve dinî geleneği umutsuzluk içine düşmez. Onlara göre "acı"nın evrensel bir yasa olarak görülmesi selametin olmazsa olmaz koşuludur. Acının evrenselliği doğrudur; ancak özgürleşmek için acıyla nasıl başa çıkılacağı bilinirse, acı sonsuz değildir.⁴²⁴ Görüldüğü gibi, acıyla nasıl başa çıkılabileceğini *bilmeyi umut etmek*, "*Şüphesiz güçlükle beraber bir kolaylık vardır*"⁴²⁵ ifadesiyle de örtüşmektedir.

Umudun hiçbir varoluşsal analizinden "*ölüme koşan bir kararlılık*"

⁴¹⁹ Âl-i İmrân, 3/103.

⁴²⁰ Lokmân, 31/22.

⁴²¹ Augustine, *The City of God*, (Çev.: G. Walsh ve arkadaşları), Image Books, New York 1958'den Aktaran E. Christian Brugger, "Psychology and Christian Anthropology, *Edification: Journal of The Society for Christian Psychology*, Volume 3, Issue 1, 2009 ss. 5- 18., s.14.

⁴²² Randelp Crump Miller, "Kötülük Problemi ve Din Eğitimi", (Çev.: Hasan Dam), *Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, S:10, 1998, ss.501-512, s.508.

⁴²³ John J. Collins, "Cosmos and Salvation: Jewish Wisdom and Apocalyptic in the Hellenistic Ages", *History of Religions*, Vol. 17, No. 2. (Nov., 1977), pp. 121-142, 132.

⁴²⁴ Mircea Eliade, *Dinsel İnançlar ve Düşünceler Tarihi: Gotama Budha'dan Hristiyanlığın Doğuşuna*, (Yayına Hazırlayan. Ergun Kocabıyık), Kabalcı Yayınevi, İstanbul 2003, Cilt II, s. 59.

⁴²⁵ İnşirâh, 94/5.

çıkarılamayacağını belirten Bloch, umudun korkuyu boğacağını ifade etmiştir. Ona göre umut, tam da ölüm anında kendini bir ışık ve yaşam (*kararlılığı*) olarak lanse etmektedir. Bu noktada, Hölderlin'in "*Tehlikenin olduğu yerde kurtarıcı da yetişir*"⁴²⁶ dizesine atıfta bulunan Bloch, bir anlamda dinî bir yönelişi işaret etmektedir.

Korku (=havf) ve umut (recâ), Kur'ân-ı Kerîm'in temel kavramlarından olup, birçok ayette birlikte kullanılmışlardır. Zirâ bu iki kavramın oluşturduğu çift kutuplu duygu insan benliğinin işleyişinin karakteristik özelliğini yansıtır. Dolayısıyla Kur'ân'ın öngörmüş olduğu ideal bir kişiliğin korku ve umut arasında oluşturulacak olan bir denge temeline oturtulması önemlidir.⁴²⁷ Kur'ân'a göre ancak böyle bir kişilik, bireyi dünya ve ahiret mutluluğunu elde edebilmek için, "*en kötü için hazırlanmak; ama en iyiyi umut etmek*"⁴²⁸ şeklinde ifade edebilecek bir ruh haline kavuşturarak, bireyin yaşamına bir dinamizm kazandırabilir.⁴²⁹

Umut ve korku, Allah-insan ilişkisinde yaşanan dinî hayatın her boyutunda ruhsal bir tutum ve denge oluşturarak, insanı manevî gelişimin üst basamaklarına ulaştıran bir duygudur. "*Allah'a (azabından) korkarak ve (rahmetini) umarak dua edin*"⁴³⁰ ilahi emri, bu konuda yol gösterici bir rehberdir. Ayrıca, korku ve umut haliyle Allah'a yalvarmak, imandaki samimiyetin ve sağlamlığın göstergesidir ve duası karşılık bulan birçok kimsenin bu ruh haliyle Rabbine yöneldiği, "*Onlar, korkarak ve ümid ederek Rablerine ibadet etmek için yataklarından kalkarlar. Kendilerine rızık olarak verdiğimiz şeylerden de Allah için harcarlar.*"⁴³¹, "*Biz de onun duasını kabul ettik ve kendisine Yahya'yı bağışladık. Eşini de kendisi için, (doğurmaya) elverişli kıldık. Onlar gerçekten hayır işlerinde yarışır, (rahmetimizi) umarak ve (azabımızdan) korkarak bize dua ederlerdi. Onlar bize*

⁴²⁶ Ernst Bloch, *Umut İlkesi I*, (Çev.: Tanıl Bora), İletişim Yayıncılık, İstanbul 2013, s. 146.

⁴²⁷ Abdurrahman Kasapoğlu, "Kur'ân'da Ümit-İman İlişkisi", *Tasavvuf: İlmî ve Akademik Araştırma Dergisi*, 8 (18), 2007, ss. 155-176, s. 162.

⁴²⁸ Akemi Shirado, Tatsuya Morita, Terukazu Akazawa, Mitsunori Miyashita, Kazuki Sato, Satoru Tsuneto, Yasuo Shima, "Both Maintaining Hope and Preparing for Death: Effects of Physicians' and Nurses' Behaviors from Bereaved Family Members' Perspectives", *Journal of Pain And Symptom Management*, Volume 45, No: 5 May 2013, ss. 848-858, s. 849.

⁴²⁹ Shirado, Morita, Akazawa, Miyashita, Sato, Tsuneto, Shima, "Both Maintaining Hope and Preparing for Death: Effects of Physicians' and Nurses' Behaviors from Bereaved Family Members' Perspectives", s. 849.

⁴³⁰ A'râf, 7/56.

⁴³¹ Secde, 32/16.

derin saygı duyan kimselerdi”⁴³² şeklindeki âyetlerle bildirilmiştir.⁴³³

“O, korku ve ümit vermek için size şimşegi gösterendir, yağmur yüklü bulutları meydana getirendir”⁴³⁴ âyetinin de işaret ettiği gibi, korku ve umut tasviri yapan âyetler, bir taraftan bu duyguların insan varoluşunun temel karakteristik özelliklerinden olduğunu vurgularken, diğer taraftan da şimşegin ardından çıkan bulutun, yağmurun sebebi olduğuna vurgu yapmıştır. Böylece, *güçlülükte birlikte bir kolaylığın var olduğuna*⁴³⁵ dikkat çekilerek maddî ve manevî zorluklarla karşı karşıya kalan insanların, korku ve endişeye kapılıp umutsuzluğa düşmelerinin doğru olmadığı vurgulanarak ümitvâr bir hal içinde olmaları gerektiği hatırlatılmaktadır. Bu bağlamda, “Peygamber ve onunla beraber mü'minler, 'Allah'ın yardımı ne zaman?' diyecek kadar darlığa ve zorluğa uğramışlar ve sarsılmışlardı. İyi bilin ki, Allah'ın yardımı pek yakındır”⁴³⁶ âyeti umutsuzluk içinde kıvranan bireylere dinin kendisini bir umut kaynağı olarak sunmuş olduğunun anlamlı bir ifadesidir.

Her ne kadar, Kalvinizm mezhebinin kurucusu olan J. Calvin (1509-1564), insanın umutsuzluk esnasında Allah'a yalvarmakla kurtulacağı inancını, *kulların Allah'a daima ve her an hürmet ve minnet borçları olduğu gerekçesiyle*⁴³⁷ kabul etmese de, böylesi kriz dönemlerinin, inançsızlıktan inanca ya da dış güdümlü dinî yönelimden iç güdümlü bir dinî yönelime geçişi de içeren dini dönüşümü doğurma ihtimallerinin olduğu unutulmamalıdır. Bu noktada Calvin'in endişelerini haklı çıkaracak bir duruma Kur'ân-ı Kerîm, “İnsanın başına bir sıkıntı gelince Bize yalvarır. Sonra katımızdan ona bir nimet verdiğimiz zaman: 'Bu bana bilgimden dolayı verilmiştir' der. Hayır; o bir imtihandır, fakat çokları bilmezler.”,⁴³⁸ “İnsana nimet verdiğimiz zaman yüz çevirerek yan çizer; başına bir kötülük gelince de ümitsizliğe düşer”⁴³⁹ ifadeleriyle dikkat çekmektedir. Görüldüğü gibi, insanın bunalım dönemlerinde Allah'a yönelmesinden ziyade, bu dönemlerin atlatılmasından sonra yapılan nankörlük eleştirilmektedir.

⁴³²Enbiyâ, 21/90.

⁴³³Hayat Hökelekli, *İslam Psikolojisi Yazıları*, Dem Yayınları, İstanbul 2009, s. 91-92.

⁴³⁴Ra'd, 13/12.

⁴³⁵İnşirâh, 94/5.

⁴³⁶Bakara, 2/214.

⁴³⁷Süleyman Hayri Bolay, *Felsefe Doktrinleri ve Terimleri Sözlüğü*, Nobel Akademik Yayıncılık, 11. Basım, Ankara 2013, ss.200-201, s. 200-201.

⁴³⁸Zümer, 39/49.

⁴³⁹İsrâ, 17/83.

Allah'ın azabından aşırı korku, insanı O'nun rahmetinden umut kesmeye sevk edebilir. Bu durum, bireyin kimliğini zedeleyerek, onu dinî vecibelerini yerine getirmekten alıkoyabilir. Bu nedenle Allah'ın azabından korkmak ve rahmetinden umutlu olmak şeklindeki iki duygunun bir arada bulunması gerekir.⁴⁴⁰

Dinler umut duygusunun en üst düzeyde tatmin edildiği platformlardır. Bu nedenle, İslam inanç sisteminden beslenen ve dinin mistik boyutunu oluşturan tasavvuf geleneğinin de umut konusuna ilgisiz kalması düşünülemez. Korku (=havf) ve umut (recâ) kavramları ile ilgili zengin bir geleneğe sahip olan İslam tasavvufunda, ilk zahitler umuttan ziyade korkudan yana tavır almışlardır. Daha da ileri giderek korku içinde yaşayan bir insanın komşusunun güvenini kazanacağını ifade etmişlerdir.⁴⁴¹ Bir anlamda korku ile dost olan bireyin komşusuna bir zararının olmayacağına inanılmıştır. Saf aşk tasavvufçusunun temsilcilerinden olan Rûzbihân Baklî, Allah korkusunun, “*nefs-i emmâreyi edep darbeleriyle kırbaçlayan bir kamçı*” olduğunu ifade etmiştir. Ancak ilerleyen dönemlerde bu anlayışta belirgin bir değişiklik göze çarpmaktadır. Söz gelimi, Râbia için başka herhangi bir sözden daha tatlı olan Allah'ın övülesi sözü ve Allah'ın lûtfuna dair bir umut ifade eden recâ tek amaç olmuştur.⁴⁴² Aynı şekilde, Hallâc-ı Mansur insanlara yaşayan bir ümit ve canlı bir amaç gösterirken, sıkıntı içinde olanlar kadar bolluk içinde olanlara da daha iyi bir geleceğin ufkunu açmıştır.⁴⁴³ İbni Arabî de “*umut korkunun düşmanıdır*” şeklindeki ifadesiyle umuttan yan tavır almıştır.⁴⁴⁴ Her ne kadar ilerleyen zamanla birlikte sufi geleneğinde umut duygusundan tarafa bir tercih ön plana çıkmışsa da korku duygusu tamamen yok olmamıştır. Bilakis, Allah'ın rahmetini ummak ve azabından korku hissetmek şeklindeki anlayış varlığını güçlü bir şekilde sürdürmektedir. Geylani ise, meseleye bir metafor ile yaklaşarak arif insan için biri korku diğeri de ümit olmak üzere iki kanadın olduğunu ifade etmiştir. Geylanî'ye göre bir kuşun zayıf kanadı diğesine tesir ettiği gibi, arifin de bu iki duygusundan biri zayıflarsa arif yol alamaz. Bunun sonucunda da imanı tekamül

⁴⁴⁰Muhammed Osman Necati, *Hadis ve Psikoloji*, (Çev.: Mustafa Işık) Fecr Yayınları, Ankara 2000, s. 100-101.

⁴⁴¹Annemarie Schimmel, *İslamın Mistik Boyutları*, Kabalcı Yayınevi, İstanbul 2012, s. 143.

⁴⁴²Schimmel, *İslamın Mistik Boyutları*, s. 58.

⁴⁴³Yaşar Nuri Öztürk, *Enel Hak İsyanı Hallâc-ı Mansûr (Darağacında Miraç)*, Yeni Boyut Yayınları, İstanbul 2012, s.274.

⁴⁴⁴Muhyiddin İbn Arabî, *Fusus'ül Hikem*, Süre Yayınevi, Ankara tsz, s. 246.

edemez.⁴⁴⁵

İmam Gazâlî ise, *korku (havf)* ve *umut (recâ)* kavramlarını “*İhyâu Ulûmi’ d-Din*” adlı eserinde genişçe ele alıp tartışmıştır. Gazâlî, korku ve umuttan hangisinin üstün olup olmadığına dair sorunun duruma göre değişiklik arz edeceğini belirtmiştir. Ona göre, “*Korku mu daha üstündür veya umut mı?*” sorusu, “*Ekmek mi üstündür yoksa su mu üstündür?*” sorusundan farklı değildir. Zira, susayan biri için suyun üstünlüğü doğrudur. Ancak acıkan biri için ekmek sudan üstündür. İhtiyaçların eşit olduğu durumda ise, ikisinin de faziletinin aynı olduğunu ifade eden Gazâlî’ye göre, korku ve umudun durumu da bundan pek farklı değildir. Korku ve umudun iki ilaç olduğunu ifade eden Gazâlî, bu duyguların değerinin kalpteki hastalığa göre değişeceği görüşündedir. Eğer kalbe hâkim olan duygu, Allah’ın azabından emin olmak ve bu duyguya aldanmak ise, korku daha değerli olacaktır. Yok eğer kalbe hâkim olan duygu Allah’ın rahmetinden ümit kesmek ise, bu durumda fazilet açısından umut ön plana çıkacaktır. Görüldüğü gibi, umudun rahmet denizinden, korkunun da gazap denizinden kaynaklandığına inanan Gazâlî’ye göre umut-korku dengesi sağlıklı bir ruh halinin en önemli fonksiyonlarından.

1.4.2.1. Eskatolojik Umut

Dinin umutla ilişkisi söz konusu olduğunda öncelikli olarak ele alınıp açıklanması gereken kavram “eskatoloji”dir. Birçok anlama gelen eskatoloji, dinî bir doktrin olarak “son şeyler”e yönelik çözümlerin var olduğuna dair inançtır. Başka bir ifadeyle eskatoloji, Tanrı’nın insanın şu anki arzularını gerçekleştireceğine, çözüm bekleyen problemleri çözeceğine ve insanların yaşamlarını alt üst eden yarım kalmış tüm şeyleri engelleyeceğine inanmaktır. Bu anlamda insan, bütün belirsizliklere rağmen, dünya hayatındaki mevcut seçimlerinin ve davranış kalıplarının iyi, hikmet sahibi ve güçlü bir Tanrı tarafından idare edilerek, iyi ya da kötü bir karşılıkla son bulacağına dair bir beklenti içindedir.⁴⁴⁶

Baskı ya da zulüm altında yaşayanlar için mevcut dayanılmaz şeylerin bitmek üzere olduğuna dair iyimser bir duygu olan eskatolojik umut, Hıristiyanlık tarihi içerisinde birçok şekil almıştır. Böylece tüm olumsuzluklara karşı meydan okuma ve

⁴⁴⁵ Abdülkadir Geylani, *Futuhu’l Gayb, Âlemlere Açılan İnanç Kapısı*, Altın Post Yayıncılık, Balıkesir 2012, s. 127.

⁴⁴⁶ Daley, *The Hope of the Early Church: A Handbook of Patristic Eschatology*, s. 1.

umut vermenin yanında, düzenin yeniden kurulması için bir anlamda gerekli olan kriz duygusu, genel olarak vahiyle ilgili kıyamet imajları içerisinde Hristiyanlar tarafından ifade edilmiştir. Bu anlamda Hristiyanlar kurumları ve dünyayı tamamen yok ederek Tanrı'nın yeniden ve güçlü bir şekilde kendi tasarrufunu yeniden gerçekleştirmesine neden olacak olan kozmik ya da evrensel bir trajedi beklentisi içindedirler. Sosyal ve ekonomik sıkıntı dönemlerinde yaşayan insanlar için eskatolojik umut, dünyanın kaynaklarının tükenmesiyle giderek yaşlanacağına ve bu durumun, dünyanın olduğu kadar, insanlık için de yeni bir başlangıçla sonuçlanacağına inanmaktır.⁴⁴⁷

Bu bakımdan, eskatolojik mitler arasında yer alan Nuh'un gemisi miti, geminin karaya oturmasından sonra yeni bir hayatın kurulmasını zorunlu kılmıştır. Kur'an dışındaki diğer dinlerde ve mitolojik anlatımlarda da izlerine rastlanan Nuh'un, ilk olarak asma yetiştirmeye girişmesi, bu bağlamda düşünüldüğünde hayatı yeniden kurmaya ilişkin ilk sembollerden biri olarak anlaşılmaktadır.⁴⁴⁸

Esasen eskatoloji, Hristiyanlık ve Yahudilik için Tanrı, dünya ve insan var oluşu hakkındaki daha temel inançları yansıtırma konusundaki teolojiden türemiştir ya da en azından teolojinin ikinci yönüdür. Çünkü o inançtan doğan ve sevgiye neden olan bir umuttur. Eskatolojik umudun teolojinin ikincil yönünü oluşturması onun önemsiz olduğu anlamına gelmez. Tüm inanç ve uygulamalara damgasını vurmuş olan eskatolojik umut, Hristiyanlık ve son dönem Filistin Yahudilerinin tarihinde görüldüğü gibi, bir çağın dinî duyarlılığına kolayca egemen olabilmektedir.⁴⁴⁹ Bu bağlamda düşünüldüğünde, peygamberliği, papalığı ve krallık görevlerini uhdesinde birleştirerek, kişisel saltanatı altında maddî ve manevî refahın altın çağının yaşanacağına dair Yahudilerin umudunu temsil eden Mesih inancı, Eski Ahit'in kehanetlerine ilham kaynağı olduğu kadar, Yahudi tarihindeki birlik ve bütünlüğün süregelmesini de sağlayan bir idealdir.⁴⁵⁰ Esasen bu durum dinî umudun gücünü ve etkinliğini göstermesi bakımından önemlidir. Zira, Antik Çağ'da varlığını sürdürmüş olan Sümerler, Hititler, Lidyalılar ve İyonlar gibi devletlerin yok olmalarına rağmen, günümüze kadar varlığını sürdürmüş olan Yahudiliğin bu durumu eskatolojik umudun önemini göstermektedir.

⁴⁴⁷Daley, *The Hope of the Early Church: A Handbook of Patristic Eschatology*, s. 1.

⁴⁴⁸M. Esat Harmancı, "Bir Eskatoloji Miti Olan Tufandan Klasik Türk Şiirinde Şarap Metaforuna" *Divan Edebiyatı Araştırmaları Dergisi* 7, İstanbul 2011, ss. 57-68., s. 58.

⁴⁴⁹Daley, *The Hope of the Early Church: A Handbook of Patristic Eschatology*, s. 2.

⁴⁵⁰Baldwin, "Messianic Hope", *Dictionary of Philosophy and Psychology*, s. 71.

İfade edilmiş olan nedenler göz önüne alındığında eskatoloji aslında bir “teodise” oluşturma teşebbüsüdür. Buna göre, “son şeyler”in Tanrı’nın müdahalesi ile iyi olacağına ve Tanrı’nın egemenliğinin gerçekleşeceğine dair umudun var olabilmesi için bir kaosun olması kaçınılmazdır. Bu bağlamda düşünüldüğünde Hristiyan eskatoloji tarihinin ilk dönem Filistin Hristiyanları tarafından beslenmiş olan geleceğe yönelik kurtuluş umutları ile başlaması,⁴⁵¹ günümüzde yaşanan Filistin-Yahudi çatışmasının “umutlar çatışması” olduğunun açık bir göstergesidir.

1.4.3. Dindarlık-Umut İlişkisi

Dinî inanç ve değerler, bireyin hayatı pozitif karşılama, kabullenme ve sabretme düzeyini arttırıcı bir misyon üstlenirler. Bu nedenle dindar bireyler yaşama olumlu ve umutlu bir yönelim sistemi ile bakarlar. Böylece, karşılaştıkları sorunları bir başka açıdan ve daha iyimser bir düzeyde ele almaya yönelen dindarlar, bu sorunları dinî yüklemelerle yeniden anlamlandırmaya çalışırlar.⁴⁵²

Dindar bireyler inançları doğrultusunda karşılaşmış oldukları problemlerle baş edebilmek için Tanrı ile girmiş oldukları tecrübî ilişki temelinde durumu yeniden değerlendirme arayışına girerler. Örneğin, bir Müslüman, “*Onlar, inananlar ve kalpleri Allah’ı anmakla huzura kavuşanlardır. Biliniz ki, kalpler ancak Allah’ı anmakla huzur bulur*”⁴⁵³ âyetinin de işaret etmiş olduğu gibi Allah’ın stresli durumlarla başa çıkabilmek için kendilerine güç verdiğine⁴⁵⁴ dair bir umut beslerler. Dahası Kur’an’ın, “*...Allah’ın rahmetinden umut kesmeyin. Zira kafirler topluluğundan başkası Allah’ın rahmetinden umut kesmez*”⁴⁵⁵ ifadelerinden de anlaşılacağı üzere, dinî umudun konusu, Allah’ın rahmet ve merhametidir. Bundan dolayı özellikle yüksek bir dindarlık düzeyine sahip olan bireylerin, umutlarını dinî metinden aldıkları mesajlar doğrultusunda hayatlarının tüm alanlarına yaymaları doğaldır. Çünkü bu tür bir dindarlıkta bireysel hayat, doğal olarak dinî mesajların belirleyiciliği altında şekillenmektedir.⁴⁵⁶

İnsanın elinde gelecekte olabileceğini düşündüğü şeylerin mutlaka gerçekleşip

⁴⁵¹Daley, *The Hope of the Early Church: A Handbook of Patristic Eschatology*, s. 5.

⁴⁵²Hökelekli, *Din Psikolojisine Giriş*, s. 75.

⁴⁵³Ra’d, 13/28.

⁴⁵⁴Nooria Mehraby, “Psychotherapy with Islamic Clients Facing Loss and Grief”, *Psychotherapy in Australia*, 9 (2), 2003, ss. 1-8., s. 3.

⁴⁵⁵Yusuf, 12/ 87.

⁴⁵⁶Bahadır, *İnsanın Anlam Arayışı ve Din*, s.98.

gerçekleşemeyeceğini belirleyebilecek bir araç yoktur. Gelecek umudu için empirik bir kanıt olmadığından,⁴⁵⁷ dindar insan bir anlamda inanmış olduğu varlığa güvenmek zorundadır. Ancak böyle bir güven ölümün kontrol edilemezliği duygusundan umudun doğmasını sağlayabilir. Ölümü yönetilebilir kılan dindar birey, “*O gün bazı yüzler ağarır, bazı yüzler kararır...*”⁴⁵⁸ ilahî hitabının belirtmiş olduğu gruplardan birincisine girebilmeyi ve böylece Allah’ın rahmetine kavuşarak ebedî kurtuluşa ermeyi⁴⁵⁹ umut edebilir.

Marx, dini bir afyon olarak kabul etmiş ve insanların bu dünyada sosyal bir devrime kapılmamaları için onları ahiret umuduyla uyuttuğunu⁴⁶⁰ belirterek, bir anlamda dinin müntesiplerini pasivize ederek etkisizleştirdiğini ima etmiştir. Her ne kadar tarihi süreç içerisinde Orta Çağ Avrupası’nda papaların Hristiyanları kendi kişisel menfaatleri doğrultusunda yönlendirebilmek için aforoz,* enterdi** ve endüljans*** gibi yetkilerini kullanması gibi Marx’ı haklı gösterecek argümanlar mevcut olsa da, böyle bir tanımlama her din ya da dindar için doğru değildir. Zirâ, böyle bir iddia, “*Gevşemeyin, hüznlenmeyin. Eğer (gerçekten) iman etmiş kimseler iseniz üstün olan sizlersiniz*”⁴⁶⁴ diyen bir dinden ilhamını alarak;

“*Âtiyi karanlık görerek azmi bırakmak...*

Alçak bir ölüm varsa, emînim, budur ancak”⁴⁶⁵ diyen bir dindarın yanında yok olup gidecektir. Zaten aksini iddia etmek, Kierkegaard’a göre, “ölümcül hastalık” olan

⁴⁵⁷Cafer Sadık Yaran, “Death and Immortality in Islamic Thought”, *ODMİFD*, Sayı 10, Yıl 1998, ss. 103-124., s. 115.

⁴⁵⁸Âl-i imrân, 3/106.

⁴⁵⁹Âl-i imrân, 3/107.

⁴⁶⁰Karl Marx, *Hegel’in Hukuk Felsefesinin Eleştirisi*, Eriş Yayınları, İstanbul 1997, s. 191.

***Aforoz:** Hristiyan kilisesinin bir kimsenin komüniona ve kilisedeki ibadet ve ayinlere katılmasını yasakladığı, onu kilise üyeliğinden mutlak olarak çıkarmasa bile kiliseye üyelik haklarından yoksun bıraktığı dinsel suçlama biçimi (AnnaBritannica, “Aforoz”, *Ana Yayıncılık ve Sanat ürünlerini Pazarlama*, İstanbul 1986, I, s.124.).

****Enterdi:** Papa’nın Hristiyan bir ülkeyi halkı ile dinden çıkarmasıdır. Orta Çağ’da enterdiye sıkça rastlanır. Enterdi olan bir ülkede Vaftiz, nikâh, dinî usullerle ölü defni gibi dinî faaliyetler durdurulur, kiliseler kapatılır ve kiliselerdeki görevliler Vatikan’ın emri doğrultusunda ülkeyi terk ederdi.

*****Endüljans:** Katolik Kilisesi’nde günah çıkarma ayiniyle ebedi cezaları bağışlanan günahkârların dünyevî cezalarının da, belirli bir sevap işlenmesi karşılığında bağışlanması (AnnaBritannica, “Endüljans”, *Ana Yayıncılık ve Sanat ürünlerini Pazarlama*, İstanbul 1988, XIII, s.186.).

⁴⁶⁴Âl-i imrân, 3/139.

⁴⁶⁵Mehmed Âkif Ersoy, *Safahat*, Türkiye Diyanet Vakfı, Ankara 2013, s. 185.

umutsuzluk⁴⁶⁶ için umudu emreden bir din anlayışına⁴⁶⁷ haksızlık etmek anlamına gelir.

Dindarlığın amel ile olan bağlantısı noktasında ümitvar olmak, “*İman edip sâlih amel işleyenlerin kötülüklerini elbette örteceğiz. Onları işlediklerinin daha güzeliyle mükâfatlandıracağız*”⁴⁶⁸ şeklinde güçlü bir iman ile desteklenmiştir.⁴⁶⁹ Görüldüğü gibi, Kur’ân-ı Kerîm, dindar bireyin Allah’tan ümitvâr olabilmesi için, güçlü bir imanı ve bu imanın gereği olan yaşantıyı referans göstermektedir.⁴⁷⁰ Bu noktada Hz. Peygamberden “*Saçını-sakalını İslâm uğrunda ağartan kişi affolunmuştur*”⁴⁷¹ hadisini nakleden İmâm-ı Rabbânî de insanın affedilmeyi umut edebilmesinin inancının amele dönüşmesiyle mümkün olabileceğine işaret etmektedir.⁴⁷²

1.4.4. Din ve İyimserlik İlişkisi

Din bir yönüyle insan doğasının metafizik alana açılan boyutu ile ilgili bir olgu olduğundan, dün olduğu gibi bugün ve gelecekte de hakkında olumlu ya da olumsuz birçok tartışmanın yapılacağı merkezî bir konudur.

İyimserliğin tanımı başlığı altında görüşleri dile getirilmiş olan Leibniz’in “teodise”sinin insanlık tarihinin gergin ve bunalımlı dönemlerinde çok iyimser görüldüğüne dikkat çeken Aydın, bu teodisenin ana iddiasının hâlâ ayakta olduğunu ifade etmiştir. Ona göre hiç şüphesiz Tanrı başka dünyalar da yaratabilirdi ve böyle bir imkân ise, bu dünyanın, “*yaratılması mümkün olan dünyaların en iyisi olduğu*” görüşünün savunulmasına bir engel teşkil etmezdi. Bu anlamda eğer şu veya bu derecede kötülüğün bulunması, dünyanın “*mümkün olan en iyi dünya*” olduğu görüşüyle çatışmıyorsa ve hatta böyle bir dünya için belli oranda kötülüğün varlığı kaçınılmaz ise, bu durumda “*dünyada kötülük vardır*” ve “*dünya mutlak anlamda iyi olan bir yaratıcının yönetimi altındadır*” iddiaları mantıken bir arada bulunabilir. Aydın’a göre, şayet dünyada kötülük var olduğu için insanın Tanrı’nın varlığına olan inancı

⁴⁶⁶Søren Kierkegaard, *Ölümcül Hastalık Umutsuzluk*, (Çev.: M. Mukadder Yakupoğlu), Doğu Batı Yayınları, 6. Baskı, Ankara 2013, s. 8.; Arthur Bonner, “An Islamic Reformation in Turkey”, *Middle East Policy*, Vol. XI, No: 1, Spring 2004, ss. 84-97. s. 86.

⁴⁶⁷Bonner, “An Islamic Reformation in Turkey”, s. 86.

⁴⁶⁸Ankebût, 29/7.

⁴⁶⁹Resul Öztürk, “Kelâmî Açıdan Ümitsizlik (Yeis) ve İman-Amel İle İlişkisi”, *Ekev Akademi Dergisi*, 12 (34), 2008, ss. 43-56, s. 54.

⁴⁷⁰Mustafa Koç, “Diasporada Dindarlık ve Umutsuzluk: Fransalı Müslüman-Türk Azınlık Grup Üzerine Ampirik Bir Araştırma”, *Atatürk Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, S:39, 2013, ss. 415-444, s. 418.

⁴⁷¹Tirmizî, Cihad, r., 1634, 1635; Ahmed, el-Müsned, 2/210; 6/20

⁴⁷²İmâm-ı Rabbânî, *Mektûbât-ı Rabbânî*, (Çev.: Talha Hakan Alp, Ömer Faruk Tokat, Ahmet Hamdi Yıldırım), Semerkand İstanbul 2013, Cilt: I, s.377.

sarsılıydı, başta Hz. Eyüb olmak üzere Hz. İsa'nın ve Hz. Muhammed'in inancı sarsılırdı.⁴⁷³ Bu ifadelerden de anlaşılacağı üzere din, kötümserliğin aksine iyimser bir öze sahiptir. Zira, “dünyanın mutlak anlamda iyi olan bir yaratıcının yönetimi altında olduğu” düşüncesi kötümserliğin kaynağının din olduğu iddialarını da kesin bir dille reddetmek anlamına gelmektedir.

Özelde din psikolojisi genelde ise psikolojinin önemli simalarından olan Freud dini iyimser bir yanılsama olarak ele almıştır. *Bir İllüzyonun Geleceği* (1927) adlı eserinde O, insanların cinsellik ve saldırganlık güduları temelinde her şeyden haz almaya yönelik duygularını kontrol etmesi halinde ölümden sonra başlayacak olan daha sonraki var oluşta kendilerinin mutlaka ödüllendireceğine inandıklarını ileri sürmektedir.⁴⁷⁴ Ona göre, bireyi ödüllendirecek olan yardımsever bir baba gibi Tanrı'ya dair iyimser bir inanç uygarlık için gerekli bir yanılsamadan ibarettir. Freud'a göre böyle bir illüzyon gereklidir. Çünkü bir yanılsama da olsa böyle bir iyimserlik, insanların cinsellik ve saldırganlık içgüdülerini dışa vurmaları konusunda ayartılmalarının önündeki en önemli engeldir. Ancak Freud'a göre böyle bir iyimserliğin bireye bir maliyeti vardır.⁴⁷⁵ Freud bu düşüncesini, “uygarlığın bedeli nevrozla ödenir” sözleriyle ifade etmiştir. Zira Freud insanı, cinsellik ve saldırganlık dürtülerinin denetim altına alınması gereken yıkıcı ve olumsuz bir varlık olarak tanımlamıştır. Ona göre, toplumsal baskılar olmayıp da insanlar cinsel ve saldırgan nitelikte olan enerjilerini rahatça boşaltabilirlerse psikolojik sorunlar da yaşamayacaklardır.⁴⁷⁶ Görüldüğü gibi, dinî anlamda bir iyimserlik Freud'un düşüncesinde zaten olumsuz olan insan doğasını dizginlemek için uydurulmuş olan bir mekanizmadır. Bu noktada Carr'ın ifadesiyle belirtilecek olursa psikanalistin amaçlarından biri de iyimser yanılsamaları ıskartaya çıkartmaktır.⁴⁷⁷

Esasen iyimserlik konusunda dinlerin söyleyeceği çok şey vardır. Örneğin İslam dininin temel referans kaynakları olan Kur'an-ı Kerîm'de ve onun uygulayıcısı ve tebliğ

⁴⁷³Mehmet Aydın, “Ateizm ve Çıkmazları”, *Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* C: 24, ss. 187-204, s. 193-194.

⁴⁷⁴Sigmund Freud, *Bir Yanılsamanın Geleceği*, (Çev.: Hasan İlhan), Alter Yayıncılık, Ankara 2011, s. 25-26.

⁴⁷⁵Alan Carr, *Positive Psychology: The Science of Happiness and Human Strengths*, Brunner-Routledge, Taylor&Francis Group, Hove, New York, 2005, s. 79.

⁴⁷⁶Engin Geçtan, *Psikanaliz ve Sonrası*, Metis Yayınları, İstanbul 2002, s. 68.

⁴⁷⁷Carr, *Positive Psychology: The Science of Happiness and Human Strengths*, s. 79.

edicisi olan Hz. Peygamberin sünnetinde konu ile ilgili pek çok ifade mevcuttur. Bu bağlamda düşünüldüğünde Schimmel'in de belirttiği gibi, İslam geleneğinde günlük işlerin hepsi Esmâ-ül Hüsnâ'dan sayılan Allah'ın rahmân ve rahîm sıfatlarını ifade eden *Bismillahirrahmanirrahîm* ifadesiyle başlamaktadır.⁴⁷⁸ Zikredilen bu ifade ise ılımlı bir iyimserlik ilham etmektedir.⁴⁷⁹

Hz. Peygamber de, “İslâm'da teşe'üm yoktur, en hayırlısı tefe'üldür”⁴⁸⁰ şeklindeki ifadesiyle dinin uğursuzluk ve kötüye yorma şeklindeki kötümser açıklama tarzlarıyla bağdaşmayacağını, bilâkis dinin iyimser açıklama tarzı ile ilişkili olduğunu dile getirmiştir. Bu manada Hz. Peygamber iyimser açıklama tarzını kendi hayatında bizzat uygulamıştır. Şöyle ki, tabiri câizse, İslâm dininin hoş gördüğü tek fal şekli “fâl-i hayr”dır. Fâl-i hayr ise, duyulan güzel bir kelimeyi uğurlu saymak, onunla tefe'ül etmek, onu hayra yormaktır. Falın bu türüne eskilerin ifadesi ile “yom tutmak” denildiği gibi, bu falın aksine yani, duyulan güzel bir kelimeyi kötüye yormaya da “şom tutmak” denilmektedir.⁴⁸¹ Hz. Peygamber, Hudeybiye Seferi'nde *Hudeybiye Antlaşması* (628)'nin yapılması sırasında Kureyş temsilcisi Süheyl b. Amr'ın geldiğini görünce, Süheyl kelimesinin “yumuşaklık ve kolaylık” manasına geldiğini ifade ederek tefe'ül etmiş ve Müslümanlara, “artık işiniz (bir dereceye kadar) kolaylaştı demektir”⁴⁸² buyurmuştur. Görüldüğü gibi Hz. Peygamber bir kelime ile tefe'ül etmiş ve onu hayra yormuştur. Bilindiği gibi sonuçta İslâm Devleti'nin resmen Mekkeli müşrikler tarafından tanınması anlamına gelen Hudeybiye Antlaşması, Hz. Peygamber ile Süheyl b. Amr tarafından imzalanmıştır.⁴⁸³

Dinler bir taraftan müntesiplerinin iyimser bir açıklama tarzına sahip olmasını emir ve teşvik ederek onları günaha girmekten korurken diğer taraftan ruh sağlıklarını korumayı amaçlamaktadır. Kur'ân-ı Kerîm'in şu ifadeleri bu duruma güzel bir örnek teşkil etmektedir: “Ey iman edenler! Zannın birçoğundan sakının. Çünkü zannın bir

⁴⁷⁸ Annemarie Schimmel, *Tanrı'nın Yeryüzündeki İşaretleri*, (Çev.: Ekrem Demirli), Kabalcı Yayınları, İstanbul 2004, s. 281.

⁴⁷⁹ Akif Hayta, “Anneden Allah'a: Bağlanma Teorisi ve İslâm'da Allah Tasavvuru”, *Değerler Eğitimi Dergisi*, 4 (12), ss. 29-63, 2006, s. 46.; Schimmel, *Tanrı'nın Yeryüzündeki İşaretleri*, s. 281.

⁴⁸⁰ Buhârî, Tıp, 43.

⁴⁸¹ İsmail Lütfü Çakan, *Hurâfeler ve Bâtıl İnançlar*, Rağbet Yayınları, İstanbul 2007, s.28-29.

⁴⁸² Vâkıdî, Ebû Abdullah Muhammed b. Ömer b. Vâkıd el-Eslemî, *Kitâbu'l-Meğâzî (I-III)*, thk. Marsden Jones, Beyrut: Dâru'l-A'lemî, 1989, c. II, s. 603.

⁴⁸³ M. Âsım Köksal, *Peygamberler Peygamberi Hazreti Muhammed Aleyhisselam ve İslâmiyet: İslâm Tarihi* 5-6, Işık Yayınları, İzmir 2010, s.300-302.

*kısmı günahıdır. Birbirinizin kusurlarını ve mahremiyetlerini araştırmayın. Birbirinizin gıybetini yapmayın.”*⁴⁸⁴ Âyette açıkça dile getirildiği gibi, bir olayın, düşüncenin ve davranışın kötümser bir tarzdan ziyade, hüsn-ü zann olarak da ifade edilebilecek olan iyimser bir bakış açısıyla değerlendirilmesi gerektiğine dikkat çekilmektedir.

Hayra yorma gibi olumlu dinî başa çıkma etkinlikleri bireye iyimser bir açıklama tarzı kazandırarak onun depresif eğilimlerini azaltma fonksiyonuna sahiptir. Çünkü, olumsuz düşünme ve başa gelenleri sürekli olarak olumsuzla yorma, depresyona kapı aralarken, hayra yorma böyle bir atmosferden bireyi koruyabilmektedir. ‘*Mevlâ neylerse güzel eyler*’, ‘*her şeyde bir hayır vardır*’ gibi sufice bir tavır sergileyebilme ve başa gelenlerin bireyi olgunlaştıracağına inanma eğilimi, olumsuz bir düşünceye sürüklenmekten bireyi koruyabilir. Allah’ın her an kendisiyle olduğunu hissetme ve çözemediği sıkıntıları onun kudretinin tezahürü olarak görüp teslimiyetçi bir yaklaşımla hayra yorma, İslâm kader inancının bireylerin başa çıkma sürecindeki tutum ve davranışlarına yansımaları olarak değerlendirilebilir. Temelinde kader inancının olduğu böyle bir tutum, bireyleri ruhsal olarak rahatlatmakta, umutsuzluğu ve depresif eğilimleri azaltmaktadır.⁴⁸⁵ Her ne kadar olumsuz durumlarda bir hayır arama girişimi ilk anda bir tür (*olumsuzluğu Tanrı’ya atfederek sorumluluktan kaçınma ve ataletle neden olan*) Cebriyeci kader algısını ima ediyor gibi gözükse de, böyle bir hayra yorma şeklindeki açıklama tarzı insanı psikolojik açıdan rahatlatmakta ve yeni girişimler için gerekli sebeplere sarılmayı motive etmektedir.⁴⁸⁶

1.4.5. Dindarlık-İyimserlik İlişkisi

Karşılaşmış olduğu negatif durumlarda pes etmeyerek genel bir iyimserlik beklentisine sahip olan bireyin, problem durumunun getirmiş olduğu psikolojik sıkışmışlığa karşı daha dirençli olduğu bilinmektedir. Bununla birlikte iyimserliğin ya da yaşamda pozitif şeylerin olacağına dair bir inancın, kişiliğin temel bileşenlerinden biri olarak insan yaşamının birçok boyutu ile ilişkili olduğu düşünüldüğünde,

⁴⁸⁴ Hucurât, 49/12.

⁴⁸⁵ Ali Ayten, *Tanrı’ya Sığınmak: Dinî Başa Çıkma Üzerine Psiko-Sosyolojik Bir Araştırma*, İz Yayıncılık, İstanbul 2012, s. 121.

⁴⁸⁶ Faruk Karaca, “Kader Algısı-Ruh Sağlığı İlişkisi Üzerine Empirik Bir Araştırma: Farklı Kader Algılarının Değeri Üzerine”, *İslâmî Araştırmalar Dergisi*, 19 (3), 2006, ss.479-489, s. 486.

iyimserliğin birçok değişkenle bağlantılı olduğu görülecektir.⁴⁸⁷ Bu değişkenlerden biri de dindarlıktır. Dindarlık, sadece bir inancın tasdiki değil, tasdik edilmiş olan inancın bireyin bütün yaşam alanlarını kuşatarak, o yaşam alanlarının içine nüfus etmesiyle bir değer ifade etmektedir. Böylece dindarlığın iyimserlikle olan ilişkisinden dolayı dindar birey, yaşamın tüm engellemelerine rağmen psikolojik kırılganlığa karşı durabilir. Ülkemizde yapılmış olan değişik çalışmalarda bu durumu destekleyen birtakım bulgular elde edilmiştir. Örneğin insanların günlük aktiviteleri sırasında karar verme sürecinde karşılaşmış oldukları zorluklar onların ruh sağlıklarını tehdit edebilecek faktörlere dönüşebilme potansiyelleri taşımaktadır. Esasen bireyin bu tür zorluklarla karşılaşmasının belki de en önemli nedeni, karar verme aşamasında gücüne en çok güvenmiş olduğu aklının, *her şeyi tam manasıyla kavrayabilecek düzeyde olmamasıdır*.⁴⁸⁸ Bu nedenle insanlar bu gibi durumlarda, yani karar vermekle vermemek arasında gelgitler yaşama sürecinde huzursuz olmaktadır. Zira önemli kararların alınma süreci, bireyin psikolojik dengesini bozma potansiyeli taşımaktadır. Bu durumda kalan dindar birey, açıklamakta zorlanmış olduğu olayları inanmış olduğu Kutsal Varlık'ın *bir hikmete binaen yarattığını ve kendisinin ise bu durumu anlamaktan aciz kaldığını*⁴⁸⁹ düşünerek rahatlamaktadır. Böylece iyimser bir yaşam felsefesini destekleyen bu düşünceler, dindar bireyin psikolojik dayanıklılığını desteklemektedir.⁴⁹⁰

Morin'e göre, din bireye sıkıntısını aşma fırsatı sunan bir iyimserlik sunmaktadır.⁴⁹¹ Bu durum dindarlıkla ruh sağlığı ilişkisinin pozitif yönde anlamlı bir seyir izlemesini desteklemektedir. Bu noktada James, bireyin ruhî durumu ile dinî yaşamı arasında bulunan bir bağdan bahsederek, iyimser ve mutlu bir mizaca sahip olan bireylerin Tanrıyı kötülüklerle ilgisi bulunmayan, aksine iyilikleri meydana getiren üstün bir güç olarak gördüğünü; melankoli hastaları başta olmak üzere, birtakım ruhsal hastalıklara sahip olan karamsar tabiatlı insanların ise, bu ruh hallerine uygun bir Tanrı

⁴⁸⁷ Mehmet Gündoğdu, Selami Korkmaz, Kenan Karakuş, "Üniversite Öğrencilerinde Yaşam Yönelimi", *M.Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, Sayı: 22, 2005, ss. 151-160, s. 153.

⁴⁸⁸ Bakara, 2/216.

⁴⁸⁹ Bakara, 2/216.

⁴⁹⁰ Faruk Karaca, "Dindarlığın Fonksiyonelliği Üzerine", *Dinî Araştırmalar Dergisi*, 6 (16), 2003, ss.75-85, s. 82.

⁴⁹¹ Edgar Morin, *L'homme et la mort*, (Edt.) Scuil, Paris, 1970, s. 92-93'ten aktaran Hayati Hökelekli, "Ölümle İlgili Tutumlar ve Dinî Davranış", *İslamî Araştırmalar*, 5 (2), 1991, ss.83-91, s.84.

anlayışını benimsediklerini ifade etmiştir.⁴⁹²

Din ve iyimserlik ilişkisi konusunda teorik yaklaşımların ötesinde, konu ile ilgili olarak yapılan tecrübî çalışmalar da, dindarlık düzeyi yüksek olan bireylerin, dindarlık düzeyi düşük olanlara oranla psikolojik açıdan daha iyi durumda olduklarını, hayattan daha çok doyum sağladıklarını ve daha iyi bir bakış açısına sahip olduklarını ortaya koymuştur.⁴⁹³ Bu anlamda inançlı birey umut alanı en geniş, düşünme ufku en yüksek, ilerisi için en iyimser düşünen ve mutluluğa en yakın kişidir.⁴⁹⁴

Dinin ruh ve beden sağlığı üzerindeki etkisini inceleyen Koenig de 2000 yılından önce bu alanda yapılmış olan 700 çalışmayı inceleyerek bu çalışmaların 500'ünün (%71) din ile ruh ve beden sağlığı arasında olumlu bir ilişkiyi ortaya koyduğunu belirtmiştir. Koenig, ayrıca bu çalışmaların 114'ünün 94'ünde umut ve iyimserliğin de ifade edilmiş olan olumlu ilişkide önemli bir rolü olduğuna dikkat çekmiştir.⁴⁹⁵

Dindar insanın hayata karşı yönelimi genel itibariyle pozitifdir. Zira o, *her zorlukla beraber bir kolaylığın da var olduğuna*⁴⁹⁶ inanır. Dolayısıyla fiili duasını yaptıktan sonra işin gerisini Allah'a bırakan dindar birey için inançları oldukça önemli bir iyimserlik kaynağıdır.⁴⁹⁷ ABD'de yapılan bir çalışma da ifade edilmiş olan düşünceyi destekleyen bulgulara ulaşılmıştır. Araştırma sonuçları, Amerika'daki Müslümanların diğer dinî gruplara göre gelecekleri hakkında daha iyimser olduklarını ortaya koymuştur.⁴⁹⁸ Bu durumda işbirlikçi başa çıkma mekanizmasının önemli bir paya sahip olduğu düşünülebilir.

1.4.6. Dindarlık Umut ve İyimserlik İlişkisi

Esasen Kur'ân-ı Kerîm'in ilk sûresinin *Besmele* ile başlaması, dinin daha baştan *kutsal dünyaya* giren mü'minlere umut ve iyimserlik bahsettiğinin en açık ifadesidir.

⁴⁹² Ümit Horozcu, *Din Psikolojisi Açısından William James ve Görüşleri*, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul 2004, s. 197.

⁴⁹³ Mustafa Köylü, "Dinin Ruh ve Beden Sağlığı Üzerindeki Etkisi", (Edt. Nurullah Altaş, Mustafa Köylü), *Dini Danışmanlık ve Din Hizmetleri*, Gündüz Eğitim ve Yayıncılık, Ankara 2012, ss.112-138, s. 112.

⁴⁹⁴ Recep Öztürk, *Kur'ân Penceresinden İnsan ve Mutluluk Yolları*, Ensar Neşriyat, İstanbul 2011, s. 181.

⁴⁹⁵ Harold G. Koenig, "Religion, Spirituality, and Medicine: Research Findings and Implications for Clinical Practice", *Southern Medical Journal*, 97 (12), 2004, ss.1194-1200, s.1195.

⁴⁹⁶ İnşirâh, 94/6.

⁴⁹⁷ Öztürk, *İyimserlik ve Dindarlık*, s. 39.

⁴⁹⁸ Alan Duke (CNN), "Muslim Americans Are Most Optimistic Religious Group, Study Says" Erişim Tarihi: 12. Şubat 2016, <http://religion.blogs.cnn.com/2011/08/02/muslim-americans-are-most-optimistic-religious-group-study-says/>.

İnsanın hayatı umut ve iyimserlik temeli üzerinde yürüdüğü düşünüldüğünde bu durum çok daha iyi anlaşılabilir. Zira, insan sadece güzelliklere, sevap işlemeye programlanmış bir makine olmadığı gibi yalnızca kötülük yapmaya da programlanmış bir varlık değildir. İnsan, hayat yolunda ilerlerken bazı tökezlemeler yaşayabilmekte, dinin günah olarak nitelendirdiği bazı suçları işleyebilmektedir. Ondandır ki, Kur'ân'ın daha işin başından inananlara umut ve iyimserlik bahşetmesi oldukça önemlidir. Nitekim umutla ilgili çalışmalarda otorite sayılan Snyder'in 1987 yılında umut konusunda araştırma yapmak için kütüphanede ilk uğradığı yerin dinî kitapların bulunduğu bölüm olması da umudun dinî bağlamının çok güçlü olduğunu düşündürmektedir.⁴⁹⁹

Din ile iyi duygular arasında basit bir bağ olduğunu söyleyen Seligman'a göre bu bağ dinlerin gelecek için umut aşılayıp yaşamda anlam yaratmasıdır. Din ile iyimserlik arasındaki ilişkiyi inceleyen Iyengar'ın çalışmasına da değinen Seligman'a göre söz konusu araştırma konu ile ilişkili önemli bir kaynaktır. Iyengar, ABD'de farklı din ve mezheplere mensup bireylere anket uygulayıp, uzun bir süre hafta sonu vaazlarını kaydetmiştir. Ülkedeki on bir dinin ayinlerini ve çocuklara anlatılan öyküleri inceleyen Iyengar'ın ilk bulgusu, din ne kadar köktenci olursa, ona inananların o ölçüde iyimser olduklarıdır. Buna göre, Ortodoks Yahudiler, köktenci Hristiyanlar ve Müslümanlar, ortalama olarak depresyona daha eğilimli olan Reformcu Yahudilere ve Teslis ilkesini reddeden Hristiyanlara göre belirgin bir şekilde daha iyimserdirler. Araştırmasını biraz daha derinleştiren Iyengar, vaazlar, ayinler ve öykülerdeki umut düzeyini toplumsal destek gibi diğer faktörlerden ayırmıştır. Ona göre daha dindar olmanın, iyimserlikte ortaya çıkardığı artış, tamamen daha fazla umutla ilişkilidir. İmanın umutsuzlukla mücadelede ve mutluluğu arttırmada bu kadar etkili olmasının temel nedeni olarak, dinî inançla gelecek umudu arasındaki ilişki olabileceğini belirten Seligman, din ile umudun güçlü bağına bir Hristiyan mistiği olan Norwichli Julian'ın XVI. yüzyılın ortalarında Kara Veba'nın en karanlık günlerinde söylemiş olduğu şu sözlerle dikkat çekmiştir: “Ama her şey iyi olacak ve her şey iyi olacak ve bütün durumlar iyi olacak... O, *‘Fırtınaya tutulmayacaksın, yorulmayacaksın, hasta olmayacaksın’* demedi, ama

⁴⁹⁹Charles Richard “Rick” Snyder, *The Psychology of Hope: You Can Get There from Here*, The Free Press, New York 1994, s.IX.

‘Yenilmeyeceksin’ dedi.”⁵⁰⁰ Julian’ın bu ifadelerinin yaşanan sıkıntılarla birlikte insanın umut ve iyimserlik duygularının baskılanması ihtimaline rağmen, dinin bu baskıyı kaldırarak bireyin yaşam enerjisini açığa çıkarabileceğine dair önemli bir örnek olduğu düşünülmektedir.

Bireylerin ruh sağlığı üzerinde önemli ölçüde yordayıcı olan umut ve umutsuzluk olgularının dinsel inanç ve uygulamalarla da çok güçlü teorik ve empirik ilişkisinden söz etmek mümkündür. Dinî bir inanç sistemine sahip olan bireyler için bu inançlarını almış oldukları terapi sürecine katmanın umutsuzluğu ve depresyonu önlemede ya da en azından hafifletmede yadsınamaz bir rolü olduğu düşünülmektedir.⁵⁰¹ Mesihî eskatolojik umut da yarının daha iyi olacağına dair kesin bir gerçeklik tasavvur eder. Bu durum, Hristiyan klinisyenler için danışanlarda umudun asla kaybolmayacağına dair güçlü bir kaynak sağlar ve bu anlamda Hristiyan klinisyenler Tanrı’ya dair umutlarını kolay kolay kaybetmezler.⁵⁰² Ayrıca, hayatın bütün acı ve sıkıntılarına rağmen, olgunlaşmış samimi bir inanca sahip olan dindarların “iyimser ve umutlu” bir bakış açısı ile tutum ve davranışlarını korumaları, inancın moral değerleri ve ruh sağlığını koruyucu fonksiyonunun önemli bir göstergesidir.⁵⁰³ Din her ne kadar bireylere umutlu ve iyimser bir bakış açısı sunsa da, dua ve meditasyon aktiviteleri aracılığı ile de yüksek umutlu insanların zihinsel enerjilerini sürekli olarak üst düzeyde tutarak onları canlı ve dinamik kılmaktadır.⁵⁰⁴ Bu açıdan bakıldığında din, insanın hayatına dinî inanç ve pratiklerle müdahil olup, onun anlamlı bir yaşam sürmesini sağladığı gibi, aynı zamanda bireyin umut ve iyimserlik duygu ve düşüncesini besleyecek enerjiyi de temin eder.

⁵⁰⁰Martin E.P. Seligman, *Gerçek Mutluluk*, (Çev.: Semra Kunt Akbaş), HYB Yayıncılık, Ankara 2007, s. 67-68.

⁵⁰¹Koç, “Diasporada Dindarlık ve Umutsuzluk: Fransalı Müslüman-Türk Azınlık Grup Üzerine Ampirik Bir Araştırma”, s. 418.

⁵⁰²E. Christian Brugger, “Psychology and Christian Anthropology, *Edification: Journal of The Society for Christian Psychology*, 3 (1), 2009, ss. 5- 18, s.14.

⁵⁰³Hökelekli, *İslam Psikolojisi Yazıları*, s.149.

⁵⁰⁴Snyder, *The Psychology of Hope: You Can Get There from Here*, s. 64.

İKİNCİ BÖLÜM

BULGULAR VE YORUMLAR

2.1. ÖRNEKLEM GRUBU VE ÖZELLİKLERİ

Test edilen hipotezler bağlamında araştırmaya katılan örneklem grubunun demografik özellikleri aşağıda verilmiştir.

2.1.1. Örneklem Grubunun Cinsiyete Göre Dağılımı

Tablo 2. 1. Örneklemin Cinsiyete Göre Dağılımı

Cinsiyet	N	%
Erkek	779	46,1
Bayan	910	53,9
Toplam	1689	100,0

Tablo 2. 1’de görüldüğü gibi araştırmanın örneklem grubunun %46,1’ini (779 kişi) “erkekler”, %53,9’unu (910 kişi) “bayanlar” oluşturmaktadır.

2.1.2. Örneklem Grubunun Yaşlara Göre Dağılımı

Tablo 2. 2. Örneklemin Yaş Gruplarına Göre Dağılımı

Yaş Grupları	N	%
15-22 Yaş	624	36,9
23-39 Yaş	560	33,2
40-64 Yaş	401	23,7
65 + Yaş	104	6,2
Toplam	1689	100,0

Tablo 2. 2’de görüldüğü gibi örneklem grubunun %36,9’u (624 kişi) “15-22 yaş” grubunda, % 33,2’si (560 kişi) “23-39 yaş” grubunda, %23,7’si (401 kişi) “40-64 yaş” grubunda yer alırken, %6,2’si (104 kişi) ise “65 ve + yaş” grubunda yer almaktadır.

2.1.3. Örneklem Grubunun Medenî Duruma Göre Dağılımı

Tablo 2. 3. Örneklem Medenî Duruma Göre Dağılımı

Medenî Durum	N	%
Evli	839	49,7
Bekâr	814	48,2
Dul	36	2,1
Toplam	1689	100,0

Tablo 2. 3'te görüleceği gibi araştırmaya katılan örneklem grubunun % 49,7'sini (839 kişi) "evliler", % 48,2'sini (814 kişi) "bekârlar" oluştururken, % 2,1'ini (36 kişi) ise "dul" bireyler oluşturmaktadır.

2.1.4. Örneklem Grubunun Sosyo-Ekonomik Düzeye Göre Dağılımı

Tablo 2. 4. Örneklem Sosyo-Ekonomik Düzeye Göre Dağılımı

Sosyo-Ekonomik Düzey	N	%
Düşük	93	5,5
Ortanın Altı	131	7,8
Orta	1233	73,0
Ortanın Üstü	214	12,7
Üst	18	1,1
Toplam	1689	100,0

Tablo 2. 4'ten anlaşılacağı üzere araştırmaya katılan örneklem grubunun sosyo-ekonomik düzeyleri açısından bulunmuş oldukları gruplar şöyledir. % 5,5 kişi (93) "düşük", % 7,8 kişi (131) "ortanın altı", % 73,0 kişi (1233) "orta", % 12,7 kişi (214) "ortanın üstü" grubunda yer alırken, % 1,1'lik dilimi oluşturan 18 kişi ise "üst" grupta yer almaktadır.

2.1.5. Örneklem Grubunun Eğitim Düzeyine Göre Dağılımı

Tablo 2. 5. Örneklemin Eğitim Düzeyine Göre Dağılımı

Eğitim Durumları	N	%
Okur-Yazar	35	2,1
İlkokul/Ortaokul	273	16,2
Lise ve Dengi Okul	491	29,1
Yüksek Okul/Üniversite	810	48,0
Yüksek Lisans/Doktora	80	4,7
Toplam	1689	100,0

Tablo 2. 5’te görüldüğü üzere araştırmanın yürütüldüğü örneklem grubunun % 2,1’i (35 kişi) “okur-yazar” grubunda, % 16,2’si (273 kişi) “ilkokul-ortaokul” grubunda, % 29,1’i (491 kişi) “lise ve dengi okul” grubunda, % 48,0’ı (810 kişi) “yüksek okul/üniversite” grubunda yer alırken, % 4,7’lik dilim (80 kişi) ise “yüksek lisans/doktora” grubunda yer almaktadır.

2.1.6. Örneklem Grubunun Meslek Gruplarına Göre Dağılımı

Tablo 2. 6. Örneklemin Meslek Gruplarına Göre Dağılımı

Meslek Grupları	N	%
İşçi	185	11,0
Memur	279	16,5
Esnaf	73	4,3
Ev Hanımı	184	10,9
Serbest Meslek	50	3,0
Emekli	111	6,6
Öğrenci	682	40,4
Öğretmen	125	7,4
Toplam	1689	100,0

Tablo 2. 6’da görüldüğü gibi araştırmaya katılmış olan örneklem grubunun % 11,0’ı (185 kişi) “işçi”, % 16,5’i (279 kişi) “memur”, % 4,3’ü (73 kişi) “esnaf”, % 10,9’u (184 kişi) “ev hanımı” grubunda yer alırken, % 3,0’ı (50 kişi) “serbest meslek”, % 6,6’sı (111 kişi) “emekli”, % 40,4’ü (682 kişi) “öğrenci” ve % 7,4’ü ise (125 kişi) “öğretmen” grubunda yer almaktadır.

2.2. UMUTLA İLGİLİ BULGULAR

Araştırmada umut düzeyini ölçmek için kullanılan ölçekten alınabilecek en düşük puan 13 iken en yüksek puan 65'tir. Araştırmaya katılan örneklemin ortalama umut puanı ($\bar{X}=49,04$) olup ortalamanın üstünde bir düzeydedir.

2.2.1. Cinsiyete Göre Umut Düzeyleri

Örneklem grubunun umut puanlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla t-testi yapılmış ve elde edilmiş olan bulgular Tablo 2. 7'de verilmiştir.

Tablo 2. 7. Cinsiyete Göre Umut Düzeyler

Boyutlar	Cinsiyet	N	%	$\bar{X}$	Ss	Farklar
Hedefe Yöneliklik	Erkek	779	46,1	19,29	3,48	-
	Bayan	910	53,9	19,29	3,31	-
	Toplam	1689	100,0	19,29	3,39	-
	p>.05 t=-0,024					
Umut ve Anlamlılık	Erkek	779	46,1	15,91 ^a	2,87	-
	Bayan	910	53,9	16,41 ^b	2,90	b-a
	Toplam	1689	100,0	16,18	2,90	-
	P<.01 t=-3,518					
Kararlılık	Erkek	779	46,1	13,61	2,62	-
	Bayan	910	53,9	13,53	2,64	-
	Toplam	1689	100,0	13,57	2,63	-
	p>.05 t=0,645					
KKUÖ Toplam Puan	Erkek	779	46,1	48,82	6,72	-
	Bayan	910	53,9	49,24	6,67	-
	Toplam	1689	100,0	49,04	6,69	-
	p>.05 t=-1,278					

Tablo 2. 7'de görüldüğü gibi araştırmaya katılan örneklem grubunun umudun alt boyutu olan *hedefe yöneliklik* düzeyi cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılıklar göstermemiştir (t= -0,024; p>.05).

Hedef takip süreci dinamik bir süreçtir ve her an her şeye hazırlıklı olmayı ve duruma göre alternatif çözüm yolları üretmeyi gerektirmektedir. Bununla birlikte bu süreç, bireyin sahip olduğu maddî-manevî bütün güçlerini toparlayıp hedefine doğru emin adımlarla inanarak yönelmesini gerekli kılmaktadır.⁵⁰⁵ Erkeklerin ve kadınların fiziksel ve psikolojik yapılarının birbirlerinden farklı olduğu göz önünde bulundurulduğunda, bu farkın umudun bu boyutunda daha da belirgin bir hal alacağı düşünülmektedir. Ancak yukarıdaki bulgular bu düşünceyi desteklememektedir. Bugünün dünyasında başarı sadece fiziksel bir güç kullanımı sonucunda ortaya çıkan bir durum değil, aynı zamanda düşünce sürecinin işe koşulması ile de yakından ilişkilidir. İş dünyasındaki bazı alanlarda birbirinden başarılı iş kadınlarının bulunması da bu görüşü desteklemektedir. Bununla birlikte günümüzde çalışan bayanların önceki dönemlere nazaran çokluğu ve bu bayanların ekonomik bağımsızlıklarını kazanmaları, onları istedikleri çoğu şeyi elde edebileceklerine ve bu açıdan kendilerinin de erkeklerden farkları olmadıklarına dair bir düşünceye sevk etmiş olabilir.

Tablo 2. 7’de görüldüğü gibi araştırmaya katılan örneklem grubunun umudun alt boyutu olan *umut ve anlamlılık* düzeyi cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılıklar göstermektedir. Buna göre, erkeklerin umut ve anlamlılık puanı $\bar{X}=15,91$ iken, bayanların ise $\bar{X}=16,41$ ’dir ($t= -3,518$; $p< .01$). Bu bulgular açısından bakıldığında kadınların gelecek konusunda erkeklerden daha fazla ümitvâr oldukları ve meydana gelen olumlu ya da olumsuz olaylarda bir anlamın olabileceğine erkeklerden daha fazla inanma eğiliminde oldukları söylenebilir.

İnsanların olumsuz durumlardaki risk algılamaları ümitvar olabileceği gibi umutsuz da olabilmektedir. Bu durum cinsiyet açısından da farklılık gösterebilmektedir. Durak-Batıgün’ün yapmış olduğu bir çalışmada yukarıdaki bulguları destekleyen sonuçlara ulaşılmıştır. Araştırmacı, “umut ve sosyal destek” faktörünün kadınların yaşamını sürdürme konusunda önemli bir faktör olduğunu belirlemiştir.⁵⁰⁶ Yaşamı sürdürebilme arzusu bir yönüyle yaşamda bir anlam bulma ile ilişkili olduğundan bu noktada kadınların erkeklerden daha fazla *her şeyde bir anlamın olduğuna* dair bir düşünceye sahip oldukları söylenebilir.

⁵⁰⁵Doğan, *Dindarlık, Sabır ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkiler*, s. 38.

⁵⁰⁶Ayşegül Durak Batıgün, “İntihar Olasılığı ve Cinsiyet: İletişim Becerileri, Yaşamı Sürdürme Nedenleri, Yalnızlık ve Umutsuzluk Açısından Bir İnceleme”, *Türk Psikoloji Dergisi*, 23 (62), 2008, ss. 65-75, s.72.

Rusya'daki ergenler üzerinde yapılmış olan bir çalışmada kadınların umutsuzluk puanlarının ($\bar{X}=4,80$), erkeklerinkinden ($\bar{X}=5,57$) daha düşük olduğu bulunmuştur.⁵⁰⁷ Buna göre kadınların erkeklerden daha umutlu oldukları görülmektedir. Ancak İstanbul Teknik Üniversitesinin 3,509 öğrenci üzerinde yapmış olduğu bir anket çalışmasında erkek öğrencilerin % 55'i, kız öğrencilerin ise % 47,9'u geleceklerinden umutlu olduklarını belirtmişlerdir.⁵⁰⁸ Türkiye İstatistik Kurumu'nun 2014 yılında yapmış olduğu "Yaşam Memnuniyeti Araştırması" sonuçlarına göre kendi geleceklerinden umutlu olduğunu beyan edenlerin oranı, 2013'te % 77 iken, bu oran 2014'te % 73,8'e düşmüştür. Cinsiyet açısından bakıldığında ise, kendi geleceklerinden umutlu olduğunu ifade eden kadınların oranı 2013'te % 77,5 iken, 2014'te % 74,7'ye düşmüştür. Söz konusu oranlar erkeklerde % 76,5'ten % 72,9'a gerilemiştir.⁵⁰⁹ Sonuçlardan anlaşılabileceği üzere her durumda kadınların umut düzeyi erkeklerden daha yüksektir. Gözleten'in huzur evinde kalan yaşlılarla yapmış olduğu bir çalışmada ise kadın ve erkeklerin umut ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir.⁵¹⁰ Dağcı'nın umudun dindarlıkla ilişkisini incelemiş olduğu araştırmasında da cinsiyet değişkenleri arasında anlamlı bir fark tespit edilememiştir. Araştırmacı bu durumu, günümüzde kadın ve erkeklerin benzer sorumluluklar almalarına, kadınların ekonomik özgürlüklerinin artmasına, geleneksel rollerinden uzaklaşarak zamanlarının çoğunu ev dışında geçirmelerine ve sosyal yaşamlarında özgürleşmiş olmalarına bağlamıştır.⁵¹¹

Tablo 2. 7'de görüldüğü gibi araştırmaya katılan örneklem grubunun umudun alt boyutu olan *kararlılık* düzeyi cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılıklar göstermemiştir ($t= 0,645$; $p>0.5$).

Modernitenin dağılma tehdidi karşısında sabırla birlikte bireyin bütünlüğünü

⁵⁰⁷Vladislav V. Ruchkin, Martin Eisemann, Bruno Häggelöf, "Hopelessness, Loneliness, Self-Esteem, and Personality in Russian Male Delinquent Adolescents Versus Controls" *Journal of Adolescent Research*, 14, 1999, s. 470.

⁵⁰⁸İTÜ, 2015, Kız Öğrencilerimiz Daha Mutlu, <http://www.itu.edu.tr/haberler/2015/12/29/kiz-ogrencilerimiz-daha-mutlu>, 30.01.2016.

⁵⁰⁹TÜİK, 2014, Yaşam Memnuniyeti Araştırması, <http://www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=18629>, 30.01.2016.

⁵¹⁰Didem Gözleten, *Huzurevinde Kalan Yaşlılar ve Yaşamını Kendi Başına İdame Ettirebilen Yaşlıların Umut Düzeylerinin Karşılaştırılması*, (Yüksek Lisans Tezi), Haliç Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yayınlanmamış, İstanbul 2011, s.35.

⁵¹¹Dağcı, *Pozitif Psikoloji Bağlamında Umudun Dindarlıkla İlişkisi*, s. 99-100.

sürdürmenin özel adı olan kararlılık⁵¹² bireyin hedef takip sürecinde önemli bir fonksiyon icra etmektedir. Zira bu süreç bireyin hedefine ulaşmak için önüne çıkabilecek engelleri sabırla aşmasını gerektirdiği gibi, her ne kadar acı olursa olsun söz konusu hedefe ulaşma kararlılığından vazgeçmemesini de gerektirir.⁵¹³ Bu noktada erkeklerin ve bayanların biyo-psikolojik açıdan farklı oldukları düşünüldüğünde hedef takip sürecinde farklı tutum ve davranış örüntüsüne sahip olmaları beklenir. Konuyla ilgili yapılan çalışmalarda geleneksel cinsiyet faktörünün bireylerin kırılganlık düzeylerinde belirleyici bir rol oynadığı, genetik ve moleküler biyolojideki bazı gelişmelerin de bu düşüncüyü desteklediği tespit edilmiştir. Bununla birlikte ilgili araştırmalar bayanların kırılganlık ve duygusal örselenme açısından erkeklere göre daha duyarlı olduğunu ortaya koymuştur.⁵¹⁴ Bu bulgular kadınların kırılganlık düzeylerinin onların sahip oldukları kararlılık düzeylerine olumsuz yansıyacağı şeklinde yorumlanabilir. Zira kırılganlık ve kararlılığın bir arada bulunması zayıf bir ihtimal gibi gözükmemektedir. Ancak yukarıdaki bulgular kararlılık açısından kadınların erkeklere oranla daha az kararlılık düzeyine işaret etse de bu fark anlamlılık oluşacak bir düzeyde değildir. Bu durum kadınların geleneksel rollerinin dışına çıkarak iş yaşamına aktif katılmalarının kendilerine bir bağışıklık kazandırdığı şeklinde yorumlanabilir. Zira çalışma hayatında ayakta kalabilmek bir yönüyle kırılganlıktan ziyade kararlılıkla ilişkili gibi gözükmemektedir.

Tablo 2. 7’de görüldüğü gibi araştırmaya katılan örneklem grubunun *toplam umut* düzeyi cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılıklar göstermemiştir ($t=-1,278$; $p>05$).

İlgili literatür incelendiğinde bu konuda birbirinden farklı bulguların olduğu görülmektedir. Umut gelecekle ilgili bir duygudur ve umudun objesi de gelecekteki bir hedefle ilişkilidir. Gelecek geldiği zaman umut son bulur ve bu andan itibaren yeni bir obje umudun konusunu oluşturur. Bu açıdan umut dinamik bir süreçtir. Bu sürecin ritmine ayak uydurabilme yeteneği bazen cinsiyet temelinde farklılık gösterirken, bazen de hiçbir farklılık göstermemektedir. Bu bağlamda yapılmış olan bir çalışmada cinsiyet

⁵¹² Anthony Rudd, “Kierkegaard on Patience and Temporality of the Self-The Virtues of a Being in Time”, *Journal of Religious Ethics*, JRE 36 (3), 2008, ss. 491-509, s. 496.

⁵¹³ Doğan, *Dindarlık, Sabır ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkiler*, s. 38.

⁵¹⁴ Nevzat Tarhan, *Kadın Psikolojisi*, Nesil Yayınları, İstanbul 2013, s. 174-175.

değişkeninin umut düzeyi üzerinde belirleyici bir etkisinin olmadığı tespit edilmiştir.⁵¹⁵ Kimter yapmış olduğu bir çalışmada umut ve cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir farklılık olmadığını tespit etmiştir.⁵¹⁶ Aynı şekilde Aslan ve arkadaşlarının umut konusunu incelemiş oldukları araştırmada da umut puanlarının cinsiyete göre farklılaşmadığı görülmüştür.⁵¹⁷ İmamoğlu ve Yavuz, üniversite gençliği üzerinde yapmış oldukları bir çalışmada erkeklerin umutsuzluk puanlarının kızlarınkinden daha yüksek olduğunu tespit etmişlerdir.⁵¹⁸ Bu bulgu dolaylı da olsa cinsiyet açısından kadınların erkeklerden daha umutlu olduklarını göstermektedir. Duggleby ve arkadaşlarının yapmış oldukları bir çalışmada ise, erkeklerin kadınlardan daha fazla umutlu olduğu tespit edilmiştir.⁵¹⁹

Bu bulgulardan hareketle, “örneklem grubunun umut düzeyi cinsiyete göre farklılaşmakta olup, bayanlar erkeklerden daha umutludur” şeklindeki hipotezimizin desteklenmediği görülmektedir.

2.2.2. Yaş Gruplarına Göre Umut Düzeyleri

Tablo 2. 8.a. Yaş Gruplarına Göre Hedefe Yöneliklik Düzeyleri

Boyutlar	Yaş Grupları	N	%	$\bar{X}$	Ss	Farklar
Hedefe Yöneliklik	15-22	624	36,9	19,31	3,53	-
	23-39	560	33,2	19,16	3,42	-
	40-64	401	23,7	19,37	3,09	-
	65 +	104	6,2	19,55	3,41	-
	Toplam	1689	100,0	19,29	3,39	-
	p>.05 $F_{(3.1685)}=0,574$					

⁵¹⁵Charles Martin-Krumm, Yann Delas, Marc-André Lafrenière, Fabien Fenouillet, Shane J. Lopez, “The Structure of the State Hope Scale”, *Journal of Positive Psychology*, 10 (3), 2015, ss. 272-281, s. 279.

⁵¹⁶Kimter, *Dinî İnanç, İbadet ve Dua'nın Umutsuzlukla İlişkisi*, s. 122.

⁵¹⁷Özlem Aslan, Kamile Sekmen, Şeref Kömürcü, Ahmet Özet, “Kanserli Hastalarda Umut”, *C.Ü. Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 11 (2), 2007, ss. 18-24., s.22.

⁵¹⁸İmamoğlu, Yavuz, “Üniversite Gençliğinde Dini İnanç ve Umutsuzluk İlişkisi”, s.236.

⁵¹⁹Wendy Duggleby, Sunita Ghosh, Dan Cooper, and Lynne Dwernychuk, “Hope in Newly Diagnosed Cancer Patients”, *Journal of Pain and Symptom Management*, 46 (5), 2013, ss. 661-670, s. 667.

Bireyin kronolojik yaşına bağlı olarak sahip olduğu tecrübeler onun psikolojik yaşını etkilemekte bu durum ise bireyin umut düzeyine yansıyabilmektedir. Araştırmada örneklemin umut düzeyleri kronolojik yaşa bağlı olarak analiz edilmiş ve elde edilen sonuçlar Tablo 2. 8.a. ve Tablo 2.8.b’de sunulmuştur.

Tablo 2. 8.a’da görüldüğü gibi araştırmaya katılan örneklem grubunun umudun alt boyutu olan *hedefe yöneliklik* düzeyi yaş değişkenine göre anlamlı farklılıklar göstermemiştir ($F_{(3,1685)} = 0,574$; $p > .05$).

Umut yaşamın doğasında, onun ruh dinamiğinde var olan bir unsurdur. Bu nedenle umudun yok olması yaşamın olgusal ya da gizil (potansiyel) olarak sona ermesi anlamına gelmektedir.⁵²⁰ Bu anlamda umudun en karakteristik özelliği, olumlu gelişmelerin yanı sıra, bir çıkış yolu olduğuna dair inanç ve hedefe yönelik planların başarılabacağı öngörüsüdür. Ayrıca, umut kavramının içerisinde umut edilen şeye yönelik bir istek ve o isteğin elde edilebileceğine dair bir inanç yatmaktadır.⁵²¹ Bununla birlikte bireylerin gelişim dönemleri açısından hedef takip sürecinde zaman zaman bir takım kırılmaların olduğu görülmektedir. Hayatın kendi dinamikleri açısından bakıldığında bu kırılmalar oldukça doğal karşılanmaktadır. Tablo 2. 8.a’ya bakıldığında bu kırılmaların anlamlılık düzeyine ulaşmadığı anlaşılmaktadır. Her ne kadar gruplar arasında anlamlı bir farklılık olmasa da 65 ve üzeri yaş grubunun umut puanının diğer yaş gruplarından daha yüksek olması dikkat çekicidir. Zira, yaşlanma sürecinden dolayı, umudun objesi olan hedefe ulaşma konusunda bazı aksamalar yaşanmaktadır. Örneğin, birey 80 yaşına kadar aynı işyerinde çalışmayı umut edebilir. Ancak, fiziksel sağlığının bozulmasından dolayı bu hedefine ulaşma konusunda kendini engellenmiş hissedebilecek, böylece hedefine ulaşamadığı zaman genellikle benlik saygısını ve kendilik duygusunu zedeleyen olumsuz duygular deneyimleyebilecek⁵²² ardından da umuttan ziyade umutsuzluk duygusu yaşayabilecektir. Fakat yukarıdaki bulgularda umudun *hedefe yöneliklik* boyutunda 65 ve üzeri bireylerin umut puanlarının yüksek olması bu durumun bir yönüyle bireyin yaşam tecrübelerinden elde edinmiş olduğu kazanımlarla yakından

⁵²⁰Fromm, *Umut Devrimi*, s.27.

⁵²¹Üngüren, Ehtiyar, “Türk ve Alman Öğrencilerin Umutsuzluk Düzeylerinin Karşılaştırılması ve Umutsuzluk Düzeylerini Etkileyen Faktörlerin Belirlenmesi: Turizm Eğitimi Alan Öğrenciler Üzerine Bir Araştırma”, s. 2097.

⁵²²Jen Cheavens, Amber Gum, “Gray Power: Hope for the Ages”, (Ed. C. R. Snyder), *Handbook of Hope: Theory, Measures, and Applications*, (ss.201-221), Ap, Academic Press, London 2000, s. 206-207.

ilişkili olduğunu düşündürmektedir.

Tablo 2. 8.b Yaş Gruplarına Göre Umut ve Anlamlılık, Kararlılık ve Toplam Umut Düzeyleri

Boyutlar	Yaş Grupları	N	%	$\bar{X}$	Ss	Farklar
Umut ve Anlamlılık	15-22	624	36,9	16,29 ^a	3,14	a-d
	23-39	560	33,2	16,21 ^b	2,86	b-d
	40-64	401	23,7	16,25 ^c	2,55	c-d
	65 +	104	6,2	15,03 ^d	2,63	-
	Toplam	1689	100,0	16,18	2,90	-
	P<.01 $F_{(3,1685)}=5,860$					
Kararlılık	15-22	624	36,9	13,26 ^a	2,64	a-d
	23-39	560	33,2	13,83 ^b	2,57	b- a, d
	40-64	401	23,7	13,95 ^c	2,51	c-a, d
	65 +	104	6,2	12,50 ^d	2,86	-
	Toplam	1689	100,0	13,57	2,63	-
	P<.01 $F_{(3,1685)}=13,516$					
KKUÖ Toplam Puan	15-22	624	36,9	48,87 ^a	7,08	a-d
	23-39	560	33,2	49,21 ^b	6,84	b-d
	40-64	401	23,7	49,58 ^c	5,91	c-d
	65 +	104	6,2	47,09 ^d	6,00	-
	Toplam	1689	100,0	49,04	6,69	-
	P<.01 $F_{(3,1685)}=4,104$					

Tablo 2. 8.b’de görüldüğü gibi araştırmaya katılan örneklem grubunun umudun alt boyutu olan *umut ve anlamlılık* düzeyi yaş değişkenine göre anlamlı farklılıklar göstermiştir. Buna göre, 15-22 yaş grubunun umut ve anlamlılık puanı $\bar{X}=16,29$ iken, 23-39 yaş grubunun $\bar{X}=16,21$, 40-64 yaş grubunun $\bar{X}=16,25$, 65 ve üzeri yaş grubunun ise $\bar{X}=15,03$ ’tür ($F_{(3,1685)} = 5,860$; $p<.01$). Bu sonuçlara göre ortaya çıkan anlamlı ayrışma 65 ve üzeri yaş grubu ile diğer gruplar arasındadır.

Tablo 2. 8.b’ye bakıldığında 65 ve üzeri yaş grubunun umut ve anlamlılık puanının en düşük, 15-22 yaş grubunun ise en yüksek olduğu görülmektedir. Her ne

kadar yapılan araştırmalarda yaş değişkeninin yaşamın amacı ve anlamı açısından bir farklılık oluşturmadığına dair araştırmalar⁵²³ olsa da, 15-22 yaş grubunun umut ve anlamlılık puanının diğer gruplardan daha yüksek olmasında birçok faktörün etkili olduğu düşünülmektedir. 15-22 yaş grubu bireylerin daha umutlu olması Topçu'nun ifadesiyle ergenlerin ve özellikle gençlerin benliklerinin, geleceğe uzanan ümitleriyle hülyalara dalmasından dolayı bu bireylerin idealin göklerine uçmaları ve oralara yükselmeleri⁵²⁴ ile açıklanabilir. İlginçtir ki, yaşlılık dönemlerinde oluşturulan hedeflerin sayısı yaşla birlikte azalırken, bu bireylerin endişelerinin sayısı yaşla birlikte azalmaz. Bu dönemdeki endişelerin türü istihdam ve arkadaşlıklardan ziyade, sağlık ve (seyahat etme, torunlarla ilgilenme, sosyal ve siyasal olaylarla ilgilenme gibi) dünya ile ilişkili konulara kaymaktadır.⁵²⁵

Geriatrist* ve gerontoloji** alanında yapılan çalışmalara bakıldığında yaşın ilerlemesiyle birlikte yaşlı bireylerin beklenti düzeylerinin düşmesinin bu hastaların ileriye yönelik motivasyonlarla iyileşme olasılıklarının azalmasına yol açabileceği ifade edilmiştir.⁵²⁸ Bu durum bireyin anlamlılık düzeyini olumsuz bir şekilde etkileyebileceği gibi, yaşlı bireyin yaşamının her an noktalanabileceği düşüncesinin getireceği “ötesi beri geldi” algısı ile de desteklenince bireyin umut duygusunu da olumsuz etkileyebilmektedir. Konu ile ilgili literatüre bakıldığında yaşlı bireylerin umudunu sürdürmesi veya kaybedilen umudun yeniden kazanımı sırasında genç yetişkinlerden daha farklı yöntemler kullanması gerektiği tespit edilmiştir.⁵²⁹ İlginçtir ki, birçok yaşlı bireyin hedefleri daha genç olanların hedeflerine oldukça benzerlik göstermektedir: *Fiziksel olarak aktif olmak, güvenli bir mahallede oturmak...* Ancak insanlar yaşlandıkça söz konusu hedeflerde bir tıkanma ya da engellenme olabilmektedir. Bu durum anlamsızlık duygusuna neden olabileceği için bu duygudan bireyi kurtarabilecek olan araç da umut gibi gözükmektedir. Bu nedenle umutlu düşünceyi sürdürmek için

⁵²³Şeyda Arda, *Kanser Hastalarında Yaşamda Anlamın İncelenmesi*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), İstanbul Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul 2011, s. 53.

⁵²⁴Nurettin Topçu, *Ahlâk*, Dergâh Yayınları, İstanbul 2010, s. 114.

⁵²⁵Cheavens, Gum, “Gray Power: Hope for the Ages”, s. 206.

***Geriatrist**: Yaşlılık bilimi, yaşlı hekimliği (*Türkçe Tıp Dili Kılavuzu*, Kocaeli Üniversitesi Tıp Fakültesi, Kocaeli 2006, s. 34.).

****Gerontoloji**: Yaşlılık bilimi (*Türkçe Tıp Dili Kılavuzu*, s. 34.).

⁵²⁸Rana Can, *Tıp Etiği Çerçevesinde Geriatri ve Gerontoloji Alanlarında Umut Yönetimi*, (Yayımlanmamış Doktora Tezi), Çukurova Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Adana 2011, s.103.

⁵²⁹Gözleten *Huzurevinde Kalan Yaşlılar ve Yaşamını Kendi Başına İdame Ettirebilen Yaşlıların Umut Düzeylerinin Karşılaştırılması*, s.22.

hedef kaybı ile karşı karşıya kalan yaşlı bireylerin yeni telafi edici hedefler üretmesi gerekmektedir.⁵³⁰

Kızılgeçit'in yapmış olduğu çalışmada 61 ve üzeri yaş grubu bireylerin umutsuzluk puanının diğer yaş gruplarından daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Araştırmacı bu durumu, yaşlanmaya bağlı olarak bireyin fiziksel kapasitesinin düşmesi, hayal kırıklıkları, ayrılık ve acı tecrübeleri yaşamaları gibi faktörlere bağlamıştır.⁵³¹ Yaşlılık dönemlerinde değişik sorumlulukların ortadan kalkması ve yaşlı bireyin kendisiyle ilgili bazı kararların diğer kişiler tarafından verilmesi yaşlı bireyin bağımlılık düzeyini arttırmakta, bu ise bireyin kendisini işe yaramaz olarak hissetmesine neden olabilmektedir.⁵³² Bu açıdan bakıldığında 65 ve üzeri yaş grubundaki bireylerin diğer yaş gruplarından daha az umut ve anlamlılık puanına sahip olmaları bir dereceye kadar izah edilebilir gözükmektedir. Bununla birlikte, yaşlılık dönemindeki bireylerin umut ve anlamlılık puanlarının düşüş göstermesinde söz konusu bireylerin iş hayatındayken emekliliğe dair yapmış oldukları planlarıyla emekli olduktan sonraki realitenin birbirleriyle uyuşmamasının da etkili olabileceği düşünülmektedir. Zira, iş hayatının içindeyken insanların çoğu emekliliği tatile benzetirler. İsteddiği kadar uyuyabilecekler, arkadaşlarını ziyaret edebilecekler, hobileriyle uğraşabilecekler, kitap okuyacak ve seyahat edebileceklerdir. Ancak, “*uğraşsız bir tatil, cehennemde ikamet etmek için iyi bir egzersizdir*”⁵³³ ifadesinin de işaret ettiği gibi bireyin hayattan tamamen el ayak çekmesi uzun vadede umutsuzluk ve anlamsızlık duygularını da beraberinde getirme riski taşır.

Tablo 2. 8.b’de görüldüğü gibi araştırmaya katılan örneklem grubunun umudun alt boyutu olan *kararlılık* düzeyi yaş değişkenine göre anlamlı farklılıklar göstermiştir. Buna göre, 15-22 yaş grubunun kararlılık puanı $\bar{X}=13,26$ iken, 23-39 yaş grubunun $\bar{X}=13,83$, 40-64 yaş grubunun $\bar{X}=13,95$, 65 ve üzeri yaş grubunun ise $\bar{X}=12,50$ ’dir ($F_{(3,1685)} = 13,516$; $p<.01$). Bu sonuçlara göre gruplar arasında ortaya çıkan anlamlı ayrışma 65 ve üzeri yaş grubu ile diğer gruplar arasındadır. Diğer bir ayrışma ise 15-22

⁵³⁰Cheavens, Gum, “Gray Power: Hope for the Ages”, s. 207.

⁵³¹Muhammed Kızılgeçit, *Yalnızlık, Umutsuzluk ve Dindarlık İlişkisi*, (Yayımlanmamış Doktora Tezi), Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum 2011, s. 152.

⁵³²Can, *Tıp Etiği Çerçevesinde Geriatri ve Gerontoloji Alanlarında Umut Yönetimi*, s.77.

⁵³³İsmail Tufan, *Modernleşen Türkiye’de Yaşlılık ve Yaşlanmak: Yaşlanmanın Sosyolojisi*, Anahtar Kitaplar Yayınevi, İstanbul 2003, s.191-192.

yaş grubu ile 23-39 ve 40-64 yaş grupları arasındadır.

Topçu'ya göre dinin bireyin iç dünyasını kazıyarak açılan bir yoldan Allah'a ulaşma teşebbüsleri, hep geleceğe çevrilen benliğin ideal yolundaki hamleleridir. Bu ideali kaybeden yaşlıların benliği ise geçmişe ait anılarının bütünüdür. Bu nedenle yaşlılar benliklerini hep geçmiş zamanın anılarında ararlar. Geçmiş bir daha geri dönmeyeceği için, yaşlı bireyler bu düşüncenin doğurduğu üzüntü ve pişmanlıkla yaşarlar.⁵³⁴ Bu durum yaşlı bireylerin umudun objesine ulaşma sürecinde azim ve kararlılık düzeylerini olumsuz etkileyebilir. Yaşlı bireylerin kararlılık puanlarının diğer gruplardan anlamlı şekilde düşük olmasının bir diğer nedeni ise yaşlı bireylerin genel olarak fiziksel güç kaybına maruz kalmaları ve bu süreçte genel anlamıyla sağlık sorunları yaşamalarıyla ilişkili olabilir. Zira hastalık sürecinde hastaneye daha çok müraacat eden yaşlı bireylerin ileriye yönelik bakışları genel olarak varoluşun önündeki en büyük engel olan ölüm olgusuna ilişmekte olup, bu durum yaşlı bireylerin kaygıya kapılmalarına neden olabilir. Bu durum ile çok fazla meşgul olan yaşlı bireylerin *düşünce yorgunluğu* yaşaması onların kararlılık düzeylerini sekteye uğratabilir. Zira bazı bireylerin hastalıklarını acınacak bir durum olarak göreme eğilimleri yaşlılarda daha üst düzeyde kendini hissettirdiği için bu durum yaşlı bireylerin özsaygılarını kısmen ya da tamamen kaybetmesine neden olabilir.⁵³⁵ Özsaygının zarar görmesi ise yaşlı bireylerin umut etmiş oldukları şeye ulaşma kararlılıklarını ister istemez kırılganlaştırır.

15-22 yaş grubunun *kararlılık* puanının 23-39 yaş grubu ve 40-64 yaş grubundaki bireylerden düşük olmasında, 15-22 yaş grubundaki bireylerin bulunmuş olduğu ergen karakteristik özelliklerin etkili olabileceği düşünülmektedir. Şöyle ki, Santrock'a göre genetik ve çevresel-sosyal etkenler çocukluk döneminde olduğu gibi, ergenlik döneminde de etkindir. Çocukluk döneminde anne babayla, akran gruplarıyla ve öğretmenlerle daha çok zaman geçiren ergen, bu dönemde önemli biyolojik değişiklikler, yeni yaşantılar ve gelişim ödevleriyle karşı karşıyadırlar. Bununla birlikte ergen düşüncesi daha soyut ve idealisttir. Ancak ergenlik dönemi sadece bir isyan, kriz, hastalık ve sapkınlık dönemi olarak da görülemez. Zira ergenliğe daha sorumlu bir bakış ergenliği bir değerlendirme, karar verme, sorumluluk ve dünyada kendi yerini edinme

⁵³⁴Topçu, *Ahlâk*, s. 114.

⁵³⁵Can, *Tıp Etiği Çerçevesinde Geriatri ve Gerontoloji Alanlarında Umut Yönetimi*, s.73-74.

dönemi olarak tanımlar. Bugün ergen bireylerin yaşadıkları problemlerin birçoğu kendilerinden kaynaklanmamaktadır. Ergenlerin ihtiyaç duyduğu şey, kendileri ile ilgilenen yetişkinlerin uzun dönemli desteği ve çeşitli fırsatlara ulaşma imkânlarıdır.⁵³⁶

Karaca'nın *Yabancılaşma ve Din* konusunda yapmış olduğu çalışmada ergenlik döneminin genel karakteristik özellikleriyle ilgili birtakım bilgilere yer verilmiştir. Buna göre ergenlik döneminin bireysel yabancılaşmayı arttırdığı ve bunun da umut düzeyine olumsuz yansıdığı tespit edilmiştir. Şöyle ki, araştırmaya katılan deneklerin bireysel yabancılaşma düzeyine bakıldığında en yüksek bireysel yabancılaşma düzeyine ($\bar{X}=9.56$) sahip olan denekler 16-22 yaş grubudur. Yapılmış olan analizler söz konusu yaş grubunun bireysel yabancılaşma düzeyinin 23-39 ve 40 + yaş grubundan anlamlı düzeyde daha fazla olduğunu ortaya koymuştur. Araştırmacı bu sonucu, ilerleyen yaşla birlikte insan şahsiyetinin de sağlam temellere oturma eğilimi göstermesiyle açıklamaktadır. Zira, yaş gruplarına göre yüksek düzeyde bireysel yabancılaşma gösteren ergenler “kimlik bocalaması” veya “bunalımı” sürecini yaşamaktadırlar. Bu bireylerin önlerinde henüz şekillenmemiş bir gelecek bulunmaktadır. Bu durum ise, söz konusu yaş gruplarındaki bireylerin gelecekleri konusunda umutsuz veya daha az umutlu olmalarıyla sonuçlanmaktadır.⁵³⁷

Santrock ve Karaca'nın ifadelerinden hareketle 15-22 yaş grubunun kararlılık puanlarının 23-39 ve 40-64 yaş grubunun puanlarından niçin daha düşük olduğu bir dereceye kadar izah edilebilir gibi görülmektedir. Zira değişken bir kişilik özelliğe sahip olan ergenlerin kendilerine rehberlik edecek bireylerden yoksun olması kararlı ve oturmuş bir şahsiyet gelişimini olumsuz etkilemekte, bu ise umudun alt boyutu olan kararlılık düzeyine negatif olarak yansıyabilmektedir.

Tablo 2. 8.b'de görüldüğü gibi araştırmaya katılan örneklem grubunun *toplam umut* düzeyi yaş değişkenine göre anlamlı farklılıklar göstermiştir. Buna göre, 15-22 yaş grubunun umut puanı $\bar{X}=48,87$ iken, 23-39 yaş grubunun $\bar{X}=49,21$, 40-64 yaş grubunun $\bar{X}=49,58$, 65 ve üzeri yaş grubunun ise $\bar{X}=47,09$ 'dur ($F_{(3,1685)} = 4,104$; $p<.01$). Bu sonuçlara göre gruplar arasında ortaya çıkan anlamlı ayrışma 65 ve üzeri yaş grubu ile diğer gruplar arasındadır.

⁵³⁶Santrock, *Yaşam Boyu Gelişim*, s. 352.

⁵³⁷Karaca, *Yabancılaşma ve Din*, s.194.

Tablo 2. 8.b’de görüldüğü gibi umut puanları 15-22 yaş grubundan 40-64 yaş grubuna doğru düzenli bir şekilde artarken bu puanların 65 yaş ve üzeri grubunda birden düşüşe geçmesinin en önemli nedeni olarak yaşlı bireylerin *yaklaşmakta olan son algı ve düşüncesi* olduğu söylenebilir. Zira, ölüm korkusu çoğu zaman bireyleri daha korunaklı bir yaşam biçimine doğru itmekte ve bireyin yaşamdan daha az şey almalarına yol açmaktadır. Bu durumda kalan birey kim olduğunu ve ne istediğini dikkate almaksızın tercih yaparak aktif seçimler yapmaktan kaçınmaktadır. Birey öz-farkındalığını azaltarak ve kendi bireyselliğini inkâr ederek varolmama korkusundan kaçınmaya çalışır. Bununla birlikte bu durum bireyde boşluk ve umutsuzluk duygularına yol açmaktadır.⁵³⁸ Ölüm korkusu Erikson’un psiko-sosyal gelişim kuramının sekizinci evresini oluşturan “*benlik bütünlüğüne karşı umutsuzluk*” döneminin de önemli belirleyicileri arasında bulunmaktadır. Erikson’a göre *yaklaşmakta olan ölüm temelinde, başka bir yaşama başlamak ve bütünlüğe götürecek alternatifleri denemek için zamanın çok kısa olduğu algısını da beraberinde getiren bu dönemde nefret, ... büyük bir vicdan azabı yaratmayacak bir biçimde, içinde umutsuzluğu gizlemektedir.*⁵³⁹ Umut bir yönüyle düşünsel süreçle de ilişkili olduğu için düşüncenin pozitif ya da negatif renginden de kolayca etkilenebilmektedir. Bütün bunlar düşünüldüğünde umudun yaşam boyu devam eden dinamik bir süreç olduğu görülecektir. Bununla birlikte doğuştan getirilen özelliklerin yanında umudun yaşla birlikte kazanılan tecrübelerden etkilendiği de bir gerçektir.

Kişilik teorisinde “*bireyleşme*” ve “*bütünleşme*” kavramları ile dikkat çeken Analitik Psikoloji’nin kurucusu Jung, anlamlılığı yetişkinlik yılları boyunca gittikçe yükselen bir değer olarak takdim eder. Jung düşüncesinde insanı insan yapan nitelikleri uyumlu bir birlikteliğe dönüştüren bireyleşme, kişisel eğilimlerin tecrübelerle tekâmül ettiğine işaret etmektedir. Bireyleşme sürecinin her aşamasında yerine getirilmesi gereken gelişim görevlerinden söz eden Jung, gençlik ve yetişkinlik yıllarını, bir önceki dönemden bağımsız olarak toplumsal yaşama uygun yeni ve köklü karar alma, çocukluk düşlerinden sıyrılma ve hayatın gerçekleriyle yüzleşme aşaması olarak tanımlar. Orta yaşlara karşılık gelen 35-40 yaşlarında bireyin eş, aile, meslek ve toplumla uyumlu

⁵³⁸Banu Yazgan İnanç, Eşef Ercüment Yerlikaya, *Kişilik Kuramları*, Pegem Akademi Yayınları, Ankara 2012, s. 337.

⁵³⁹Erikson, *Childhood and Society*, s.242.

ilişkiler geliştirmiş olması gerektiğini vurgulayan Jung, sorunların üstesinden gelmeyi başaranların ilerleyen yaşlarla birlikte benlik bütünlüğüne yaklaştıklarını belirtir.⁵⁴⁰ Bireyleşmeyi güneşin ufuktan doğup zirve noktaya ulaştığı ve nihayet karanlığa gömüldüğü sistemli bir sürece benzeten Jung, psişenin gelişim noktasında hayatın sunduğu fırsatların yerli yerince kullanılması gerektiğine, ertelendiği takdirde uyum sorunlarının kaçınılmaz olacağına işaret etmektedir.⁵⁴¹ Görüldüğü gibi Jung, bireyleşme sürecinde bireyin hayatın sunmuş olduğu fırsatları yerli yerince kullanmasına özel bir önem atfederken, bir yönüyle de bireyin yönünü geleceğe çevirmektedir. Esasen böyle yapmakla Jung, bireysel umudun objesine gönderme yapmaktadır. Zira, umut bir anlamda yaşamın sunduklarına karşı her an tetikte olmayı gerektirmektedir. Diğer bir ifadeyle umut yaşamın dinamizmine ayak uydurma sürecidir. Jung’a göre bu süreç için hayatın ikinci yarısının başlangıcı olan 35-40 yaşlar kritik bir başlangıç noktasını oluşturmaktadır. Buradan hareketle 65 ve üzeri yaş grubunun umut düzeyinin diğer gruplardan daha düşük olmasında Jung’un ifade etmiş olduğu fırsatların kaçırılmış olmasının etkili olabileceği düşünülmektedir.

Bu sonuçlardan hareketle, “örneklem grubunun umut düzeyi yaşa bağlı olarak artmaktadır” şeklindeki araştırma hipotezinin kısmen desteklendiği tespit edilmiştir.

2.2.3. Medenî Duruma Göre Umut Düzeyleri

Tablo 2. 9.a. Medenî Duruma Göre Hedefe Yöneliklik Düzeyleri

Boyutlar	Medenî Durum	N	%	$\bar{X}$	Ss	Farklar
Hedefe Yöneliklik	Evli	839	49,7	19,19	3,24	-
	Bekâr	814	48,2	19,37	3,53	-
	Dul	36	2,1	19,75	3,43	-
	Toplam	1689	100,0	19,19	3,39	-
	p>.05 $F_{(2,1686)} = 0,878$					

⁵⁴⁰Carl G. Jung, *Analitik Psikoloji*, (Çev.; Ender Gürol), Payel Yayınları, İstanbul 2006, s. 152; Bahadır, *İnsanın Anlam Arayışı ve Din*, s. 71.

⁵⁴¹Jung, *Analitik Psikoloji*, s. 152.; Bahadır, *Jung ve Din*, s.166.; Karaca, *Dinî Gelişim Teorileri*, s. 149.

Tablo 2. 9.a’da görüldüğü gibi araştırmaya katılan örneklem grubunun umudun alt boyutu olan *hedefe yöneliklik* düzeyi medenî durum değişkenine göre anlamlı farklılıklar göstermemektedir ($F_{(2,1686)} = 0,878$; $p > .05$).

Tablo 2. 9.a’da görüleceği gibi her ne kadar gruplar arasında bir farklılaşma görülmesine de dulların evli ve bekârlardan nispeten daha yüksek puan almaları dikkat çekicidir. Zira evli bireyler boşanma ihtimallerinin ortalamadan daha az olduğuna inanma eğilimindedirler. Bu insanların evlilikleri konusunda eşsiz bir sağlamlık algıları bulunmaktadır. Bu durum daha önce ifade edildiği gibi Mckenna’nın kavramsallaştırmış olduğu *gerçekçi olmayan iyimserliğin* bir türü olan *kontrol yanılısamasıyla* ilişkili olabilir. Çünkü insanlar negatif olayları değerlendirirken, “*bu benim başıma gelmez*” şeklinde bir düşünceyle hareket etme eğilimindedirler. Ancak evlilikleri boşanmayla sonuçlandığı zaman boşanma ya da ayrılmayı beklemeyen bireyler için bu durum oldukça stres vericidir⁵⁴² ve bu bireylerin hedeflerine yönelik eylemlerinde bir motivasyon düşüklüğü olması kaçınılmazdır. Bu durumdaki bireylerin kendilerine bir hedef belirleyip bu hedefe kararlı bir şekilde ulaşmaya çalışma gayretlerinde azalma olasılıkları vardır. Ancak, eşlerini kaybeden bazı kadınların durumları yukarıdaki bulguları destekler gibi gözükmemektedir. Şöyle ki, bu kadınların eşlerini özlemelerine rağmen kendi kararlarını almak zorunda kalmaları ve arzulamış oldukları yaşam tarzını başkalarına bağlı olmadan yaşamaları, ister istemez onların psikolojik dayanıklılıklarını arttırmakta⁵⁴³ bu durum ise hedefe yönelimlerini kolaylaştırmaktadır.

Tablo 2. 9.b Medenî Duruma Göre Umut ve Anlamlılık Düzeyleri

Boyutlar	Medenî Durum	N	%	$\bar{X}$	Ss	Farklar
Umut ve Anlamlılık	Evli	839	49,7	16,12 ^a	2,67	a-c
	Bekâr	814	48,2	16,31 ^b	3,06	b-c
	Dul	36	2,1	14,63 ^c	3,78	-
	Toplam	1689	100,0	16,18	2,90	-
	P<.01 $F_{(2,1686)} = 6,132$					

⁵⁴²Snyder, *The Psychology of Hope: You Can Get There from Here*, s. 135.

⁵⁴³Susan Nolen-Hoeksema, “Growth and Resilience Among Bereaved People”, (Edt. Jane E. Gillham), *The Science of Optimism and Hope*, Templeton Foundation Press, Philadelphia, London 2000, ss. 107-127, s. 113.

Tablo 2. 9.b’de görüldüğü gibi araştırmaya katılan örneklem grubunun umudun alt boyutu olan *umut ve anlamlılık* düzeyi medenî durum değişkenine göre anlamlı farklılıklar göstermiştir. Buna göre evli grubunun *umut ve anlamlılık* puanı $\bar{X}=16,12$ iken, bekâr grubunun $\bar{X}=16,31$ ve duların ise $\bar{X}=14,63$ ’tür ($F_{(2,1686)} = 6,132$; $p<.01$). Bu sonuçlara göre gruplar arasında ortaya çıkan anlamlı bir ayrışma dular ile diğer gruplar arasındadır.

Tablo 2. 9.b’de görüldüğü gibi *hedefe yöneliklik* alt boyutunda yüksek puan alan duların *umut ve anlamlılık* alt boyutunda en düşük puanı alarak evli ve bekâr bireylerden daha umutsuz oldukları gözükmemektedir. Bu durum, Durkheim’in klasik çalışması “İntihar”daki konu ile ilgili bulgular dikkate alındığında kısmen anlaşılabilir. Durkheim, dul olmanın intihar üzerindeki etkisini belirleyebilmek için eşi vefat etmiş bireylere ait intihar oranını, aynı yaş ortalamalarına (*yaklaşık 65 yaş*) sahip diğer medenî durumdaki bireylerle karşılaştıran araştırmaların yapıldığını ve 1863-1868 yılları arasında bir milyon dul erkek nüfusun 628’inin intihar ettiğini ifade ettikten sonra şöyle bir tespitte bulunmuştur. Eşi ölmüş olan bireyler diğer medenî durumdaki bireylerden daha çok intihar etmektedir.⁵⁴⁴ Durkheim’in ifadeleri dikkate alındığında duların halet-i ruhiyelerinin umuttan ziyade umutsuzluğa daha yakın olduğu düşünülebilir. Bununla birlikte eşleri ölmüş olan kadınların kendilerini meşgul edecek hedeflerinin, umutlarının olmaması yaşamın anlamı olmadığı duygusunu aktive edebilir.

Duların *umut* puanlarının evli ve bekârlardan daha düşük olmasındaki bir diğer neden de duların durumsal unsurlara yapmış oldukları pozitif ya da negatif yüklemelerdir. Eğer boşanmış olan birey ayrılardan ziyade terk edilen tarafsız bu durum boşanmış bireyin suçluluk ya da yetersizlik duygularını deneyimlemesine neden olarak onun geleceğe yönelik bakış açısını olumsuz yönde etkileyebilir. Ancak ayrılmış olan birey boşanmanın olağan bir durum olduğunu ve herkesin başına gelebileceğini, kendisine ihtiyacı olan insanların olduğu şeklinde bir değerlendirme yaparsa geleceğe yönelik *umut* duygularında kısa süreli bazı ritim bozuklukları olsa da uzun süreli umutlarında bir olumsuzluk yaşanmayabilir.

⁵⁴⁴Emile Durkheim, *İntihar*, (Çev.: Z. Zühre İlkelen), Pozitif Yayınları, İstanbul 2013, s.162-163.

Tablo 2. 9.c Medenî Duruma Göre Kararlılık ve Toplam Umut Düzeyleri

Boyutlar	Medenî Durum	N	%	$\bar{X}$	Ss	Farklar
Kararlılık	Evli	839	49,7	13,74 ^a	2,55	a-b
	Bekâr	814	48,2	13,41 ^b	2,66	-
	Dul	36	2,1	13,00	3,48	-
	Toplam	1689	100,0	13,57	2,63	-
	P<.01 $F_{(2,1686)} = 4,111$					
KKÜÖ Toplam Puan	Evli	839	49,7	49,06	6,16	-
	Bekâr	814	48,2	49,10	7,09	-
	Dul	36	2,1	47,38	9,01	-
	Toplam	1689	100,0	49,04	6,69	-
	p>.05 $F_{(2,1686)} = 1,135$					

Tablo 2. 9.c’de görüldüğü gibi araştırmaya katılan örneklem grubunun umudun alt boyutu olan *kararlılık* düzeyi medenî durum değişkenine göre anlamlı farklılıklar göstermiştir. Buna göre, evli grubunun kararlılık puanı $\bar{X}=13,74$ iken, bekâr grubunun $\bar{X}=13,41$ ve dulların ise $\bar{X}=13,00$ ’dır ($F_{(2,1686)} = 4,111$; $p<.01$). Bu sonuçlara göre gruplar arasında ortaya çıkan anlamlı ayrışma evliler ile bekâr grupları arasındadır. Buna göre evli bireylerin kararlılık düzeyleri bekâr olanlardan daha yüksektir.

Sözünden veya kararlarından dönmeme, bir işi sonuna kadar sürdürme ve direnmeyi ifade eden sebatın⁵⁴⁵ özünde bulunan kararlılık geriye dönüşüm olmaksızın belirli bir düşünceye bağlanmak anlamına gelmektedir. Bu nedenle kararlılık sahibi olan bireylerin her şeyi başarma gücüne sahip olduğu söylenebilir. Zira bir düşünce ya da eylemle basitçe ilgilenmek ve onu yapmaya çalışmak çok fazla anlam ifade etmeyebilir. Buna karşılık, bireyin kendisini belirli bir hedefe yöneltmesi ve kararlılıkla o hedefe motive olması hedefe ulaşmak için gereklidir.⁵⁴⁶

⁵⁴⁵Türk Dil Kurumu, Türkçe Sözlük, C:II, s. 1270.

⁵⁴⁶İsmail Tunçdoğan, Ofelya Cebal, Cüneyt Tunçdoğan, % 100 Başarı-Başarı Stratejileri, Perestij Yayınları, İstanbul 2008, s.15; Doğan, Dindarlık, Sabır ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkiler, s.36.

Kararlılığın sebatla ilişkili olması aynı zamanda kararlılığın sabırla ilişkili olmasını da zorunlu kılmaktadır. Buradan hareketle evli bireylerin bekârlardan daha yüksek kararlılık puanına sahip olması bir dereceye kadar izah edilebilir. Şöyle ki, Doğan'ın dindarlık, sabır ve psikolojik iyi oluş ilişkisi üzerinde yapmış olduğu çalışmada evli bireylerin bekârlara oranla hayatla ilgili sorumluluklarının fazlalığından dolayı daha sabırlı oldukları tespit edilmiştir.⁵⁴⁷ Sabrın kararlılıkla ilişkili olduğu düşünüldüğünde sabır düzeyi yüksek olan evlilerin bekârlardan daha kararlı oldukları düşünülmektedir. Evlilerin bekârlardan daha kararlı olmasında bekârların evlilerden daha fazla yalnızlık duygusu yaşaması⁵⁴⁸ da etkili olmuş olabilir. Zira, evlilik bireyi genel olarak yalnızlıkla sonuçlanabilecek olan yapayalnızlıktan korumakta ve evlilikle birlikte bireye yeni ideal, görev ve sorumluluklar yüklemektedir.⁵⁴⁹ Bu nedenle evli bireyler evliliğin kendilerine yüklemiş olduğu ödev ve sorumlulukları yerine getirmenin zorunluluğu nedeniyle ister istemez bu sorumlulukları yerine getirmek için kararlı düşünmeye ve davranmaya motive olabilirler.

Tablo 2. 9.c'de görüldüğü gibi araştırmaya katılan örneklem grubunun *toplam umut* düzeyi medenî durum değişkenine göre anlamlı farklılıklar göstermemektedir ($F_{(2,1686)} = 1,135$; $p > .05$).

Esasen ilgili literatüre bakıldığında bu konuda birbirinden farklı tespitlerin olduğu görülmektedir. Bu bağlamda Greene, boşanmış, dul ve ayrılmış bireylerin umutsuzluk düzeylerinin bekâr ve evli bireylerden anlamlı derecede yüksek olduğunu rapor etmiştir.⁵⁵⁰ Bu veri tersten okunduğunda evli ve bekâr bireylerin diğer gruplardan daha umutlu olduğu anlaşılmaktadır. Bununla birlikte, Tanaka ve arkadaşları medeni duruma göre umutsuzluk düzeyleri konusunda anlamlı bir farkın olmadığını tespit etmiştir.⁵⁵¹ Bailey ve Snyder evli, beraber yaşayan ya da bekâr olanların ayrılmış ve dullardan daha umutlu olduklarını tespit etmişlerdir.⁵⁵² Aslan ve arkadaşlarının yapmış oldukları

⁵⁴⁷Doğan, *Dindarlık, Sabır ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkiler*, s. 221.

⁵⁴⁸Steven M. Stack, "Family and Loneliness:A Cross-National Study", *Sociological Perspectives*, 41 (2), 1998, s. 428.

⁵⁴⁹Kızılgeçit, *Yalnızlık, Umutsuzluk ve Dindarlık İlişkisi*, s.139.

⁵⁵⁰Sheila M. Greene, "Levels of Measured Hopelessness in the General Population", *British Journal of Clinical Psychology*, 20 (1), 1981, ss. 11-14.

⁵⁵¹Eriko Tanaka, Shinji Sakamoto, Yutaka Ono, Shigeki Fujihara, Toshinori Kitamura, "Hopelessness in a Community Population in Japan", *Journal of Clinical Psychology*, 52 (6), 1996, ss. 609-615, s.614.

⁵⁵²Thomas C. Bailey, Charles Richard "Rick", Snyder, "Satisfaction with Life and Hope: A Look at Age and Marital Status", *The Psychological Record*, 57, 2007, ss.233-240, s. 237.

çalışmada ise medenî durumun umut üzerinde belirleyici bir etkisinin bulunmadığı tespit edilmiştir.⁵⁵³

Bu çalışmada evli ve bekârların umut düzeylerinin birbirine yakın ve dullardan daha yüksek olduğu tespit edilmesine rağmen bu fark anlamlılık düzeyine ulaşmış değildir. Bununla birlikte dulların toplam umut puanının düşük olmasında birçok faktörün etkili olduğu düşünülmektedir. Sosyal varlık olarak insanın hayalleri ve amaçları hakkında birbirlerine güvenmelerine ihtiyaçları vardır. İnsanın tecrübelerini paylaşma fırsatının yok olması, tamamen olmasa da umutlu düşüncüyü zayıflatmaktadır.⁵⁵⁴ Evli bireylerin boşanması ya da eşinin ölmesi bireyin güven ve paylaşım ihtiyaçlarını olumsuz yönde etkilemekte, buna bir de finansal zorlukların eklenmesi dul kalan bireyin durumunu daha da zorlaştırmaktadır. Bakımını üsteneceği bir çocuğa sahip olan dullarda bu durum umutlu düşüncüyü hem kısa hem de uzun vadede olumsuz yönde etkileyebilmektedir.⁵⁵⁵

Bekârların umut düzeylerinin dullardan daha yüksek ve evlilerle paralellik arz etmesi bekârların genel anlamda genç ve gelecekte umutlu olmaları ve evlilikle ilgili olumsuz tecrübelerle sahip olmamalarıyla izah edilebilir.⁵⁵⁶ Evliliğin sağlamış olduğu anlam ve gaye insanların hayata tutunma motivasyonlarını ve eğilimlerini arttırabilmektedir. Özellikle çocuk yetiştirmenin bizatihi kendisi başlı başına uzun soluklu sabır gerektiren bir iştir. Bu ve benzeri sebeplerle evli bireylerin kısa süreli gündelik sıkıntılar, uzun süreli yaşamın zorlukları ve kişilerarası ilişkiler gibi sabır gerektiren durumlarla karşılaşma sıklıklarının bekârlara oranla daha fazla olacağı söylenebilir.⁵⁵⁷ “*Sabrın sonu selamettir*” şeklinde olumlu dinî başa çıkma etkinliklerine evlilerin bekârlara göre anlamlı düzeyde daha sık başvurdukları tespit edilmiştir.⁵⁵⁸ Sabrın evlilikte bu kadar önemli olması aynı zamanda bu bireylerin umut düzeylerinin de yüksek olduğuna işaret etmektedir. Çünkü sabır umudun objesini belirleme sürecinin en önemli belirleyicilerindendir. Bununla birlikte bu çalışmada umut toplam puanı

⁵⁵³ Aslan, Sekmen, Kömürcü, Özet, “Kanserli Hastalarda Umut”, s.18, 22.

⁵⁵⁴ Alicia Rodriguez-Hanley, Charles Richard “Rick” Snyder, “The Demise of Hope: on Losing Positive Thinking”, (Ed. C. R. Snyder), *Handbook of Hope: Theory, Measures, and Applications*, Ap, Akademik Press, London, 2000, ss.39-54, s. 46-47.

⁵⁵⁵ Snyder, *The Psychology of Hope: You Can Get There from Here*, s. 135.

⁵⁵⁶ Kızılgöçer, *Yalnızlık, Umutsuzluk ve Dindarlık İlişkisi*, s. 158.

⁵⁵⁷ Doğan, *Dindarlık, Sabır ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkiler*, s. 222.

⁵⁵⁸ Ayten, *Tanrı'ya Sığınmak*, s.99.

açısından evli ve bekârlar arasında anlamlı bir fark tespit edilememiştir.

Bu sonuçlardan hareketle, “*Medenî durum ile umut düzeyi arasında bir ilişki vardır. Evlilerin umut düzeyi bekârlardan daha yüksektir*” şeklindeki araştırma hipotezinin desteklenmediği tespit edilmiştir.

2.2.4. Sosyo-Ekonomik Düzeye Göre Umut Düzeyleri

Tablo 2. 10. Sosyo-Ekonomik Düzeye Göre Umut Düzeyleri

Boyutlar	Sosyo-Ekonomik Durum	N	%	$\bar{X}$	Ss	Farklar
Hedefe Yöneliklik	Düşük	93	5,5	19,37	4,29	-
	Ortanın Altı	131	7,8	19,09	3,31	-
	Orta	1233	73,0	19,34	3,33	-
	Ortanın Üstü	214	12,7	19,64	3,23	-
	Üst	18	1,1	19,50	4,44	-
	Toplam	1689	100,0	19,29	3,39	-
	$p>.05$ $F_{(4,1684)}=0,790$					
Umut ve Anlamlılık	Düşük	93	5,5	15,26 ^a	3,48	-
	Ortanın Altı	131	7,8	15,56 ^b	2,93	-
	Orta	1233	73,0	16,24 ^c	2,83	c-a, b
	Ortanın Üstü	214	12,7	16,57 ^d	2,80	d-a, b
	Üst	18	1,1	16,38	3,72	-
	Toplam	1689	100,0	16,18	2,90	-
	$P<.01$ $F_{(4,1684)}=5,005$					
Kararlılık	Düşük	93	5,5	12,66 ^a	2,68	-
	Ortanın Altı	131	7,8	12,80 ^b	2,67	-
	Orta	1233	73,0	13,62 ^c	2,56	c-a, b
	Ortanın Üstü	214	12,7	14,08 ^d	2,78	d-a, b, c
	Üst	18	1,1	13,94	2,79	-
	Toplam	1689	100,0	13,57	2,63	-
	$P<.01$ $F_{(4,1684)}=7,849$					
KKUÖ Toplam Puan	Düşük	93	5,5	47,31 ^a	8,33	-
	Ortanın Altı	131	7,8	47,47 ^b	5,86	-
	Orta	1233	73,0	49,11 ^c	6,52	c-a, b
	Ortanın Üstü	214	12,7	50,31 ^d	6,85	d-a, b, c
	Üst	18	1,1	49,83	9,13	-
	Toplam	1689	100,0	49,04	6,69	-
	$P<.01$ $F_{(4,1684)}=5,431$					

Tablo 2. 10’da görüldüğü gibi araştırmaya katılan örneklem grubunun umudun alt boyutu olan *hedefe yöneliklik* düzeyi sosyo-ekonomik değişkene göre anlamlı farklılıklar göstermemiştir ($F_{(4,1684)} = 0,790$; $p>.05$).

Tablo 2. 10’da görüldüğü gibi araştırmaya katılan örneklem grubunun umudun alt boyutu olan *umut ve anlamlılık* düzeyi sosyo-ekonomik değişkene göre anlamlı farklılıklar göstermiştir. Buna göre, düşük sosyo-ekonomik gruptaki bireylerin umut ve anlamlılık puanı $\bar{X}=15,26$ iken, ortanın altındaki bireylerin $\bar{X}=15,56$, orta gruptaki bireylerin $\bar{X}=16,24$, ortanın üstündeki bireylerin $\bar{X}=16,57$ ve üst düzey bireylerin ise $\bar{X}=16,38$ ’dir ($F_{(4,1684)}=5,005$; $p<.01$). Bu sonuçlara göre gruplar arasında ortaya çıkan anlamlı ayrışma düşük ve ortanın altı sosyo-ekonomik gruplar ile orta ve ortanın üstü gruplar arasındadır.

Düşük ve orta düzeyde sosyo-ekonomik düzeyde olan insanların orta ve üst düzeydeki insanlardan daha az umut ve anlamlılık düzeyine sahip olmaları bir anlamda *umut yorgunluğu sendromu* ile açıklanabilir. Zira sosyo-ekonomik olarak kaynaklarının sınırlı olduğunu bilen insanlar, umut etmiş oldukları hedeflerini uzun süre elde edemeyince umut etmiş oldukları şeylere hiçbir zaman ulaşamayacaklarına dair bir duygu durumuna girerler. Girilmiş olan bu duygu durumu zamanla umutsuzluğa ve yaşamın anlamsız olduğuna dair inanca evrilir. Bu duruma başka bir açıdan bakan Durkheim’e göre, ulaşılamaz olduğuna inanmış olduğu bir amacı takip etmek, bireyin kendini bitmeyecek bir hoşnutsuzluğa kaptırmasına neden olur. Muhakkak ki insanın her türlü mantık dışı düşünceye karşı umuda kapıldığı olur; ancak mantığa ters düşmüş olsa bile bu umut insana bir sevinç verir. Başka bir ifadeyle, umut bireyi bir süre ayakta tutar. Ancak insan, üst üste yaşanan hayal kırıklıklarına rağmen sonsuza dek umudunu koruyamadığı⁵⁵⁹ gibi yaşama dair inancını da kaybedebilir. Zira umut bir yönüyle yaşamda bir anlam bulma ile ilgili olduğu için umudun kaybolması yaşamın sürdürülmesinin altındaki anlam zemininin zarar görmesi anlamına gelir. Lopez ve arkadaşları da sınırlı kaynakların ve azalmış sağlık kombinasyonunun sırasıyla önce anomi sonra da düşük umut duygusu üretebileceğini, dahası bu durumun fiziksel ve psikolojik sağlığa zarar verebileceğini ifade etmişlerdir.⁵⁶⁰ Düşük ve orta sosyo-ekonomik düzeye sahip olan insanların aksine orta ve ortanın üstü gruptaki bireylerin sahip oldukları kaynaklar, bu insanların geleceğe daha umut ve anlam merkezli

⁵⁵⁹Durkheim, *İntihar*, s.250.

⁵⁶⁰Shane J. Lopez, Kelli P. Gariglietti, Diane McDermott, Elisabeth D. Sherwin, Keith R. Floyd, Kevin Rand, Charles Richard “Rick” Snyder, “Hope for the Evolution of Diversity: on Leveling the Field of Dreams”, (Ed. C. R. Snyder), *Handbook of Hope: Theory, Measures, and Applications*, (ss.223-242), Ap, Akademik Press, London 2000, s. 231.

bakmalarını sağlayabilir. Ayrıca bu insanların sahip oldukları maddî kaynaklar onların stres kaynaklarından uzak durmalarına yardımcı olabilir. Tokur'un stres ve dindarlık ilişkisini incelemiş olduğu çalışmasında bu yönde bulgulara ulaşılmıştır. Söz konusu bulgulara göre gelir düzeyi yükseldikçe bireyin stres düzeyi azalmaktadır.⁵⁶¹ Stresin az olması ise bu insanların daha umutlu olmalarına ve olan her şeyde bir hayrın olabileceğini düşünmelerine yardımcı olabilir.

Tablo 2. 10'da görüldüğü gibi araştırmaya katılan örneklem grubunun umudun alt boyutu olan *kararlılık* düzeyi sosyo-ekonomik değişkene göre anlamlı farklılıklar göstermiştir. Buna göre, düşük sosyo-ekonomik gruptaki bireylerin kararlılık puanı $\bar{X}=12,66$ iken, ortanın altındaki bireylerin $\bar{X}=12,80$, orta gruptaki bireylerin $\bar{X}=13,62$, ortanın üstündeki bireylerin $\bar{X}=14,08$ ve üst düzey bireylerin ise $\bar{X}=13,94$ 'tür ($F_{(4,1684)} = 7,849$; $p < .01$). Bu sonuçlara göre gruplar arasında ortaya çıkan anlamlı ayrışma düşük ve ortanın altı sosyo-ekonomik gruplar ile orta ve ortanın üstü gruplar arasındadır. Diğer bir ayrışma ise, ortanın üstü ile orta gruplar arasındadır.

Tablo 2. 10'da görüldüğü gibi düşük ve ortanın altı grupların puanları ile ortanın üstü ve üst gruptaki insanların kararlılık puanlarının birbirlerine oldukça yakın olduğu görülmektedir. Düşük ve ortanın altı sosyo-ekonomik seviyedeki insanların orta ve ortanın üstü bireylerden daha düşük kararlılık puanına sahip olmasında etkili olan faktörler arasında bu bireylerin bulunmuş oldukları sosyo-ekonomik seviye ile zihinsel olarak oldukça fazla meşgul olmaları etkili olmuş olabilir. Bireyin bulunmuş olduğu durum hakkında zihinsel olarak çok fazla meşgul olması psişik enerjisini tüketir. Bireyin kendisini ekonomik olarak yetersiz olarak hissetmesi diğer taraftan bireye tehdit altında olduğunu hatırlatır. Zira insanın en temel arzusu var olma arzusudur. Ekonomik zayıflık bu arzunun önündeki en büyük tehditlerden biridir. Dolayısıyla sosyo-ekonomik seviyeleri düşük olan insanların zihinsel olarak kendilerini toparlama aşamasında durumları hakkında tekrar tekrar düşünmeleri kendilerini kırılganlaştırır. Bu durumda olan bireylerin umut etmiş oldukları şeylere yönelik motivasyon kaybı yaşamalarının yanında karar verme noktasında bazı zorluklar yaşaması da kuvvetle muhtemeldir. Yapılmış olan başka bir çalışmada bu durumu destekleyen bulgulara rastlanmıştır. Buna göre gelir seviyesi arttıkça bireyler daha az motivasyon kaybı

⁵⁶¹ Behlül Tokur, *Stres-Dindarlık İlişkisi Üzerine Bir Araştırma*, (Yayımlanmamış Doktora Tezi), Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum 2011, s.108.

yaşamaktadır.⁵⁶²

Umutun kararlılık boyutunda dikkat çeken bir diğer bulgu da orta sosyo-ekonomik düzeydeki insanlarla ortanın üstü sosyo-ekonomik düzeydeki insanlar arasındaki kararlılık puanlarının farklılık arz etmiş olmasıdır. Durumun böyle olmasında orta sosyo-ekonomik seviyedeki insanların gerçekleştirmek istedikleri hedeflerinin çok olması ve bunların gerçekleştirilebilmesi için imkânlarının sınırlı olduğu algısı etkili olmuş olabilir. Zira mevcut imkânlarla hedeflenen şeylere ulaşmak için gerekli olan imkânların tutarlı olmaması karar verme aşamasında bireyi olumsuz etkileyebilir.

Tablo 2. 10’da görüldüğü gibi araştırmaya katılan örneklem grubunun *toplam umut* düzeyi sosyo-ekonomik değişkene göre anlamlı farklılıklar göstermiştir. Buna göre, düşük sosyo-ekonomik gruptaki bireylerin umut puanı $\bar{X}=47,31$ iken, ortanın altındaki bireylerin $\bar{X}=47,47$, orta gruptaki bireylerin $\bar{X}=49,11$, ortanın üstündeki bireylerin $\bar{X}=50,31$ ve üst düzey bireylerin ise $\bar{X}=49,83$ ’tür ($F_{(4,1684)} = 5,431$; $p < .01$). Bu sonuçlara göre gruplar arasında ortaya çıkan anlamlı ayrışma düşük ve ortanın altı sosyo-ekonomik gruplar ile orta ve ortanın üstü gruplar arasındadır. Diğer bir ayrışma ise, ortanın üstü ile orta gruplar arasındadır.

Umutla ilgili literatüre bakıldığında umutla sosyo-ekonomik düzey arasındaki ilişki konusunda birbirinden farklı sonuçlar tespit edilmiştir. Dağcı’nın Snyder’in umut ölçeğini kullanarak yapmış olduğu çalışmada sosyo-ekonomik değişken ile umut düzeyi arasında anlamlı bir ilişkiye ulaşılamamıştır.⁵⁶³ Kimter’in yapmış olduğu çalışmada ise, sosyo-ekonomik bakımdan kendilerini üst düzey olarak algılayan öğrencilerin “güçlü” umut kategorisine girdikleri tespit edilmiştir.⁵⁶⁴

Bu çalışmada sosyo-ekonomik düzeyi yüksek olan bireylerin umut puanlarının yüksek olduğunun tespit edilmiş olması, umudun bir yönüyle sosyo-ekonomik düzeyle ilişkisinden kaynaklanmış olabilir. Zirâ, sosyo-ekonomik düzeyi yüksek olan bireylerin bu durumu onların yatay ve dikey sosyal hareketlilik içerisinde sahip olmak istedikleri hedefe ulaşmalarını kolaylaştırabilir. Şöyle ki, ömründe hiç İstanbul’a gitmemiş doğudaki

⁵⁶² Çiğdem Erdem, *Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı İl Müdürlüğüne Müracaat Eden Eğitim Düzeyi ve Gelir Seviyesi Düşük Bireylerde Bağlanma Stillerinin Umutsuzluk Düzeyleri ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Arasındaki İlişki*, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tez), İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü İstanbul 2015, s. 75.

⁵⁶³ Dağcı, *Pozitif Psikoloji Bağlamında Umudun Dindarlıkla İlişkisi*, s.119.

⁵⁶⁴ Kimter, *Dini İnanç, İbadet ve Dua’nın Umutsuzlukla İlişkisi*, s. 123.

bir insanın Sultan Ahmet Camii’ni görme umudu genel anlamda sosyo-ekonomik düzey ile açıklanabilirken; Nasrettin Hoca’nın günlük kıyafetleri ile katılmış olduğu bir davette hiçbir itibar görmemesi nedeniyle yeni bir kürk giydikten sonra aynı davette itibar görmesi üzerine giymiş olduğu kürke “Ye kürküm ye!” demesi gibi, toplumda sıradan bir kişi iken elit insanların bulunmuş olduğu mekânlarda takılma umudu yine sosyo-ekonomik düzeyle ilişkilidir. Fromm’un da ifade etmiş olduğu gibi insan doğasıyla sosyo-ekonomik düzey arasında bir ilişki vardır ve çoğu kez umut kırıklığına gösterilen yıkıcı tepki, toplumsal ya da ekonomik nedenlerle çoğunluğun sahip olduğu rahatlıktan yoksun kalan ve toplumsal ya da ekonomik olarak sığınacak bir yeri bulunmayan bireylerde görülür.⁵⁶⁵

Sonuç itibariyle araştırmanın, “*Sosyo-ekonomik düzey ile umut düzeyi arasında pozitif yönde bir ilişki vardır. Buna göre sosyo-ekonomik düzeyi yüksek olan bireylerin umut düzeyleri daha yüksektir*” şeklindeki hipotezinin desteklendiği tespit edilmiştir.

2.2.5. Eğitim Durumuna Göre Umut Düzeyleri

Tablo 2. 11.a Eğitim Durumuna Göre Hedefe Yöneliklik, Umut ve Anlamlılık Düzeyleri

Boyutlar	Eğitim Durumu	N	%	$\bar{X}$	Ss	Farklar
Hedefe Yöneliklik	Okur-Yazar	35	2,1	20,22	3,42	-
	İlkokul/Ortaokul	273	16,2	19,35	3,48	-
	Lise ve Dengi Okul	491	29,1	19,07	3,39	-
	Yüksekokul/Üniversite	810	48,0	19,33	3,38	-
	Yüksek Lisans/Doktora	80	4,7	19,63	3,00	-
	Toplam	1689	100,0	19,29	3,39	-
	p>.05 $F_{(4,1684)}=1,432$					
Umut ve Anlamlılık	Okur-Yazar	35	2,1	15,54 ^a	3,27	-
	İlkokul/Ortaokul	273	16,2	15,47 ^b	2,81	-
	Lise ve Dengi Okul	491	29,1	15,99 ^c	2,87	c-b
	Yüksekokul/Üniversite	810	48,0	16,53 ^d	2,87	d-a, b, c
	Yüksek Lisans/Doktora	80	4,7	16,51 ^e	2,93	e-b
	Toplam	1689	100,0	16,18	2,90	-
	p<.01 $F_{(4,1684)}=8,367$					

⁵⁶⁵Fromm, *Umut Devrimi*, s.19, 36.

Tablo 2. 11.a’da görüldüğü gibi araştırmaya katılan örneklem grubunun umudun alt boyutu olan *hedefe yöneliklik* düzeyi eğitim durumu değişkenine göre anlamlı farklılıklar göstermemiştir ($F_{(4,1684)} = 1,432$; $p > .05$).

Tablo 2. 11.a’da görüldüğü gibi araştırmaya katılan örneklem grubunun umudun alt boyutu olan *umut ve anlamlılık* düzeyi eğitim durumu değişkenine göre anlamlı farklılıklar göstermiştir. Buna göre, okur-yazar grubunun umut ve anlamlılık puanı $\bar{X}=15,54$ iken, ilkokul/ortaokul grubunun $\bar{X}=15,47$, lise ve dengi okul grubunun $\bar{X}=15,99$, yüksekokul/üniversite grubunun $\bar{X}=16,53$ ve yüksek lisans/doktora grubunun ise $\bar{X}=16,51$ ’dir ($F_{(4,1684)} = 8,367$; $p < .01$). Bu sonuçlara göre gruplar arasında ortaya çıkan anlamlı ayrışma ilkokul/ortaokul ile lise ve dengi okul, yüksekokul/üniversite ve yüksek lisans/doktora mezunları arasındadır. Diğer bir ayrışma ise yüksekokul/üniversite mezunları ile okur-yazar, lise ve dengi okul mezunları arasındadır.

Tablo 2. 11.a’ya bakıldığında umut ve anlamlılık puanlarının “okur-yazar” ve “ilkokul/ortaokul” mezunları ile “yüksekokul/üniversite” ve “yüksek lisans/doktora” mezunları arasında birbirlerine oldukça yakın olduğu görülmektedir. İlkokul/ortaokul mezunlarının lise ve dengi okul, yüksekokul/üniversite ve yüksek lisans/doktora mezunlarından umut ve anlamlılık puanları açısından daha düşük skor almalarının nedeni, bu insanların yetişkinlik dönemine geçiş aşamasında olmalarından dolayı üstlenilecek olan sorumlulukların kendilerini kaygılandırıp umutsuzluğa düşürmesi olabilir. Ayrıca ilkokul mezunlarının umut ölçeğinin umut ve anlamlılık alt boyutundan lise ve dengi okul mezunlarına oranla daha düşük skor almaları yapılmış olan başka çalışmalarla da desteklenmektedir. İlgili araştırmaya göre lise ve dengi okul mezunları ilkokul mezunlarına oranla yaşamda bir anlamın varolduğuna daha fazla inanma eğilimindedir.⁵⁶⁶

Lise ve dengi okula giden öğrencilerin üniversite giriş sınavlarına hazırlık sürecinde olmaları nedeniyle, sınav ve gelecek kaygısının onların üzerlerinde bir baskı oluşturup, umut düzeylerini olumsuz yönde etkileme olasılıkları bulunmaktadır. Bu durum lise ve dengi okul mezunlarının yüksekokul/üniversite mezunlarından niçin daha düşük umut ve anlamlılık düzeyi gösterdiklerini bir dereceye kadar açıklar gibi

⁵⁶⁶Arda, *Kanser Hastalarında Yaşamda Anlamın İncelenmesi*, s. 60.

görülmektedir. Buna karşılık yüksekokul/üniversite mezunlarıyla yüksek lisans/doktora mezunlarının diğer gruplardan daha umutlu ve yaşamda bir anlamın var olduğuna inanma eğilimlerinde eğitimin kendilerine sağlamış olduğu avantajların etkili olduğu düşünülmektedir. Zira eğitimin bireylere sağlamış olduğu avantajlardan biri de sosyo-ekonomik düzeyin yükselmesiyle ilişkilidir. Yapılan analizler sonucunda yüksekokul/üniversite ve yüksek lisans doktora mezunlarının sosyo-ekonomik puanlarının diğer gruplardan yüksek olması ($p<.05$) söz konusu durumu açıklar gibi gözükmemektedir.

Tablo 2.11.b Eğitim Durumuna Göre Kararlılık ve Toplam Umut Düzeyleri

Boyutlar	Eğitim Durumu	N	%	$\bar{X}$	Ss	Farklar
Kararlılık	Okur-Yazar	35	2,1	12,11 ^a	2,92	-
	İlkokul/Ortaokul	273	16,2	13,10 ^b	2,81	b-a
	Lise ve Dengi Okul	491	29,1	13,19 ^c	2,59	c-a
	Yüksekokul/Üniversite	810	48,0	13,94 ^d	2,51	d-a, b, c
	Yüksek Lisans/Doktora	80	4,7	14,28 ^e	2,54	e-a, b, c
	Toplam	1689	100,0	13,57	2,63	-
	p<.01 $F_{(4,1684)}=13,118$					
KKUÖ Toplam Puan	Okur-Yazar	35	2,1	47,88	6,14	-
	İlkokul/Ortaokul	273	16,2	47,94 ^a	6,54	-
	Lise ve Dengi Okul	491	29,1	48,26 ^b	6,45	-
	Yüksekokul/Üniversite	810	48,0	49,80 ^c	6,85	c-a, b
	Yüksek Lisans/Doktora	80	4,7	50,43 ^d	6,20	d-a, b
	Toplam	1689	100,0	49,04	6,69	-
	p<.01 $F_{(4,1684)}= 7, 371$					

Tablo 2. 11.b’de görüldüğü gibi araştırmaya katılan örneklem grubunun umudun alt boyutu olan *kararlılık* düzeyi eğitim durumu değişkenine göre anlamlı farklılıklar

göstermiştir. Buna göre, okur-yazar grubunun kararlılık puanı $\bar{X}=12,11$ iken, ilkokul/ortaokul grubunun $\bar{X}=13,10$, lise ve dengi okul grubunun $\bar{X}=13,19$, yüksekokul/üniversite grubunun $\bar{X}=13,94$ ve yüksek lisans/doktora grubunun ise $\bar{X}=14,28$ 'dir ($F_{(4,1684)} = 13,118$; $p<.01$). Bu sonuçlara göre gruplar arasında ortaya çıkan anlamlı ayrışma okur-yazar grupları ile diğer gruplar arasındadır. Diğer bir ayrışma ise ilkokul/ortaokul, lise ve dengi okul mezunları ile yüksekokul/üniversite ve yüksek lisans/doktora mezunları arasındadır.

Tablo 2. 11.b'ye bakıldığında eğitim düzeyi ile kararlılık puanları arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Bu tablonun şekillenmesinde eğitimin bireylere umut etmiş oldukları şeylere ulaşabileceklerine dair bir zihniyet kazandırmış olması etkili olmuş olabilir. Eğitim durumunun düşük olması bireyin sorunun çözümü için kararlılık göstermesini engelleyerek kriz durumlarından çıkışını zora sokabilir. Çünkü krizin birçoğu, bu durumdaki bireyler tarafından bireysel gelişimleri için bir avantaja dönüştürülebilirken, söz konusu olaylar bazen de dezavantaja dönüşebilir. Kriz anlarında bireyler bazen intihar davranışı gösterebilirler. İntihar teşebbüsünde bulunmuş olan bireyler umutsuzluk, anlamsızlık ve kontrolü kaybetmiş olma duyguları içerisindeyler. Ayrıca intihar girişiminde bulunan bireylerin eğitim düzeyleri de daha düşüktür.⁵⁶⁷ Bu durum kriz anlarındaki bireylerin sağlıklı bir bilgi işlem süreci takip etmelerini engellemekte, bu ise bireyin hedefine ulaşmak için alternatif çözüm yolları geliştirerek hedefe ulaşma kararlılığını bloke etmektedir. Bununla birlikte yüksekokul/üniversite ve yüksek lisans/doktora mezunlarının diğer gruplardan daha yüksek kararlılık puanına sahip olması sadece eğitim düzeyi temelinde açıklanabilecek bir durum olarak gözükmemektedir. Eğitimle birlikte bireyi destekleyecek olan sosyal çevrenin de bireyin kararlılığında önemli bir fonksiyon icra ettiğinin de göz önünde bulundurulması gerekir. Zira arkasında algılanan sosyal desteğin yüksek olduğuna inanan bireyin davranışlarında daha dikkatli ve kararlı olacağı düşünülmektedir.

Tablo 2. 11.b'de görüldüğü gibi araştırmaya katılan örneklem grubunun *toplam umut* düzeyi eğitim durumu değişkenine göre anlamlı farklılıklar göstermiştir. Buna göre, okur-yazar grubunun umut puanı $\bar{X}=47,88$ iken, ilkokul/ortaokul grubunun $\bar{X}=47,94$, lise ve dengi okul grubunun $\bar{X}=48,26$, yüksekokul/üniversite grubunun

⁵⁶⁷ Halise Devrimci Özgüven, Çiğdem Soykan, Seda Haran, "İntihar Girişimlerinde Sorun Alanları ve tetikleyiciler", *Kriz Dergisi*, 11 (1), 2003, ss. 13-24., s.14,16.

$\bar{X}=49,80$ ve yüksek lisans/doktora grubunun ise $\bar{X}=50,43$ 'tür ($F_{(4,1684)} = 7,371$; $p<.01$). Bu sonuçlara göre gruplar arasında ortaya çıkan anlamlı ayrışma ilkökul/ortaokul, lise ve dengi okul mezunları ile yüksekokul/üniversite ve yüksek lisans/doktora mezunları arasındadır. Tablo 2. 11.b'ye bakıldığında kararlılık boyutunda olduğu gibi eğitim durumları ile toplam umut puanları arasında pozitif yönlü bir ilişki vardır. Umut ve umutsuzlukla ilgili tecrübî çalışmalara bakıldığında benzer bulgulara ulaşıldığı görülmektedir. Örneğin, Kızılgöçer'in yapmış olduğu çalışmada eğitim düzeyinin umutla pozitif, umutsuzlukla negatif bir ilişkiye sahip olduğu bulgulanmıştır.⁵⁶⁸ Şahin'in yapmış olduğu çalışmada da aynı yönde bulgulara ulaşılmıştır.⁵⁶⁹ Umut düzeyinin yüksekokul/üniversite ve özellikle de yüksek lisans/doktora mezunlarında en yüksek düzeye ulaşması oldukça önemlidir. Zira yüksek lisans/doktora mezunu olduklarını belirten katılımcıların çoğu Erzincan Üniversitesi'nde görev yapmakta olan akademisyenlerden oluşmaktadır. Bu durum eğitim düzeylerinin yükselmesi ile bireylerin hedeflerine ulaşma yolunda herhangi bir zorlukla karşı karşıya gelmesi durumunda olaylara farklı perspektiften bakma yetisinin geliştiği, böylece hedefine ulaşmak için daha tutarlı bir düşünce yapısına sahip olduğu şeklinde yorumlanabilir. Ayrıca, eğitim düzeyinin yükselmesine paralel olarak sosyo-ekonomik düzeyin yükselmesinin de bireyin umutlu olmasına katkıda bulunması muhtemeldir. Zira daha önce de belirtildiği gibi bireyin doğası ile sosyo-ekonomik düzeyi arasında önemli bir ilişki vardır. Fromm'un da ifade etmiş olduğu gibi çoğu kez umut kırıklığına gösterilen yıkıcı tepki, toplumsal ya da ekonomik nedenlerle çoğunluğun sahip olduğu rahatlıktan yoksun kalan ve toplumsal ya da ekonomik olarak sığınacak bir yeri bulunmayan kişilerde görülür.⁵⁷⁰

Sonuç olarak araştırmanın, “*örneklem grubunun umut düzeyi eğitim durumlarına göre farklılaşmakta olup, eğitim düzeyi yükseldikçe umut düzeyi de yükselmektedir*” şeklindeki hipotezinin doğrulandığı tespit edilmiştir.

⁵⁶⁸Kızılgöçer, *Yalnızlık, Umutsuzluk ve Dindarlık İlişkisi*, s.224.

⁵⁶⁹Sevil Şahin, *Diyaliz Tedavisi Alan Bireylerin Umut-Umutsuzluk ve Sosyal Destek Düzeyleri*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Erciyes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kayseri 2007, s.32.

⁵⁷⁰Fromm, *Umut Devrimi*, s.19, 36.

2.2.6. Meslek Gruplarına Göre Umut Düzeyleri

Tablo 2. 12. Meslek Grubuna Göre Umut Düzeyleri

Boyutlar	Meslek Grubu	N	%	$\bar{X}$	Ss	Farklar
Hedefe Yöneliklik	İşçi	185	11,0	19,12	3,45	-
	Memur	279	16,5	19,16	3,14	-
	Esnaf	73	4,3	18,82	3,52	-
	Ev Hanımı	184	10,9	19,18	3,33	-
	Serbest Meslek	50	3,0	18,80	3,46	-
	Emekli	111	6,6	19,80	3,34	-
	Öğrenci	682	40,4	19,42	3,51	-
	Öğretmen	125	7,4	19,33	3,15	-
	Toplam	1689	100,0	19,29	3,39	-
	p>.05 $F_{(7,1681)} = 1,006$					
Umut ve Anlamlılık	İşçi	185	11,0	15,75 ^a	2,60	-
	Memur	279	16,5	16,27 ^b	2,86	b-e, f
	Esnaf	73	4,3	15,64 ^c	2,47	-
	Ev Hanımı	184	10,9	16,16 ^d	2,81	d-e, f
	Serbest Meslek	50	3,0	15,06 ^e	3,26	-
	Emekli	111	6,6	15,46 ^f	2,60	-
	Öğrenci	682	40,4	16,43 ^g	3,09	g- a, c, e, f
	Öğretmen	125	7,4	16,63 ^h	2,43	h-a, c, e, f
	Toplam	1689	100,0	16,18	2,90	-
	p<.01 $F_{(7,1681)} = 4,244$					
Kararlılık	İşçi	185	11,0	13,74 ^a	2,63	a-e, f
	Memur	279	16,5	13,88 ^b	2,51	b-c, e, f, g
	Esnaf	73	4,3	13,04 ^c	2,18	-
	Ev Hanımı	184	10,9	13,42 ^d	2,82	-
	Serbest Meslek	50	3,0	12,74 ^e	2,72	-
	Emekli	111	6,6	13,11 ^f	2,70	-
	Öğrenci	682	40,4	13,46 ^g	2,65	-
	Öğretmen	125	7,4	14,47 ^h	2,32	h-a, b, c, d, e, f, g
	Toplam	1689	100,0	13,57	2,63	-
	p<.01 $F_{(7,1681)} = 4,686$					
KKUÖ Toplam Puan	İşçi	185	11,0	48,62 ^a	6,15	-
	Memur	279	16,5	49,32 ^b	6,61	b-c, e
	Esnaf	73	4,3	47,50 ^c	5,45	-
	Ev Hanımı	184	10,9	48,77 ^d	6,59	d-e
	Serbest Meslek	50	3,0	46,60 ^e	6,83	-
	Emekli	111	6,6	48,38 ^f	6,04	-
	Öğrenci	682	40,6	49,32 ^g	7,18	g-c, e
	Öğretmen	125	7,4	50,44 ^h	5,78	h-a, c, d, e, f
	Toplam	1689	100,0	49,04	2,69	-
	p<.01 $F_{(7,1681)} = 2,832$					

Tablo 2. 12.'de görüldüğü gibi araştırmaya katılan örneklem grubunun umudun alt boyutu olan *hedefe yöneliklik* düzeyi eğitim durumu değişkenine göre anlamlı farklılıklar göstermemiştir ($F_{(7,1681)} = 1,006$; $p>.05$).

Tablo 2. 12.'de görüleceği gibi en yüksek hedefe yöneliklik skorunu emekli

grubundaki bireyler almış olmalarına rağmen bu durum diğer gruplardan bir ayrışma göstermemiştir. Ancak burada en yüksek skoru emekli grubunun almasında bu bireylerin nereden emekli olduğunun etkili olduğu düşünülebilir. Zira yüksek bir gelirle emekli olan bireylerle düşük bir gelirle emekli olan bireylerin ellerindeki imkânlarla umudun objesi olan hedeflere ulaşabileceğine dair algısı farklı olacaktır.

Tablo 2. 12.'de görüldüğü gibi araştırmaya katılan örneklem grubunun umudun alt boyutu olan *umut ve anlamlılık* düzeyi eğitim durumu değişkene göre anlamlı farklılıklar göstermiştir. Buna göre, işçilerin umut ve anlamlılık puanı $\bar{X}=15,75$ iken, memurların $\bar{X}=16,27$, esnafın $\bar{X}=15,64$, ev hanımlarının $\bar{X}=16,16$ serbest meslek sahiplerinin $\bar{X}=15,06$, emeklilerin $\bar{X}=15,46$, öğrencilerin $\bar{X}=16,43$ ve öğretmenlerin ise $\bar{X}=16,63$ 'tür ($F_{(7,1681)} = 4,244$); $p < .01$). Bu sonuçlara göre gruplar arasında ortaya çıkan anlamlı ayrışma öğrenci ve öğretmenler ile işçi, esnaf, serbest meslek ve emekliler arasındadır. Diğer bir ayrışma ise, serbest meslek sahipleri ve emekliler ile memur ve ev hanımları arasındadır. Buna göre memurlar ve ev hanımlarının serbest meslek sahipleri ve emeklilerden daha umutlu ve anlamlı bir yaşam yönelimine sahip oldukları ifade edilebilir. Aynı şekilde öğrenci ve öğretmenlerin, işçi, esnaf, serbest meslek sahipleri ve emeklilerden daha yüksek umut ve anlamlılık yönelimlerine sahip oldukları söylenebilir.

Tablo 2. 12.'de görüleceği gibi, öğretmenlerin (*ki akademisyenler de öğretmenler kategorisinde analize tabi tutulmuşlardır*) ayrılmış olduğu gruplardan daha yüksek umut ve anlamlılık puanına sahip olmaları düzenli gelir durumuyla ilişkili olabilir. Zira, düzenli bir gelire sahip olmak insanların geleceğe dair yönelimlerinin şekillendirilmesinde önemli bir faktördür. Öğrencilerin ayrılmış olduğu gruplardan daha yüksek umut ve anlamlılık puanına sahip olmasında (gerek aileden gelen harçlıkların gerekse alınan öğrenci kredi ve burslarının da etkisiyle) maddiyatın kendilerine sağlamış olduğu güvenle *yaşanacak güzel günlerin* olduğu şeklinde bir algıya sahip olmaları etkili olabilir. Memurların ayrılmış olduğu serbest meslek sahibi ve emeklilerden daha yüksek umut ve anlamlılık puanına sahip olması ise, gelir düzeylerinin, sosyal güvencelerinin daha iyi olmaları ile izah edilebilir. Ev hanımlarının umut ve anlamlılık düzeyinin serbest meslek sahipleri ve emeklilerin umut ve anlamlılık düzeylerinden yüksek olmasında ev hanımları ile ilgili verilerin bir kısmının akademisyen ve öğretmen hanımlarından toplanmış olması dolayısıyla söz konusu

gruplardan daha fazla maddi imkânlarla sahip olmaları, çocuklarını yetiştirme ve onların mürüvetlerini görmek istemeleri ve ortalamanın üstünde bir gelire ve sosyal güvenceye sahip olmaları etkili olmuş olabilir.

Tablo 2. 12.'de görüldüğü gibi araştırmaya katılan örneklem grubunun umudun alt boyutu olan *kararlılık* düzeyi eğitim durumu değişkene göre anlamlı farklılıklar göstermiştir. Buna göre işçilerin kararlılık puanı $\bar{X}=13,74$ iken, memurların $\bar{X}=13,88$, esnafın $\bar{X}=13,04$, ev hanımlarının $\bar{X}=13,42$ serbest meslek sahiplerinin $\bar{X}=12,74$, emeklilerin $\bar{X}=13,11$, öğrencilerin $\bar{X}=13,46$ ve öğretmenlerin ise $\bar{X}=14,47$ 'dir ($F_{(7,1681)} = 4,686$; $p < .01$). Bu sonuçlara göre gruplar arasında ortaya çıkan anlamlı ayrışma öğretmenler ile diğer gruplar; serbest meslek sahipleri ve emekliler ile işçi ve memurlar arasındadır. Diğer bir ayrışma ise, esnaf ve öğrenciler ile memurlar arasındadır.

Tablo 2. 12.'de görüldüğü gibi umudun kararlılık boyutundan en yüksek puanı öğretmenlerin, en düşük puanı ise serbest meslek sahiplerinin aldıkları görülmektedir. İşçilerin serbest meslek sahipleri ve emeklilerden daha fazla kararlılık puanına sahip olmasında araştırma örneklemini oluşturan işçilerin çoğunun taşeron firmalarda işçi olarak çalışmaları ve bu nedenle serbest meslek sahiplerine göre gelir ve sağlık güvencesi bağlamında daha avantajlı olmaları etkili olabilir. Böyle bir avantajın işçilerin hayata dair hedeflerine yönelik olarak "*Evet ulaşabilirim!*" şeklinde bir düşünciyi aktive etmesi olasıdır. Memurların esnaf, serbest meslek sahipleri, emekliler ve öğrencilerden daha kararlılık göstermeleri de yukarıda bahsedilen benzer faktörden kaynaklanmış olabilir. Öğretmenlerin diğer tüm gruplardan daha kararlı olmasında ise, yukarıdaki faktörlerin yanında almış oldukları üniversite eğitiminin etkili olmuş olduğu söylenebilir. Zira alınmış olan eğitimin bir sorunla karşılaşmaları durumunda öğretmenlere hemen pes edilmeyeceğine dair bir perspektif kazandırmış olması muhtemeldir.

Tablo 2. 12.'de görüldüğü gibi araştırmaya katılan örneklem grubunun *toplam umut* düzeyi eğitim durumu değişkenine göre anlamlı farklılıklar göstermiştir. Buna göre işçilerin umut puanı $\bar{X}=48,62$ iken, memurların $\bar{X}=49,32$, esnafın $\bar{X}=47,50$, ev hanımlarının $\bar{X}=48,77$ serbest meslek sahiplerinin $\bar{X}=46,60$, emeklilerin $\bar{X}=48,38$, öğrencilerin $\bar{X}=49,32$ ve öğretmenlerin ise $\bar{X}=50,44$ 'tür ($F_{(7,1681)}=2,832$; $p < .01$). Bu sonuçlara göre gruplar arasında ortaya çıkan anlamlı ayrışma öğretmenler ile işçi, esnaf,

ev hanımları, serbest meslek sahipleri, emekliler; serbest meslek sahipleri ile memurlar, ev hanımları ve öğrenciler arasındadır. Diğer bir ayrışma ise, esnaflar ile memurlar ve öğrenciler arasındadır.

Tablo 2. 12.'ye bakıldığında çok açık bir şekilde görüleceği üzere, KÜÖ'nün tüm boyutlarında olduğu gibi toplam umut puanının serbest meslek sahibi bireylerde en düşük olması ve bu bireylerin memurlar, ev hanımları, öğrenciler ve öğretmenlerden daha umutsuz olmaları oldukça dikkat çekicidir. Bunda etkili olan faktörlerden biri serbest meslek sahibi olan bireylerin geçindirmek zorunda oldukları bir aileye, okutmak zorunda oldukları çocuklara sahip olmaları ve bunları sağlayabilmek için sabit bir işleri ve düzenli bir gelirlerinin olmaması nedeniyle daha önceden izah edilmiş olan “*umut yorgunluğu sendromu*”na bağlı bir umutsuzluk duygusuna kapılmış olmaları olabilir. Başka bir ifadeyle söylenecek olursa, serbest meslek sahibi bireyler genel anlamda “*umut serabı*” görmeye de yatkın gibi gözükmektedir. Bu bireyler “*Her ne olursa yaparım!*” düşüncesiyle görmüş olduğu bir inşaatta iş bulabileceklerini umut ederek inşaat sahibine müracaat edebilecekleri gibi; çay ve fındık toplayarak para kazanmak için mevsimin gelmesini de umut edebilirler. Ya da her an kendilerini çalıştıracak birilerinin kendilerini aramasını bekleyebilirler.

Dikkat çekici diğer bir bulgu ise öğretmenlerin umut toplam puanından en yüksek skoru almalarıdır. Bu durumun, umudun hedefe yöneliklik boyutu ile açıklanabileceği düşünülmektedir. Hedefe yöneliklik, bireyin hedeflenen amaçlara ulaşmak için fonksiyonel yollar üretebileceğine yönelik algısı olarak ifade edilmektedir. Bununla birlikte sadece hedefin var olması, ona yönelik bir kararlılık olmaksızın pek işe yaramayacaktır. Kararlılığın önemine değinmek için Csikszentmihalyi, Hamlet'in, “*kararlılığın doğal çehresi düşüncenin soluk gölgesi altında sarardığında,... özlü ve önemli girişimlere... eylem denemez*” ifadesiyle, Blake'nin “*isteyip de harekete geçmeyen, veba doğurur*” ifadesine atfen ne yapması gerektiğini bilen ama onu yapacak enerjiyi kendinde bulamayan bir insanla karşılaşmak kadar üzücü şeylerin az olduğunu ifade etmiştir.⁵⁷¹ Sarı'nın da belirttiği gibi bu noktada umut düzeyi yüksek olan bireylerin kendilerini hedefe götüren süreçte planlama yapma, strateji belirleme ve gerekli motivasyonu sağlamada daha yeterli göreceği düşünülmektedir. Böylece umut

⁵⁷¹Csikszentmihalyi, *Flow: The Psychology of Optimal Experience*, s. 217.

düzeyi yüksek olan bireylerin, mesleklerine ve kendilerine yönelik doğru değerlendirmeler yapabileceği, aynı şekilde mesleğe ilişkin gerçekçi planlar oluşturabileceği ve meslek tercihinine dair doğru bir stratejiyi geliştirebileceği söylenebilir. Tüm bunlardan hareketle öğretmenlerin umut düzeylerinin yüksek olması daha iyi anlaşılabilir. Zira, öğretmenlerin mesleği gereği, zamanlama, planlama ve planlarını uygulama yönünde bir gayretin içinde olabileceği düşünülmektedir.⁵⁷²

Emeklilerin umut skorlarının öğretmenlerin umut skorlarından anlamlı derecede düşük olması ise bir yönüyle Santrock'un kavramsallaştırmış olduğu “*boş yuva sendromu*” ile açıklanabilir. Söz konusu kavram, çocuk evden ayrıldıktan sonra evlilik doyumundaki düşmeyi ifade etmektedir. Çünkü ebeveynler dikkate değer doyumunu çocuklarından almaktadırlar.⁵⁷³ Bu bağlamda düşünüldüğünde, emekli bireyler bir taraftan çalışmamalarından dolayı bir kenara atılmışlık duyguları yaşayabilirlerken, diğer taraftan çocukların evlenmek, eğitim görmek ya da vefat etmek gibi nedenlerden dolayı evden ayrılmaları ya da ayrılmak zorunda kalmaları emekli bireylerin hayata dair umut duygularını zedeleyebilir. Bu duruma emekli bireyin deneyimlemiş olduğu yalnızlık duygusu da eşlik edince birey hayatının geri kalanına dair bir umutsuzluk yaşayabilir.

Öğrencilerin esnaf ve serbest meslek sahiplerinden daha yüksek umut puanına sahip olması daha genç olmalarıyla açıklanabilir. Ev hanımlarının serbest meslek sahibi bireylerden daha umutlu olması ise, ev hanımlarının sosyo-ekonomik düzeylerinin serbest meslek sahibi bireylerden daha yüksek olması ile açıklanabilir ($p<.05$). Öz'ün yapmış olduğu çalışmada ise meslek değişkenine göre umut düzeylerinde bir farklılaşma tespit edilememiştir.⁵⁷⁴

Bu sonuçlardan hareketle araştırmanın “*örneklem grubunun umut düzeyi meslek gruplarına göre farklılaşmakta olup, öğretmenlerin umut düzeyleri diğer meslek gruplarından daha yüksektir*” şeklindeki hipotezinin kısmen desteklendiği görülmektedir.

⁵⁷²Serkan Volkan Sarı, *Lise Son Sınıf Öğrencilerinin Mesleğe Karar Verme Öz-Yeterliliklerini Yordamada Umut, Kontrol Odağı ve Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Özelliklerinin Rolü*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Karadeniz Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Trabzon 2011, s.123.

⁵⁷³Santrock, *Yaşam Boyu Gelişim*, s. 646.

⁵⁷⁴Hava Öz, *Miyokart Enfarktüsü Geçiren Hastalarda Umut, Moral ve Algılanan Sosyal Desteğin Yaşam Kalitesine Etkisi*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul 2006, s.44.

2.3. İYİMSERLİK İLE İLGİLİ BULGULAR

Araştırmada iyimserlik düzeyini ölçmek için kullanılan ölçekten alınabilecek en düşük puan 0 iken en yüksek puan 32'dir. Araştırmaya katılan örneklemin ortalama iyimserlik puanı ($\bar{X}=20,47$) olup ortalamanın üstünde bir düzeydedir.

2.3.1. Cinsiyete Göre İyimserlik Düzeyleri

Örneklem grubunun iyimserlik puanlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla t-testi yapılmış ve bulgular Tablo 2. 13'te verilmiştir.

Tablo 2. 13. Cinsiyete Göre İyimserlik Düzeyleri

Boyut	Cinsiyet	N	%	$\bar{X}$	Ss	Farklar
İyimserlik	Erkek	779	46,1	20,69	4,32	-
	Bayan	910	53,9	20,27	4,69	-
	Toplam	1689	100,0	20,47	4,53	-
	P>.05 t=1,906					

Tablo 2. 13'te görüldüğü gibi araştırmaya katılan örneklem grubunun *iyimserlik* düzeyi cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılıklar göstermemiştir ($t= 1,906$; $p>.05$).

Ciarrocchi ve Deneke iyi oluşun yordayıcısı olarak umut, iyimserlik, kötümserlik ve maneviyat konularında yapmış oldukları çalışmada iyimserlik puanlarının cinsiyet temelinde bir farklılık oluşturmadığını tespit etmişlerdir.⁵⁷⁵ Chang ve Asakawa'nın Avrupalı Amerikalılar üzerinde yapmış oldukları çalışmada ise, kadınların pozitif olayları arzulamaya erkeklerden daha eğilimli oldukları tespit edilmiştir.⁵⁷⁶ Thompson ve le Fevre ise, 490 kişilik örneklem grubu üzerinde yürütmüş oldukları bir çalışmada şartlara göre kadınların % 63.02'sinin kötümser düşündüklerini, erkeklerin ise %

⁵⁷⁵Joseph W. Ciarrocchi and Erin Deneke, "Hope, Optimism, Pessimism, and Spirituality as Predictors of Well-Being Controlling for Personality", *Research in the Social Scientific Study of Religion*, 16, 2006, ss. 161-183, s. 170.

⁵⁷⁶Edward C. Chang, Kiyoshi Asakawa, "Cultural Variations on Optimistic and Pessimistic Bias for Self Versus a Sibling: is There Evidence for Self-Enhancement in the West and for Self-Criticism in the East When the Referent Group Is Specified?", *Journal of Personality and Social Psychology*, 84 (3), 2003, ss. 569-581, s. 573.

55.7'sinin iyimser olduklarını bulgulamışlardır.⁵⁷⁷ Açıkgöz'ün üniversite öğrencileri üzerinde yapmış olduğu çalışmada erkeklerin iyimserlik puanlarının, bayanlardan daha yüksek olmasına rağmen bu sonuçların istatistiksel olarak anlamlılık düzeyine ulaşmadığı görülmüştür.⁵⁷⁸

İnsanların pozitif ya da negatif olaylar karşısındaki risk algılamaları aynı olmadığı gibi bu algılar cinsiyete göre de değişiklik arz edebilmektedir. Bu durumun kadınların bir sorun hakkındaki düşünce tarzları ile ilişkili olduğu düşünülmektedir. Bu düşünce tarzı kadınların iyimser ya da kötümserliği üzerinde etkili bir faktördür. Bu durum depresyon örneği ile izah edilebilir. Şöyle ki, Seligman'a göre kadınlar ortalama olarak sorunlar hakkında depresyonu büyütecek biçimde düşünürler. Erkekler ise derinlemesine düşünmek yerine harekete geçme eğilimindedirler. Oysa ki kadınlar depresyon hakkında uzun uzun düşünürler ve bu sorunun kaynağını belirlemeye ve onu çözmeye çalışırlar.⁵⁷⁹ Bu düşünce tarzı kadınların depresyona girmelerini kolaylaştırabileceği gibi onların hayata karşı yönelimlerini de olumsuz etkileyebilmektedir. Çünkü kadınların sahip oldukları bu depresif şema, sıkıntı yaratıcı olaylar ve düşüncelerle ilişkili anıları ve çağrışımları içeren bilişsel bir yapıdır. Bilgiyi bu şema vasıtasıyla işleyen kadınlar olumsuz bilgiye önem verip olumlu bilgiyi görmezden gelirlerken, belirsiz bilgiyi de iç karartıcı bir biçimde yorumlarlar. Bu tür insanlar sıkıntılı anılarını daha kolay hatırlarlar ve bugün yaşadıkları üzücü deneyimlerini, geçmişteki üzücü deneyimleriyle bağdaştırırlar. Bu nedenle bu bireyler her zaman bunalım yaşamaya daha yatkın oldukları gibi⁵⁸⁰ yaşam yönelimleri de daha karamsardır.

Bu bulgulardan hareketle, “örneklem grubunun iyimserlik düzeyi cinsiyete göre farklılaşmakta olup, bayanlar erkeklerden daha iyimserdir” şeklindeki araştırma hipotezinin doğrulanmadığı tespit edilmiştir.

⁵⁷⁷Ted Thompson, Cassie le Fevre, “Implications of Manipulating Anticipatory Attributions on the Strategy Use of Defensive Pessimists and Strategic Optimists, “ *Personality and Individual Differences*, 26, 1999, ss. 887-904, s. 895.

⁵⁷⁸Serap Açıkgöz, *Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları İle Özyetkinlik ve İyimserlik İlişkisi: Ankara Üniversitesi Örneği*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara 2006, s. 79.

⁵⁷⁹Seligman, *Learned Optimism*, s. 75.

⁵⁸⁰Burger, *Kişilik*, s. 664.

2.3.2. Yaş Gruplarına Göre İyimserlik Düzeyleri

Tablo 2. 14. Yaş Gruplarına Göre İyimserlik Düzeyleri

Boyut	Yaş Grupları	N	%	$\bar{X}$	Ss	Farklar
İyimserlik	15-22	624	36,9	19,80 ^a	4,85	-
	23-39	56	33,2	20,55 ^b	4,42	b-a
	40-64	401	23,7	21,25 ^c	4,08	c-a, b
	65 +	104	6,2	20,95 ^d	4,16	d-a
	Toplam	1689	100,0	20,47	4,53	-
	P<.01 $F_{(3,1685)} = 9,080$					

Tablo 2.14’te görüldüğü gibi araştırmaya katılan örneklem grubunun *iyimserlik* düzeyi yaş değişkenine göre anlamlı farklılıklar göstermiştir. Buna göre, 15-22 yaş grubunun iyimserlik puanı $\bar{X}=19,80$ iken, 23-39 yaş grubunun $\bar{X}=20,55$, 40-64 yaş grubunun $\bar{X}=21,25$, 65 ve üzeri yaş grubunun ise $\bar{X}=20,95$ ’tir ($F_{(3,1685)} = 9,080$; $p<.01$). Bu sonuçlara göre gruplar arasında ortaya çıkan anlamlı ayrışma 15-22 yaş grubu ile diğer yaş grupları arasındadır. Diğer bir ayrışma ise 23-39 yaş grubu ile 40-64 yaş grupları arasındadır.

Tablo 2. 14’te görüleceği üzere en düşük iyimserlik puanı “15-22 yaş” grubuna aitken, en yüksek iyimserlik puanı ise “40-64 yaş” grubuna aittir. Ayrıca, iyimserlik puanlarının “15-22 yaş” grubundan “40-64 yaş” grubuna doğru pozitif yönde bir artış gösterdiği, “40-64 yaş” tan “65 ve üzeri yaş” grubuna doğru azaldığı görülmektedir. “15-22” yaş grubundaki bireylerin ergenlik döneminde olmasından kaynaklanan öz saygı düşüklüğü (bazı araştırmacılara göre ergenliğin ilk dönemlerinde erkeklerde ve kızlarda öz saygı düşmektedir; ancak kızlardaki düşüş daha fazladır)⁵⁸¹ gibi bazı durumların onların iyimserlik düzeylerini olumsuz etkileyebileceğini düşündürmektedir. Bununla birlikte Kılınç ve Sevim’in ifade etmiş olduğu gibi, yalnız olan ergenlerin düşük benlik sayısı, yüksek sosyal kaygısı, başkalarının niyet ve etkileşimlerini olumsuz bir şekilde algılayıp yorumlamaları, kendilerine ve başkalarına dair negatif görüşlere sahip olmaları ve güvensizlik gibi özellikleri onların bireyler arası etkileşimlere

⁵⁸¹Santrock, *Yaşam Boyu Gelişim*, s. 409.

yönelimlerini engellemekte ve ilişki gelişimlerine engel olmaktadır. Ayrıca bu bireyler geçmişte yapmış oldukları hataları düzeltmeyeceklerine inanarak, incinmektense yalnız kalmayı tercih ederek, değersizlik, suçluluk, umutsuzluk ve duygusal boşluk hissetmelerinin⁵⁸² yanında yaşama daha kötümser bakabilmektedirler. Ayrıca, “15-22 yaş” grubundaki bireylerin yaşam tecrübelerinin daha az olmasının onların iyimserlik düzeylerini de olumsuz yönde etkileyebileceği düşünülürken, bireylerin iyimserlik düzeylerinin yaşla birlikte yükselmesinde yaşla birlikte kazanılan tecrübelerin yadsınamaz bir yeri olduğu düşünülmektedir. Bireyler kazanmış oldukları tecrübeler vasıtasıyla karşılaşmış oldukları problemlerin üstesinden gelebileceklerine dair bir iç gözü kazanırlar. Ayrıca, “23-39 yaş” ve “40-64 yaş” gruplarındaki bireylerin genel olarak sorumlu oldukları bir ailelerinin olması ve aile sıcaklığını hissetmeleri onları geleceğe dair iyimser bir bakışa yönlendiriyor olabilir. Bununla birlikte “40-64 yaş” grubu bireylerin “23-39 yaş” grubundakilerden daha iyimser olması 40’lı yaşların bireylerin olgunluk dönemlerine tekabül etmesi ile açıklanabilir.

İyimserlik düzeylerinin 40-64 yaşlardan 65 ve üzeri yaşa doğru düşüş göstermesindeki olası neden, iyimserliğin bir türünü ifade eden gerçekçi olmayan iyimserliğin temel karakteristik özelliklerinden olan *kontrol yanılısam*ındaki zayıflama olabilir. Bu durum huzurevlerinde kalan yaşlı bireyler arasında oldukça yaygın görülür. Huzurevlerinde kalan yaşlıların yemek pişirme, temizlik yapma gibi günlük işleri genel olarak görevliler tarafından yerine getirilir. Ancak yaşlı bireylerin daha önce kontrol edebilmiş oldukları aktivitelerini kontrol edebilmelerinin engellenmesi bu bireylerin yaşamlarının kontrolünün kendi ellerinde olmadığına dair bir algıyı güçlendirir. Aydın ve İşleyen’in Beck Umutsuzluk Ölçeği kullanarak yapmış oldukları bir çalışmada yaş ortalaması 74 olan 53 kişiye temel beklentilerinin ne olduğu sorulmuş, bu soruya katılımcıların % 83’ü ölüm cevabını verirken, % 17’si ise, huzur, mutluluk, barış ve sağlık gibi daha iyimser cevaplar vermişlerdir. Bununla birlikte araştırmada yaşlıların huzurevinde kalmaktan memnun olmalarının onların umutsuzluk düzeylerini etkilediği belirlenmiştir. Ancak, yaşlıların büyük çoğunluğunun huzurevinde kalmalarına rağmen

⁵⁸²Hicran Kılınç, Seher A. Sevim, “Ergenlerde Yalnızlık ve Bilişsel Çarpıtmalar”, *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 38 (2), 2005, ss.67-89, s.81.

umutsuzluk düzeylerinin yüksek olması bir çelişkili olarak gözükmemektedir.⁵⁸³ Can bu durumu şu şekilde izah etmektedir. Yaşlılık sürecinde birbirinden farklı sorumlulukların ortadan kalkması ve kendisiyle ilgili kimi kararların başkaları tarafından verilmesi yaşlı bireyin bağımlılık düzeyini arttırmakta, onun kendisini işe yaramaz olarak hissetmesine yol açmaktadır.⁵⁸⁴ Bu durumda kalan yaşlı bireyin iyimserlik düzeyinde bir düşüş gözlenmektedir.

Hamburg-Mannheimer Vakfı'nın 1989 yılında Almanya'da yapmış olduğu bir araştırma, toplumun % 44'den fazlasının yaşlıları "ağır ve yavaş", % 61'inin "dik kafalı" insanlar olarak kabul ettiklerini, 25-34 yaş grubunun % 39'unun ise yaşlıları "saçma sapan şeyler" anlatan insanlar olarak gördüklerini ortaya koymuştur. Aynı şekilde AB Komisyonu tarafından 1992 yılında yapılmış olan araştırmada da benzer sonuçlar tespit edilmiştir. Araştırmaya göre insanların % 69'u yaşlıları "sabit görüşlü" insanlar olarak görme eğilimindedirler.⁵⁸⁵ Bazı araştırmacılar söz konusu araştırmaların sonuçlarını, "*Kendi geleceğine karamsar bakanların, yaşlılığın genellikle karanlık yönlerini vurgulama eğilimine sahip olduklarını görüyoruz... Negatif görüntüler negatif reaksiyonlar yaratıyor*"⁵⁸⁶ şeklinde yorumlamışlardır. Bu sonuçlar yaşlılık dönemindeki bireylerin iyimserlik düzeylerinin daha sağlıklı bir şekilde ortaya konabilmesi için boylamsal çalışmaların yapılmasının gerekli olduğunu düşündürmektedir.

Bu bulgulardan hareketle, "*örneklemin iyimserlik düzeyleri yaşa bağlı olarak artmaktadır*" şeklindeki araştırma hipotezinin doğrulandığı tespit edilmiştir.

⁵⁸³İlknur Aydın, Sevinç İşleyen, "Huzurevinde Kalan Yaşlıların Geleceğe Yönelik Beklentilerinin Umutsuzluk Düzeylerine Etkisi", *Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 7 (3), 2004, ss. 19-25, s.23-24.

⁵⁸⁴Can, *Tıp Etiği Çerçevesinde Geriatri ve Gerontoloji Alanlarında Umut Yönetimi*, s.77.

⁵⁸⁵Tufan, *Modernleşen Türkiye'de Yaşlılık ve Yaşlanmak: Yaşlanmanın Sosyolojisi*, s.191.

⁵⁸⁶M. Baruchbar, H. Heer, H., *Zukunft Alter. Herausforderung und Change*. Rowohlt Verlag: Reinbek bei Hamburg 1995'ten aktaran İsmail Tufan, *Modernleşen Türkiye'de Yaşlılık ve Yaşlanmak: Yaşlanmanın Sosyolojisi*, Anahtar Kitaplar Yayınevi, İstanbul 2003, s.191.

2.3.3. Medenî Duruma Göre İyimserlik Düzeyleri

Tablo 2. 15. Medenî Duruma Göre İyimserlik Düzeyleri

Boyut	Medenî Durum	N	%	$\bar{X}$	Ss	Farklar
İyimserlik	Evli	839	49,7	20,99 ^a	4,19	a-b
	Bekâr	814	48,2	19,90 ^b	4,77	-
	Dul	36	2,1	20,91	5,02	-
	Toplam	1689	100,0	20,47	4,53	-
	P<.01 $F_{(2,1686)} = 12,366$					

Tablo 2.15'te görüldüğü gibi araştırmaya katılan örneklem grubunun *iyimserlik* düzeyi medenî durum değişkenine göre anlamlı farklılıklar göstermiştir. Buna göre, evli grubunun iyimserlik puanı $\bar{X}=20,99$ iken, bekâr grubunun $\bar{X}=19,90$ ve dulların ise $\bar{X}=20,91$ 'dir ($F_{(2,1686)} = 12,366$; $p<.01$). Bu sonuçlara göre gruplar arasında ortaya çıkan anlamlı ayrışma evli ve bekârlar arasındadır.

Tablo 2. 15'te görüleceği gibi en yüksek iyimserlik puanları evlilere aitken, en düşük iyimserlik puanı ise bekârlara aittir. Bu sonuçlara göre, evlilerin bekârlardan daha iyimser oldukları söylenebilir. Esasen evlilik, getirmiş olduğu birtakım sorumluluklara rağmen bireylerin mutluluğuna, yaşam memnuniyetine ve depresyondan korunmalarına önemli katkıda bulunur. Batı'da yapılan çalışmalarda bu durumu destekleyen bulgulara ulaşılmıştır. Buna göre hiç evlenmemiş ve özellikle de ayrılmış ya da boşanmış bireylerle karşılaştırıldığında evli insanlar daha mutlu olduklarını ve yaşam memnuniyetlerinin de daha fazla olduğunu belirtmişlerdir. Örneğin 1972-1996 yılları arasında 35.024 Amerikalı üzerinde *Ulusal Kamuoyu Araştırma Merkezi* tarafından yapılmış bir çalışmada evli bireylerin % 40'ı kendilerini hiç evlenmemiş insanlardan yaklaşık iki kat daha mutlu olarak tanımlamışlardır. Dahası evli bireyler bekârlardan ve boşanmış olanlardan daha az depresyon oranına sahip grubu oluşturmaktadır.⁵⁸⁷ Bu sonuçlara göre iyimserliğin bileşenlerinden biri olan mutluluk, yaşam memnuniyeti, daha az depresif ruh hali gibi faktörlerin diğer gruplara nazaran evli bireylerde daha fazla bulunması evli bireylerin bekârlardan daha iyimser oluşlarını bir dereceye kadar

⁵⁸⁷David G. Myers, "The Funds, Friends, and Faith of Happy People", *American Psychologist*, 55 (1), 2000, ss.56-67, s. 63- 64.

açıklar gibi gözükmeaktadır. Ayrıca, evli bireylerin stres düzeylerinin bekârlardan düşük olmasının⁵⁸⁸ da evli bireylerin iyimserlik durumuna katkı sağlayabileceği düşünülebilir. Karaca'ya göre, sağlıklı iletişim kurup anlaşılabilecekleri, gelişim yolculuğunu birlikte ve birbirlerine yardımcı olarak sürdürebilecekleri veya zamanla bu özellikleri kazanabilecekleri eşler bulmak yetişkinler için büyük bir fırsattır. Zira, gelişimsel sorunlar ve zor süreçleri beraberinde getiren hayata karşı direnmek için artık tek başına değil, aynı yolculuğu yapan birisiyle beraber olduğu⁵⁸⁹ için evli bireylerin hayata yönelimleri daha iyimserdir. Her ne kadar bazı çalışmaların özellikle evli çalışanların stres düzeylerinin bekârlara oranla daha yüksek olduğunu⁵⁹⁰ göstermesi yukarıdaki ifadeler ile çelişiyor gibi görülse de burada bir durumun altının özellikle çizilmesi gerekir. Tarhan'a göre, insanın evlenme sürecinden hemen önce ve ilk evlendiği yıllarda sevgi nesnesi eşidir. Bu sevgi, romantik bir sevgidir. Ancak bir süre sonra sevgi dağılmaya başlar. Çünkü, daha sonraki süreçte genellikle kadının sevgi nesnesi çocukları olurken, erkeğin sevgi nesnesi ise işi olur. Aile içindeki çatışmaların büyük çoğunluğu sevgi nesnelerinin değişmiş olduğu bu zaman dilimine rastlar. Bununla birlikte eşler, duygularının paylaşımını doğru yaptıkları takdirde çatışmalar ortadan kalkar. Evlilik ilerledikçe, birey sevgisini karşısındakinin ihtiyaçlarına göre ayarlamayı öğrenir ve tek kişilik yaşamaktan vazgeçip iki kişilik yaşamaya başlar. Bunu yapmak zannedildiği gibi her zaman kolay olmayabilir. Özellikle erkekler, evlendikten bir müddet sonra iş odaklı yaşamaya başlayıp işlerinden başka bir şey göremez hale gelebilir. Bu durumu destekleyen beyindeki altyapı oluşumunun da etkisiyle, erkekler bazı tökezlemelerin ardından aile ve çocuk sahibi olduklarını fark ederek, sevgi dengesini yeniden kurarlar.⁵⁹¹ Tüm bu nedenlerden dolayı medenî durumların iyimserlik üzerindeki etkilerinin daha sağlıklı bir şekilde incelenebilmesi için evlilik sürelerinin dikkate alınması gerekir. Zira evliliğin ilk yıllarının ardından sevgi objesinin yer değiştirmesi ile yaşanacak problem dönemlerindeki evli bireyler ile diğer dönemlerdeki evli bireylerin iyimserlik düzeylerinin değişiklik göstermesi kuvvetle muhtemeldir.

Bu bulgulardan hareketle, “Medenî durum ile iyimserlik düzeyi arasında bir ilişki

⁵⁸⁸Tokur, *Stres-Dindarlık İlişkisi Üzerine Bir Araştırma*, s. 104.

⁵⁸⁹Faruk Karaca, *Dinî Gelişim Psikolojisi*, Eser Ofset Matbaacılık, Trabzon 2016, s. 195-196.

⁵⁹⁰Nükhet Coşgun, *Çalışma Hayatında Stres ve İyimserliğin İş Tatminine Etkisi ve Bir Araştırma*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul 2006, s.66.

⁵⁹¹Tarhan, *Duyguların Psikolojisi*, s. 74.

vardır. Evlilerin iyimserlik düzeyi bekârlardan daha yüksektir” şeklindeki araştırma hipotezinin doğrulandığı tespit edilmiştir.

2.3.4. Sosyo-Ekonomik Duruma Göre İyimserlik Düzeyleri

Tablo 2. 16. Sosyo-Ekonomik Duruma Göre İyimserlik Düzeyleri

Boyut	Sosyo-Ekonomik Durum	N	%	$\bar{X}$	Ss	Farklar
İyimserlik	Düşük	93	5,5	19,56 ^a	4,74	-
	Ortanın Altı	131	7,8	18,98 ^b	4,89	-
	Orta	1233	73,0	20,47 ^c	4,41	c-b
	Ortanın Üstü	214	12,7	21,66 ^d	4,58	d-a, b, c
	Üst	18	1,1	21,22 ^e	4,41	e-b
	Toplam	1689	100,0	20,47	4,53	-
	P<.01 $F_{(4,1684)} = 8,445$					

Tablo 2. 16’da görüldüğü gibi araştırmaya katılan örneklem grubunun *iyimserlik* düzeyi sosyo-ekonomik değişkene göre anlamlı farklılıklar göstermiştir. Buna göre, düşük sosyo-ekonomik gruptaki bireylerin iyimserlik puanı $\bar{X}=19,56$ iken, ortanın altındaki bireylerin $\bar{X}=18,98$, orta gruptaki bireylerin $\bar{X}=20,47$, ortanın üstündeki bireylerin $\bar{X}=21,66$ ve üst düzey bireylerin ise $\bar{X}=21,22$ ’dir ($F_{(4,1684)} = 8,445$; $p<.01$). Bu sonuçlara göre gruplar arasında ortaya çıkan anlamlı ayrışma ortanın altı sosyo-ekonomik gruplar ile orta, ortanın üstü ve üst gruplar arasındadır. Diğer bir ayrışma ise, ortanın üstü ile düşük ve orta gruplar arasındadır.

Öztürk’ün yapmış olduğu çalışmada yukarıdaki tespitleri destekleyebilecek bulgulara ulaşılmıştır. Araştırmaya göre üst sosyo-ekonomik düzeye sahip olan öğrencilerin iyimserlik skorları orta ve alt gruptakilerden anlamlı düzeyde farklılaşmıştır. Buna göre üst sosyo-ekonomik düzeydeki bireyler diğer gruplardan daha iyimser gözükmemektedirler. Bununla birlikte orta ve alt sosyo-ekonomik durumlar arasında herhangi bir farklılaşma tespit edilememiştir.⁵⁹²

Güleri, yapmış olduğu araştırmada gençliğin gelecek beklentisinde rol oynayan

⁵⁹²Öztürk, *İyimserlik ve Dindarlık*, s.73-74.

güvenmiş olduğu dayanakların, aile olanakları, eğitim-öğretim fırsatları, yetenek ve beceri düzeyleri olduğunu ifade ederek, gençlerin yaşama bakış açılarının ailenin sosyo-ekonomik düzeyi ile yakından ilişkili olduğunu bildirmiştir. Araştırmacı, üst sosyo-ekonomik düzeye sahip ailelerden gelen çocuklarda başarı güdüsü, iç kontrole inanç, sosyal değişmeye yatkınlık ve iyimserlik özelliklerin gözlemlendiğini tespit etmiştir.⁵⁹³

İyimserlik her ne kadar bireylere sosyal çevre içinde bir yer edinmelerini sağlayan faktör olarak ele alınsa da, sosyal yapının iyimserliğin gelişmesinde önemli bir fonksiyonu vardır. Çünkü sosyal yapı, bireylere güçlüklerle başa çıkabilmeyi kolaylaştırabilecek güç ve kaynağı sağlayabilme potansiyeli içermesi açısından iyimserliği besleyebilen ya da azaltabilen bir faktör olarak değerlendirilmektedir. Bu bağlamda alt sosyo-ekonomik çevreden gelen bireylerin yaşamlarının bizatihi kendisinin zorluklar ile dolu olduğuna dikkat çekilmektedir. Sosyal yapı içindeki bu bireylerin gerek bireysel ilişkilerle gerekse resmî ve sivil toplum örgütlerinin sağlamış olduğu sosyal ve ekonomik desteklerle, zorlukların üstesinden gelebildikleri ölçüde geleceğe iyimser bakabilmeyi başarabildikleri ileri sürülmektedir.⁵⁹⁴

Sosyo-ekonomik seviyesi yüksek olan bireylerin iyimserlik düzeylerinin yüksek olmasında, bu bireylerin karşılaştıkları olumsuz durumların getirmiş olduğu ağır yükün altından kalkma konusunda daha avantajlı bir duruma sahip olmalarının etkili olduğu düşünülmektedir. Bu bireyler daha zengin ve eğitilmiş olmak gibi daha yüksek seviyede gelişim yaşamaya yatkın olmalarının yanında, bir travmadan sonra daha az finansal endişe taşırlar.⁵⁹⁵ Sosyo-ekonomik düzeyin genel anlamda iyimserlikle ilişkili olması zaman zaman televizyon ekranlarına çıkarak çaresizliklerini dile getirip, maddî yardım taleplerinde bulunan bireylerin durumlarından bir nebze olsun anlaşılabilir. Söz konusu bireylerin sözlerindeki çaresizlik ifadeleri onların hayata dair yönelişlerinin de bir yansıması gibidir.

⁵⁹³Müzeyyen Güleri, “Üniversiteli ve İşçi Gençliğin Gelecek Beklentileri ve Kötümserlik-İyimserlik Düzeyleri”, *Kriz Dergisi*, 6 (1), 1998, ss. 55-65, s. 56.

⁵⁹⁴Christopher J. Burant, *Optimism/Pessimism As A Mediator of Social Structural Disparities Effects on Physical Health and Psychological Well-Being: A Longitudinal Study of Hospitalized Elders*, (Yayımlanmamış Doktora Tezi), Case Western Reserve University, Cleveland 2006; Bircan Ergün Başak, *Düşük Gelirli Ailelerden Gelen Üniversite Öğrencilerinin Öz Duyarlılık, Sosyal Bağlılık ve İyimserlik İle Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri Arasındaki İlişkiler*, (Yayımlanmamış Doktora Tezi), Eskişehir Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir 2012, s.35.

⁵⁹⁵Hefferon, Boniwell, *Positive Psychology, Theory, Research and Applications*, s.124 .

Bu bulgulardan hareketle, “Sosyo-ekonomik düzey ile iyimserlik düzeyi arasında pozitif yönde bir ilişki vardır. Sosyo-ekonomik düzeyi yüksek olan bireylerin iyimserlik düzeyleri daha yüksektir” şeklindeki araştırma hipotezinin doğrulandığı tespit edilmiştir.

2.3.5. Eğitim Durumuna Göre İyimserlik Düzeyleri

Tablo 2. 17. Eğitim Durumuna Göre İyimserlik Düzeyleri

Boyut	Eğitim Durumu	N	%	$\bar{X}$	Ss	Farklar
İyimserlik	Okur-Yazar	35	2,1	20,02	4,74	-
	İlkokul/Ortaokul	273	16,2	20,64 ^a	4,29	a-b
	Lise ve Dengi Okul	491	29,1	19,87 ^b	4,52	-
	Yüksekokul/Üniversite	810	48,0	20,69 ^c	4,57	c-b
	Yüksek Lisans/Doktora	80	4,7	21,40 ^d	4,54	d-b
	Toplam	1689	100,0	20,47	4,53	-
	P<.01 $F_{(4,1684)} = 3,675$					

Tablo 2. 17’de görüldüğü gibi araştırmaya katılan örneklem grubunun *iyimserlik* düzeyi eğitim durumu değişkenine göre anlamlı farklılıklar göstermiştir. Buna göre, okur-yazar grubunun iyimserlik puanı $\bar{X}=20,02$ iken, ilkokul/ortaokul grubunun $\bar{X}=20,64$, lise ve dengi okul grubunun $\bar{X}=19,87$, yüksekokul/üniversite grubunun $\bar{X}=20,69$ ve yüksek lisans/doktora grubunun ise $\bar{X}=21,40$ ’tır ($F_{(4,1684)} = 3,675$; $p<.01$). Bu sonuçlara göre gruplar arasında ortaya çıkan anlamlı ayrışma lise ve dengi okul mezunları ile ilkokul/ortaokul, yüksekokul/üniversite ve yüksek lisans/doktora mezunları arasındadır.

Tablo 2. 17’den anlaşılabacağı üzere “lise ve dengi okul” mezunları en düşük iyimserlik puanına sahipken, “yüksek lisans/doktora” mezunları ise en yüksek iyimserlik puanını sahiptirler. Yüksekokul/üniversite ve yüksek lisans/doktora mezunlarının iyimserlik puanlarının yüksek olmasında, eğitimin yükselmesine paralel olarak bireylerin gelir düzeylerinin yükselmesi, olaylara farklı açılardan bakabilmesi ve farklı sosyal çevreye uyumlarının kolaylaşması gibi faktörlerin etkili olabileceği düşünülmektedir. Konu ile ilgili alanyazınına bakıldığında Açıkgoz, eğitimle iyimserlik

düzeyi arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığını belirlemiş,⁵⁹⁶ Özdemir, bu çalışmada da kullanılmış olan iyimserlik ölçeğini kullanarak yapmış olduğu araştırmada iyimserlikle anne-baba eğitim düzeyi arasında anlamlı bir ilişkinin bulunmadığını tespit etmiştir.⁵⁹⁷ Güleri, üniversiteli ve işçi gençliğin gelecek beklentileri ve kötümserlik-iyimserlik düzeyleri üzerine yapmış olduğu çalışmada üniversiteli gençlerin daha bağımsız ve iyimser olduğunu tespit etmiştir.⁵⁹⁸

Eğitim durumunun iyimserlik üzerindeki etkisinin, tek bir farkla daha önce incelenmiş olan eğitimin umut üzerindeki etkisine benzediği görülmektedir. Eğitimin umut üzerindeki etkisi “okur-yazar” olanlardan “yüksek lisans/doktora” mezunlarına doğru sürekli bir artış gösterirken, eğitim düzeyinin iyimserlik üzerine olan etkisi söz konusu olduğunda, ifade edilmiş olan artış “lise ve dengi okul” mezunlarda kesintiye uğramıştır. Esasen iyimserliğin umutla yakından ilişkili bir kavram olduğu düşünüldüğünde bu durumun oldukça dikkat çekici olduğu görülmektedir. Bu ise eğitimin tek başına iyimserlik düzeyini açıklamada yetersiz kaldığı anlamına gelmektedir. Bununla birlikte öğrencilerin sosyo-ekonomik durum, cinsiyet, sabır, stres düzeyleri vb. değişik faktörlerin de dikkate alınarak eğitim durumlarının iyimserlik üzerindeki etkisinin incelenmesinin daha sağlıklı sonuçlar üretebileceği düşünülmektedir. Zira, Doğan yapmış olduğu çalışmada lise ve dengi okul mezunlarının sabır puanlarının, okur-yazar ve ilköğretim mezunlarından düşük olduğunu tespit etmiştir.⁵⁹⁹ Kızılgeçit ise, lise ve dengi okul mezunlarının umutsuzluk puanlarının, yüksekokul ve üniversite mezunlarının umutsuzluk skorlarından daha yüksek olduğunu belirlemiştir.⁶⁰⁰ Bu bulgulardan hareketle diğer değişkenlerin de dikkate alınarak eğitimin iyimserlik üzerindeki etkisinin incelenmesinin daha sağlıklı sonuçlar üretebileceği düşünülmektedir.

Bu bulgular ışığında, “örneklem grubunun iyimserlik düzeyi eğitim durumlarına göre farklılaşmakta olup, eğitim düzeyi yükseldikçe iyimserlik düzeyi de yükselmektedir”

⁵⁹⁶ Açıkgöz, *Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları ile Özyeterlilik ve İyimserlik İlişkisi: Ankara Üniversitesi Örneği*, s. 79.

⁵⁹⁷ Gülsüm Özdemir, *Ebelik ve Hemşirelik Öğrencilerinin İletişim Becerileri ve Yaşam Yönelimlerinin Stresle Başetme Tutumları Üzerine Etkisi*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), İstanbul Üniversitesi Sağlık Bilimler Enstitüsü, İstanbul 2011, s. 37.

⁵⁹⁸ Güleri, “Üniversiteli ve İşçi Gençliğin Gelecek Beklentileri ve Kötümserlik-İyimserlik Düzeyleri”, s. 55.

⁵⁹⁹ Doğan, *Dindarlık, Sabır ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkiler*, s. 227.

⁶⁰⁰ Kızılgeçit, *Yalnızlık, Umutsuzluk ve Dindarlık İlişkisi*, s.161.

şeklindeki araştırma hipotezinin doğrulandığı tespit edilmiştir.

2.3.6. Meslek Gruplarına Göre İyimserlik Düzeyleri

Tablo 2. 18. Meslek Gruplarına Göre İyimserlik Düzeyleri

Boyut	Meslek Grubu	N	%	$\bar{X}$	Ss	Farklar
İyimserlik	İşçi	185	11,0	20,22 ^a	4,27	-
	Memur	279	16,5	21,23 ^b	4,35	b-a, c, e, g
	Esnaf	73	4,3	19,97 ^c	4,21	-
	Ev Hanımı	184	10,9	20,86 ^d	4,64	d-g
	Serbest Meslek	50	3,0	19,52 ^e	3,41	-
	Emekli	111	6,6	21,35 ^f	3,59	f-a, c, e, g
	Öğrenci	682	40,4	19,95 ^g	4,82	-
	Öğretmen	125	7,4	21,26 ^h	4,33	h-a, e, g
	Toplam	1689	100,0	20,47	4,53	-
	P<.01 $F_{(7,1681)} = 4,325$					

Tablo 2. 18’de görüldüğü gibi araştırmaya katılan örneklem grubunun *iyimserlik* düzeyi meslek durumu değişkenine göre anlamlı farklılıklar göstermiştir. Buna göre, işçilerin iyimserlik puanı $\bar{X}=20,22$ iken, memurların $\bar{X}=21,23$, esnafın $\bar{X}=19,97$, ev hanımlarının $\bar{X}=20,86$ serbest meslek sahiplerinin $\bar{X}=19,52$, emeklilerin $\bar{X}=21,35$, öğrencilerin $\bar{X}=19,95$, öğretmenlerin ise $\bar{X}=21,26$ ’dır ($F_{(7,1681)} = 4,325$; $p<.01$). Bu sonuçlara göre gruplar arasında ortaya çıkan anlamlı ayrışma işçi, esnaf, serbest meslek sahipleri ve öğrenciler ile memur ve emekliler arasında; işçi, serbest meslek sahibi ve öğrenciler ile öğretmenler arasındadır. Diğer bir ayrışma ise ev hanımları ile öğrenciler arasındadır.

Tablo 2.18’e bakıldığında memur, emekli ve öğretmenlerin, işçi, serbest meslek sahibi ve öğrenci grubundan daha iyimser olmalarının düzenli bir gelire ve sosyal güvenceye sahip olmalarıyla açıklanabileceği düşünülmektedir. Zira memur, emekli ve öğretmenlerin düzenli bir gelire ve sosyal bir güvenceye sahip olmaları onların iyimser olmalarına yardımcı olmakla kalmayıp, daha sonraki süreçte iyimserliğin pozitif duygu üretmesine de hizmet ederek, ilgili meslek sahibinin iyimserliğini desteklemektedir. Şöyle ki, iyimser bireyler, geleceklerine ilişkin bir beklenti içinde oldukları, herhangi

bir sorunla karşılaştıkları zaman onları bir tehdit ya da kayıp olarak değil kendilerini sınavan bir durum olarak algıladıkları ve daha etkin çözüm yolları buldukları için pozitif duygu yaşama olasılıkları daha fazladır. Yaşanan pozitif duygu deneyimleri niceliksel çoğunluğa sahip olduğu için, bu durum bireylerin bir sonraki problem karşısında kullanabilecekleri duygusal ya da ekonomik kaynakları ve stresle başa çıkma tecrübelerini oldukça zenginleştirir.⁶⁰¹ Bu nedenle ortaya çıkan pozitif duygunun sürekli olarak iyimserliği besleyecek bir unsur olduğu düşünülebilir.

Esnafların, memur ve emeklilerden daha düşük iyimserlik düzeyine sahip olmaları, esnafla ilgili verilerin çoğunluğunun Erzincan merkezden toplanması ile izah edilebileceği düşünülmektedir. Zira, Erzincan'ın bir üniversite kenti olmasından dolayı, nüfusunun eğitim-öğretim yılı dışında azalması ve bu durumun esnafa olumsuz yansıma olasılığı oldukça fazladır. Esasen araştırma verilerinin eğitim-öğretim yılı içinde toplanmış olması yukarıdaki ifadelerle çelişiyor gibi gözükmesine rağmen, esnafların kârdan zarar ettikleri algısı ile anket formunu doldurmuş olma olasılıkları ihtimal dâhilindedir. Ev hanımlarının öğrencilerden daha iyimser olması ise, daha önce ifade edildiği gibi ev hanımları ile ilgili verilerin bir kısmının akademisyen ve öğretmen hanımlarından toplanmış olması dolayısıyla söz konusu gruplardan daha fazla maddî imkânlarla sahip olmaları ile izah edilebilir.

Araştırmada dikkat çeken bir diğer bulgu ise işçilerin nispeten iyimserlik puanlarının öğrenci, serbest meslek sahipleri ve esnaflarinkinden daha yüksek olmasıdır. Güleri'nin yapmış olduğu bir çalışmada işçi gençliğin daha bağımlı ve kötümser olduğu tespit etmiştir.⁶⁰² Bu veri bu çalışmanın işçi sınıfına dair bulguları ile çelişir gibi gözükmektedir. Ancak daha önce de ifade edildiği gibi, işçi grubundan toplanmış olan verilerin geneli Adapazarı ve İzmit Belediyesi'nde çalışan taşeron işçilerden elde edilmiştir. Söz konusu işçilerin işten çıkarılma kaygılarının olmasına rağmen, düzenli bir gelire ve sosyal güvenceye sahip olmaları yukarıdaki bulguların ortaya çıkmasında etkili olmuş olabilir.

⁶⁰¹Pınar Dursun, *The Role of Meaning in Life, Optimism, Hope, and Coping Styles in Subjective Well-Being*, (Yayımlanmamış Doktora Tezi), The Graduate School of Social Sciences of Middle East Technical University, Ankara 2012, s.169.

⁶⁰²Güleri, "Üniversiteli ve İşçi Gençliğin Gelecek Beklentileri ve Kötümserlik-İyimserlik Düzeyleri", s. 55.

Bu bulgulardan hareketle, “örneklem grubunun iyimserlik düzeyi meslek gruplarına göre farklılaşmakta olup, memurlar ve öğretmenlerin iyimserlik düzeyleri diğer meslek gruplarından daha yüksektir” şeklindeki araştırma hipotezinin doğrulandığı tespit edilmiştir.

2.4. DINDARLIK-UMUT İLİŞKİSİYLE İLGİLİ BULGULAR

Araştırmada dindarlık düzeyini ölçmek için kullanılan ölçekten alınabilecek en düşük puan 27 iken en yüksek puan 135’tir. Araştırmaya katılan örneklemin ortalama dindarlık puanı ($\bar{X}$ =118,81) olup ortalamanın üstünde bir düzeydedir. Aynı şekilde araştırmada kullanılan içsel dinî motivasyon ölçeğinden alınabilecek en düşük puan 0 iken en yüksek puan 40’tır. Araştırmaya katılan örneklemin ortalama içsel dinî motivasyon puanı ($\bar{X}$ =32,23) olup ortalamanın üstünde bir düzeydedir.

2.4.1. İçsel Dinî Motivasyon-Umut İlişkisiyle İlgili Bulgular

Tablo 2. 19. Umut İle Dindarlık Arasındaki Korelasyonlar

Boyutlar	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1 Hedefe Yöneliklik	1								
2 Umut ve Anlamlılık	.433	1							
3 Kararlılık	.244	.333	1						
4 KKUÖ Toplam Umut Puanı	.790	.784	.662	1					
5 Dinî İnanç-Duygu	.323	.312	.144	.355	1				
6 Dinî Bilgi	.055	.217	.134	.175	.338	1			
7 Dinî Davranış	.231	.191	.027*	.210	.659	.290	1		
8 Dindarlık Toplam Puanı	.276	.296	.114	.313	.873	.574	.886	1	
9 İçsel Dinî Motivasyon	.231	.293	.123	.293	.773	.463	.660	.808	1

p<.01 *p>.05

Bireylerin umut puanları ile iç güdümlü dinî yönelim puanları arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığını belirlemek için yapılan korelasyon analizi Tablo 2. 19’da verilmiştir. Tablo 2. 19’da görüldüğü gibi içsel dinî motivasyonla *toplam umut puanı* arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki vardır ($r=.293$; $p<.01$). Buna göre iç güdümlü dinî yönelim ile umut düzeyi arasında olumlu bir ilişki olduğu gözlenmiştir. Bu çerçevede bireylerin samimi bir şekilde içselleştirmiş oldukları dinî inançlarından kaynaklanmış olan tutum ve davranışlarındaki artışla birlikte umut düzeylerini gösteren tutum ve davranışlarının arttığı tespit edilmiştir.

Her ne kadar literatürde içselleştirilmiş dinî inancın umutla ilişkisi konusunda birbirinden farklı bulgular mevcut olsa da, dini araç olarak kullananlar ile onu hayatının merkezine taşıyarak amaç olarak yaşayan bireylerin dinden sağladıkları faydaların da birbirinden farklı olacağı düşünülmektedir. Bağlı olduğu dinin inanç akidelerini içselleştiren birey, bu akidelerle duygusal ve bilişsel bir çelişki yaşamamak için tutum ve davranışlarını onlarla uyumlu hale getirmeye azamî gayret sarf edecektir. Böylece, inancından kaynaklanan güven, huzur ve umut gibi duyguları tecrübe eden insan, “... *Kendi ellerinizle (kendinizi) tehlikeye atmayın...*”⁶⁰³ âyetinin de işaret etmiş olduğu gibi hayatını riske atan olumsuz tutum ve davranışlardan kendini koruyabilecektir.

Fehring ve arkadaşları tarafından yapılmış olan bir araştırmada, özellikle iç güdümlü dinî yönelim ile umut arasındaki güçlü bir ilişkinin kansere karşı koruyucu bir unsur olduğu belirlenmiştir. Söz konusu araştırma 33’ü erkek ve 67’si de kadın olan toplam 100 yaşlı kanser hastası üzerinde gerçekleştirilmiştir. Bu hastaların % 62’si akciğer, göğüs ve kolon kanseri gibi oldukça tehlikeli sayılabilecek olan hastalıklara sahiptir. Çalışma bulgusu iç güdümlü dindarlık ile manevî iyi oluş, umut ve diğer pozitif ruh sağlığı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin var olduğunu ortaya koymuştur.⁶⁰⁴

Tablo 2. 19’da görüldüğü gibi, içsel dinî motivasyon ile umudun *hedefe yöneliklik* boyutu arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki vardır ($r=.231$; $p<.01$). Bireyin eylemleri kendisinin özdeğer duygusunu ayakta tutmaya yönelik davranışlardır.⁶⁰⁵ Bu nedenle insanoğlu bir eylemde bulunurken bir taraftan özdeğerini korumak için diğer taraftan da umut etmiş olduğu bir objeye yönelik olarak eylemde bulunur. İç güdümlü dinî motivasyona sahip olan bireylerin inançlarına sıkı sıkıya bağlı oluşu ve ibadetlerini icra ederlerken Allah’la birliktelik şuuruna sahip olma ihtimallerinin yüksek olduğu göz önünde bulundurulduğunda bu bireylerin hedefe yöneliklik düzeylerinin yüksek olduğu düşünülebilir. Zira bireyin hissetmiş olduğu Allah’la birliktelik duygusu bir taraftan bireyin acizliğini maskeleyen aracı olurken diğer taraftan ise hedefe yöneliklik sürecinde bireyin özgüvenini artırır. Özgüvenin artması ise bireyin benliğinin olumlu

⁶⁰³Bakara, 2/195.

⁶⁰⁴Fehring Rj, Miller JF, Shaw C., “Spiritual Well-Being, Religiosity, Hope, Depression, and Other Mood States in Elderly People Coping With Cancer” *Oncology Nursing Forum*, 24 (4), 663-671, p. 663.

⁶⁰⁵Viktor Frankl, *Hayatın Anlamı ve Psikoterapi*, (Çev.: Veyssel Atayman), Say Yayınları, İstanbul 2014, s. 204.

yönde beslenmesine katkıda bulunarak bireyin düşünce biçimini olumlu yönde etkiler. Böylece birey kaygı, suçluluk, umutsuzluk gibi yetersizlik duygularını hafifleten bir düşünce pekiştirir.⁶⁰⁶ Yetersizlik duygularını hafifleten bireyin hedefe yöneliklik düşünce süreci ise daha dinamik bir hale gelir.

Tablo 2. 19’da görüldüğü gibi içsel dinî motivasyonla umudun *umut ve anlamlılık* boyutu arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki vardır ($r=.293$; $p<.01$). Buna göre bireylerin içsel dinî motivasyon düzeyleri yükseldikçe şartlar ne olursa olsun gelecek günlerin her haliyle anlamlı şeylere gebe olduğuna dair inançlarının da güçleneceği söylenebilir. Zira içselleştirilmiş bir inancın sunmuş olduğu umut barındırmış olduğu geleceğe yönelik anlam duygusuyla bireyin karşılaşmış olduğu en zor durumlarda bile bir anlamın var olabileceğine yönelik bir düşünceyi aktive edebilir. Böylece birey, inancından almış olduğu motivasyonla geleceğe yönelir. Bununla birlikte kendini psikolojik olarak sıkışmış hissedenden bireyin gelecekteki hayatın getireceği anlam ve kurtuluş beklentisinin sağladığı desteğe ihtiyacı vardır. Gelecekteki hayatlarının umdukları gibi olacağı umudunu taşıyan birey için bu umut biricik dayanaktır.⁶⁰⁷ İçsel dinî motivasyona sahip olan birey için dinin, sunmuş olduğu mesajlarla söz konusu dayanağı bireye sağlama potansiyelinin oldukça kuvvetli olduğu düşünülmektedir. Zira içselleştirilmiş bir dinî inancın en zor şartlardan bile bir anlam çıkarma potansiyeline sahip olması, bireyin umudunun temel dayanak noktasını oluşturur.

Tablo 2. 19’da görüldüğü gibi içsel dinî motivasyonla umudun *kararlılık* boyutu arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki vardır ($r=.123$; $p<.01$). Buna göre araştırmaya katılan deneklerin içsel dinî motivasyon düzeyleri yükseldikçe umutlu olmayı azim ve çaba gerektiren bir durum olarak algıladıkları söylenebilir. Aynı şekilde bu bireyler umudu hedef olarak belirlenmesi gereken bir olgu olarak kabul etme ve hedefe ulaşabilmek için içselleştirmiş oldukları inançlarının bu süreçte kendilerine yardım edebileceğine inanma eğilimindedir. Zira içselleştirilmiş bir dinî inancın sunmuş olduğu umut bireyin hayatta karşılaştığı zorluklarla mücadele sürecini ve direncini destekler. Bu anlamda insanın gücünün ve direncinin kaynağını oluşturan umut, hayat boyu direnci (psikolojik dayanıklılığı) destekleyen gelişim erdemi olarak işlev görür.⁶⁰⁸

⁶⁰⁶McKay, Fanning, *Özgüven*, s. 25.

⁶⁰⁷Frankl, *Hayatın Anlamı ve Psikoterapi*, s. 108.

⁶⁰⁸Ali Ayten, *Erdeme Dönüş*, İz Yayıncılık, İstanbul 2014, s.72.

Bununla birlikte iç güdümlü dinî yönelime sahip olan bireylerin bir sorunla karşılaştıklarında kendilerini çıkmazdan kurtarabilecek ve sorunlarının üstesinden gelebilecek bireyler olarak düşündükleri, kendilerinde hedeflerine ulaşabilmek için gerekli motivasyonu hissettikleri söylenebilir. Buradan hareketle araştırmanın “örneklemin içsel dinî motivasyon düzeyi ile umut düzeyleri arasında pozitif yönde bir ilişki vardır” şeklindeki hipotezinin doğrulandığı tespit edilmiştir.

2.4.2. Dindarlık-Umut İlişkisiyle İlgili Bulgular

Tablo 2.19’da görüldüğü gibi, toplam dindarlık puanı ile *toplam umut* puanı arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki vardır ($r=.313$; $p<0.1$). Din genellikle insanların kendi kendilerine kontrol edemedikleri şeylerin anlaşılabilir kılınmasına yardım eder. Bu anlamda din, kontrol edilemez gibi görülen durumlar karşısında insanların sınırlılıklarını onlara hatırlatmanın yanında, bireyin ötesine uzanan yapısıyla bu sınırlılıkları kontrol edebilecek yollar sunar. Din için merkezî kavramlardan olan sabır, inanç, teslim olma, umut ve iyimserlik gibi duygular, dinin sunmuş olduğu sayısız yollardan sadece bir kaçıdır. Bireyin dinin sunmuş olduğu bu yollardan istifade edebilmesi ise ona teslimiyetten geçer. Bu nedenle dinin özü teslimiyettir. Ancak din teslim olma eylemi ile bitmez. Paradoksal olarak bireyin kontrol etmekten vazgeçip dine teslim olmasının onun yaşamındaki daha büyük bir hâkimiyete giden yolun kaldırım taşlarını döşemek olduğu ifade edilir. Din ise yol boyunca insanlara yardım etmek için kendi pratiklerini sunar. Manevî destek, dinî olarak yeni bir çerçeve oluşturma, temizlenme ritüelleri ve geçiş ayinleri bu dinî uygulamaların sadece bir kaçıdır. Bu açıdan bakıldığında, psikoloji ve dinin her ikisi de kişisel kontrol problemleriyle ilişkiliyken, bu problemlerin değerlendirilmesi ve çözülmesi noktasında birbirlerinden ayrılır.⁶⁰⁹ Dinî inançlar bireylere sunmuş oldukları entegrasyon sistemi ile bu problemlerin değerlendirilip, çözümlenmesine önemli katkılar sunar. Dinin bu amaçla kullanmış olduğu araçlardan biri de umuttur. Ancak, din tek başına bireyin umudunu garanti edemeyebilir. Zira bireyin zihniyetinin din ile birlikte birçok kültürel unsurlarla da şekillendiği bilinmektedir. Bununla birlikte kültürel sistem içerisinde kendisine

⁶⁰⁹Kenneth I. Pargament, *The Psychology of Religion and Coping: Theory, Research, Practice*, The Guilford Press, New York, London 1997, s.8.

sarsılmaz bir yer edinmiş olan dinin, umut üzerinde önemli bir etkisi olduğu gibi, umudun da bireysel dindarlığın sürdürülmesinde önemli bir fonksiyonu vardır.

Dinlerin sunduğu umut inananları düştüğü yerden kaldırıp, onları zaferden zafere taşıyacak kadar bir gücü de içinde barındırmaktadır. Hz. Peygamberin *Hendek Savaşı* (627)'ndan önce kazılan hendekte karşılarına çıkan bir kayayı parçalarken müminlere umut vermesi bu bağlamda düşünülebilir. Şöyle ki, hendeğin kazılması esnasında hendekten çıkan kayayı parçalamak isteyen sahabelerin kullandıkları balyoz, kazma, kürek gibi aletleri kırılmış ve bu durum onları umutsuzluğa, dolayısıyla da psikolojik bir ölüme sevk etmişti. Ancak, daha sonra Hz. Peygamber gelerek üç balyoz darbesiyle kayayı parçalamış ve her darbe esnasında ise “Allahuekber!” diyerek, Şam, Fars ve Yemen’in fethini müjdelemiş⁶¹⁰ ve sahabeleri umutsuzluktan umuda doğru bir yolculuğa çıkarmıştır.

Dindarlık ve umut arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin olması bireyin psikolojik iyi oluşunu destekleyen bir etkiye sahiptir. Örneğin, yüksek umut düzeylerinin stresli yaşam olaylarına yönelik daha iyi bir uyumla ilişkili olduğu görülmektedir. Aynı şekilde, dindarlığın beslemiş olduğu yüksek umut kayıplarla başa çıkmak için bireylerin içsel kaynaklarını geliştirerek, yaşanmış olan kaybın acısını azaltır ve bireyin mutluluğunu artırır.⁶¹¹ Bu anlamda, dindar olan eşini kaybetmiş olan birey, eşinin Cennet’e girmiş olduğunu umut ederek bir huzur duygusu yaşayabilir. Eşi için dua ve bağışlanma dileyerek onunla iletişimini devam ettirmiş olduğuna inanır.⁶¹²

Tablo 2.19’da görüldüğü gibi, toplam dindarlık puanı ile umudun *hedefe yöneliklik* boyutu arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki vardır ($r=.276$; $p<.01$). Dinî inancın ritmine kendini bırakan bireyin inancından aldığı destekle umut etmiş olduğu şeylere yönelik eylemlerinde daha kararlı olduğu düşünülmektedir. Zira dinler, insanlara yalnız olmadıkları teminatını vererek, doğaüstü bir âleme işaret eder. Toplumsal bir güç olarak tarihteki yerini alan din aynı zamanda bireye yaptıklarının karşılığını alacağı

⁶¹⁰ Köksal, *Peygamberler Peygamberi Hazreti Muhammed Aleyhisselam ve İslâmiyet: İslâm Tarihi*, s.43-46.

⁶¹¹Yadollah Abolfathi Momtaz, Rahimah İbrahim, Tengku Aizan Hamid, Nurizan Yahaya, “Mediating Effects of Social and Personal Religiosity on the Psychological Well Being of Widowed Elderly People”, *Omega*, 61 (2), 2010, ss. 145-162, s. 158.

⁶¹² Kılavuz, “Yaşlılık Döneminde Kayıplar ve Ölüm Olgusuna Anlam Vermede Dinî Değerlerin Rolü”, s. 251.

umudunu aşılayarak onun hedefe yönelik edimleri konusunda motive olmasını sağlamaktadır. Bununla birlikte din korku, kıtlık, hastalık, felaket ya da ölüm gibi insanın varoluşunu tehdit eden durumlar karşısındaki hedefe yöneliklik durumunu destekleyerek onun için her zaman bir umut kaynağı olmuştur.⁶¹³

Tablo 2.19’da görüldüğü gibi, toplam dindarlık puanı ile umudun *umut ve anlamlılık* boyutu arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki vardır ($r=.296$; $p<.01$). Hayatın geçiciliği olgusu bireyin hayata karşı tutumlarının da anlamsız olduğu şeklindeki bir düşüncüyü tetikleyebilir. Ancak bireyin sahip olduğu ebedîlik hissi bireyi anlamsızlık duygularını aşarak yaşama tutunmak için bir neden bulmaya sevk edebilir. Bu noktada bireye yardım elini uzatan din, her şeye rağmen hayatın bir anlamı olduğu şeklinde bir inancı bireyin dikkatine sunmaktadır. Böylece inancından aldığı kuvvetle hayatta bir anlam bulma çabası kolaylaşan bireyin yaşama sevinci anlamsızlık duygularını geride bırakarak onun yaşama umudunun da kaynağı olur.

Tablo 2.19’da görüldüğü gibi, toplam dindarlık puanı ile umudun *kararlılık* boyutu arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki vardır ($r=.114$; $p<.01$). Dinlerin en karakterisitik özelliklerinden birisi de umutsuzluk durumundan kurtulabilmek için bireye güven temelinde bir umut telkin etmesidir. “*Gevşemeyin, hüzünlenmeyin. Eğer (gerçekten) iman etmiş kimseler iseniz üstün olan sizlersiniz*”⁶¹⁴ şeklinde bireye bir özgüven aşılayan din, “... *Bir kere de karar verip azmettin mi, artık Allah’a tevekkül et...*”⁶¹⁵ âyetinin de işaret ettiği gibi bireyin Allah’a tevekkül etmesi halinde isterse başarabileceğini ve bu başarının Yaraticısının teminatı altında olduğunu bildirir. Böylece Yaraticısının yanında olduğuna inanan mü’min aşılmaz engelleri aşabileceğine dair bir kararlılık düşüncesine sahip olur. Buradan hareketle araştırmanın, “*örneklemin dindarlık düzeyi ile umut düzeyleri arasında pozitif yönde bir ilişki vardır*” şeklindeki hipotezinin doğrulandığı tespit edilmiştir.

2.4.3. Dindarlığın İnanç-Duygu Boyutu-Umut İlişkisiyle İlgili Bulgular

Tablo 2. 19’da görüldüğü üzere, dindarlığın *dinî inanç-duygu* boyutu ile *toplam umut puanı* arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır ($r=.355$; $p<.01$). Buna göre,

⁶¹³Nicholas Wade, *İnanç İçgüdüsü*, (Çev.: Müge Sözen), Say Yayınları, İstanbul 2012, s. 9-10.

⁶¹⁴Âl-i İmrân, 3/139.

⁶¹⁵Âl-i İmrân, 3/159.

dindarlık düzeyindeki düşüş umut düzeyinin düşmesini de beraberinde getirmektedir. Zira, insan kendini yaratan güçle olan bağlantısını zayıflatarak, sonlu varlığının içine kapanıp mutluluğu bu sonluluğun içinde ararsa umutsuzluğa düşer. Bundan dolayı Kierkegaard, kendi umutsuzluğunun ve diğer insanların umutsuzluğunun kaynağını varlığın aşkın (transandant) yanıyla olan ilişkisinin kesilmesinde görür. Çünkü ona göre “*insan sonsuzluk ile sonlunun, geçici ile kalıcının, özgürlük ile zorunluluğun bir sentezidir.*”⁶¹⁶

Özellikle yaşlılık dönemi dindarlığının şekillenmesinde özel bir yere sahip olan ölüm korkusunun hafifletilmesinde umudun önemli bir fonksiyonu vardır. Çünkü, Kutub’a göre insan psikolojisindeki ikiz özelliklerden birisi de insanın birbirine denk olan, zıt ve karşılıklı hareket eden çizgilere sahip olmasıdır. Korku ve ümit de bu çizgiler arasındadır.⁶¹⁷ Buna göre korkunun olduğu yerde umut da olmalıdır ve normal şartlarda korku umuttan daha kuvvetlidir. Ancak hayatın son safhasında umut daha ağır basmaya başlamaktadır. Zira, bireyin ölümünün yaklaştığını hissettiği anlarda eğer korku yalnız başına ve daha baskın olursa bu durum umutsuzluğa neden olabilir. Hz. Peygamber de ölmek üzere olan bir gence, “*Kendini nasıl hissediyorsun?*” şeklinde bir soru sormuş, bu soruya gencin cevabı, “*Ey Allah’ın Resûlü, Allah’tan ümidim var, ancak günahlarımdan da korkuyorum*” olmuştur. Bunun üzerine Allah Resûlü, “*Bu durumda olan bir kulun kalbinde ümit ve korku birleşti mi, Allah o kulun ümit ettiği şeyi mutlaka verir ve korktuğu şeyden de onu emin kılar*”⁶¹⁸ buyurarak bu durumdaki insanlar için ümidin önemine dikkat çekmiştir. Esasen ümitsiz olmak, İslâm dininde yasaklanmış olup, “*De ki: ‘Ey nefislerine karşı (günah işleyip) aşırı giden kullarım! Allah’ın rahmetinden ümidinizi kesmeyin. Çünkü Allah (şirk koşan ve inkâr edenler dışında, dilediği kimseler için) bütün günahları bağışlar. Şüphesiz O, çok bağışlayıcıdır, çok merhametlidir*”⁶¹⁹ buyrulurak insanın her ne şart altında bulunursa bulunsun ümidvâr olması gerektiğine işaret edilmiştir.⁶²⁰ Buna göre, din için bireyin (affedilmeme, cezalandırılma gibi olumsuz duyguları içeren) korku ile (bağışlanma,

⁶¹⁶Kierkegaard, *Ölümçül Hastalık Umutsuzluk*, s. 7-8.

⁶¹⁷Muhammed Kutub, *İnsan Psikolojisi Üzerine Etüdler*, (Çev. Bekir Karlığa), İşaret Yayınları, İstanbul, 1992, s. 98.

⁶¹⁸Tirmizî, Sünen, Cenaiz, 8, III, 311.

⁶¹⁹Zümer, 39/53.

⁶²⁰Faruk Karaca, “Ölüm Psikolojisi”, *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Kültürel Faaliyetler Dizisi-1*, Erzurum 1997, ss.134-156, s. 150-151.

Allah'ın rahmetine mazhar olma gibi olumlu duyguları içeren) ümit seti arasında bir yerde bulunması oldukça önemlidir.

Tablo 2. 19'da görüldüğü üzere, dindarlığın *dinî inanç-duygu* boyutu ile umudun *hedefe yöneliklik* boyutu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır ($r=.323$; $p<.01$). Bu bulgu, dindarlığın *dinî inanç-duygu* boyutu yükseldikçe umudun bir özelliği olan *hedefe yöneliklik* boyutunun arttığını göstermektedir. Buradan hareketle, dinî inanç-duygu yönünden dindarlık düzeyleri yüksek olan bireylerin bir engelle karşı karşıya bulundukları zaman, dinin kendilerine sağlamış olduğu her şeyde bir hayrın olabileceğine⁶²¹ dair inançla hedeflerine yönelecekleri düşünülebilir.

Umut bir yönüyle inançtan doğan ve bireye içsel dinamizmini sağlayan bir duygudur. Umudun inançla ilişkisi üzerinde özellikle duran Fromm'a göre umut, inanca eşlik eden bir ruh halidir. Umut olmaksızın inancın ayakta duramayacağını ve dayanaksız kalacağını ifade eden Fromm, umudun yalnız ve yalnız inanç temeli üzerinde duracağını ifade etmiştir.⁶²² Ona göre inancı olmayan insanın, umutsuz, yalnız ve korku dolu bir varlık olacağı açıktır.⁶²³ Her ne kadar inanç umudun kendinden doğduğu bir kavrammış gibi gözükse de, inançtan daha kuşatıcı olan ve objesi Allah olan imanın umut üzerinde daha güçlü bir etkiye sahip olduğu düşünülmektedir. Zira iman, olumsuz olaylara karşı mü'mine dayanma gücü verir ve onun korkuya ve umutsuzluğa kapılmasını engeller. Ayrıca iman kişiye Rabbine teslimiyet ve güveni, başına gelenler karşısında isyan etmeyip rıza göstermesini, sabretmesini ve ona tevekkül etmesini temin eder.⁶²⁴ Böylece mü'min, "*Allah, iman edenlerin dostudur. Onları karanlıklardan aydınlığa çıkarır...*"⁶²⁵ âyetinin işaret etmiş olduğu gibi Allah'ın kendisinin velisi/dostu olduğunu bilir ve bütün olumsuzlukları bu bilinç içerisinde değerlendirerek⁶²⁶ hedefe yöneliklik düşüncesini sürdürebilir.

Tablo 2. 19'da görüldüğü üzere, dindarlığın *dinî inanç-duygu* boyutu ile umudun *umut ve anlamlılık* boyutu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır ($r=.312$;

⁶²¹Bakara, 2/216.

⁶²²Fromm, *Umut Devrimi*, s.29.

⁶²³Fromm, *Sahip Olmak ya da Olmak*, s.70.

⁶²⁴Hülya Alper, *İmanın Psikolojik Yapısı*, Rağbet Yayınları, İstanbul 2013, s. 103.; Ali Ulvi Mehmedoğlu, *İnanç Psikolojisine Giriş*, Çamlıca Yayınları, İstanbul 2013, s.52-53.

⁶²⁵Bakara, 2/257.

⁶²⁶Mehmedoğlu, *İnanç Psikolojisine Giriş*, s.53.

$p < .01$). Buna göre, dindarlığın *dinî inanç-duygu* boyutu yükseldikçe bireyin geleceğe yönelik olarak *umut ve anlamlılık* duygu ve düşüncesi de artmaktadır. Bu açıdan bakıldığında Tanrı'ya yönelik inancı güçlü olan bireyin umut ve anlamlılık duygularının da güçlü olacağı düşünülebilir.

Yapılmış olan tecrübî çalışmalarda dindarlığın umut üzerinde önemli bir etkisi olduğu tespit edilmiştir. Bu çalışmalardan birinde “*her şeye gücü yeten ve affedici olduğuna inandığım Allah benim için güç, güven ve iyimserlik (umut) kaynağıdır*” şeklindeki bir soruya örneklemin % 85. 7 (348)’i “evet” cevabını vermiştir. Bu durum araştırmacı tarafından *dinî inancın ümitvâr olmada etkili olduğu yani, dinin umut kaynağı olduğu* şeklinde yorumlanmıştır.⁶²⁷ Kula'nın yapmış olduğu bir çalışmada ise umutsuzluk gibi durumlarda dinlerin öngörmüş olduğu ahiret inancının inananlara bir umut sunduğu ve onların endişesini azalttığı, insanlara vicdan azabı ve korkularını yatıştırarak teselliler verdiği tespit edilmiştir.⁶²⁸ Konu ile ilgili olarak umudun önemine dikkat çekilen bir diğer çalışma Bahadır tarafından yapılmıştır. İlgili çalışmada, yüksek dindarlık düzeyine sahip olan bireylerin, hayata umutla yaklaşım noktasında dinî inançlarından büyük destek aldıkları (% 69.5) tespit edilmiştir.⁶²⁹

İnsanın varoluşsal yönelişini karakterize eden “anlam”ın yerinin varoluş alanı olduğunu ifade eden Kierkegaard, anlam arayışına en tutarlı cevabı yalnızca dinin verebileceğini ifade etmiştir. Bu nedenle Kierkegaard ölümü, anlamlı yaşamayı hatırlatan gerçek bir uyarıcı olarak ele almış ve insanın kendini Tanrı’da keşfetmesine gayret göstermiştir. Zira, insanın her zaman ümitvâr olabilmesi, öleceğini bile bile gelecekle ilgili kalıcı düşünceler geliştirebilmesi, her konuda iyimser olabilmesi için, Tanrı’nın varolduğuna inanması gerekir. Bu nedenle bireyin umutsuzluğa karşı panzehiri “*umut*”tur, yani “*Tanrı her an her şeyi yapabilir*” inancı ve düşüncesidir. Bu bakımdan din, umuda cevap verebilen eşsiz bir değer ve anlam kaynağıdır. Zira gelecekte daha mutlu ve anlamlı bir yaşam, daha yaşanılabilir bir dünya vaat eden din,

⁶²⁷Nurten Kımtır, “Dini İnanç, İbadet ve Dua’nın Umutsuzlukla İlişkisi Üzerine (Üniversite Öğrencisi Üzerinde) Bir Araştırma”, (Edt.: Hayati Hökelekli), *Gençlik, Din ve Değerler Psikolojisi*, İstanbul 2006, ss. 217-249., s.246.

⁶²⁸Naci Kula, “Gençlerde Izdırıp Tecrübesine Bağlı Dini Krizlerle Başa Çıkmaya Yönelik Öneriler”, (Edt. Hayati Hökelekli), *Gençlik Dönemi ve Eğitimi-II: Tartışmalı İlmî Toplantı* (18-20 Nisan 2003-Bursa), Ensar Neşriyat: 74, İslâmî Araştırma Vakfı, Tartışmalı İlmî Toplantılar Dizisi: 40, İstanbul 2003, ss. 103-131., s. 125.

⁶²⁹Bahadır, *İnsanın Anlam Arayışı ve Din*, s. 97.

umut ve anlamın en güçlü kaynakları arasında yer alır. Bu nedenle dinleri en güçlü “umut taşıyıcıları” olarak da tanımlamak yanlış değildir.⁶³⁰

Tablo 2. 19’da görüldüğü gibi, dindarlığın *dinî inanç-duygu* boyutu ile umudun *kararlılık* boyutu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki gözlenmiştir ($r=.144$; $p<.01$). Buna göre, dindarlığın *dinî inanç-duygu* boyutundan yüksek skor alan bireyin, geçmişe takılıp kalmayan, geçmişteki hataların ve yapılmış olan yanlışların nesnesi olmadığı düşüncesi ile hareket eden bir azim ve kararlılığa sahip olduğu söylenebilir. Zira, böyle bir durumda umutsuzluk içinde kıvranan bireyi teselli edecek, ona umut, güç ve kuvvet verecek, her şeye kadir bir varlık arayışı ve inancı kendini hissettirir. Çünkü aşkın bir gerçeklik olarak kabul edilen bu varlığın bireyin hayatı üzerinde mutlak anlamda kontrol edici gücü ona teselli verir. Bu nedenle birey çaresiz ve umutsuz kaldığında Allah’ı düşünerek “*başka türlü olamazdı*” şeklinde bir inanç geliştirebilir.⁶³¹ Buradan hareketle araştırmanın, “*örneklemen dindarlığın dinî inanç-duygu alt boyutu ile umut düzeyleri arasında pozitif yönde bir ilişki vardır*” şeklindeki hipotezinin doğrulandığı tespit edilmiştir.

2.4.4. Dindarlığın Bilgi Boyutu-Umut İlişkisiyle İlgili Bulgular

Tablo 2. 19’da görüldüğü gibi, dindarlığın *dinî bilgi* boyutu ile *toplam umut puanı* arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki vardır ($r=.175$; $p<.01$). Dağcı’nın umudun dindarlıkla ilişkisi üzerinde yapmış olduğu çalışmada dindarlığın *dinî bilgi* boyutunun umutla ilişkisinin bulunmadığı tespit edilmiştir.⁶³² Ancak bu bulgu umudun dindarlığın *dinî bilgi* boyutu ile hiçbir ilişkisinin olmadığı anlamına gelmemektedir. Çünkü dindarlık yaşantısında dinin bilgi boyutunun diğer boyutlarla ilişki ve etkileşimi kaçınılmazdır. Dinî bilginin seviyesi yanında, dinî öğrenmeye karşı isteklilik, bunu önemseme derecesi ve dini öğrenmek için ayrılan zaman, bireyin dindarlığının bir işareti olarak kabul edilir. Bununla birlikte dinî bilgi ancak inançla değer ve işlevsellik kazanmakta, inancı olmayan bireyin bilgisi ne kadar çok olursa olsun bu durum onun

⁶³⁰Nevin Gülten, *Kierkegaard’ta Umutsuzluk, İman ve Umut*, (Yayımlanmamış Doktora Tezi), Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara 2014, s.199.

⁶³¹Saffet Kartopu, *Kaygının Kader Algıları İle İlişkisi: Kahramanmaraş Örneği*, Gümüşhane Üniversitesi Yayınları, Gümüşhane 2013, s. 76-77. ; Elif Batman, *Yaşamın Zorluklarıyla Başa Çıkma Kader İnancının Rolü*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana 2008, s. 18.

⁶³²Dağcı, *Pozitif Psikoloji Bağlamında Umudun Dindarlıkla İlişkisi*, s. 88-89.

dindarlığının bir göstergesi olarak ele alınmamaktadır.⁶³³ Böylece dinî bilgi bireyin toplam dindarlığına katkıda bulunarak dinî inancın umut atmosferinden bireyin yararlanmasına yardımcı olur.

Dinî bilginin önemine dikkat çeken Kutub'a göre insanlar Kur'an'dan yüz çevirmekle önemli bir kaynaktan yararlanmayı ıskalamaktadır. Ona göre, dikkatlice ve sessizce tek bir âyete kulak vermek, insanın vicdanında hakikaten dikkat çekici tepkilere, etkilenmelere, kabullenmelere, görüşlere, kavrayışlara, rahat ve huzura neden olabilmekte, bireyin bilinçli ve aydın bir bilgi alanında büyük adımlar atmasına neden olabilmektedir. Ona göre Kur'an'ın bu etkilerini onu bilen ve hissedenlerden başkalarının almaları mümkün değildir. Bununla birlikte sadece bir okuyuş ve terennümden ibaret olarak değil, bilerek, anlayarak ve düşünerek Kur'an'a yönelmek insanın kalbinde ve aklında son derece ileri boyutlara varan açık görüşler, huzura kavuşturan detaylı bilgiler, sıcaklık, canlılık ve hareket bahşeder. Kur'an'ın bireye başka hiçbir bilginin, deneyim ya da ruh eğitiminin kazandıramayacağı nitelikler kazandırdığını söyleyen Kutub'a göre Kur'an bireye aktif bir hareket, umut ve direnç sağlar.⁶³⁴

Tablo 2. 19'da görüldüğü üzere, dindarlığın *dinî bilgi* boyutu ile umudun *hedefe yöneliklik* boyutu arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki vardır ($r=.055$; $p<.01$). Buna göre, dinî inançlarına dair öğrenmiş olduğu bilgi düzeyi yüksek olan bireylerin umut etmiş oldukları şeylere ulaşma yolunda daha hedefe yönelik olduğu söylenebilir. Çünkü, dindarlığın dinî bilgi boyutunun düşük olması bireyin bir hedefe ulaşmak için gerekli olan motivasyonunu da sekteye uğratabilir.

Karaca, “*Yabancılaşma ve Din*” üzerine yapmış olduğu bir çalışmada dindarlığın bilgi boyutu ile bireysel yabancılaşma ve anomi arasında negatif bir korelasyon olduğunu tespit etmiştir ($r= -.176$; $p<.01$). Buna göre, dindarlığın bilgi boyutu açısından “yüksek” düzeyde bulunan deneklerin bireysel yabancılaşma düzeyleri, dindarlığın bilgi boyutu açısından “düşük” seviyede bulunanlardan daha düşük düzeydedir. Bu durum genel anlamda bilginin, özel anlamda ise dinî bilgi düzeyinin insanın özgüven duygusuna olumlu yönde yansıdığı ve bireysel yabancılaşmayı azalttığı şeklinde

⁶³³Hökelekli, *Din Psikolojisine Giriş*, s. 54.

⁶³⁴Seyyid Kutub, *Fî Zılâl-il Kur'an*, (Çev.: Salih Uçan, Vahdettin İnce, Mehmet Yolcu, Lütfullah Bender), Dünya Yayıncılık, İstanbul 1991, Cilt: 4, s. 506.

yorumlanabileceği gibi,⁶³⁵ özgüven duygusunun yükselmesi ile de umudun objesi olan şeylere ulaşabileceğine yönelik olarak bireyin algısını da olumlu yönde etkileyebilmektedir.

Tablo 2. 19’da görüldüğü gibi, dindarlığın *dinî bilgi* boyutu ile umudun *umut ve anlamlılık* boyutu arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki vardır ($r=.217$; $p<.01$). Buna göre, bireyin dinî bilgi düzeyi yükseldikçe ileriye dönük umut ve anlamlılık düzeyinin de artacağı düşünülebilir. Hökelekli, imam-hatip ve genel liseler üzerinde yapmış olduğu bir çalışmada, imam-hatip liselerindeki öğrencilerin *Allah’ın yardımına ümit bağlama eğilimlerinin* genel liselerdeki öğrencilerden daha yüksek olduğunu tespit etmiştir (İHL % 55,3; GL % 37,5).⁶³⁶ Bu tespitte dindarlığın dinî inanç ve duygu boyutunun etkisi olmakla birlikte, dindarlığın dinî bilgi boyutunun da etkili olduğu düşünülmektedir.

Frankl’a göre insan yaşamı, hangi şartlar altında olursa olsun, hiçbir zaman anlamını yitirmemekte ve yaşamın sonsuz anlamı, acı çekmeyi ve ölmeyi, yoksunluğu ve ölümü kapsamaktadır. Bu nedenle hiçbir zaman umudun yitirilmemesi gerekir.⁶³⁷ Dindarlığın kolay formüller veya basit özetlerle ele geçirilmiş olandan çok daha zengin ve girift olduğunu ifade eden Pargament⁶³⁸ ise, anlam arayışına din kaynağı temelinde bir anlam atfetmiştir. Ona göre din, kutsalla ilgili anlam arayışıdır ve din kutsal yollar aracılığı ile söz konusu anlama ulaşmaya çalışır.⁶³⁹ Anlam arayışının insanın temel özelliklerinden biri olduğu düşünüldüğünde, insanın hayatta anlam bulma çabasıyla dindarlık düzeyi arasında önemli bir bağ vardır. Dinî umut ise, bu bağın önemli kavşak noktalarından biridir. “... *Allah’ın rahmetinden ümidinizi kesmeyin...*”⁶⁴⁰ âyeti bu kavşak noktasına Kur’an tarafından yapılan bir referanstır. Bu referansın anlaşılması ise dinin bilgi boyutu ile yakından ilişkilidir.

⁶³⁵Karaca, *Yabancılaşma ve Din*, s. 251-252.

⁶³⁶Hayati Hökelekli, *Çocuk, Genç, Aile Psikolojisi ve Din*, Değerler Eğitimi Merkezi Yayınları, İstanbul 2009, s.121.

⁶³⁷Frankl, *İnsanın Anlam Arayışı*, s. 98-99.

⁶³⁸Charles Richard “Rick” Snyder, David R. Sigmon, David B. Feldman, “Hope for the Sacred and Vice Versa: Positive Goal-Directed Thinking and Religion”, *Psychological Inquiry*, 13 (3), *Religion and Psychology*, 2002, ss. 234-238, s.235.

⁶³⁹Snyder, Sigmon, Feldman, “Hope for the Sacred and Vice Versa: Positive Goal-Directed Thinking and Religion”, s.235.

⁶⁴⁰Yûsuf, 12/87.

Tablo 2. 19’da görüldüğü gibi, dindarlığın *dinî bilgi* boyutu ile umudun *kararlılık* boyutu arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki vardır ($r=.134$; $p<.01$). Buna göre, dindarlığın dinî bilgi boyutundaki artışın, dindar bireyin kararlılığını besleyerek hedefe yönelik motivasyonunu arttıracakı söylenebilir. Dinî bilgi sadece namazın ne zaman ve nasıl kılınacağını bilmek gibi bir şey değil, aynı zamanda dindar bireyin hissettiği ve derinden bağlı olduğu bir şeydir.⁶⁴¹ Esasen dinî bilgi, bireyin inanmış olduğu Yüce Varlık’ın mesajlarının ete kemiğe bürünmüş hali gibidir. Bu nedenle dinî bilginin içselleştirilmesinin ilahî mesajın anlaşılmasını sağlayarak bireyin inancının destekleyici gücünden yararlanmasını kolaylaştırabileceği düşünülmektedir. Bununla birlikte dinler gerek cami, kilise ve havra gibi toplu ibadet yapılan yerlerde irad edilen hutbe ve vaazlar yoluyla, gerekse de bireysel anlamda bireylerin bilincini dönüştürüp değiştirmek için vermiş olduğu bilgilerle, müntesiplerinin duyguları üzerine de güçlü bir şekilde oynayarak onların umut düzeylerini olumlu yönde etkileyebilirler. Buradan hareketle araştırmanın “örneklemin dindarlığın dinî bilgi alt boyutu ile umut düzeyleri arasında pozitif yönde bir ilişki vardır” şeklindeki hipotezinin doğrulandığı tespit edilmiştir.

2.4.5. Dindarlığın Davranış Boyutu-Umut İlişkisiyle İlgili Bulgular

Dickey’e göre din ve umut birbirlerinden ayrılmaz kavramlardır ve insan kalbinde biri olmaksızın diğersinin doğması imkânsızdır. Ona göre, Tanrı’sız insan umutsuz olduğu gibi umutsuz insan da Tanrı’sızdır. Bununla birlikte Dickey’e göre her kurban, her dua, her dinî amaç daha iyi şeylere dair umudun bir yansımasıdır.⁶⁴² Bu açıdan bakıldığında dinî davranışlar/ibadetler umudun önemli taşıyıcılarıdır.

Tablo 2. 19’da görüldüğü gibi, dindarlığın *dinî davranış* boyutu ile *toplam umut puanı* arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki vardır ($r=.210$; $p<.01$). Dindar birey için ibadet anı, bütün duygu potansiyellerinin harekete geçtiği bir zaman dilimine tekabül etmektedir. Çünkü Allah ile girilen çok boyutlu, bilişsel ve duygusal ilişki olan ibadette duygusal yelpazenin neredeyse tamamı aktif hale gelmektedir. Bu bağlamda, Allah’ın büyüklüğü karşısında hissedilen hayret ve saygı, sahip olunan nimetlerden kaynaklanan şükran, minnettarlık ve sevgi, istenilen bir davranışı yerine getiriyor olmanın yaratmış olduğu iç huzur ve sevinç, hakkıyla kulluk görevlerini ifade edememekten kaynaklanan

⁶⁴¹Wade, *İnanç İçgüdüsü*, s.29.

⁶⁴² Samuel Dickey, “Christianity and the Hope of Social Redemption”, *The Biblical World*, 40 (3), 1912, ss. 152-162, s. 152.

üzüntü ve korku gibi duyguların yanında Allah'ın rahmetinin büyüklüğünden kaynaklanan güven ve umut gibi ibadet esnasında üst düzeye çıkan duyguların etkileri, ibadetten sonra da devam etmektedir.⁶⁴³ Burada bir noktanın altının çizilmesi gerekir. Umut ibadet esnasında ortaya çıkarken, ibadetin devamlılığını sağlayan şey de umuttur. İbadetin bu fonksiyonunu dua örneği üzerinden izah etmeye çalışan Allport, çatışma tecrübesi yaşamış ve Protestan bir geçmişi olan bir gazinin raporunu: “*Almanya’yı bombalamak için otuz uçuş yaptım. Her şey daha zor bir seyir alırken ben bütün zorluklardan zarar görmeden kurtulacağımızı umut ediyorum. Korku umudu motive etti ve umudun bittiği yerde dua başladı*” şeklinde naklettikten sonra şöyle özetlemiştir: “Bu ifadede bir fikir birliği vardır. Dua umutla devamlılığını sürdürürken umudu korku beslemektedir.”⁶⁴⁴ Bu durum Kur’ân-ı Kerîm’de şu şekilde ifade edilir: “*İnsana bir sıkıntı dokunduğu zaman, gerek yan yatarken gerek otururken gerek ayakta iken (her halinde) bize yalvarır...*”⁶⁴⁵

*Umut güneş gibidir; her sabah (yeniden) doğar.*⁶⁴⁶ İnanan insan için bu umudun en güçlü taşıyıcılarından biri duadır. Dua, Allah’la kurulan derin, samimi, içten ve mahrem bir ilişki temelinde ortaya çıktığı için, bireylerin yaşama umudunu ve güçlüklerle başa çıkma direncini artırır. Bir yönüyle bir psikoterapi tekniği olan dua yüce bir varlık temelinde oluşan güvenle ilişkisinden dolayı, dua eden birey inanıp güvenmiş olduğu sonsuz şefkat ve merhamet sahibi aşkın varlığın kendisine yardım edeceğine inanır. Zira, bireyin zihninde dua etme isteği uyandığı andan itibaren içinde bir umut ışığı da kendisini gösterir. Başka bir ifadeyle, dua etme arzusu ile arzu edilen şeylerin gerçekleşeceğine dair umutlanmanın eş zamanlı olduğunu söylemek mümkündür.⁶⁴⁷

Dindarlığın umutla ilişkisinin müşahade edilebildiği bir başka ritüel ise hac ibadetidir. İbadet esnasında dostun mekânı olan kalbi taşıyan insan sa’y yapma sırasında katıksız, saf sevgi ve samimiyet makamı olan Safa’dan ilâhî mürüvvet makâmı olan

⁶⁴³Karaca, *Din Psikolojisi*, s.148.

⁶⁴⁴Allport, *Birey ve Dini*, s. 65, 69.

⁶⁴⁵Yûnus, 10/12.

⁶⁴⁶Güngör Mengi, “Umut Veren Başlangıç...”, *Vatan Gazetesi*, (12 Aralık 2014), s. 2.

⁶⁴⁷Mustafa Koç, “Ergenlik Döneminde Dua ve İbadet Algılarının Ruh Sağlığına Etkileri Üzerine Bir Alan Araştırması”, *Sakarya Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 10, 2004, ss.115-157., s.118.

Merve'ye doğru koşarken esasen bütün umutsuzluklarından umuda koşar.⁶⁴⁸ Allah'ın affına sığınarak korku ve umut içinde haşr günündeki bekleyişin bir benzerini yaşayan kul, Arafat'ta Rabbine niyaz ve tövbe edip yalvarırken umudunu da korur. Zira kul Rabbinin recâsından beslenir. Recâ ise, celâli cemâl gözü ile görmektir.⁶⁴⁹

Tablo 2. 19'da görüldüğü gibi, dindarlığın *dinî davranış* boyutu ile umudun *hedefe yöneliklik* boyutu arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki vardır ($r=.231$; $p<.01$). Din, acıdan umut ve huzur çıkarabilme potansiyeline sahip olması bakımından bireyin önemli bir başa çıkma aracıdır. Din, bir taraftan çekilmiş olan sıkıntıların bir gün biteceğine dair bireye güven temelinde umut verirken, diğer taraftan ise, çekilmiş olan ızdırapların karşılıksız kalmayacağı konusunda bireye güvence vererek ondan sabretmesini ister. Bu anlamda sabır, bireyin dinî umudunun sürekliliğini de güvence altına alır. Şöyle ki, sabır öncelikle umut edilen şeye yönelik hedef takip sürecinde yaşanan olumsuz durum ve şartların hemen akabinde olayı doğru ve net olarak kavrayacak şekilde ilk adımı atmakla başlar. Böylece birey durumun doğru, sağlıklı ve soğukkanlı bir şekilde tanımlanmasından sonra oluşabilecek duygusal sarsılmaları aşmaya yardımcı olacak direnme gücü kazanabilir. Birey son olarak yaşanan sıkıntıları aşmak için ne yapacağını belirleyerek ve bazı uygulanabilecek çözümler üreterek zorlukları aşmaya çalışır.⁶⁵⁰ Böylece sabır umuda yardımcı olarak bireyin karşılaşmış olduğu bir engel karşında motivasyon kaybı yaşamasını engelleyerek onun hedeften kopmamasını sağlar.

Tablo 2. 19'da görüldüğü gibi, dindarlığın *dinî davranış* boyutu ile umudun *umut ve anlamlılık* boyutu arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki vardır ($r=.191$; $p<.01$). Hayta'ya göre dinî hayatı ve ibadetleriyle umut tazeleyen, hayatın anlamını yakalayan gençler, şiddetli sıkıntı, kaygı ve öfke duygularını, büyük düşünce değişimlerini daha az yaşamaktadırlar. Bu bağlamda ruh sağlığı açısından hayatın belki de en zor dönemi sayılan gençlik yıllarında dinî inanç ve ibadetlerin, bireye sorunlarının üstesinden

⁶⁴⁸Esmâ Sayın, *Tasavvuf Kültüründe İbadetler 'Hac Örneği'*, (Yayınlanmamış Doktora Tezi), Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa 2010, s. 141.

⁶⁴⁹Sayın, *Tasavvuf Kültüründe İbadetler 'Hac Örneği'*, s. 159.

⁶⁵⁰Naci Kula, "Engelli Çocuğa Sahip Ailelere Yönelik Manevî Destek Eğitimi", (Editörler: Nurullah Altaş, Mustafa Köylü), *Dinî Danışmanlık ve Din Hizmetleri, Gündüz Eğitim ve Yayıncılık*, Ankara 2012, ss. 270-301, s.292.

gelebilecek bir güç verdiği, umut düzeyini arttırdığı görülmüştür.⁶⁵¹

Pargament ve arkadaşlarına göre din bireye rehberlik etmek, umut ve destek sağlamak suretiyle yaşam olaylarıyla başa çıkmak ve insanlara yardım etmek gibi önemli bir fonksiyon icra etmektedir.⁶⁵² Bu süreçte bireye destek sağlayan dinin en önemli araçlarından biri de dua ve umuttur. Zira dinler dua aracılığıyla insanın acı ve ıstıraplarını azaltmanın yanında, ona güven ve umut aşılayarak, onun umutsuzluk girdabına saplanıp kalmasına engel olur. Bununla birlikte dinlerdeki dua ritüeli, inananların motivasyon gücünü artırır ve onların tükenmişlik duygusunu azaltır. Böylece dinler hayatın meydan okumaları karşısında inananlara sağlamış oldukları umut duygusuyla onlar için bir güvenlik limanı fonksiyonu görür. Zira dua eylemi ile Allah'a umut ve güvenle yönelen birey, kendi faniliğini itiraf etmekte, aynı zamanda hayatın bir anlamı olduğu arzusunu sürdürmektedir.⁶⁵³ Böylece anlam arayışı ve yaşama arzusu canlanan insan için umut da hep var olmaya devam etmektedir. Zaten umut etme konusunda bireyin inancı da kendisine her zaman açık kapı bırakmaktadır: “*Bana dua ediniz ki, size karşılık vereyim...*”⁶⁵⁴, “*De ki: Duânız olmasa, Rabbim size niye değer versin.*”⁶⁵⁵ Sonuç olarak şu ifade edilebilir ki, *duânın bizatihi kendisi umuttur.*

Tablo 2. 19’da görüldüğü gibi, dindarlığın *dinî davranış* boyutu ile umudun *kararlılık* boyutu arasında pozitif yönlü ancak anlamlı olmayan bir ilişki vardır ($r=.027$; $p>.05$). Buna göre bireylerde dindarlığın bu boyutuna giren tutum ve davranışlar arttıkça umudun kararlılık boyutunda bir artış olabileceği düşünülmektedir. Bu artış her zaman söz konusu olmayabilir.

Dinî davranışın umudun kararlılık boyutu üzerindeki etkisinin bireyin dua ve sabır ritüeli üzerinden izah edilebileceği düşünülmektedir. Şöyle ki, duanın bireylerdeki etkilerinden biri de oluşturmuş olduğu sükûnet ve huzur duygusudur. Çünkü dua eden birey sıkıntı ve dertlerini paylaşabileceği bir varlık bulmakta ve yalnız olmadığı

⁶⁵¹Akif Hayta, “İbadetler ve Ruh Sağlığı: Dinî Pratikler İle Psiko-Sosyal Uyum Arasındaki İlişki Üzerine Bir İnceleme”, (Edt.: Hayati Hökelekli), *Gençlik, Din ve Değerler Psikolojisi*, İstanbul 2006, ss.137-179, s.173-174.

⁶⁵² Kenneth Pargament, Joseph Kennell, William Hathaway, Nancy Grevengoed, Jon Newman, Wendy Jones, “Religion and the Problem Solving, Process: Three Styles of Coping”, *Journal for the Scientific Study of Religion*, 27 (1), 1988, ss. 90-104, s. 91.

⁶⁵³Hökelekli, *İslam Psikolojisi Yazıları*, s.69.

⁶⁵⁴Mü’min, 40/60.

⁶⁵⁵Furkân, 25/77.

bilincine ulaşmaktadır. Dua vasıtasıyla yalnızlık hissinden önemli ölçüde kurtulan birey, yalnızlık duygusunun oluşturabileceği terk ve tecrit edilmişlik ve umutsuzluk gibi negatif duygulardan kurtulup, daha pozitif bir bakış açısı geliştirerek geleceğe yönelik olumlu beklentiler içine girebilir. Bu beklentiler ise, bireyin umut düzeyini, problemlerle başa çıkma azmini, dayanma gücünü, cesaret ve özgüvenini olumlu yönde etkileyebilmektedir.⁶⁵⁶

Dinin kaynağını oluşturan tabiatüstü Yüce Varlık yani Tanrı, sabredip çalışanlarla beraber olduğunu gayet açık bir şekilde bildirmiştir. Dinin ön gördüğü sabır pasif bir bekleyişten ziyade, direnişi ve eylemi ifade etmektedir.⁶⁵⁷ Bu çabasının boşa gitmeyeceği ve karşılığını mutlaka alacağı yönünde Tanrı'ya yönelik güçlü bir umudu barındıran bireyin kararlılık duyguları sürekli olarak beslenebilecektir. Buradan hareketle araştırmanın, “örneklemin dindarlığın dinî davranış alt boyutu ile umut düzeyleri arasında pozitif yönde bir ilişki vardır” şeklindeki hipotezinin doğrulandığı tespit edilmiştir.

2.5. DİNDARLIK-İYİMSERLİK İLİŞKİSİYLE İLGİLİ BULGULAR

2.5.1. İçsel Dinî Motivasyon-İyimserlik İlişkisiyle İlgili Bulgular

Tablo 2. 20. İyimserlikle Dindarlık Arasındaki Korelasyonlar

Boyutlar	1	2	3	4	5	6
1 İyimserlik	1					
2 Dinî İnanç-Duygu	.258*	1				
3 Dinî Bilgi	.159*	.338*	1			
4 Dinî Davranış	.188*	.659*	.290*	1		
5 Dindarlık Toplam Puanı	.255*	.873*	.574*	.886*	1	
6 İçsel Dinî Motivasyon	.252*	.773*	.463*	.660*	.808*	1

*p<.01

Bireylerin iyimserlik puanları ile iç güdümlü dinî yönelim puanları arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığını belirlemek için yapılan korelasyon analizi Tablo 2. 20’de verilmiştir. Tablo 2.20’de görüldüğü üzere, *içsel dinî motivasyon* ile *iyimserlik*

⁶⁵⁶Karaca, *Din Psikolojisi*, s. 152.

⁶⁵⁷Müfit Selim Saruhan, “Ahlâk Felsefemizde İyi ve Kötünün Sebepleri”, *İslâmî Araştırmalar Dergisi*, Cilt 15, Sayı 4, 2002, ss. 543-558, s. 552.

arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır ($r=.252$; $p<.01$). Dindarlık ve iyimserlik ilişkisi üzerinde yapılmış olan başka bir çalışmada, yukarıdaki tespiti destekleyen bulgulara ulaşılmıştır. Buna göre, iyimserlik ve dinî yönelim arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmüş ($r=.318$; $p<.01$) ve iyimserliğin dindarlıktan ziyade, iç güdümlü dinî yönelimle ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Zira, her ne kadar dinî ritüelleri yerine getirme, dinî bilgi sahibi olma, dinî tecrübe yaşama ve dinin etkisini günlük yaşamda hissetmenin iyimserlik üzerinde etkisi olsa da, özümsemiş, içselleştirilmiş bir dini inancın iyimserlikle daha çok ilişkili olduğu düşünülmektedir.⁶⁵⁸ Bununla birlikte içselleştirilmiş dinî inanç ve pratiklerin bireylerin iyimserlik düzeylerini arttırdığı düşünülmektedir. Freud'un ifade ettiği gibi, iç güdümlü dinî yönelimin kişiyi izolasyondan, yalnızlıktan ve dışlanmaktan koruyucu bir fonksiyon icra etmesi⁶⁵⁹ nedeniyle bu durum dindar bireyin özellikle dinî cemaate katılımını desteklemektedir. Bu ise dindar bireyin cemaatle birliktelik şuuru kazanarak içinde iyimserliğin de bulunmuş olduğu pozitif bir ruh haline sahip olmasına yardımcı olabilmektedir. Çünkü İslâm inancına göre, Hobbes'in dediği gibi “*insan insanın kurdu*”⁶⁶⁰ değil, “*insan insanın umududur.*” Bu nedenle özellikle toplu olarak yapılan ibadetlerin bireylerin algılanan sosyal desteğe sahip olmasında önemli bir rol oynadığı, bunun ise bireyin umut ve iyimserlik duygularını sürekli olarak besleyeceği düşünülmektedir.

Yapılan çalışmalara bakıldığında genel olarak iyimserlik ve din arasında olumlu bir ilişkinin olduğu görülmektedir. İnsanların gelecekle ilgili olumlu beklentilerinde dinî inançları etkili bir faktördür. Bununla birlikte kurumsal dindarlık, dinî pratikleri yerine getirme gibi davranışa yönelik dinî faaliyetlerin iyimserlikle kısmen ilişkili olmasına rağmen, iç güdümlü dindarlık ve olumlu Tanrı anlayışıyla iyimserlik arasında daha kuvvetli bir ilişki tespit edilmiştir.⁶⁶¹

Pargament'e göre din, paradoksal olarak olayların nedenselliği konusuna

⁶⁵⁸Öztürk, *İyimserlik ve Dindarlık*, s.86.

⁶⁵⁹Sigmund Freud, *The Future on an illusion*, (Trans.: W. D. Robson-Scott), Garden City: 1927'den aktaran Christopher T. Burris, C. Daniel Batson, Martin Altstaedten, Kevin Stephens, “What a Friend...”: Loneliness as a Motivator of Intrinsic Religion”, *Journal for the Scientific Study of Religion*, 33 (4), ss. 326-334, s. 326.

⁶⁶⁰Thomas Hobbes, *Leviathan*, (Çev.: Semih Lim), Yapı Kredi Yayınları, İstanbul 1992, s. 11.

⁶⁶¹Öztürk, *İyimserlik ve Dindarlık*, s. 44.

yoğunlaşmaktan bireyi alıkoyarak olayları değerlendirme sürecine rehberlik eder.⁶⁶² Belki de bu süreçte bireye yardımcı olan en önemli unsur kader inancıdır. Yapılan çalışmalar kader inancının hem felaketlerin anlamlandırılmasında hem de kayıp ve acılarla başa çıkma sürecinde pozitif katkılarının olduğunu göstermiştir. Bilhassa, ahiret inancı, kayıp tecrübesi yaşayanların durumu kabullenmesini kolaylaştırmakta, üstelik bireye umut, iyimserlik gibi ruh sağlığını olumlu etkileyen pozitif duygular sağlamaktadır.⁶⁶³ Bu duyguların ortaya çıkmasında bireyin sahip olduğu dinî yönelimin önemli etkisinin olduğu düşünülmektedir.

İç güdümlü dinî motivasyonun iyimserlik üzerindeki etkilerinin görülebileceği en iyi örneğinin Hz. Peygamber olduğu düşünülmektedir. Şöyle ki, Hz. Peygamber ve Hz. Ebu Bekir'in hicret esnasında müşriklerden saklanmak için sığınmış oldukları mağarada Hz. Ebu Bekir'in kaygısını Hz. Peygamber “üzülme, çünkü Allah bizimle beraberdir”⁶⁶⁴ ifadesiyle yatıştırmıştır. Görüldüğü gibi burada Hz. Peygamberin sahip olduğu içselleştirilmiş dinî inancı onların iyimserlik duygu ve düşüncesi üzerinde önemli bir fonksiyon icra etmiştir. Buna göre iç güdümlü dinî motivasyona sahip olan birey, iyimser ve umutlu bir bakış açısıyla inanmış olduğu Varlık'ın canlı olduğu ve seslenildiği zaman yardımına koşacağı şuuru ile hareket etmektedir. Buradan hareketle araştırmanın, “örneklemin içsel dinî motivasyon düzeyi ile iyimserlik düzeyleri arasında pozitif yönde bir ilişki vardır” şeklindeki hipotezinin doğrulandığı tespit edilmiştir.

2.5.2. Dindarlık-İyimserlik İlişkisiyle İlgili Bulgular

Tablo 2.20'de görüldüğü üzere, *dindarlık toplam puanı* ile *iyimserlik* arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir ($r=.255$; $p<.01$). Öztürk'ün yapmış olduğu çalışmada bu bulguyu destekleyen tespitlere ulaşılmıştır. Buna göre, bireylerin öznel dindarlık algıları düştükçe, iyimserlik puanları da düşmektedir.⁶⁶⁵

Hall'in üniversite öğrencileri üzerinde yapmış olduğu çalışmada da bu çalışmanın bulgularını destekleyen sonuçlara ulaşılmıştır. Dindarlık, maneviyat ve

⁶⁶²Kenneth Pargament, “Tanrım Bana Yardım Et: Din Psikolojisi Açısından Başa Çıkmanın Teorik Çatısına Doğru”, (Çev.: Ahmet Albayrak), *Din Psikolojisi Açısından Başa Çıkmanın Teorik Çatısına Doğru*, *Tabula Rasa-Felsefe-Teoloji*, 3 (9), 2003, ss. 207-238, s. 217.

⁶⁶³Ali Köse, Talip Küçükcan, *Doğal Afetler ve Din*, Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları, İstanbul 2000, s. 156.

⁶⁶⁴Tevbe, 9/40.

⁶⁶⁵Öztürk, *İyimserlik ve Dindarlık*, s.82.

iyimserlik ilişkisinin incelenmiş olduğu söz konusu çalışmada, 1014 öğrenciye önce dindarlık ve maneviyattan ne anladıkları ve hangi dinî gruba ait oldukları sorulmuş ve daha sonra farklı dinî gruplardan 114 öğrenci seçilerek bu gruba yükleme biçimleri ölçeği, yaşam yönelim testi, dindarlık, fundamentalizm ve maneviyat ölçeği ile Tanrı inancı ölçeği uygulanmıştır. Sonuç olarak maneviyat ve dindarlıkla kişiliğe özgü iyimserlik arasında olumlu bir ilişki tespit edilmiştir. Araştırmada fundamentalizm ile iyimserlik arasında ilişki tespit edilememiştir. Tanrı inancında ise Deistik Tanrı inancı ile karakteristik iyimserlik arasında negatif yönde ilişki bulunmuştur. Yaşama müdahil olmayan Tanrı inancının ise bireylerin kötümserlik düzeylerini arttırdığı tespit edilmiştir.⁶⁶⁶

Esasen insanların geleceğe dönük bir takım hedef ve beklentilerinin olması, sonra da bunların gerçekleşmesi için gayret göstermesi, yaşamı ve insanları sevmesi, dünyaya karşı iyimser bir bakış açısına sahip olması ruh sağlığının göstergelerindendir. Buna mukabil, yaşamın olumsuzlukları karşısında yaşama sevincini yitirerek, amaçsız ve hedefsiz bir hale gelme, karamsar bir bakış açısı sergileme, yani umutsuzluğa düşme ise, ruhsal ve bedensel rahatsızlıklarının kaynağını teşkil eder.⁶⁶⁷ Bu noktada dinin bireyin ruh sağlığına en önemli katkılarından birisi de iyimserlik duygusudur.⁶⁶⁸ Din ayrıca, duygusal ve zihinsel olarak biçimlendirdiği bireyin iç dünyasına nüfus ederek, ona iyimserlik, pozitif düşünce, içsel huzur ve umut duygusu aşılar.

Anlam kazandırıcı bir sistem olarak din, anlaşılması zor konu ve olaylara bir anlam verir ya da onları insanların kabul edebileceği bir şekle sokar. Dinin bu işlevi özellikle insan hayatını derinden etkileyen olaylarda güçlü bir şekilde kendisini hissettirir. Bu nedenle dindar insan, din ile olan bağlantısından dolayı acı, ölüm vb. zor durumları bile sükûnetle, iyimser bir tarzda karşılayarak söz konusu durumlara dayanmaya çalışır ve bu tür olayları kabul edilebilir bir muhteva içerisinde yeniden yorumlar.⁶⁶⁹

Her işte bir hayır olduğu düşüncesini işleyen dinler, inananların iyimserlik

⁶⁶⁶ Imogen E. Hall, *Dimensions of Religiosity and Sprituality and Their Relation with Optimism*, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Windso, Ontario, Canada 2011, s. 55'ten aktaran Öztürk, *İyimserlik ve Dindarlık*, s.41.

⁶⁶⁷ Kartopu, *Dini Yaşayışta Hayatı Sorgulama*, s. 91.

⁶⁶⁸ Köylü, "Dinin Ruh ve Beden Sağlığı Üzerindeki Etkisi", s. 120.

⁶⁶⁹ Hökelekli, *Din Psikolojisine Giriş*, s. 61.

duygularını canlı tutar. Dinin bu işlevini dinî başa çıkma ile ilgili çalışmalarda görmek mümkündür. Olumsuz düşünme ve başına gelenleri sürekli olarak negatif yorumlama, depresyona kapı aralarken, hayra yorma böyle bir olumsuz atmosferden bireyi koruyabilmektedir. ‘*Mevlâ neylerse güzel eyler*’, ‘*her şeyde bir hayır vardır*’ diyebilme ve “*başımıza gelenler biz olgunlaştırır*” tavrı, olumsuz düşünmeye sürüklenmekten bireyi uzaklaştırabilir. Kısacası, hayra yorma gibi olumlu dinî başa çıkma etkinlikleri, bireye iyimser bir açıklama tarzı kazandırarak depresif eğilimleri azaltabilmektedir.⁶⁷⁰

Şerefli’nin yapmış olduğu bir çalışmada deneklere, “*çocuklarımdan kendimden daha kötü bir yaşam geçireceğini düşünüyorum*” ifadesine katılıp katılmadıkları sorulmuştur. Dindarlık düzeyi yüksek olan bireylerin % 52,3’ü ilgili ifadeye katılmadıklarını belirtirlerken, orta düzeyde dindarların % 33’ü ve dindarlık düzeyi düşük olanların ise % 26,6’sı söz konusu ifadeye katılmadıklarını belirtmişlerdir. Bulgulara göre, dindarlık düzeyi yüksek olan bireylerin iyimserlik düzeylerinin de yüksek olacağı düşünülmektedir.⁶⁷¹ Başka bir ifadeyle, bireylerin dindarlık düzeyleri yükseldikçe kendilerinin çekmiş oldukları sıkıntıları çocuklarının yaşamayacağına dair iyimser düşünce eğilimleri de artmaktadır.

Hyde ise dindar gençlerin daha iyimser bir bakış açısına sahip olduklarını ifade etmektedir. Ona göre; “Dünyayı anlama, hayatta bir amaç bulma arayışı içerisinde olan gençler için din, zihinsel bir açıklık sağlamakta, bütüncü bir dünya görüşü olarak bütün bir bilgi ve anlayışı kuşatarak, karşı karşıya gelinen gerçeklikle ilgili bir yapı oluşturmaktadır. Bundan dolayı dindar gençler daha iyimser olmayı başarmakta ve Allah’ın yardımıyla kendi durumlarını kontrol altına aldıklarını hissetmektedirler.”⁶⁷² Bu sonuçlardan hareketle araştırmanın, “*örneklemenin dindarlık düzeyi ile iyimserlik düzeyleri arasında pozitif yönde bir ilişki vardır*” şeklindeki hipotezinin doğrulandığı tespit edilmiştir.

⁶⁷⁰ Ayten, *Tanrı’ya Sığınmak*, s. 121.

⁶⁷¹ İsmail Şerefli, *30-40 Yaşlar Arası İlişkilerde İnanç-Korku İlişkisi (Sakarya Örneği)*, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya 2008, s.113.

⁶⁷² Hyde Konneth E., “Religion in Childhood and Adolescence”, *A Comprahensive Review of the Research, Religious Education Press*, Birmingham 1990, s. 218, 220.’den akataran H. Hökelekli, “Gençlik ve Din, Gençlik Din ve Değerler Psikolojisi, DEM Yayınları, İstanbul, 2006, , s. 22.

2.5.3. Dindarlığın İnanç-Duygu Boyutu-İyimserlik İlişkisiyle İlgili Bulgular

Tablo 2.20’de görüldüğü üzere, dindarlığın *dinî inanç-duygu* alt boyutu ile *iyimserlik* puanları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmektedir ($r=.258$; $p<.01$).

Konu ile ilgili olarak yapılan tecrübî çalışmalarda yukarıdaki bulguları destekleyen sonuçlara ulaşılmıştır. Bu çalışmaların birinde, öğrencilerin büyük bir çoğunluğu (% 85,7), “*her şeye gücü yeten ve affedici olduğuna inandıkları Allah’ın kendileri için güç, güven ve iyimserlik kaynağı olduğunu*” belirtmiştir.⁶⁷³ Dinî inancın gücü ile ruh sağlığı arasındaki ilişkiye yönelik bir başka çalışmada ise, temel olarak dinî inancın gücü ile içerisinde iyimserliğin de olduğu psikolojik iyi oluş arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmüştür.⁶⁷⁴ Batıdaki dindarlık ile yaşam doyumu ve mutluluk arasındaki ilişkiyi inceleyen Apaydın, ilgili çalışmalardan 100 tanesinin 79’unda dinî inancın daha yüksek bir yaşam memnuniyetiyle, büyük bir mutlulukla ve belirgin bir ahlakî kanaat sahibi olmayla ilişkili olduğunu tespit etmiştir. Ruh sağlığına işaret eden ümit, iyimserlik ve yaşamın anlamı gibi faktörlerin seçilmiş olduğu 14 araştırmanın 2’si hariç 12’sinin dindarlığın (intihar düşüncesinin azlığı, düşük kaygı, vb.) olumlu etkisi ile ilişkili olduğu bildirilmiştir. Depresyon ve din arasındaki ilişkinin incelenmiş olduğu 101 çalışmada ise, dindar bireylerin dindar olmayan bireylere göre 2/3 oranında daha az depresif semptom göstergeleri tespit edilmiştir.⁶⁷⁵

Dinî inanç ve dinî duygu özellikle yaşlılık dönemindeki bireylerin hayata bakışlarını yönetme bakımından dikkate değerdir. Şöyle ki, Jung’a göre çoğu zaman cümle sona ermeden konan bir nokta gibi olan ölüm karşında gençlerin ve yaşlıların tutumları birbirinden farklıdır. Bir gencin dünyadan, yaşamdan, gelecekte korkması, herkes tarafından kötü, akla aykırı, nevrotik bir şey gibi görülmektedir. Oysa ki, yaşlanan bir kimse, artık uzun yıllar yaşayamayacağını duyduğu zaman bakışlarını gelecekte başka bir yöne çevirmeye gayret ederek, başka bir konuya atlamaya çalışır.⁶⁷⁶ Bu noktada, bütün acı ve sıkıntılara rağmen hayatla uzlaşma, olaylara olumlu,

⁶⁷³Kimter, *Dinî İnanç, İbadet ve Dua’nın Umutsuzlukla İlişkisi*, s.105.

⁶⁷⁴Zafer Cırhinlioğlu, Üzeyr Ok, Fatma Gül Cırhinlioğlu, *Dindarlık, Ruh Sağlığı ve Modernite*, Nobel Akademi Yayıncılık, Ankara 2013, s.109-110.

⁶⁷⁵Halil Apaydın, “Ruh Sağlığı-Din İlişkisi Araştırmalarına Bir Bakış”, *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, 10 (2),2010, ss. 59-77., s. 64.

⁶⁷⁶Jung, *Analitik Psikoloji*, s.213.

umutlu ve iyimser yaklaşma tarzında bir bakış açısı sunan dinî inançlar⁶⁷⁷ yaşlı bireylerin ölüm karşısındaki çaresizliklerinden kaynaklanan kaygılarının hafifletilmesine yardımcı olur. Dinî inançlar bu anlamda ölümün insan varoluşunun sonuymuş gibi bir algıyı yöneterek yaşlı bireyin başka bir âlemde varoluşunu devam ettireceğine dair iyimser bir bakış açısı telkin ederler. Bununla birlikte dinî inançlar, bütün hayat, bütün bir gerçeklik ve insanın bu gerçeklik içerisindeki yeri ve görevi ile ilgili bir açıklama olması açısından inanan bireyin zihindeki anlamın temelini oluşturur. Hayatın anlamı ve amacı, insanın bu dünyadaki yeri ve görevi gibi anlam ve kimlik sorunları yanında, ızdırap, kötülük, mahrumiyet, ölüm gibi yaşamın kabul edilmesi hiç de kolay olmayan yönleri ancak dinî inançların aydınlığında anlaşılıp, kabul edilebilir bir duruma gelebilir. Bu açıdan bakıldığında, dindar insanların genelde olumlu ve iyimser bir dünya görüşü geliştirmelerini, uyumlu, dengeli ve sorumlu bir kişilik eğilimine sahip olmalarını inançlarının bu yöndeki etkisi ile açıklamak mümkün gözükmemektedir.⁶⁷⁸ Bu sonuçlara göre bireylerin iyimserlik algılarının şekillenmesinde dinin önemli bir faktör olduğu görülmektedir. Buradan hareketle araştırmanın, “örneklemin dindarlığın dinî inanç-duygu alt boyutu ile iyimserlik düzeyleri arasında pozitif yönde bir ilişki vardır” şeklindeki hipotezinin doğrulandığı tespit edilmiştir.

2.5.4. Dindarlığın Bilgi Boyutu-İyimserlik İlişkisiyle İlgili Bulgular

Tablo 2.20’de görüldüğü üzere, *dinî bilgi* alt boyutu ile *iyimserlik* arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r=.159$; $p<.01$).

Dindarlığın entelektüel boyutu, dindar insanın inancının temel öğretisi ve onun kutsal kaynağı ile ilgili bir takım bilgilere sahip olması gerektiğine dayanır. Zira belli kabullerin (inançların) oluşabilmesi için, onlarla ilgili bilgi sahibi olmak zorunlu bir durumdur. Ancak inanç zorunlu olarak bilgiye tabi değildir. Bununla birlikte çoğu durumda bütün dinî bilgiler, dinî inanca dayanır.⁶⁷⁹

Mehmedoğlu’nun yapmış olduğu bir çalışmada dindarlığın dinî bilgi boyutunun insanların iyimserlik algıları üzerinde etkili olduğu tespit edilmiştir. Araştırmacıya göre, dinî bilgi düzeyi bireylerin Tanrı’yı merhamet sahibi, koruyup gözetken bir varlık olarak algılama biçimlerini etkilemektedir. Şöyle ki, dinî bilgisi “iyi” düzeyde olan bireyler,

⁶⁷⁷Hökelekli, *İslam Psikolojisi Yazıları*, s. 149.

⁶⁷⁸Hökelekli, *İslam Psikolojisi Yazıları*, s. 145.

⁶⁷⁹Karaca, *Din Psikolojisi*, s. 106.

Tanrı'yı dinî bilgi düzeyi “orta ve zayıf” olanlardan daha merhametli bir varlık olarak tasavvur etmektedirler. Aynı şekilde dinî bilgisi “iyi” düzeyde olanlar da Tanrı'yı dinî bilgi düzeyi “zayıf” olanlardan daha çok koruyup-gözetken bir varlık olarak algılamaktadır.⁶⁸⁰ Merhamet ve koruyup gözetme kavramlarının iyimserliğin özelliklerinden olduğu düşünüldüğünde dinî bilgi düzeyinin iyimserlikle ilişkili olduğu açıkça görülecektir.

Bahadır, konu ile ilgili çalışmasında yüksek dindarlık düzeyine sahip olan insanların % 71.2'sinin güçlü bir iyimserliğe sahip olduğunu, düşük dindarlık düzeyinde bu oranın % 21.6'da kaldığını tespit etmiştir. Araştırmacı buradan hareketle yüksek dindarlık düzeyinde bulunanların iyimserlik düzeylerinin güçlü olmasının dinî mesajlara bağlanabileceğini ifade etmiştir.⁶⁸¹ Kuvvetle muhtemeldir ki bu insanlar, inançlarının mesajlarını anlayabilecek bir dinî bilgi düzeyine sahiptirler. Sahip olmuş oldukları dinî bilgi düzeyleri ilâhî mesajların anlaşılmasını kolaylaştırırken, anlaşılan mesajlar da bireyin iyimserlik düzeylerini yükseltebilmektedir. Buradan hareketle araştırmanın, “örneklemin dindarlığın dinî bilgi alt boyutu ile iyimserlik düzeyleri arasında pozitif yönde bir ilişki vardır” şeklindeki hipotezinin doğrulandığı tespit edilmiştir.

2.5.5. Dindarlığın Davranış Boyutu-İyimserlik İlişkisiyle İlgili Bulgular

Tablo 2.20’de görüldüğü üzere, dindarlığın *dinî davranış* alt boyutu ile *iyimserlik* arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir ($r=.188$; $p<.01$).

Yapılan birçok tecrübi çalışmada dinî ritüellerin inananların iyimser bakış açısını desteklediği tespit edilmiştir. Bu bağlamda Yahudi, Hristiyan ve Müslüman örneklemden oluşan gruplarla yapılan bir çalışmada, örneklem dokuz gruba ayrılmış ve daha köktenci olan grubun, daha umutlu vaazlar ve dinî törenler yaptıkları tespit edilmiştir. Bununla birlikte, söz konusu grubun vaazlara ve dinî törenlere daha az katılım gösteren gruba karşı bakış açılarının da daha iyimser olduğu belirlenmiştir.⁶⁸² Dinî uygulamaların bireyin iyimserlik duygusu ile ilişkili olmasının bu uygulamaların bireyin dinî bilincinde Allah şuurunu canlı tutması ile ilişkili olduğu düşünülebilir. Zira

⁶⁸⁰ Ali Ulvi Mehmedoğlu, *Tanrıyı Tasavvur Etmek*, Çamlıca Yayınları, İstanbul 2011, s. 225-226.

⁶⁸¹ Bahadır, *İnsanın Anlam Arayışı ve Din*, s.103.

⁶⁸² Emmons, “Emotion and Religion”, s. 242.

“Allah’ın insana şah damarından daha yakın olduğu”⁶⁸³ şuuru bireye yalnız olmadığını hatırlatarak onun ruh sağlığını olumlu yönde etkilemektedir. Kirkpatrick ve arkadaşlarının da ifade etmiş oldukları gibi, “Tanrı tarafından fark edilmek, bireyin diğer ilişkilerinden daha iyi bir psikolojik fonksiyon icra edebilmektedir.”⁶⁸⁴

İyimserlik ile dua etme tutumu arasındaki ilişkinin incelenmiş olduğu bir çalışmada, “özellikle sıkıntılı anlarda ve ihtiyaç duyduğumda dua ederim” ($\bar{X}=27,13$) diyen grupla, “namaz dışında sık sık dua ederim” ($\bar{X}=28,80$) diyen grup arasında ikinci grup lehine anlamlı bir ayrışmanın olduğu tespit edilmiştir. Buna göre, dua etme davranışı arttıkça iyimserlik düzeyi de artmaktadır. Yine araştırmaya göre, “hiç dua etmem” diyen denekler iyimserlik ölçeğinden en düşük puanı almışlardır. Dua eden bireylerin bulunduğu gruplar karşılaştırıldığında, devamlı dua eden bireylerin, sıkıntılı zamanlarda ve ihtiyaç durumunda dua edenlere göre daha iyimser oldukları görülmüştür. Buna göre, yalnızca ihtiyaç halinde Allah’a yönelip dua eden bireylerin iyimserlik düzeylerinin, daima dua edenlere göre daha düşük olduğu tespit edilmiştir.⁶⁸⁵ Bununla birlikte din dua sayesinde, insanı karamsar duygulardan kurtarıp hayata karşı iyimser bir bakış açısı sergilemesini sağlayarak, aynı zamanda da bireyi yücelterek, onu küçük ve adi ihtiraslardan kurtarıp, ruhuna sükûnet ve ferahlık vererek benliğini güçlendirir.⁶⁸⁶ Buradan hareketle dinsel inanç, ibadet ve dua pratiklerinin geleceğe umutlu ve iyimser bakabilmede belirleyici bir etkiye sahip olduğu söylenebilir.⁶⁸⁷

Namaz kılmanın iyimserlik düzeyi ile ilişkisi üzerine yapılan çalışmada ise, “her zaman kılan” ($\bar{X}=29,19$), “ara sıra kılan” ($\bar{X}=26,98$) ve “hiç kılmayanlar” ($\bar{X}=27,15$) arasında ve “çoğu zaman kılarım” ($\bar{X}=28,59$) ile “ara sıra kılarım” diyenler ($\bar{X}=26,98$) arasında anlamlı bir ayrışma tespit edilmiştir ($p<.01$). Buna göre, bireylerin namaz kılma davranışının sıklığı arttıkça buna bağlı olarak iyimserlik düzeyi de anlamlı bir şekilde artmaktadır. Diğer bir ifadeyle, düzenli olarak namazlarını kılan bireyler, namazlarını “sık sık” ve “ara sıra” kılanlara göre daha iyimserdirler. Namazlarını

⁶⁸³Kaf, 50/16.

⁶⁸⁴Lee A. Kirkpatrick, Daniel J. Shillito, Susan L. Kellas, “Loneliness Social Support, and Perceived Relationships with God”, Journal of Social and Personal Relationships, 16 (4), 1999, ss.513-522, s. 519-520.

⁶⁸⁵Öztürk, İyimserlik ve Dindarlık, s.82.

⁶⁸⁶Nurten Kımter, Benlik Saygısı ve Din: Üniversiteli Gençlerde Öz Saygı ve Din Üzerine Ampirik Bir Araştırma, Kriter Yayınevi, İstanbul 2012, s. 144.

⁶⁸⁷Hasan Kayıklık, Din Psikolojisi, Karahan Kitabevi, Adana, 2011, s. 304.

düzenli olarak kılan bireylerin Rabb’lerine karşı sorumluluğunu yerine getirmiş olmalarının verdiği huzur ve mutluluğu tecrübe etmelerinden dolayı hayata daha iyimser bakmış oldukları söylenebilir.⁶⁸⁸

Dinî davranışlar ruh sağlığı bakımından yaşamın belki de en zor dönemi sayılan gençlik yıllarındaki bireyler için de oldukça fonksiyonel bir durum arz etmektedir. Zira bu dönemdeki ibadetlerin, genç dindara sorunlarının üstesinden gelebilecek bir güç verdiği, onun iyimserlik düzeyini arttırdığı görülmektedir. Böylece genç bireylerin ibadetlerini yerine getirme oranı ile daha cesur yaşama ve böylece hayatın zorluklarıyla baş edebilmeleri arasında olumlu ilişkiler artış göstermektedir.⁶⁸⁹

Esasen dinî inanç ve ibadetler, bireyi mutluluğa götürecek olan kontrol hissi ve iyimserlik duygularını artırıcı bir fonksiyona sahiptirler. Zira ibadetin ortaklaşa paylaşılan duygular geliştirmesi; dinî topluluğun içinde şüphe olmayan bir kabul ve sevgi sunması veya önemli inançların paylaşımı bireyin mutluluğuna katkı sağladığı gibi onun iyimserlik duygularını da sürekli olarak beslemektedir.⁶⁹⁰ Buradan hareketle araştırmanın, “örneklemen dindarlığın dinî davranış alt boyutu ile iyimserlik düzeyleri arasında pozitif yönde bir ilişki vardır” şeklindeki hipotezinin doğrulandığı tespit edilmiştir.

2.6. DİNDARLIK-UMUT-İYİMSERLİK ARASINDAKİ İLİŞKİLERLE İLGİLİ BULGULAR

Tablo 2. 21. Umudun Yordanmasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi

Yordayan Değişkenler	B	Standart Hata B	β	t	p	İkili r	Kısmi r
Sabit	18,270	1,332	-	13,720	,000	-	-
Dinî Bilgi	,046	,039	,025	1,188	,235	,175	,029
Dinî Davranış	-,057	,026	-,058	-2,211	,027	,210	-,054
İçsel Dinî Motivasyon	-,022	,039	-,018	-,560	,575	,293	-,014
İyimserlik	,820	,029	,555	28,614	,000	,609	,572
Dini İnanç-Duygu	,295	,036	,256	8,223	,000	,355	,197
R= .645 F (5,1683)= 239,537	R ² = .416 p= .000						

⁶⁸⁸ Öztürk, *İyimserlik ve Dindarlık*, s.83-84.

⁶⁸⁹ Hayta, “İbadetler ve Ruh Sağlığı: Dinî Pratikler İle Psiko-Sosyal Uyum Arasındaki İlişki Üzerine Bir İnceleme”, s.173-174.

⁶⁹⁰ Hökelekli, *Din Psikolojisine Giriş*, s. 66.

Dindarlığın dinî davranış, dinî bilgi, dinî inanç-duygu boyutu, içsel dinî motivasyon ve iyimserliğe göre umudun yordanmasına ilişkin regresyon analizi sonuçları Tablo 2. 21’de verilmiştir. Buna göre, yordayıcı değişkenlerle bağımlı (yordanan, ölçüt) değişken arasındaki ikili ve kısmî korelasyonlar incelendiğinde, dindarlığın *dinî davranış* boyutu ile *umut* arasında pozitif yönde bir ilişkinin ($r=.21$) olduğu, ancak diğer değişkenler kontrol edildiğinde iki değişken arasındaki korelasyonun ($r=-.05$) olarak hesaplandığı görülmektedir. Dindarlığın *dinî bilgi* boyutu ile *umut* arasında pozitif yönde ($r=.18$) bir ilişki vardır. Ancak, diğer dört değişken kontrol edildiğinde, bu korelasyonun ($r=.03$) olarak hesaplandığı görülmektedir. Aynı şekilde dindarlığın *dinî inanç-duygu* boyutu ile *umut* arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki ($r=.36$) vardır. Diğer değişkenler kontrol edildiğinde ise, söz konusu korelasyonun pozitif yönde ($r=.20$) olduğu tespit edilmiştir. *İçsel dinî motivasyon* ile *umut* arasında pozitif yönde ($r=.29$) bir ilişki olduğu, diğer dört değişken kontrol edildiğinde ise, belirtilen korelasyonun ($r= -.01$) olduğu görülmektedir. Son olarak *iyimserlik* ile *umut* arasında pozitif yönlü ($r= .61$) anlamlı bir ilişki olduğu, diğer değişkenler kontrol edildiğinde ise, belirtilen korelasyonun ($r= .57$) olduğu görülmektedir.

Dindarlığın dinî davranış, dinî bilgi, dinî inanç-duygu, içsel dinî motivasyon ve iyimserlik değişkenleri birlikte ele alındığında, bu değişkenlerin bireylerin umut skorları ile yüksek düzeyde ve anlamlı bir ilişki içinde olduğu tespit edilmiştir ($R=.645$, $R^2=.416$, $p<.01$). Beş değişken birlikte ele alındığında ise iyimserlik ve dindarlığın umuttaki toplam varyansın yaklaşık % 42’sini açıkladığı belirlenmiştir.

Standardize edilmiş regresyon katsayısına (β) göre, yordayıcı değişkenlerin umut üzerindeki göreceli önem sırası; iyimserlik, dinî inanç-duygu, dinî davranış, dinî bilgi ve içsel dinî motivasyondur. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t-testi sonuçları incelendiğinde ise, yalnızca dindarlığın dinî inanç-duygu boyutu ($p<.000$), dinî davranış boyutu ($p<.05$) ve iyimserlik ($p<.000$) değişkeninin umut üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğu görülmektedir. Bu bağlamda dindarlığın dinî bilgi boyutu ile içsel dinî motivasyonun umudun yordanmasında anlamlı bir etkiye sahip olmadığı tespit edilmiştir.

Araştırma sonucunda umut ile dindarlığın inanç-duygu, bilgi ve davranış boyutu, içsel dinî motivasyon ve iyimserlik skorları arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki

olmasına rağmen, çoklu regresyon analizinde yalnızca dindarlığın dinî inanç-duygu, dinî davranış boyutu ve iyimserlik değişkeninin bireyin umut düzeyinde etkili olduğu anlaşılmaktadır. İyimserliğin umudun temel bileşenlerinden olması nedeniyle umudun yordanması üzerinde etkisinin olması oldukça doğal gözükmemektedir. Şöyle ki, insanların karşılaştıkları herhangi bir olumsuz olayda başlarına gelenleri, manevî olgunlaşmanın bir parçası, Allah'ın bir imtihanı olarak değerlendirmesi ve sabırla karşılaması, “*olanda hayır vardır*”, “*Mevlâ neylerse güzel eyler*” diyebilmeleri onların hayat memnuniyetlerini ve iyimserlik düzeylerini artırmaktadır. Hayat memnuniyetinin yükselmesi bireye zorluklarla mücadele sürecinde ilave bir enerji kazandırır. İyimserliğin artması da problemlerin üstesinden gelmede önemli katkılar sağlar.⁶⁹¹ Zira iyimser bir yönelime sahip olan bireyler için olumsuzluklar, kalıcı değil geçici, aşılabılır durumlar ve yalnızca üstesinden gelinmesi gereken zorluklardır.⁶⁹² Bu durumun aynı zamanda öğrenilmiş iyimserlik teorisinin umut kuramının da bireylerin umut düzeylerini açıklarken kullanmış olduğu argümanlar arasında bulunması regresyon analizi sonucunda iyimserliğin umudun önemli yordayıcılarından olmasını bir dereceye kadar açıklar gibi gözükmemektedir.

Analiz sonucuna göre dindarlığın dinî inanç-duygu ve davranış boyutlarının içsel dinî motivasyon ve dindarlığın bilgi boyutunu geride bırakarak umudun üzerinde yordayıcı etkisinin olması dikkat çekicidir. Bu durumda bireyin sahip olduğu dinî inancın duygu ile ilişkili olmasının etkili olduğu düşünülmektedir. Zira inancın temel bileşenlerinden olan duygunun bireyi kuşatıcı etkisiyle motive etmesi, bireyin dinî uygulamalarını icra etmesini kolaylaştırmaktadır. Esasen bütün dinî inanç sistemleri, müntesiplerinden günlük, haftalık, yıllık zaman dilimlerinde uygulamaları gereken dua, namaz, oruç gibi birtakım özel ayinleri icra etmelerini istemektedir. Dinler ifade edilen bu ritüellerin yapılmasını günah, sevap, cennet, cehennem gibi kavramları hatırlatarak garanti altına almaya çalışırlar.

Dinî ibadet ve törenler dinî hayatın temel bileşenlerindendir. Bunlar, inanılan ilahî ve kutsal varlığa itaati simgeleyen ve onunla canlı bir ilişkiye, yakınlık kurmaya, rızasını kazanıp, gazabından korunmaya imkân veren eylem ve etkinliklerdir. Ayrıca,

⁶⁹¹ Ali Ayten, Gülüşan Göcen, Kenan Sevinç, Eyüp Ensar Öztürk, “Dinî Başa Çıkma ve Şükür Sağlıkla İlişkili Midir? Hastalar, Hasta Yakınları ve Hastane Çalışanları Üzerine Bir Araştırma” (Editör: Ali Ayten), *Din, Erdem ve Sağlık*, Çamlıca Yayınları, İstanbul 20145, ss. 273-312, s.304.

⁶⁹² Seligman, *Learned Optimism*, s.4.

dinlerin belirlemiş olduğu ibadet sorumluluklarını yerine getirme konusunda gösterilmiş olan çaba, dikkat ve devamlılık bir kimsenin dindarlığının hem göstergesi hem de inançları özümsemedeki içtenlik ve samimiyetinin bir ifadesi olarak kabul edilmektedir.⁶⁹³ Bireyin dini pratiklerini yerine getirmesi ise Allah’la birliktelik şuurunu canlı tutarak bireyin umut düzeyini olumlu yönde etkilemektedir.

Esasen dinler varlıklarını sürdürebilmek için müminlerin bütün beklentilerine anında cevap vermezler. Çünkü, dinin ilk ve en derin kaynağı duygu⁶⁹⁴ olduğu için, bu duygunun beslenmesi bir anlamda dinin varlığının sürdürülmesine hizmet eder. “*Kilise beklentileri karşılamaz; gizemleri korur*”⁶⁹⁵ diyen Martini, bir anlamda dinlerin bu özelliğine göndermede bulunur. Böylece dinler, insanın bilgi potansiyellerinden nispeten daha güçlü olan duygu potansiyelinin bağlayıcı etkisinden yararlanarak müntesiplerini etkilerler. Bu nedenle dinlerin yukarıda ifade edilmiş olan ve bireyin duygu boyutunu besleyen gizemli tarafları hep var olacaktır.

Hiz. Yusûf kıssasında dindarlığın dinî inanç-duygu boyutunun umut üzerindeki etkisine dair bir örneğin olduğu görülmektedir. Şöyle ki, kardeş kıskançlığı nedeniyle kuyuya atılmış olan Hiz. Yusuf’un⁶⁹⁶ ardından “*artık (bana düşen umutla) güzel bir sabırdır*”⁶⁹⁷ diyen Hiz. Yakub, Hiz. Yusuf tarafından sarayda rehin tutulan Bünyamin’den⁶⁹⁸ ayrı kalmasıyla da iki evlat acısını tecrübe etmesine rağmen, hiçbir zaman sabırsızlık gösterip umutsuzluğa düşmemiştir. “*Evlatlarım! Gidin Yusuf’u ve kardeşini ‘iyice araştırıp haber getirin’. Allah’ın lütfundan ümidinizi kesmeyin. Çünkü kâfirler toplumundan başkası Allah’ın rahmetinden ümit kesmez*”⁶⁹⁹ âyetinin de ifade ettiği gibi umutsuz olmak, bir anlamda inançsız olmak anlamına geldiğinden, Hiz. Yakub da Allah’tan umut kesmeyerek sabırlarla beklemiş⁷⁰⁰ ve her iki oğluna da kavuşmuştur.⁷⁰¹ Esasen Hiz. Yakub’un dinî umudunun ne kadar güçlü olduğu anlayabilmek için, Hiz. Yusuf’un küçükken görerek babasına anlatmış olduğu rüyasını göz önünde bulundurmak gerekir. Zira, Hiz. Yusuf rüyasında, *on bir yıldızın, güneşin ve*

⁶⁹³ Hayati Hökelekli, *Din Psikolojisine Giriş*, s. 53.

⁶⁹⁴ Egemen, *Din Psikolojisi, Sâha, Kaynak ve Metot Üzerine Bir Deneme*, s. 11.

⁶⁹⁵ Eco, Martini, *İnanç Ya Da İnançsızlık*, s. 74.

⁶⁹⁶ Yusuf sûresi, 15. Âyet.

⁶⁹⁷ Yusuf sûresi, 18. Âyet.

⁶⁹⁸ Yusuf sûresi, 76. Âyet.

⁶⁹⁹ Yusuf sûresi, 87. Âyet.

⁷⁰⁰ Elmalılı M. Hamdi Yazır, *Hak Dini Kur’an Dili*, Feza Gazetecilik A.Ş., İstanbul, trz Cilt 5, s. 82.

⁷⁰¹ Yusuf sûresi, 99. Âyet.

ayın kendisine boyun eğdiklerini⁷⁰² babasına anlatmış, babası da oğluna şu şekilde bir cevap vermiştir: “Yavrucuğum! Rüyanı kardeşlerine anlatma. Yoksa, sana tuzak kurarlar. Çünkü şeytan insanın apaçık düşmanıdır. İşte Rabbin seni böylece seçecek, sana (rüyada görülen) olayların yorumunu öğretecek ve daha önce ataların İbrahim ve İshak’a nimetlerini tamamladığı gibi sana ve Yakub soyuna da tamamlayacaktır. Şüphesiz Rabbin hakkıyla bilendir, hüküm ve hikmet sahibidir.”⁷⁰³ Bu âyetin işaret ettiği durumların gerçekleşeceğine dair umudunu hiç kaybetmeyen Hz. Yakub, Allah’ın inayetiyle Yusuf’una kavuşmuştur.

Bireyin dua ritüelinde umudun en canlı halini görmek mümkündür. Zira, bireysel dindarlık yaşantısında önemli bir yer tutan dua, “Rabbimiz buyurdu ki: ‘Bana dua edin, (isteyin) size karşılık ver(ip duanızı kabul ed)eyim’⁷⁰⁴ âyetinin ifade etmiş olduğu gibi Yüce Allah’tan istemek, niyazda bulunmak, dilemek ve ibadet etmek anlamlarına gelir. Bununla birlikte, “kendisiyle Allah’a yakarılan söz”⁷⁰⁵ anlamına da gelen dua, “kulun Rabbinden inâyet istemesi ve yardım talebinde bulunması”nı⁷⁰⁶ ifade etmektedir. “Şayet kullarım sana, Beni sorarlarsa, (onlara söyle) muhakkak ki Ben çok yakıным. Bana dua edince, dua edenin duasına karşılık veririm.”⁷⁰⁷ Bu âyetteki “dua ediniz ki karşılık vereyim” ifadesi ile “dua edenin duasına karşılık veririm” ifadesi duada umut duygusunun ortaya çıkması bakımından birey için bir motivasyon kaynağı olmuştur.

Heiler’e göre dua, dindar hayatının en temel ve en gerekli ifadesi olup dinin merkezi fenomenidir. Böyle bir tanım dinin amel boyutunu ön plana çıkartmaktadır. Öyle ki *dua, insanı her yönden inşa halinde tutan dinin kendisidir*. Tıpkı, düşünce melekesinin tefekkürü oluşturması gibi, dinî duygu da duayı somut hale dönüştürür. Bununla birlikte dinî tecrübe olarak duanın içkin yapısını belirleyen üç unsur bulunmaktadır: (1) *Yaşayan ve Zatı olan Tanrı’ya inanç*, (2) *O’nun gerçek ve her yerde hazır olan varlığına inanç* ve (3) *insanın Tanrı ile dramatik bir şekilde yaşadığı yakın diyaloga inanç*. Heiler’e göre duanın üçüncü unsuru, özellikle insanın sosyal ilişki

⁷⁰² Yusuf sûresi, 4. Âyet.

⁷⁰³ Yusuf sûresi, 5-6. Âyet.

⁷⁰⁴ Mü’min, 40/60.

⁷⁰⁵ Mustafa Karataş, *En Güzel Dualar*, Nûn Yayıncılık, İstanbul 2011, s. 15.

⁷⁰⁶ Fahrüddîn er-Râzî, *et-Tefsîru’l-Kebîr*, Beyrut, trz, V/97.; Karataş, *En Güzel Dualar*, s. 15.

⁷⁰⁷ Bakara, 2/186.

formlarının derinden etkilendiği en önemli psikolojik unsurdur.⁷⁰⁸

Dua bir talep ve yöneliştir. Aynı zamanda dua, bilinmek ve işitilmek talebinden başka bir şey değildir. Açık ya da üstü örtülü bir şekilde, insanî durumunun kendi temeline sahip olmadığının itirafı ile aşkın bir iradeye başvurma şeklinde kendisini gösteren dua, son derece tutarlı bir davranış olarak gözükmektedir. Zira dua eylemi ile Allah’a umut ve güvenle yönelen insan, kendi faniliğini itiraf etmekte, aynı zamanda hayatın bir anlamı olduğu arzusunu sürdürmektedir.⁷⁰⁹

Dua, bir tür umut olan plasebo gibi işlev gördüğü için bireylerin başa çıkma sürecini yönetmesini kolaylaştırır. Bu nedenle duanın umut verici bir özellik arz etmesinden dolayı hastalığın iyileşme sürecinde olumlu etkisinin olduğu düşünülür. Örneğin bir çalışmada, göğüs kanseri olan Hristiyan kadın hastaların büyük çoğunluğunun aldıkları tıbbî bakıma ilişkin memnuniyetleri, İncil okumaları ve kendilerine dua edilmesiyle ilişkili bulunmuştur. İyileşme sürecinde umut sağlayan kaynakların gözlemlendiği bir diğer çalışmada da kanserli hastaların sıklıkla duaya başvurarak bir rahatlama hissettikleri ve moral kazandıkları görülmüştür. Çalışmada ayrıca, inancın olumsuz koşullarda bireylerin umutlu olmasına katkı sağladığı da gözlemlenmiştir. Başka bir çalışmada ise, duanın ve dinî deneyimlerin, kanser hastalarının umutlarını sürdürmesine katkı sağladığı ve bu hastaların kendilerini Tanrı’ya emanet ederek rahatladıkları tespit edilmiştir.⁷¹⁰

ABD kültürüne atfedilen “*düşen uçakta hiçbir ateist göremezsiniz*” ifadesi bir taraftan duanın insan fitratından kaynaklanan bir olgu olduğunu gösterirken, diğer taraftan da zor dönemlerden geçen insan için psikolojik bir sığınak olduğuna işaret etmektedir. Her ne kadar Allport’a göre, dinî duygunun sağlam gelişimi noktasından bakıldığında, zor zamanlar duanın öğrenilme yeri değilse de (*ki korkan kişinin dinî hisleri tehlike ortadan kalkar kalkmaz buharlaşıp yok olacaktır*)⁷¹¹ bu durumdaki insanlar kendiliğinden duaya yönelerek bir rahatlama hissederler. Zira, duanın insan psikolojisi üzerindeki belki de en önemli fonksiyonu bireye yalnız olmadığını hissettirmesidir. Bu nedenle Yüce Varlık’ın kendisiyle birlikte olduğu bilinciyle hareket

⁷⁰⁸Friedrich Heiler, *Prayer: A Study in the History and Psychology of Religion*, Oxford University Press, Oxford 1997, s. III-IV, 356.; Mustafa Alıcı, *Dinler Tarihinin Batılı Öncüleri*, İz Yayıncılık, 2011, s.409.

⁷⁰⁹Hökelekli, *İslam Psikolojisi Yazıları*, s.69.

⁷¹⁰Hoşrik, *Kutsal Mı, Bilimsel Mi? Dua*, s.108.

⁷¹¹Allport, *Birey ve Dini*, s.69.

eden birey etmiş olduğu dua aracılığı ile sıkıntılardan kurtulmayı umut eder.

İnsanın en büyük umudunun özgürlük olduğu düşünüldüğünde, dinî davranış ritüellerinden olan tövbenin bireyin umut duygusu üzerinde etkisi olduğu görülecektir. Şöyle ki, tövbe bireyin yeniden uyanışı, cehalet ve amaçsızlıktan yola geriye dönüşü anlamına gelmektedir. Başka bir ifadeyle tövbe geçmiş günahlar ve kendini kontrol edememek şeklinde kendini gösteren (impulsif) davranış ve yasaklanmış arzular için bireyin Allah'tan af dilemesidir. Böylece, suçluluk ve pişmanlık duyma; kötü alışkanlıklardan kurtulma; bireyin kendisini haksızlık ve husumetten arındırması anlamına gelen tövbe, bir yönüyle bireyin umut duygusunun da kaynağını teşkil eder.⁷¹² Böylece benliği her türlü kısıtlamalardan ve günahlardan özgürleştiren tövbe bireyin özgürlük umudunun da en önemli kaynaklarından olur.

Tablo 2. 22. Dindarlık, İçsel Dinî Motivasyon ve Umut Arasındaki İlişkiler

Umut Düzeyleri* ⁷¹³	Dinî İnanç-Duygu		
	N	$\bar{X}$	Ss
Düşük	175	51,43	10,17
Yüksek	831	56,39	4,86
*p<,01 t= -9,744			
Umut Düzeyleri	Dinî Bilgi		
	N	$\bar{X}$	Ss
Düşük	175	19,40	3,95
Yüksek	831	21,15	3,42
*p<,01 t=-5,998			
Umut Düzeyleri	Dinî Davranış		
	N	$\bar{X}$	Ss
Düşük	175	40,68	8,64
Yüksek	831	44,14	6,57
*p<,01 t= -5,963			
Dindarlık Düzeyleri** ⁷¹⁴	Umut		
	N	$\bar{X}$	Ss
Düşük	30	41,80	12,72
Yüksek	1577	49,40	6,42
*p<,00 t= -6,259			
İçsel Dinî Motivasyon*** ⁷¹⁵	Umut		
	N	$\bar{X}$	Ss
Düşük	106	44,04	8,56
Yüksek	1355	49,77	6,36
*p<,00 t= -8,669			

⁷¹²Sayar, *Sufi Psikolojisi*, s. 28.

*Umut Ölçeğinden 13-40 arası puan alanlar “düşük”, 50-65 arası puan alanlar ise “yüksek” düzey grupları olarak kabul edilmiştir. Bu gruplamaya göre örneklem grubundan 683 kişi değerlendirme dışı kalmıştır.

**Dindarlık Ölçeğinden 27-80 arası puan alanlar “düşük”, 100-135 arası puan alanlar ise “yüksek” düzey grupları olarak kabul edilmiştir. Bu gruplamaya göre örneklem grubundan 82 kişi değerlendirme dışı kalmıştır.

***İçsel Dinî Motivasyon Ölçeğinden 0-24 arası puan alanlar “düşük”, 30-40 arası puan alanlar ise “yüksek” düzey grupları olarak kabul edilmiştir. Bu gruplamaya göre örneklem grubundan 228 kişi değerlendirme dışı kalmıştır.

Tablo 2. 22’de görüldüğü üzere, örneklem grubunun dindarlığın *dinî inanç-duygu* boyutu puanları *umut* düzeylerine göre değişiklik göstermektedir. Umut düzeyi “düşük” olan grubun ortalama dinî inanç-duygu puanı ($\bar{X}=51,43$) iken, “yüksek” grubun ise ($\bar{X}=56,39$)’dur. Elde edilmiş olan bulgulardan hareketle umut düzeylerine göre örneklem grubunun dinî inanç-duygu puanlarının istatistiksel olarak anlamlı derecede ayrıştığı belirlenmiştir ($p<.01$; $t=-9,744$). Buna göre umut düzeyi “yüksek” olan grubun dinî inanç-duygu düzeyi, umut düzeyi “düşük” olan gruba göre daha yüksektir.

Dinî inanç, umut ve sevgi üzerine kuruluyken, bu duygular da Tanrı duygusu üzerinde yeşermektedir. Sevgi hiç bıkmadan umut eder, Tanrı sevgisi de her zaman O’na inanmak ve umut bağlamaktır. Zira Tanrı “diri”dir ve O’na umut bağlayan birey ahiret denen sonsuzluk yurdunda ebediyete kadar varlığını sürdüreceğine inanır. Bu nedenle insanın hakiki umudu ve tüm umutlarının kökeni ebedî hayat umududur. Dolayısıyla iman, umudun ruhu, umut da imanın kalıbıdır. İman, bireye umut verinceye kadar şekilsizdir. İman, ümide, ümit bağlanılan varlığa imandır. Kur’ân, umudu iman ve onun gereklerini yerine getirmeye ilişkilendirerek mü’minlerin umudunu canlı tutan şeyin iman olduğuna işaret eder ve gerçek anlamda umudun imanla birlikte var olabileceğine vurgu yapar.⁷¹⁶ “Onlar ki inandılar, göç ettiler, Allah yolunda savaştılar; işte onlar, Allah’ın rahmetini umarlar. Allah, çok bağışlayan, çok merhamet edendir.”⁷¹⁷

İnsanın psikolojik durumlarından birini ifade eden umut kavramı bireyin inanç yapısıyla yakından ilişkilidir. Bireyin inanç düzeyi onun umutlu ya da umutsuz olmasını, umutlu ya da umutsuz olması da inancını etkilemektedir.⁷¹⁸ Bu nedenle umut, önemli ölçüde dinî inanç ve değerlerle beslenen ruhsal bir tutumdur. Dinî inançların zayıflaması ve yok olması anlamlısızlık ve depresyon gibi umutsuzluğa yol açan faktörleri harekete geçirir.⁷¹⁹ Dinler sunmuş oldukları umut duygusuyla bireylerin iyi oluşuna katkıda bulunur. Idler’in öne sürmüş olduğu tutarlılık hipotezine göre dinler, kadere boyun eğme yerine bireye umut ve iyimserlik duygusu vererek onu depresyona

⁷¹⁶Kasapoğlu, “Kur’ân’da Ümit-İman İlişkisi”, s. 167.

⁷¹⁷Bakara, 2/218.

⁷¹⁸Öztürk, “Kelâmî Açıdan Ümitsizlik (Yeis) ve İman-Amel İle İlişkisi”, s.44.

⁷¹⁹Kıntar, *Dinî İnanç, İbadet ve Dua’nın Umutsuzlukla İlişkisi*, s. vii

karşı korur.⁷²⁰

Dinî duygu ve inançlar Silliman tarafından “*yaşamdaki zorluklarla mücadele etmede bireylerin güçlerini geliştirme kapasitesi*”⁷²¹ olarak tanımlanan bireyin kendini toplama gücüne katkıda bulunarak mü'minlerin umut düzeylerini olumlu yönde etkilemektedir. Bununla birlikte dinî inançlar, umutla ilişkili olan ve stresli yaşam olaylarından çıkarılabilecek faydalar veya olumlu etkiler üzerine odaklanmayı içeren pozitif yeniden yorumlama konusunda müntesiplerine rehberlik ederler. Pozitif yeniden yorumlama, oldukça yaygın olarak kullanılan başa çıkma işlevi görmektedir. Birçok dinî gelenek pozitif yeniden yorumlamayı kullanır.⁷²² Örneğin Kutsal Kitap'ta; “*Yalnız bununla değil, sıkıntılarla da övünüyoruz. Çünkü biliyoruz ki sıkıntı dayanma gücünü, dayanma gücü Tanrı'nın beğenisini, Tanrı'nın beğenisi de umudu yaratır. Umut, bizi hayal kırıklığına uğratmaz. Çünkü bize verilen Kutsal Ruh aracılığı ile Tanrı'nın sevgisi yüreğimize dökülmüştür.*”⁷²³

Umut, korkuyu tamamen uzaklaştıracak derecede güçlü olduğu zaman tehlikeli bir viraja girilebileceği gibi, korkudan da umut tamamen uzaklaştırılınca aynı tehlike söz konusu olacaktır. Bununla birlikte umut, günahlarının fazla olmasından dolayı endişe ve kaygıya düşen inanan bireylerin Allah'tan bağışlanma dilemeleri için bir avantaja dönüşürken şeytanın, Yüce Allah'ın rahmetinin yüceliğini insanların dikkatine sunması dolayısıyla günahta ısrar edilmesi durumunda bir dezavantaja da dönüşebilir. Günahların bağışlanacağı umudu ve beklentisi içinde Allah'a yönelip dua eden birey umuttan yeterince fayda sağlayabilmekte ve sıkıntılara tahammül edebilmektedir. Sıkıntılara karşı duran bireyin imanları umutlarına, umutları da imanlarına kaynaklık etmektedir. Bu açıdan bakıldığında inanan insanın, bütün hata ve günahlarına rağmen Allah'tan umut kesmesi doğru gözükmemektedir.⁷²⁴

Tablo 2. 22'de görüldüğü üzere, örneklem grubunun dindarlığın *dinî bilgi* boyutu

⁷²⁰Ellen L. Idler, “Religious Involvement and the Health of the Elderly: Some Hypotheses and an Initial Test”, *Social Forces*, 66 (1), 1987, ss. 226-238, s. 228-229.

⁷²¹B. Silliman, *Resiliency Research Review*, Conceptual and Research Foundations, 1994'ten aktaran Şerife Terzi, *Öznel İyi Olmaya İlişkin Psikolojik Dayanıklılık Modeli*, (Yayımlanmamış Doktora Tezi), Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 2005, s.7.

⁷²²Crystal L. Park, “Din ve Anlam”, (Editörler: Raymond F. Paloutzian, Crystal L. Park) (Çev.: İlker Yenen; Çeviri Editörleri.: İhsan Çapcıoğlu, Ali Ayten), *Din ve Maneviyat Psikolojisi: Yeni Yaklaşımlar ve Uygulama Alanları*, Phoenix Yayınevi, Ankara 2013, ss.29- 66., s.51.

⁷²³Romans 5:3-5.

⁷²⁴Efe, Kur'ân'da Ümit ve Ümitsizlik, s. 98-99.

puanları *umut* düzeylerine göre değişiklik göstermektedir. Umut düzeyi “düşük” olan grubun ortalama dinî bilgi puanı ($\bar{X}=19,40$) iken, “yüksek” grubun ise ($\bar{X}=21,15$)’tir. Elde edilmiş olan bulgulardan hareketle umut düzeylerine göre örneklem grubunun dinî bilgi puanlarının istatistiksel olarak anlamlı derecede ayrıştığı belirlenmiştir ($p<.01$; $t=-5,998$). Buna göre umut düzeyi “yüksek” olan grubun dinî bilgi düzeyi, umut düzeyi “düşük” olan gruba göre daha yüksektir.

Bireyin inancından kaynaklanan dinî bilgi onun umutlarının kendi sınırlı varoluşunun ötesine, sonsuz bir aleme taşınmasına yardımcı olur. Zira, inançlı birey, kendi tecrübe alanının dışında olan ahiretin varlığına dair bir bilgiye ancak inancı vasıtasıyla sahip olur. Böylece inançlı birey, sonsuza kadar yaşama arzu ve umudunu ahirete taşır. Esasen, tüm insanların müşahedesine açık olan en önemli olgu şüphesiz, “*O, hanginizin daha güzel amel yapacağını sınamak için ölümü ve hayatı yaratandır...*”⁷²⁵ âyetiyle ifade edilmiş olan *doğum* ve *ölüm*dür. Ölümün kaçınılmazlığı, evrensel ve önü alınamayan bir olgu olduğu “*her nefis ölümü tadacaktır...*”⁷²⁶ âyetiyle ifade edilmiştir. Ölüme verilecek anlamın, bireysel ve toplumsal yaşamın yönlendirilmesinde önemli etkiler meydana getireceği kolaylıkla ifade edilebilir. Bununla birlikte ölüm psikolojik olarak kabul edilmesi hiç de kolay olmayan bir olgudur. Zira insan, kendi yok oluşunu ve tükenişini düşünmek istememekte, geçmişteki anıları ve gelecekle ilgili umutlarıyla yaşamaktadır. Bu nedenle ilk bakışta ölüm insana doğal bir olay gibi görünse de, herkes böyle bir hakikat karşısında kendisini kolayca boyun eğmeye istekli hissetmemektedir.⁷²⁷ Freud’un ifadesiyle söylenecek olursa, “*kimse kendisinin öleceğine inanmaz*” veya “*bilinç dışında herkes kendi ölümsüzlüğüne inanır*” ve bu yüzden insan hiç ölmeyecekmiş gibi yaşar.⁷²⁸ Bu noktada devreye giren dinî inanç, “*Bu dünya hayatı ancak bir eğlence ve oyundan ibarettir. Ahiret yurduna gelince, işte gerçek hayat odur. Keşke bilselerdi!*”⁷²⁹ ifadesiyle bireye sonsuz bir hayatın varlığına dair bilgi vererek, onun sonsuza dek yaşama umutlarının karşılıksız olmadığını bildirir ve onun bu umutlarını sürekli olarak besler.

⁷²⁵Mülk, 67/2.

⁷²⁶Âl-i İmrân, 185.

⁷²⁷Hayati Hökelekli, *Ölüm, Ölüm Ötesi Psikolojisi ve Din*, Değerler Eğitimi Merkezi Yayınları, İstanbul 2008, s.147.

⁷²⁸Sigmund Freud, *Uygurlık, Toplum ve Din*, (Çev.: Emre Kapkın), Payel Yayınları, İstanbul 2015, s. 71.; Hökelekli, *Ölüm, Ölüm Ötesi Psikolojisi ve Din*, s.147.

⁷²⁹Ankebût, 29/64.

Tablo 2. 22’de görüldüğü üzere, örneklem grubunun dindarlığın *dinî davranış* boyutu puanları *umut* düzeylerine göre değişiklik göstermektedir. Umut düzeyi “düşük” olan grubun ortalama dinî davranış puanı ($\bar{X}=40,68$) iken, “yüksek” grubun ise ($\bar{X}=44,14$)’tür. Elde edilmiş olan bulgulardan hareketle umut düzeylerine göre örneklem grubunun dinî davranış puanlarının istatistiksel olarak anlamlı derecede ayrıştığı belirlenmiştir ($p<.01$; $t=-5,963$). Buna göre umut düzeyi “yüksek” olan grubun dinî davranış düzeyi, umut düzeyi “düşük” olan gruba göre daha yüksektir.

Kur’ân-ı Kerîm’e göre, Allah-insan ilişkisinde korku ve umut arasında denge sağlamak iman açısından olgunlaşmanın bir işaretidir. İman bakımından olgun bir kişilik ortaya koyabilen bireyler, özellikle Allah’a ibadet ettikleri oranda umut eğilimlerini korkuyla dengelemeyi başarabilirler.⁷³⁰ Esasen ibadetler, Yaratıcıyla ilişkilerin canlı tutulmasına, sistemli bir davranış ve uygulama düzenini gerekli kılarak bireylerin daha tutarlı ve dengeli bir sosyal ilişki ağı geliştirmelerine, Allah’a daha yakın olmalarına ve umutlu bir yaşam sürdürmelerine yardımcı olur.⁷³¹ Aslında ibadetin kendisi bizatihi umuttur. Çünkü ibadet, Tanrı’nın tasdikinin bir sonucu olduğu için doğal olarak umut üretir.

Dinlerin müntesiplerine tavsiye ettiği bireysel ve toplu ibadetler, depresyon, kaygı, öfke, engellenme, yabancılaşıma, aşağılık duygusu, umutsuzluk ve yalnızlık hissinin azaltılmasında önemli bir fonksiyona sahiptir. Zira, ibadet eden birey sınırsız gücü olan bir varlıkla temasa geçmekte, bu da onu psikolojik olarak rahatlatmaktadır. Bununla birlikte ibadetler âdeta meditasyon fonksiyonu üstlendiği için bireyin ruh sağlığını olumlu etkilemektedir.⁷³² Şöyle ki, dinî inançlar, dua ve ibadetler sabır, tahammül, umut, kendini güçlü hissetme gibi olumlu duygusal tecrübelerin yaşanmasına zemin hazırlamaktadır. Dua üzerine yapılan araştırmalar ve gözlemler, duanın bir kısmının organik hastalıkların iyileşmesinde ve ızdırapların hafifletilmesinde olumlu etkilerde bulunduğunu göstermiştir. Bu etkilerin, bağışıklık sisteminin harekete geçmesiyle birlikte olumlu bir ruh hali ve hafifleme aracılığı ile ortaya çıktığı, yakın arkadaşlıkların da bunda katkısı olduğu bildirilmektedir.⁷³³ Ayrıca duanın kabul olacağına dair umut, bireyin psikolojik bütünlüğü açısından da oldukça fonksiyoneldir.

⁷³⁰Kasapoğlu, “Kur’ân’da Ümit-İman İlişkisi”, s. 166.

⁷³¹Faruk Karaca, *Psiko-Sosyal Açıdan Yabancılaşıma ve Dinî Hayat*, Bil Yayınları, İstanbul 2001, s. 232.

⁷³²Kayıklık, *Din Psikolojisi*, s.313.

⁷³³Hökelekli, *Din Psikolojisine Giriş*, s.71.

Şöyle ki, duayı canlandıran anlamlı niyet, insan neye ihtiyacı olduğunu bilmesee dahi, “*eksiklik şuuru*”dur ve dua bu eksikliğin doğurduğu gerginlikleri gidermek için dile getirilir.⁷³⁴

Tablo 2. 22’de görüldüğü üzere, örneklem grubunun *umut* puanları *dindarlık* düzeylerine göre değişiklik göstermektedir. Dindarlık düzeyi “düşük” olan grubun ortalama *umut* puanı ($\bar{X}$ =41,80) iken, “yüksek” grubun ise ($\bar{X}$ =49,40)’tır. Elde edilen bulgulardan hareketle dindarlık düzeylerine göre örneklem grubunun *umut* puanlarının istatistiksel olarak anlamlı derecede ayrıştığı belirlenmiştir ($p<.00$; $t=-6,259$). Buna göre dindarlık düzeyi “yüksek” olan grubun *umut* düzeyi, dindarlık düzeyi “düşük” olan gruba göre daha yüksektir.

İnanç sistemi ve zihniyet yapısı, günlük hayat olaylarının beraberinde getirdiği sıkıntıları, zorlanmaları, gerilimleri, kaygıları, öfke ve kızgınlıkları farklı biçimlerde etkileyebilmektedir. Dinî inanç ve değerler insanları bu konuda hayatı olumlu karşılamaya, kabullenmeye, sabırlı ve umutlu olmayı sürdürmeye, sorunları bir başka açıdan ve daha iyimser bir düzeyde ele alma becerisi geliştirmeye yönlendirmektedir. Böylece başarısızlıklar, hastalıklar, felaketler, dert ve sıkıntılar karşısında dindarları dirençli ve dayanıklı olmaya sevk eden, bunları dinî yüklemelerle yeniden anlamlandırmaya imkân veren bir hayat süreci mümkün olabilmektedir.⁷³⁵ Dinî inançların ifade edilen bu özellikleri bireyin hayata bakışını da olumlu yönde etkileyerek, onun umudunu sürekli olarak beslemektedir. Bu anlamda dindar birey, bütün olumsuzluklar karşısında, Yunus’un ifadesiyle, “*kahrın da hoş, lütfun da hoş*” diyerek engin bir tevekkül anlayışı ile sabreden ve umudunu kaybetmeyen kişidir.

Tablo 2. 22’de görüldüğü üzere, örneklem grubunun *umut* puanları *içsel dinî motivasyon* düzeylerine göre değişiklik göstermektedir. İçsel dinî motivasyon düzeyi “düşük” olan grubun ortalama *umut* puanı ($\bar{X}$ =44,04) iken, “yüksek” grubun ise ($\bar{X}$ =49,77)’dir ($t=-8,669$; $p<.00$). Buna göre içsel dinî motivasyon düzeyi “yüksek” olan grubun *umut* düzeyi, içsel dinî motivasyon düzeyi “düşük” olan gruba göre daha yüksektir.

Dinî inanç ve değerlerin en başta gelen fonksiyonu insanın hayatına bir anlam

⁷³⁴Hökelekli, *Din Psikolojisi*, s.213.

⁷³⁵Hökelekli, *Din Psikolojisine Giriş*, s.75.

kazandırmak olduğundan dolayı dinî inanç ve buna bağlı bir tecrübeye sahip olan insan, hayatın doğasından kaynaklanan bir boşluk, anlamsızlık ve ölüm gibi insanı umutsuzluğa sevk eden birtakım kaygıların üstesinden rahatlıkla gelebilir. Çünkü, Tanrı'ya, kadere, kainattaki düzene ve ahiret yurduna olan inanç, bireye en kötü tecrübelerin dahi bir anlamının olduğunu öğreterek onun umutsuzluğa düşmesine engel olabilmektedir.⁷³⁶

Zaman zaman yaşanmakta olan ıstırap tecrübesi, bir taraftan bazılarının kendilerini engellenmiş hissederek umutlarının kırılmaşıp, kendi Tanrı tasavvurlarının ve imanlarının çökmesine yol açarken, diğer taraftan aynı tecrübeler bazı insanların Tanrı'nın kendi tasavvurlarındaki gibi olmadığını anlamalarına ve umutsuzluğa kapılmaksızın gerçek hedeflerine doğru ilerlemelerine katkıda bulunur.⁷³⁷ Bununla birlikte inançlı bir insan, Allah'a olan inancından kaynaklanan bir teslimiyet içinde olduğundan ruhen rahat hissedebilir. Böylece, en olumsuz durumlarda bile yine bu teslimiyetçi ruh haliyle bütün bunların Allah'tan geldiğini ve bu yolla kendisinin sınandığını bilir. Bu nedenle kolay kolay umutsuzluğa ve kaygıya kapılmaz.⁷³⁸ Dinin ifade edilmiş olan bu pozitif fonksiyonlarının ortaya çıkabilmesi içinse dinî bir inanca sahip olan bireylerin inançlarını *hayatının merkezî tutumu* haline getirmeleri gerekir. Bu durumu dindarlığın *geliştirici, koruyucu, iyileştirici ve rehabilite edici (tamamlayıcı)* fonksiyonu temelinde ele alan Karaca'ya göre dindarlığın söz konusu etki ve fonksiyonlarını üretebilmesi için inanılan dinin doğru bilinmesinin yanı sıra ciddiye alınması da gerekir. Ancak din bundan sonra hayata aktarılabilir. Buna göre bireyin din algısına bağlı olarak yaşadığı dindarlığın yönü, yoğunluğu ve niteliği dindarlığın etki ve işlevleri konusunda belirleyici olur.⁷³⁹

Dindarlığın dinî davranış, dinî bilgi, dinî inanç-duygu boyutu, içsel dinî motivasyon ve umuda göre iyimserliğin yordanmasına ilişkin regresyon analizi sonuçları Tablo 2. 23'te verilmiştir.

⁷³⁶Kimter, "Dini İnanç, İbadet ve Dua'nın Umutsuzlukla İlişkisi Üzerine (Üniversite Öğrencisi Üzerinde) Bir Araştırma", s.224.

⁷³⁷Mehmedoğlu, *İnanç Psikolojisine Giriş*, s.135.

⁷³⁸Ali Rıza Aydın, "İnanma İhtiyacı ve Dinî Ritüellerin Psikolojik Değeri", *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, 9 (3), 2009 ss.87-99, s.89.

⁷³⁹Faruk Karaca, *Din Psikolojisi*, Eser Ofset Matbaacılık, Trabzon 2015, s.107.

Tablo 2. 23. İyimserliğin Yordanmasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi

Yordayan Değişkenler	B	Standart Hata B	β	t	p	İkili r	Kısmi r
Sabit	-1,009	,980	-	-1,030	,303	-	-
Dinî Bilgi	,031	,027	,025	1,136	,256	,159	,028
Dinî Davranış	,022	,018	,032	1,202	,230	,188	,029
İçsel Dinî Motivasyon	,063	,027	,078	2,315	,021	,252	,056
Dinî İnanç-Duygu	-,032	,026	-,041	-1,268	,205	,258	-,031
KKUÖ	,399	,014	,590	28,614	,000	,609	,572
R= .615 F _(5,1683) = 204,991							
R ² = .378 p= .000							

Yapılan analizlere göre, yordayıcı değişkenlerle bağımlı (yordanan, ölçüt) değişken arasındaki ikili ve kısmî korelasyonlar incelendiğinde, dindarlığın *dinî davranış* boyutu ile *iyimserlik* arasında pozitif yönde bir ilişkinin ($r=.19$) olduğu, ancak diğer değişkenler kontrol edildiğinde iki değişken arasındaki korelasyonun ($r=.03$) olarak hesaplandığı görülmektedir. Dindarlığın *dinî bilgi* boyutu ile *iyimserlik* arasında pozitif yönde ($r=.16$) bir ilişki vardır. Ancak, diğer dört değişken kontrol edildiğinde, bu korelasyonun ($r=.03$) olarak hesaplandığı görülmektedir. Aynı şekilde dindarlığın *dinî inanç-duygu* boyutu ile *iyimserlik* arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki ($r=.26$) vardır. Diğer değişkenler kontrol edildiğinde ise, söz konusu korelasyonun negatif yönde ($r= -.03$) olduğu tespit edilmiştir. *İçsel dinî motivasyonla iyimserlik* arasında pozitif yönde ($r=.25$) bir ilişki olduğu, diğer dört değişken kontrol edildiğinde ise, belirtilen korelasyonun ($r=.06$) olduğu görülmektedir. Umut ile iyimserlik arasında pozitif yönde anlamlı ($r=.61$) bir ilişki olduğu, diğer dört değişken kontrol edildiğinde ise, belirtilen korelasyonun ($r=.57$) olduğu görülmektedir.

Dindarlığın *dinî davranış*, *dinî bilgi*, *dinî inanç-duygu* ve *içsel dinî motivasyon* ile umut değişkenleri birlikte ele alındığında, bu değişkenlerin bireylerin iyimserlik skorları ile yüksek düzeyde ve anlamlı bir ilişki içinde olduğu tespit edilmiştir ($R=.615$, $R^2=.378$, $p=.000$). Beş değişken birlikte ele alındığında ise umut ve dindarlığın iyimserlikteki toplam varyansın yaklaşık % 38'ini açıkladığı belirlenmiştir.

Standardize edilmiş regresyon katsayısına (β) göre, yordayıcı değişkenlerin iyimserlik üzerindeki göreceli önem sırası; umut, içsel dinî motivasyon, dindarlığın dinî inanç-duygu, dinî davranış ve dinî bilgi boyutudur. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t-testi sonuçları incelendiğinde ise, yalnızca umut ($p<.000$) ve içsel dinî motivasyon ($p<.05$) değişkenlerinin iyimserliğin üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğu görülmektedir. Bu bağlamda dindarlığın dinî bilgi, davranış ve inanç-duygu boyutunun iyimserliğin yordanmasında anlamlı bir etkiye sahip olmadığı belirlenmiştir.

Araştırma sonucunda iyimserlik ile dindarlığın inanç-duygu, bilgi ve davranış boyutu, içsel dinî motivasyon ve umut skorları arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olmasına rağmen, çoklu regresyon analizinde yalnızca umut ve içsel dinî motivasyon değişkeninin bireyin iyimserlik düzeyinde etkili olduğu anlaşılmaktadır.

Literatüre bakıldığında umut ve iyimserlik kavramlarının genel olarak birlikte zikredildikleri görülmektedir. Bununla birlikte Marcel'e göre, iyimserlik ve umut kavramlarını birbirine eşdeğermiş gibi göstermek yanıltıcıdır. Ona göre, umut iyimserliğin karıştıdır. Yani iyimser kişi duygusal ya da mantıksal sebeplerle *her şeyin yolunda gideceği* düşüncesinden hareket eder. Bu anlamda o, referans noktasını içsel bir tecrübe olarak yaşamış ve kavranmış bir tecrübeden değil, zıtlıkların yumuşayabileceği ve genel bir uyum içerisinde eriyebileceği noktasından alır. Marcel'e göre iyimser kişi, belli bir mesafeden izlediği sonuçları genelleştirmekte tereddüt etmez. Ona göre iyimserlik 'ben' düşüncesine sıkı sıkıya bağlı olup, katılım tecrübesinden yoksundur. Halbuki umut 'ben' değil, 'sen' ya da 'biz' üzerine odaklanmıştır.⁷⁴⁰

Umut ve iyimserliğin olumsuz yaşam olaylarıyla başa çıkma davranışlarıyla da ilişkili olduğu görülür. Craft tarafından yapılan ve yaşları 27 ile 54 arasında değişen ve göğüs kanseri olan 13 kadının katıldığı bir araştırmada göğüs kanseri olan kadınların dayanıklı olmalarını sağlayan özellikler ortaya konmuştur. Bu özelliklerden birisi "*güçlü bir amaç duygusu*" bir diğeri ise "*tahammül edebilme*"dir.⁷⁴¹ Kadınların güçlü bir amaç duygusuna sahip olmaları, temelde yaşamlarındaki çocuk, eş ve arkadaş gibi

⁷⁴⁰Gabriel Marcel, *Homo Viator: Introduction to a Metaphysic of Hope*, (Tr.: Emma Craufurd, Henry Regnery Company, Chicago 1951, s.33-36.; Koç, "Bir Umut Metafiziği Olarak Gabriel Marcel Felsefesi", s. 182.

⁷⁴¹Carol A. Craft, "A Conceptual Model of Feminine Hardiness", *Holistic Nursing Practice*, 1999, 13 (3), ss.25-34, s. 25.; Şerife Terzi, *Öznel İyi Olmaya İlişkin Psikolojik Dayanıklılık Modeli*, s. 67.

kişilerin onlara ihtiyaç duymalarından kaynaklanır. Bu ihtiyaç duygusu, kadınların sahip oldukları güçleri yönetmelerini ve amaçları için eyleme geçmelerini aktive eder. Kadınların tahammül edebilmeleri ise üç temel stratejiye dayanmaktadır. Birincisi, *“sıkıntılara rağmen yaşamı devam ettirebilme ve acılara sabretme”* iken, ikincisi, *“iyimserlik”*, üçüncüsü ise *“umut”* tur. İyimserlik her günün iyi olacağı şeklinde ele alınır ve iyi ile kötünün bir dengesi olarak görülür. Umut duygusu ise, algılanan yaşamları ne kadar sıkıntılı olursa olsun onların ayakta kalabilmelerine ve bütün sıkıntıların *“bir gün biteceği”* inancını geliştirmelerine yardımcı olur.⁷⁴²

Umut ve iyimserliğin her ikisinin de psikolojik ve fiziksel iyi oluş ile ilişkili olduğu bilinmektedir. Örneğin, iyimserlik, yaşam memnuniyeti ($p=0.55$), mutluluk ($p=0.36$), genel psikolojik iyi oluş ($p=0.55$), genel fiziksel sağlık ($p=0.35$), anksiyete ($p=-0.58$) ve depresyonla ilişkiliyken, benzer şekilde umut da mutluluk ($p=0.59$), depresyon ($p=-0.48$) ve stresle ($p=-0.52$) ilişkilidir.⁷⁴³ Buradan hareketle umut ve iyimserliğin birbirleri ile olan güçlü bağı düşünüldüğünde umudun iyimserliğin önemli bir yordayıcısı olması oldukça anlamlı gözükmektedir.

İçsel dinî motivasyonun iyimserliğin önemli bir yordayıcısı olmasında, dine içten motive olan bireyin inancının onun yaşamının temel motivasyonunu oluşturmasının etkili olduğu düşünülmektedir. Zira, içselleştirmiş olduğu inancından gücünü alan bireyin bunaltıcı yaşam kavgasında bile sabır ve umutla hareket ederek, her şeye rağmen *“iyi olur inşallah”* şeklinde iyimser bir bakış açısına sahip olması kuvvetle muhtemeldir. Zira dine içten motive olan bireyin, *“dindar bir insan olmama rağmen, dinî mülahazaların günlük işlerimi etkilemesine izin vermem”*, ifadesinden ziyade *“dinimi diğer bütün işlerim üzerinde tutmaya azami gayret sarf ederim”* ifadesiyle mutabık kalma olasılığı oldukça yüksektir.⁷⁴⁴ Ayrıca, dine içten motive olan bireyin, *“Fakat olur ki, siz bir şeyden hoşlanmazsınız, oysa o, hakkınızda bir hayırdır. Olur ki, bir şeyi seversiniz, oysa o, hakkınızda kötülüktür. Siz bilmezken Allah bilir”*⁷⁴⁵ âyetinin rehberliğinde başına gelen her türlü olumsuzluğun ardında bir hayır olabileceğine dair

⁷⁴²Craft, “A Conceptual Model of Feminine Hardiness”, ss.25-34’ten aktaran Şerife Terzi, *Öznel İyi Olmaya İlişkin Psikolojik Dayanıklılık Modeli*, s. 67.

⁷⁴³Alarcon, Bowling, Khazon, “Great Expectations: A Meta-Analytic Examination of Optimism and Hope”, s.823.

⁷⁴⁴Karaca, “Din Psikolojisinde Metot Sorunu ve Bir Dindarlık Ölçeğinin Türk Toplumuna Standardizasyonu”, s. 194.

⁷⁴⁵Bakara, 2/216.

iyimser bir düşünceye sahip olabileceği düşünülmektedir. Bununla birlikte Kur’ân-ı Kerîm’in inananlardan içten ve samimi bir şekilde Allah’a bağlanmasını istemesi ve bunu ibadetlerde devamlı ve dikkatli olmaya bağlaması, imandan sonra en önemli istek olarak *dosdoğru olmayı*⁷⁴⁶ göstermesi iç güdümlü dinî yönelimin iyimserlik üzerindeki etkisinin önemini açıkça ortaya koymaktadır. Yapılan analizler sonucunda iç güdümlü dinî motivasyonla dinî davranış boyutu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin ($p<.01$; $r=.66$) tespit edilmesinin bu durumu desteklediği söylenebilir. Böyle bir ilişkinin tespit edilmiş olması ise, içgüdümlü dinî motivasyonun iyimserliğin anlamlı bir yordayıcısı olmasını bir dereceye kadar açıklar gibi gözükmektedir.

Her ne kadar dinin iyimserliği besleyerek bireyin hayata yönelimini olumlu yönde etkileyebileceği düşünülse de, bireyin dinî yönelim durumuna göre dinin bireyin iyimserlik düzeylerini olumsuz yönde etkileyebileceği de bir gerçektir. Bu durumu spiritüel kabullenme olarak da ifade edilebilecek olan kaderciliğin iki türü üzerinden şu şekilde örneklendirmek mümkündür. Bunlardan birincisi, “cebriyeci fanatizm” adı verilen ve daha işin başında “kaderde ne varsa o olur” şeklinde bir inancı ifade eden “pasif kadercilik”tir. Atalet, ileriye görememek ve karamsar olmak şeklinde karakterize edilen olumsuz durumlar böyle bir inancın muhtemel sonuçlarıdır. Diğerisi ise, sonucundan korkmadan çalışıp üretmeyi, zorluklar karşısında karamsarlığa kapılmamayı ve sonuç olumsuz olsa bile sabırla kabullenmeyi ifade eden “aktif kadercilik”tir.⁷⁴⁷ İç güdümlü bir dinî yönelime sahip olan insanların, çalışmalarının karşılığını alacaklarına dair güçlü bir iyimserlik duygusuna sahip olarak, “aktif kadercilik”ten yana bir inanca sahip olmaları daha olası gözükürken, dış güdümlü dindarların tercihleri ise “pasif kadercilik”ten yana olabilmektedir.

Tablo 2. 24’te görüldüğü üzere, örneklem grubunun dindarlığın *dinî inanç-duygu* boyutu puanları *iyimserlik* düzeylerine göre değişiklik göstermektedir. İyimserlik düzeyi “düşük” olan grubun ortalama dinî inanç-duygu puanı ($\bar{X}=52,61$) iken, “yüksek” grubun ise ($\bar{X}=56,49$)’dur. Elde edilmiş olan bulgulardan hareketle iyimserlik düzeylerine göre örneklem grubunun dinî inanç-duygu puanlarının istatistiksel olarak anlamlı derecede ayrıştığı belirlenmiştir ($p<.01$; $t=-9,270$). Buna göre iyimserlik düzeyi “yüksek” olan grubun dinî inanç-duygu düzeyi, iyimserlik düzeyi “düşük” olan gruba göre daha

⁷⁴⁶ Fussilet, 41/30.; Tokur, *Stres-Dindarlık İlişkisi Üzerine Bir Araştırma*, s.207.

⁷⁴⁷ Nevzat Tarhan, *Duyguların Psikolojisi*, s. 136.

yüksektir.

Tablo 2. 24. Dindarlık, İçsel Dinî Motivasyon ve İyimserlik Arasındaki İlişkiler

İyimserlik Düzeyleri* ⁷⁴⁸	Dinî İnanç-Duygu		
	N	$\bar{X}$	Ss
Düşük	224	52,61	8,66
Yüksek	717	56,49	3,98
*p<.01	t= -9,270		
İyimserlik Düzeyleri	Dinî Bilgi		
	N	$\bar{X}$	Ss
Düşük	224	20,04	3,99
Yüksek	717	21,36	3,34
*p<.01	t=-4,921		
İyimserlik Düzeyleri	Dinî Davranış		
	N	$\bar{X}$	Ss
Düşük	224	41,62	7,65
Yüksek	717	44,71	5,73
*p<.01	t= -6,463		
Dindarlık Düzeyleri	İyimserlik		
	N	$\bar{X}$	Ss
Düşük	30	17,20	4,97
Yüksek	1577	20,67	4,48
*p<.00	t= -4,198		
İçsel Dinî Motivasyon Düzeyleri	İyimserlik		
	N	$\bar{X}$	Ss
Düşük	106	17,31	4,38
Yüksek	1355	20,88	4,48
*p<.00	t= -7,909		

İyimserlik bireyleri yılgınlık göstermekten alıkoyan bir özelliğe sahip olması hasebiyle amaç ve gelecekle ilişkili bir kavramdır. Bu açıdan iyimserlik kavramı, yaşamda genel olarak olumlu sonuç beklentisine sahip olma düzeyinin bireyin davranışlarını şekillendirdiğine işaret etmektedir. Bu nedenle, insanlar davranışlarının sonucunda tasavvur etmiş oldukları hedeflerine ulaşabileceklerini düşündükleri sürece, bu istek ve arzularına ulaşabilmek için gayret gösterirler.⁷⁴⁹ “...erkek olsun, kadın olsun, sizden hiçbir çalışanın amelinin zayi etmeyeceğim...”⁷⁵⁰ âyetinin de işaret etmiş olduğu gibi çabalarının boşa gitmeyeceğine inanan bireyin gelecekte daha iyimser olacağı açıktır.

*İyimserlik Ölçeğinden 0-15 arası puan alanlar “düşük”, 22-32 arası puan alanlar ise “yüksek” düzey grupları olarak kabul edilmiştir. Bu gruplamaya göre örneklem grubundan 748 kişi değerlendirme dışı kalmıştır.

⁷⁴⁹ Öztürk, *İyimserlik ve Dindarlık*, s. 24.

⁷⁵⁰ Âl-i İmrân, 3/195.

Dinî inançlardan kaynaklanan iyimserlik duygu ve düşüncesi, bireyin dönüşümsel başa çıkma* etkinliğinde de oldukça önemli bir rol oynayabilmektedir. Şöyle ki, stres verici bir durumla karşılaşan birey birinci aşamada inancından almış olduğu ilhamla bu durumda kendisinin göremediği bir hayrın olabileceğine⁷⁵² dair iyimser bir *düşünce geliştirir*. İkinci olarak kendisine ihtiyacı olan insanları düşünerek, isyansız bir sabırla stres verici olayı *değerlendirir* ve üçüncü olarak ise, stres verici olayın pozitif ve negatif yönlerini düşünerek *eylemde bulunur*. Birey yine inancından aldığı ilhamla elinden geleni yaptıktan sonra sonucun iyi ve hayırlı olacağına dair iyimser bir bekleyiş içerisine girer. Bekleyişin olumlu ya da olumsuz sonuçlarını tecrübe havuzuna atan birey, böylelikle hem yaşamının zenginleşmiş olduğunu hisseder, hem de daha sonra karşılaşacak olduğu zorluklara dair bir bağımsızlık kazanır.

Sıkıntı ve zorluk anlarında kaybetmiş olduğu nimetlerin farkına varan insanoğlu, inancından aldığı destekle tekrar psikolojik bütünlüğüne kavuşabilir. Bu noktada iyimser bakış bir şükür ifadesi olarak işlev görür. Hz. Eyyüb kıssasında olduğu gibi, hayata karşı bir yönüyle iyimserlikten doğan minnettar bir yönelim, hayatın kriz anlarında bir koruma kalkanı olarak kendini gösterir. Burada Hz. Eyyüb'un yaptığı şükür, inançlı bir birey olarak yaratıcısına güvenmesi, hayata iyimser bakması, iyi düşünmekten vazgeçmemesidir.⁷⁵³ Zira Hz. Eyyüb başına gelmiş olan sıkıntılardan, "...Benim başıma bir sıkıntı geldi, Sen merhametlilerin en merhametlisisin!..." diyerek, Allah'ın sonsuz bir iyimserlik bahşeden sıfatına seslenmiş, karşılığını da almıştır.⁷⁵⁴

Tablo 2. 24'te görüldüğü üzere, örneklem grubunun dindarlığın *dinî bilgi* boyutu

***Dönüşümsel başa çıkma:** Stres verici olayların stresli olmalarına rağmen, bu olayların doğal değişimler olduğu, anlamlı ve ilginç olduğu şeklinde iyimser bir değerlendirme olarak tanımlanmaktadır. Dönüşümsel başa çıkmanın temelinde ise anlamlılık ve varoluşsal bir inanç vardır. Dönüşümsel başa çıkmada birey üç aşamalı bir değerlendirmede bulunur: (1) stres verici olayı bilişsel değerlendirme, (2) söz konusu durumu diğer yaşam olaylarına bakış açısıyla ele alma ve (3) durumu değiştirmek ya da ortadan kaldırmak için eyleme geçmeye karar verme. Bu açıdan bakıldığında dönüşümsel başa çıkma "*sadece hayatta kalmayı değil, yaşamı zenginleştirmeyi sağlayan duyguların, düşüncelerin ve davranışların da bir karışımıdır.*" Kobasa, Maddi, Kahn, *Hardiness and Health: A Prospective Study*. Journal of Personality and Social Psychology, v: 42, 1982, ss. 168-177'den aktaran Şerife Terzi, *Öznel İyi Olmaya İlişkin Psikolojik Dayanıklılık Modeli*, s.25.

⁷⁵²Bakara, 2/216.

⁷⁵³Gülüshan Göcen, *Şükür: Pozitif Psikolojiden Din Psikolojisine Köprü*, Değerler Eğitimi Merkezi, İstanbul 2014, s. 131.

⁷⁵⁴"Eyyüb'u da hatırla. Hani o Rabbine, 'Şüphesiz ki ben derde uğradım, sen ise merhametlilerin en merhametlisisin' diye niyaz etmişti. Biz de onun duasını kabul edip kendisinde dert namına ne varsa gidermiştik. Tarafımızdan bir rahmet ve kullukta bulunanlar için de bir ibret olmak üzere ona ailesini ve onlarla beraber bir mislini daha vermiştik." Enbiyâ, 21/83-84.

puanları *iyimserlik* düzeylerine göre değişiklik göstermektedir. İyimserlik düzeyi “düşük” olan grubun ortalama dinî bilgi puanı ($\bar{X}$ =20,04) iken, “yüksek” grubun ise ($\bar{X}$ =21,36)’dur ($t=-4,921$; $p<.01$). Buna göre iyimserlik düzeyi “yüksek” olan grubun dinî bilgi düzeyi, iyimserlik düzeyi “düşük” olan gruba göre daha yüksektir.

Dindarlığın bilgi boyutunda yüksek puan alan bireylerin iyimserlik düzeylerinin de yüksek olacağı düşünülmese de, Kağıtçıbaşı, ergen gençlerle yapmış olduğu çalışmada dindarlığın yetkecilik ve dışsal kontrole inanç ile bağlantılı olduğunu, ancak iyimserlik ve başarı güdüsüyle ters orantılı olduğunu tespit etmiştir.⁷⁵⁵ Esasen bu bulgu üzerinde dindarlığın bizzat kendisinin değil de, dindarlığın nasıl gelişip olgunlaştığının daha etkili olduğu düşünülmektedir. Zira dinî inançların mesajlarının anlaşılmadan tekrarlanması ile oluşan bir dindarlığın Kağıtçıbaşı’nın tespitlerini doğrulayabileceği düşünülse de doğru bilgi ile oluşan bir dindarlığın söz konusu tespitleri doğrulama olasılığı kuvvetli gözükmemektedir.

Karaca, dindarlığın bilgi boyutu ile içsel dinî motivasyon arasında kuvvetli bir ilişkinin bulunduğunu belirlemiştir. Ayrıca dinî bilgi düzeyinin yükselmesi açısından önemli faktörlerden birisinin, “*cemaat halinde icra edilen dinî pratiklere*” katılmak olduğunu ifade eden araştırmacı bu türden uygulamaların etkileri ile dinin orijinalinde bulunmayan inanç ve uygulamaları ifade eden heterodoks inanç ve davranışlar arasında negatif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğunu; bununla birlikte dindarlığın “bilgi boyutu” ile bireysel yabancılaşma ve anomi arasında negatif bir korelasyon bulunduğunu tespit etmiştir. ($r = -.176$; $p<.01$). Dahası örneklem grubunun 1/3’ünün “*namazlarda okumuş oldukları surelerin anlamlarını bilmedikleri*” görülmüştür. “*Namaz surelerinin anlamlarını bildikleri halde üzerinde düşünmeden onları sadece Arapça olarak okuyanların*” oranının da yukarıdaki grupla hemen hemen aynı düzeyde olduğu tespit edilmiştir (% 30.5). Ayrıca örneklem grubunun % 26. 2’si “*namazda okudukları sureleri, anlamlarını düşünerek okuduklarını*” ifade etmiştir.⁷⁵⁶ Bu sonuçlardan hareketle, dinî bilgi düzeyinin yükselmesinin bireyin inancının umut ve iyimserlik ikliminden yararlanmasını kolaylaştıracağı, buna karşın birçok insanın –*en azından yukarıdaki bulgulara göre-* ibadetlerini inançlarının mesajlarını anlamadan yerine

⁷⁵⁵Çiğdem Kağıtçıbaşı, *Kültürel Psikoloji: Kültür Bağlamında İnsan ve Aile*, Evrim Yayınevi, İstanbul 2007, s.151.

⁷⁵⁶Karaca, *Yabancılaşma ve Din*, s. 227, 251, 258.

getirdiği için söz konusu inançların iyimserlik atmosferinden yeterince yararlanamayabileceği söylenebilir.

Tablo 2. 24'te görüldüğü üzere, örneklem grubunun dindarlığın *dinî davranış* boyutu puanları *iyimserlik* düzeylerine göre değişiklik göstermektedir. İyimserlik düzeyi “düşük” olan grubun ortalama dinî davranış puanı ($\bar{X}$ =41,62) iken, “yüksek” grubun ise ($\bar{X}$ =44,71)'dir ($t=-6,463$; $p<.01$). Buna göre iyimserlik düzeyi “yüksek” olan grubun dinî davranış düzeyi, iyimserlik düzeyi “düşük” olan gruba göre daha yüksektir.

Bireylerin iyimserlik puanlarının dindarlık düzeylerine bağlı olarak yükselmesinde, dinî davranışların etkisinin oldukça fazla olduğu düşünülmektedir. Zira İslâm dininin temel kaynağı olan Kur'an-Kerîm'de, “*Her kim de işlediği zulmünün arkasından tövbe edip durumunu düzeltirse kuşkusuz, Allah onun tövbesini kabul eder. Şüphesiz Allah, çok bağışlayandır, çok merhamet edendir*”⁷⁵⁷ âyetinden de anlaşılabilir gibi ibadet uygulamasının bireylerin iyimser bakış açısını desteklediğine dair birçok ifadenin bulunduğu görülmektedir.

Bireyin yapmış olduğu dua ritüeline bakıldığında, içerik olarak Allah'tan af ve merhamet dilemesinde inançtan kaynaklanan iyimser bakış açısı açık bir şekilde müşahade edilmektedir. İslâmî kaynaklarda görüldüğü üzere kulun ilâhî af ve merhametle ilgili konularda iyimser düşünmesi, “*Allah hakkında hüsn-ü zan besleme*” şeklinde ifade edilmektedir.⁷⁵⁸ Hz. Peygamberden nakledilmiş olan bir kutsî hadiste, “*Ben kulumun zannının yanındayım; benim hakkımda dilediği şekilde zanda bulunabilir*”⁷⁵⁹ şeklinde geçen ifadeler de af ve mağfiret dileyen bireyin affedileceğine dair iyimser görüşü desteklemektedir. Yukarıda geçen hadisin farklı bir rivayetinde, hadisin ikinci cümlesi, “*Kulum benden hayır beklerse onu görür, şer beklerse onu görür*”⁷⁶⁰ şeklinde geçmektedir. Genel itibariyle bu hadis, Allah hakkında hüsn-ü zanda bulunmanın ve O'nun rahmetinden umut kesmemenin gerekliliğine dair bir delil olarak gösterilmektedir. Esasen bu konuda, hüsn-ü zannı teşvik eden hadisler de bulunmaktadır. Bunlardan biri, “*Ölmek üzere olan herkes mutlaka Allah hakkında hüsn-*

⁷⁵⁷Mâide, 5/39; Nisâ, 4/17.

⁷⁵⁸Mustafa Çağrı, “Zan”, *Türkiye Diyanet Vakfı İslâm Ansiklopedisi*, Cilt: 44, 2013, ss. 120-122, s. 122.

⁷⁵⁹Buhârî, “Tevhîd”, 15,35; Müslim, “Zikir”, 2,19.

⁷⁶⁰Müsned, II, 391.

ü zan taşıyarak ölür”⁷⁶¹ hadisidir.

Kur'an okumanın bir ibadet olarak değerlendirildiği düşünüldüğünde, anlatılan kıssaların inananların iyimser bakış açılarını teşvik ettiği görülmektedir. Şöyle ki, Hz. Ya'kûb (a.s.)'ın diğer oğullarının umutsuz söz ve tavırlarına rağmen⁷⁶², kaybolan oğlu Hz. Yûsuf'un yaşadığı ve bir gün mutlaka birbirlerine kavuşacaklarına dair beklentisi,⁷⁶³ Hz. Mûsâ'yı annesinin yaşamasını umut ederek bir sepet içerisinde Nil Nehri'ne bırakması⁷⁶⁴ ve Hz. İbrahim'in hanımını ve oğlunu uçsuz bucaksız bir çölde yalnız başına yerleştirmesi⁷⁶⁵ tevekkülün yanında güçlü bir umut ve iyimserliğin gerçeklik kazandığı dikkat çeken örneklerden sadece birkaçıdır.

Tablo 2. 24'te görüldüğü üzere, örneklem grubunun *iyimserlik* puanları *dindarlık* düzeylerine göre değişiklik göstermektedir. Dindarlık düzeyi “düşük” olan grubun ortalama iyimserlik puanı ($\bar{X}$ =17,20) iken, “yüksek” grubun ise ($\bar{X}$ =20,67)'dir ($t=4,198$; $p<.00$). Buna göre dindarlık düzeyi “yüksek” olan grubun iyimserlik düzeyi, dindarlık düzeyi “düşük” olan gruba göre daha yüksektir.

Din, negatif olayların inkâr edilmesinden ziyade, söz konusu olayların dinî bir bakış açısı ile yeniden yorumlanmasını teşvik eder. Böylece, hayattaki büyük bunalımlar sevgi dolu bir Tanrı'nın bireye çok değerli bir ders vermeye çalışıyor olmasına yorumlanabilir ve trajediler gizemli, ama sonuç itibarıyla hayırlı bir planın parçası olarak algılanabilir. Şüphesiz, bu iyimser bakış açısı olayların acılarını daha katlanılabilir kılar.⁷⁶⁶

Belki de hayatın güçlükleriyle başa çıkabilmenin en olumlu şekli, insanın kendi

⁷⁶¹Müslim, “Cennet”, 81, 82; Müsned, III, 293.

⁷⁶²“Akşamleyin ağlayarak babalarına geldiler. ‘Ey babamız! Biz gittik yarış yapıyorduk, Yûsuf’u eşyalarımızın başına bırakmıştık. Bir de baktık ki, onu kurt yemiş. Şimdi biz doğru da söylesek, sen bize inanmazsın!’ dediler.” (Yûsuf, 12/16-17.).

⁷⁶³“Yûsuf’un gömleğinin üzerine yalandan bir kan sürüp getirdiler. (Yâkûb), ‘Hayır, nefsiniz size yaptığınız işi süslemiş. (Bana düşen) güzelce sabretmektir. Sizin söylediklerinize karşı sığınılacak yegâne varlık, Allah’tır.’ dedi.” (Yûsuf, 12/18.).

⁷⁶⁴“O esnada Musa’nın annesine şunu vahyettik: ‘Onu emzir. Onun (başına bir şey gelmesinden) korkarsan, onu nehre bırak, korkma, üzülme. Muhakkak Biz sana onu iade edeceğiz onu peygamberlerden biri yapacağız.’” (Kasas, 28/7.).

⁷⁶⁵“Ey Rabbimiz! Ben, soyumdan bazısını Senin kutsal evinin yanındaki ekin bitmez bir vadiye yerleştirdim...” (İbrahim, 14/37.).

⁷⁶⁶Kenneth I. Pargament, Gene G. Ano, Amy B. Wachholtz, “Başa Çıkmanın Dinî Boyutu: Teori, Araştırma ve Uygulamalardaki Gelişmeler” (Çev.: Çiğdem Damla Balaban), (Editörler: Raymond F. Paloutzian, Crystal L. Park; Çeviri Editörleri: İhsan Çapcıoğlu, Ali Ayten), *Din ve Maneviyat Psikolojisi: Yeni Yaklaşımlar ve Uygulama Alanları*, Phoenix Yayınevi, Ankara 2013, ss.377-407, s.381.

gücünü ve enerjisini en üst seviyede harekete geçirmesi ve kendi gücünü zorlayan, hatta bazen aşan durumlarda daha üstün bir güç odağı ile temasa geçmesidir. Kendisine güvenilen ve dayanılan üstün bir gücün varlığı ise, inanan insana, cesaret, kontrol duygusu, rahatlama ve iyimserlik duygusu sağlar.⁷⁶⁷

Tablo 2. 24'te görüldüğü üzere, örneklem grubunun *iyimserlik* puanları *içsel dinî motivasyon* düzeylerine göre değişiklik göstermektedir. İçsel dinî motivasyon düzeyi “düşük” olan grubun ortalama iyimserlik puanı ($\bar{X}=17,31$) iken, “yüksek” olan grubun ise ($\bar{X}=20,88$)’dir ($t=-7,909$; $p<.01$). Buna göre içsel dinî motivasyon düzeyi “yüksek” olan grubun iyimserlik düzeyi, içsel dinî motivasyon düzeyi “düşük” olan gruba göre daha yüksektir.

Çok yaygın bir şekilde insanların birçoğunun başına bir sıkıntı gelince, Rab’lerine yöneldikleri, durumun düzeltilmesi için O’ndan yardım ve müdahale bekleme eğilimi içine girdikleri bilinen bir gerçektir. Ancak gerçek bir dinî tutum açısından önemli olan, Allah’la kurulan geçici ilişkiler değil, hayatın her safhasına ve bütününe sirayet eden düzenli bağlantılardır. Kendi sorumluluklarının ve gücünün sınırlılıklarının farkında olan inanan birey, ilâhî kudret ve iradenin tam ve mutlak hâkimiyetine duyduğu derin bir inançla işlerini ancak düzene koyabilir.⁷⁶⁸ Buradan hareketle içsel dinî motivasyon ile iyimserlik arasındaki ilişkinin anlamı bir düzeyde bulunmasının beklenen bir sonuç olduğu düşünülebilir.

Esasen kulun her an yanında hissettiği, kendisini koruyup gözettiğine inandığı, dinî bir yasağı çiğnediği zaman kendisini merhametiyle kuşatarak affedeceğine inandığı, kendisi de dâhil olmak üzere sahip olduğu her şeyin sahibi olduğuna inandığı, güvenip sığınabilecek tek liman olduğuna inandığı bir Tanrı algısı⁷⁶⁹ dindar bireyin en önemli varoluşsal yaşam kaynağıdır. Bu yönüyle dindar insanın, kendi “terapistini” her an yanında hissettiği için, seküler psikoterapiye ihtiyacı olan bireylerden daha avantajlı olduğu, bu birliktelik şuurunun ise bireye iyimser bir bakış açısı sağladığı düşünülebilir.

⁷⁶⁷Hökelekli, *İslam Psikolojisi Yazıları*, s. 110.

⁷⁶⁸Hökelekli, *İslam Psikolojisi Yazıları*, s. 110.

⁷⁶⁹Tokur, *Stres-Dindarlık İlişkisi Üzerine Bir Araştırma*, s. 184.

SONUÇ

Umut ve iyimserlik kavramları insanın mutluluğuna ve iyi oluşuna katkılarından dolayı pozitif psikolojinin üzerinde önemle durmuş olduğu kavramlardır. Yarınların bugünlerden daha iyi olacağına dair pozitif bir bakış açısından yoksun ve geleceğe dair umudu olmayan insanın, kendisinde eylemde bulunmasına yardım edecek bir gücü ve enerjiyi bulması pek olası olmayacaktır. Umut konusunun uzunca bir süre ihmâl edilmiş olması büyük bir eksiklik olmasına rağmen, son zamanlarda benzer kavramlar üzerinde çalışma yapılıyor olması sevindiricidir. Ancak, umut ve iyimserliğin dindarlıkla ilişkisi henüz araştırmacıları tatmin edecek nicelik ve nitelikte değildir.

Araştırma kapsamında demografik değişkenlerle umut ilişkisi incelenmiştir. Buna göre cinsiyet ve medenî durum değişkeninin bireylerin umut düzeylerini etkileyen bir faktör olmadığı; yaş, sosyo-ekonomik durum, eğitim durumu ve meslek grupları değişkenlerinin ise bireylerin umut düzeylerini etkileyen bir faktör olduğu tespit edilmiştir. Aynı şekilde araştırma kapsamında demografik değişkenlerle iyimserlik ilişkisi incelenmiştir. Buna göre, cinsiyet değişkeninin bireylerin iyimserlik düzeylerini etkileyen bir faktör olmadığı; yaş, medenî durum, sosyo-ekonomik durum, eğitim durumu ve meslek gruplarının ise bireylerin iyimserlik düzeylerini etkileyen bir faktör olduğu tespit edilmiştir.

İçsel dinî motivasyon ve dindarlığın umutla ilişkisini belirlemek için üç tür istatistiksel analiz yapılmıştır. Buna göre, dindarlık ve içsel dinî motivasyon puanları ile umut puanları arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmüştür. İkinci olarak umudun yordanmasına ilişkin çoklu regresyon analizi yapılmıştır. Analiz sonuçlarına göre dindarlığın dinî bilgi boyutu ile içsel dinî motivasyonun umudun yordanmasında anlamlı bir etkiye sahip olmadığı, dindarlığın dinî inanç-duygu ve dinî davranış boyutu ile iyimserliğin umut üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğu görülmüştür. Bununla birlikte, dindarlığın dinî inanç-duygu, dinî bilgi, dinî davranış boyutu ve içsel dinî motivasyon ile iyimserlik değişkenleri birlikte ele alındığında dindarlık ve iyimserliğin umuttaki toplam varyansın yaklaşık % 42'sini açıkladığı belirlenmiştir. Son olarak dindarlık ve içsel dinî motivasyonun alt ve üst düzey puanlarının umut puanları ile ilişkisine bakılmış, buna göre dindarlık ve içsel dinî motivasyon düzeyi “yüksek” olan grubun umut düzeyinin, dindarlık ve içsel dinî

motivasyon düzeyi “düşük” olan gruba göre daha yüksek olduğu görülmüştür.

Araştırmada incelenmiş olan iyimserliğin içsel dinî motivasyon ve dindarlık ile ilişkisini belirlemek için yapılan analizde dindarlık ve içsel dinî motivasyon puanları ile iyimserlik puanları arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmüştür. Yapılan çoklu regresyon analizi sonuçlarına göre dindarlığın dinî bilgi, davranış ve inanç-duygu boyutunun iyimserliğin yordanmasında anlamlı bir etkiye sahip olmadığı, içsel dinî motivasyon ve umudun ise iyimserliğin üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğu görülmüştür. Bununla birlikte, dindarlığın dinî inanç-duygu, dinî bilgi, dinî davranış boyutu, içsel dinî motivasyon ve umut değişkenleri birlikte ele alındığında dindarlık ve umudun iyimserlikteki toplam varyansın yaklaşık % 38’ini açıkladığı belirlenmiştir. Son olarak dindarlık ve içsel dinî motivasyonun alt ve üst düzey puanlarının iyimserlik puanları ile ilişkisine bakılmış, buna göre dindarlık ve içsel dinî motivasyon düzeyi “yüksek” olan grubun iyimserlik düzeyinin, dindarlık ve içsel dinî motivasyon düzeyi “düşük” olan gruba göre daha yüksek olduğu görülmüştür.

Umut, iyimserlik ve dindarlık konusunun incelenmiş olduğu bu çalışmada söz konusu kavramların hangisinin hangisinin nedeni olduğu çok tartışma götüreceği gibi, dindarlığın umut ve iyimserlik üzerinde etkisi üzerinden de aynı tartışma yürütülebilir. Zira insanla ilgili neden ve sonuçlar sürekli olarak birbirlerini yeniden üretirler. Bu nedenle insandaki umut ve iyimserlik konusuna tamamen seküler perspektiften bakan bir psikolog genel olarak dindarlık değişkenini göz ardı edebileceği gibi, konuya dinî perspektiften bakan bir din psikoloğu da seküler referansları göz ardı edebilir. Buna göre, *“Acaba dindar insanlar mı daha iyimser ve umutludurlar? Yoksa iyimser ve umutlu insanlar mı daha dindardırlar?”* Bu sorunun cevabını vermek sanıldığı kadar kolay gözükmemekle birlikte en azından yapılmış olan bu çalışmada dindarlık ve içsel dinî motivasyon ölçeklerinden yüksek puan alan bireylerin umut ve iyimserlik puanlarının da yüksek düzey sergilediği belirlenmiştir.

Umut, iyimserlik ve dindarlık konusu birkaç bileşenden ziyade birçok bileşenin dikkate alınarak incelenmesini gerekli kılmaktadır. Bu nedenle konu ile ilgili diğer bileşenlerin de dikkate alınarak yapılacak araştırmaların umut, iyimserlik ve dindarlık arasındaki ilişkilerle ilgili değerli bilgilerin üretilmesine katkı sağlayabileceği düşünülmektedir. Bu bağlamda çalışılabilecek birkaç konu şöyle özetlenebilir:

Tövbenin umut ve iyimserlikle ilişkisi incelenerek dindarlığın bireyin psikolojik iyi oluşuna katkısı belirlenebilir. Zira tövbe bir anlamda bireyin özgürleşmesi anlamına gelmektedir. Özgürlüğün insanın en büyük umudu olduğu düşünüldüğünde, dindarlığın bu anlamda bireyin psikolojik iyi oluşuna katkısı daha iyi anlaşılabilir. Aynı şekilde ibadetlerin bireyin umut ve iyimserlik düzeylerine etkisi incelenebilir.

Çalışmanın özellikle din eğitiminde son zamanların önemli çalışma konuları arasında yer alan değerler eğitiminde dindarlığın umut ve iyimserlik üzerindeki etkisine dair yapılacak olan çalışmalara önemli katkılar sunması umulmaktadır. Zira hayata umutsuzluk ve kötümserlik penceresinden bakan bireye, diğer değerlerin kazandırılması pek kolay değildir. Şöyle ki, bir zulüm ya da zor bir durum karşısında bireye sabretmesi salık verilir. Ancak, bu sabrın sonucunda bir rahatlamanın olmayacağına inanan birey için sabrın pek önemi olmayabilir. Aynı şekilde bu çalışmanın dinî danışmanlık alanlarında hizmet veren uzmanlara da önemli katkılar sunması beklenir. Çalışmanın bir diğer katkısı da palyatif bakım ünitelerinde hizmet veren bireylere yöneliktir. Çünkü, hayatından umut kesilmiş olan hastalara kaliteli, huzurlu bir ölümün sağlanması bir yana, hasta yakınlarının sevdikleri kişileri kaybetme olasılığı ile karşı karşıya kalmaları onların ruh sağlığını da olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Bu açıdan bakıldığında, bu hasta yakınlarına, *en iyiyi umut et, en kötüye hazır ol* felsefesiyle yaklaşılmasında bu çalışmanın değerli katkılar sunabileceği düşünülmektedir.

Esasen umut, iyimserlik ve dindarlık kavramları farklı kültür ve medeniyetlerde bulunması yönü ile evrensel, kültürel unsurlardan etkilenmesi açısından yerellik gösterebilen kavramlardır. Bu nedenle bu kavramlar arasındaki ilişkilerin daha iyi anlaşılabilmesi için bireylerin kişilik özellikleri, iyi olma hali, bilişsel esneklik durumu gibi özelliklerinin araştırma değişkenleri ile birlikte farklı örneklem gruplarının olduğu araştırmalarda kullanılmasının ilgili kavramların daha iyi anlaşılmasına katkı sağlayabileceği düşünülmektedir.

Din bireyin zor durumlardan çıkışını destekleyerek onu psikolojik olarak örselenmekten kurtarabilecek bir fonksiyona sahiptir. Dinin bu amaçla kullandığı araçlardan birisi iyimserlik diğeri ise umuttur. Bireyin değiştirilemeyecek bir kaderle karşı karşıya kaldığını hissettiği anlarda dinin bireye gelecek günlerin bugünlerden daha iyi olacağına dair sunduğu iyimserlik duygusu yaşamak için hala bir nedenin var olduğu

düşüncesini aktive ederek bireyin hayatını anlamlı ve yaşanılabilir kılmaktadır. Bununla birlikte din, bireye sadece gelecek günlerin daha iyi olacağına dair bir iyimserlik duygusu vermekle kalmayıp ona ulaşabilmek için iyimserliği de içeren ve ondan daha güçlü olan bir başka duygu olan umut da sunmaktadır. Zira dinin bireye sunduğu umut, zor durumda kalan bireylerin temel motivasyon kaynağı olarak işlev görür.

Yaşam serüveninde karşılaşılan olumsuz olayların bireyin umut ve iyimserlik duygularını azaltma potansiyeli taşıması, onun sahip olduğu yaşam enerjisinden yoksun olmasını da beraberinde getirmektedir. Din ise bireye hangi şartlar altında bulunursa bulunsun karşılaşmış olduğu sorunların çözülebileceğine dair umut vererek söz konusu enerjinin sürekliliğini sağlamaktadır. Zira din, ilahî âlemle olan bağlantısı vasıtasıyla varoluşunu Yaratıcısına borçlu olan bireyi kuşatarak ona yalnız olmadığı duygusunu verir. Böylece yalnız olmadığının şuurunda olan bireyin umut ve iyimserlik duyguları sürekli olarak yeniden üretilir. Bununla birlikte bireyin kendini dine adama düzeyi ile dinden sağladığı umut ve iyimserlik duygusu doğru orantılıdır. Başka bir ifadeyle dinî inançtan beslenen umut ve iyimserlik duygularının etkisi bireylerin dinî inançlarının gereğini samimi bir şekilde yerine getirmesiyle yakından ilişkilidir. Zira, içselleştirilerek yapılan ibadetler bireyin dinî bilincini sürekli olarak Allah'la beslemektedir. Böylece inancının umut ve iyimserlik atmosferinden haberdar olan birey, bu duyguları dünya ve ahirete yönelik tutum ve davranışlarına yansıtabilmektedir. Son olarak dindarlığın umut ve iyimserlikle ilişkisini daha net bir şekilde ortaya koymak için konuyla ilgili daha fazla çalışmaya ihtiyaç duyulmaktadır.

KAYNAKÇA

- Açıkgöz, Serap, *Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları İle Özyetkinlik ve İyimserlik İlişkisi: Ankara Üniversitesi Örneği*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara 2006.
- Adler, Alfred, *İnsanın Doğası*, (Çev.: Ayşen Tekşen Kapkın), Payel Yayınları, İstanbul 2004.
- Adorno, Theodor W., *Otoritaryen Kişilik Üstüne*, (Çev.: Doğan Şahiner), Say Yayınları, İstanbul 2011.
- Ahmed, Mozumdar Arifa, “The Role of Self-Esteem and Optimism in Job Satisfaction Among Teachers of Private Universities in Bangladesh”, *Asian Business Review*, 1 (1), 2012, ss. 114-120.
- Akdoğan, Ali, *Dini Hayatı Anlama ve Yorumlama*, Dem Yayınları, İstanbul 2007.
- Akıncı, Adem, “Hayata Anlam Vermede Dinî Değerlerin ve Din Öğretiminin Rolü”, *Değerler Eğitimi Dergisi*, 3 (9), 2005, ss. 7-24.
- Akman, Yasemin, Korkut Fidan, “Umut Ölçeği Üzerine Bir Çalışma” *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 9, 1993. ss. 193-202.
- Alarcon, Gene M., Bowling Nathan A., Khazon Steven, “Great Expectations: A Meta-Analytic Examination of Optimism and Hope”, *Personality and Individual Differences*, 54, 2013, ss. 821-827.
- Albayrak, Ahmet, “Din Görevlilerinin Mistik Tecrübe Düzeyleri (Giresun Yöresi Örneği)”, *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, 9 (1), 2009, ss.153-185.
- Alıcı, Mustafa, *Dinler Tarihinin Batılı Öncülleri*, İz Yayıncılık, İstanbul 2011.
- Alıcı, Mustafa, *Evrimsel Politeizm, Devrimsel Monoteizm*, Rağbet Yayınları, İstanbul 2013.
- Allport, Gordon W., *Birey ve Dini*, (Çev.: Bilal Sambur), Elis Yayınları, Ankara 2014.
- Allport, Gordon W., *Olmaktan Oluşa*, (Çev.: Bilal Sambur), Katkı Yayınları, Ankara 2006.

- Allport, Gordon W., Ross J. Michael, "Personal Religious Orientation and Prejudice", *Journal of Personality and Social Psychology*, 5 (4), 1967, ss. 432-443.
- Allport, Gordon W., *The Nature of Prejudice*, Doubleday Anchor Books, Doubleday and Company, Inc, Addison-Wesley Publishing Company, Inc, Garden City, New York 1954, 1958.
- Alper, Hülya, *İmanın Psikolojik Yapısı*, Rağbet Yayınları, İstanbul 2013.
- Altıntaş, Hayrani, *Tasavvuf Tarihi*, Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Yayınları, Ankara 1986.
- Altıntaş, Halil, Şahin Muzaffer, *Kur'an-ı Kerim Meâli*, Diyanet İşleri Başkanlığı, Özgün Matbaacılık, Ankara 2007.
- Amabile, Teresa M., "Brilliant But Cruel: Perceptions of Negative Evaluators", *Annual Meeting of The Eastern Psychological Association*, New York, 1981, ss.1-28.
- AnnaBritannica, "Endüljans", Ana Yayıncılık ve Sanat ürünlerini Pazarlama, C: XIII, İstanbul 1988.
- AnnaBritannica, "Aforoz", Ana Yayıncılık ve Sanat ürünlerini Pazarlama, C: I, İstanbul 1986.
- Apaydın, Halil, "Ruh Sağlığı-Din İlişkisi Araştırmalarına Bir Bakış", *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, 10 (2),2010, ss. 59-77.
- Aquinas, Thomas, *Summa Theologica*, (Çev.: W. J. Hill), C: 33, McGraw-Hill, New York 1966'dan Aktaran Blaine J. Fowers, "Virtues", (Ed. Shane J. Lopez), *The Encyclopedia of Positive Psychology*, Volume 2, (1016-1023), Wiley-Backwell, 2009.
- Arda, Şeyda, *Kanser Hastalarında Yaşamda Anlamanın İncelenmesi*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), İstanbul Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul 2011.
- Armaner, Neda *Din Psikolojisine Giriş I*, Ayyıldız Matbaası, Ankara 1980.
- Aslan, Özlem, Sekmen Kamile, Kömürcü Şeref, Özet Ahmet, "Kanserli Hastalarda Umut", *C.Ü. Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 11 (2), 2007, ss. 18-24.

- Atkinson Rita L., Atkinson Richard C., Smith Edward E., Bem Daryl J., Nolen-Hoeksema Susan, *Psikolojiye Giriş*, (Çev.: Yavuz Alogan), Arkadaş Yayınevi, Ankara 2010.
- Augustine, *The City of God*, (Çev.: G. Walsh ve arkadaşları), Image Books, New York 1958'den Aktaran E. Christian Brugger, "Psychology and Christian Anthropology, *Edification: Journal of The Society for Christian Psychology*, Volume 3, Issue 1, 2009 ss. 5- 18.
- Aydın, Ali Rıza, "İnanma İhtiyacı ve Dinî Ritüellerin Psikolojik Değeri", *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, 9 (3), 2009, ss.87-99.
- Aydın, Gül, Tezer Esin, "İyimserlik, Sağlık Sorunları ve Akademik Başarı İlişkisi", *Psikoloji Dergisi*, 7 (26), 1991, ss. 2-9.
- Aydın, İlknur, İşleyen Sevinç, "Huzurevinde Kalan Yaşlıların Geleceğe Yönelik Beklentilerinin Umutsuzluk Düzeylerine Etkisi", *Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 7 (3), 2004, ss. 19-25.
- Aydın, Mehmet, "Ateizm ve Çıkmazları", *Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi C: 24*, ss. 187-204.
- Aypay, Ayşe, "Gerçekçi Olmayan İyimserlik Kuramı", *TSA*, 12 (1), 2008, ss.19-24.
- Ayten, Ali, *Erdeme Dönüş*, İz Yayıncılık, İstanbul 2014.
- Ayten, Ali, Göcen Gülüşan, Sevinç Kenan, Öztürk Eyüp Ensar, "Dinî Başa Çıkma ve Şükür Sağlıkla İlişkili Midir? Hastalar, Hasta Yakınları ve Hastane Çalışanları Üzerine Bir Araştırma" (Ed. Ali Ayten), *Din, Erdem ve Sağlık*, Çamlıca Yayınları, İstanbul 2015.
- Ayten, Ali, *Psikoloji ve Din, Psikologların Din ve Tanrı Görüşleri*, İz yayıncılık, İstanbul 2010.
- Ayten, Ali, *Tanrı'ya Sığınmak*, İz Yayıncılık, İstanbul 2012.
- Bacanlı, Feride, Ercan Leyla, "Deprem Stresiyle Başa Çıkmanın İyimserlik ve Cinsiyete Göre İncelenmesi", *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 13 (25), Trz, ss. 7-16.

- Bahadır, Abdülkerim, “Hayatın Sorgulayıcılığı Karşısında İnsan ve Üretkenlik”, *Selçuk Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 10, 2000, ss. 443-452.
- Bahadır, Abdülkerim, *İnsanın Anlam Arayışı ve Din*, İnsan Yayınları, İstanbul, 2011.
- Bahadır, Abdülkerim, *Jung ve Din*, İz Yayıncılık, İstanbul 2007.
- Bailey, Thomas C., Snyder Charles Richard “Rick”, “Satisfaction with Life and Hope: A Look at Age and Marital Status”, *The Psychological Record*, 57, 2007, ss.233-240.
- Baldwin, James Mark, *Dictionary of Philosophy and Psychology*, The Macmillan Company and co, C: II, New York, London 1902.
- Baruchbar, M, Heer, H., *Zukunft Alter. Herausforderung und Change*. Rowohlt Verlag: Reinbek bei Hamburg 1995’ten aktaran İsmail Tufan, *Modernleşen Türkiye’de Yaşlılık ve Yaşlanmak: Yaşlanmanın Sosyolojisi*, Anahtar Kitaplar Yayınevi, İstanbul 2003.
- Barrera, Maria E., Maurer Daphne, “The Perception of Facial Expressions by The Three-Month-Old”, *Child Development*, 52, 1981, ss. 203-206.
- Batıgün, Ayşegül Durak, “İntihar Olasılığı ve Cinsiyet: İletişim Becerileri, Yaşamı Sürdürme Nedenleri, Yalnızlık ve Umutsuzluk Açısından Bir İnceleme”, *Türk Psikoloji Dergisi*, 23 (62), 2008, ss. 65-75.
- Batman, Elif, *Yaşamın Zorluklarıyla Başa Çıkma Kader İnancının Rolü*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana 2008.
- Blefare, Michael Adrian, *An Examination of Weiner’s Attribution Theory of Emotion and Achievement Motivation in A Classroom Context*, (Master of Arts), Simon Fraser University, 1994.
- Bloch, Ernst, *Umut İlkesi I*, (Çev.:Tanıl Bora), İletişim Yayıncılık, İstanbul 2013.
- Bloch, Ernst, *Umut İlkesi II*, (Çev.: Tanıl Bora), İletişim Yayıncılık, İstanbul 2012.
- Bolay, Süleyman Hayri, *Felsefe Doktrinleri ve Terimleri Sözlüğü*, Nobel Akademik Yayıncılık, Ankara 2013.

- Bonner, Arthur, “An Islamic Reformation in Turkey”, *Middle East Policy*, 11 (1), 2004, ss. 84-97.
- Boutroux, Émile, *William James*, (Çev.: Archibald, Barbara Henderson), Longmans, Green, and Co., New York, London, Bombay, Calcutta 1912.
- John Bowlby, *Ayrılma*, (Çev.: Müge Günay), Pinhan Yayıncılık, İstanbul 2014.
- Bowlby, John, *Bağlanma*, (Çev.: Tuğrul Veli Soylu), Pinhan Yayıncılık, İstanbul 2012.
- Brugger, E. Christian, “Psychology and Christian Anthropology, *Edification: Journal of The Society for Christian Psychology*, 3 (1), 2009, ss. 5- 18.
- Budak, Selçuk, *Psikoloji Sözlüğü*, Bilim ve Sanat Yayınları, Ankara 2009.
- Burant, Christopher J., *Optimism/Pessimism As A Mediator of Social Structural Disparities Effects on Physical Health and Psychological Well-Being: A Longitudinal Study of Hospitalized Elders*, (Yayımlanmamış Doktora Tezi), Case Western Reserve University, Cleveland 2006.
- Burger, Jerry M., *Kişilik*, (Çev.: İnan Deniz Erguvan Sarıoğlu), Kaknüs Yayınları, İstanbul 2006.
- Burr, Vivien, *The Person in Social Psychology*, Taylor and Francis e-Library, New York 2005.
- Buy, Jean Du, “Stages of Religious Development”, (Ed. G. Stanley Hall), *The American Journal of Religious Psychology And Education*, (ss. 7-29.), The Commonwealth Press, 1905.
- Büber, Recep, *Girişimcilik Açısından Kültür ve Kişilik Özelliklerinin Analizi: Ostim Organize Sanayi Bölgesi’nde Bir Alan Araştırması*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kütahya 2011.
- Byrne, Mitchell K., Sullivan Nichole L., Elsom Stephen J., “Clinician Optimism: Development and Psychometric Analysis of A Scale for Mental Health Clinicians”, *Australian Journal of Rehabilitation Counselling*, 12 (1), 2006, ss. 11-20.

- Can, Rana, *Tıp Etiği Çerçevesinde Geriatri ve Gerontoloji Alanlarında Umut Yönetimi*, (Yayımlanmamış Doktora Tezi), Çukurova Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Adana 2011.
- Canan, İbrahim *Hadis Ansiklopedisi: Kütüb-i Sitte*, Akçağ Yayınevi, C: 3, İstanbul trz.
- Carnegie, Dale, *Stres ve Endişeyle Başa Çıkmanın Yolları*, (Çev.: Gamze Tokgöz), Nemesis Kitap, İstanbul 2012.
- Carr, Alan, *Positive Psychology: The Science of Happiness and Human Strengths*, Brunner-Routledge, Taylor&Francis Group, Hove, New York, 2005.
- Carr, Geoffrey “Malthus Hatalıydı”, (Çev.:Ergin Bulut, Mehmet Evren Dinçer), (Ed. John Brockman), *İyimser Gelecek*, (ss.176-177), NTV Yayınları, İstanbul 2009.
- Carver, Charles S., Scheier Michael F., “Optimism”, (Ed. C. R. Snyder, Shane J. Lopez), *Handbook of Positive Psychology*, (ss. 231-243), Oxford University Press, Oxford-New York 2002.
- Carver, Charles S., Scheier Michael F., “Optimism”, (Ed. C.R. Snyder), *Coping the Psychology of What Works*, (ss. 182-204), Oxford University Press, New York, Oxford 1999.
- Cengil, Muammer, “Depresyonu Önlemede Dini İnancın Koruyucu Rolü”, *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, 3 (2), 2003, ss. 129-152.
- Chamorro-Premuzic, Tomas, Furnham Adrian, *Personality and Intellectual Competence*, Lawrence Erlbaum Associates, London, New Jersey 2005.
- Chang, Edward C., Asakawa Kiyoshi, “Cultural Variations on Optimistic and Pessimistic Bias for Self Versus a Sibling: Is There Evidence for Self-Enhancement in the West and for Self-Criticism in the East When the Referent Group Is Specified?”, *Journal of Personality and Social Psychology*, 84 (3), 2003, ss. 569-581.
- Cheavens, Jen, Gum Amber, “Gray Power: Hope for the Ages”, (Ed. C. R. Snyder), *Handbook of Hope: Theory, Measures, and Applications*, (ss.201-221), Ap, Akademik Press, London 2000.

- Ciarrocchi, Joseph W. Deneke Erin “ Hope, Optimism, Pessimism, and Spirituality as Predictors of Well-Being Controlling for Personality”, *Research in the Social Scientific Study of Religion*, 16, 2006, ss. 161-183.
- Ciarrochi, Joseph, Parker Philip, Kashdan Todd B., Heaven Patrick C. L., Barkus Emma, “Hope and Emotional Well-Being: A Six-Year Study to Distinguish Antecedents, Correlates, and Consequences”, *The Journal of Positive Psychology*, 10 (6), 2015, ss. 520-532.
- Cioran, Emil Michel, *Burukluk*, (Çev.: Haldun Bayrı), Metis Yayınları, İstanbul 1993.
- Cirhinlioğlu, Zafer, Ok Üzeyr, Cirhinlioğlu Fatma Gül, *Dindarlık, Ruh Sağlığı ve Modernite*, Nobel Akademi Yayıncılık, Ankara 2013.
- Coe, George Albert, *The Psychology of Religion*, The Cambridge University Press, London, Edingburg 1917.
- Collins, John J., “Cosmos and Salvation: Jewish Wisdom and Apocalyptic in the Hellenistic Ages”, *History of Religions*, 17 (2), 1977), ss. 121-142.
- Copeland, Kenneth, *Faith and Patience: The Power Twins*, Kenneth Copeland Publications, 1992.
- Corsini, Raymond J., “Hope”, *The Dictionary of Psychology*, Psychology Press Taylor & Francis Group, New York 2002.
- Craft, Carol A., “A Conceptual Model of Feminine Hardiness”, *Holistic Nursing Practice*, 1999, 13 (3), ss.25-34, s. 25.; Şerife Terzi, *Öznel İyi Olmaya İlişkin Psikolojik Dayanıklılık Modeli*, (Yayımlanmamış Doktora Tezi), Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara 2005, s. 67.
- Csikszentmihalyi, Mihaly, *Flow: The Psychology of Optimal Experience*, Harper Collins E-Books, 2008.
- Curry, Lewis A., Snyder C. R., Cook David L., Ruby Brent C., Rehm Michael, “Role of Hope In Academic And Sport Achievement”, *Journal of Personality And Social Psychology*, 73 (6), 1997, ss. 1257-1267.
- Çağrıncı, Mustafa, “Zan”, *Türkiye Diyanet Vakfı İslâm Ansiklopedisi*, Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları, C: 44, Ankara 2013.

Çakan, İsmail Lütfü, *Hurâfeler ve Bâtıl İnançlar*, Rağbet Yayınları, İstanbul 2007.

Çalık, Esra, *İlköğretim Öğrencilerinin İyimserlik Düzeylerinin ve Okula İlişkin Algılarının İncelenmesi*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara 2008.

Çapulcuoğlu, Uğur, Gündüz Bülent, “Öğrenci Tükenmişliğini Yordamada Stresle Başa çıkma, Sınav Kaygısı, Akademik Yetkinlik ve Anne-Baba Tutumları,” *Eğitim Bilimleri Araştırmaları Dergisi: Uluslararası E-dergi*, 3 (1), 2013, ss. 201-215.

Çilingir, Lokman, *Umut Felsefesi*, Elis Yayınları, Ankara 2003.

Dağcı, Abdullah, *Pozitif Psikoloji Bağlamında Umudun Dindarlıkla İlişkisi*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Necmettin Erbakan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya 2014.

Dahlsgaard, Katherine, Peterson Christopher, Seligman Martin E. P., “Paylaşılan Erdemler: Kültür ve Tarih Boyunca Değer Verilmiş İnsan Güçlerinin Bir Noktada Birleşmesi”, (Çev.: Fatih Kandemir), *Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 7, 2015, ss. 173-201.

Daley, Brian E., *The Hope of the Early Church: A Handbook of Patristic Eschatology*, Cambridge University Press, 1991.

Demir, Ömer, Acar Mustafa, *Sosyal Bilimler Sözlüğü*, Vadi Yayınları, İstanbul 1997.

Dickey, Samuel “Christianity and the Hope of Social Redemption”, *The Biblical World*, 40 (3), 1912, ss. 152-162.

Dobell, Rolf, *Hatasız Düşünme Sanatı: Yapmamanız Gereken 52 Düşünce Hatası*, (Çev.: İtir Arda), NTV Yayınları, İstanbul 2013.

Doğan, Mebrure, *Dindarlık, Sabır ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkiler*, (Yayımlanmamış Doktora Tezi), Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum 2014.

Doğan, Mehmet, *Büyük Türkçe Sözlük*, İz Yayıncılık, İstanbul 1996.

Draz, Abdullah, *Sorumluluk*, (Çev.: Nureddin Demir), Kayıhan Yayınları, İstanbul 2004.

- Duckworth, A. L., Steen Tracy A., Seligman Martin E. P., “Positive Psychology in Clinical Practice”, *Annu. Rev. Clin. Psychol.* 1, 2005, ss.629-651.
- Duggleby, Wendy, Ghosh Sunita, Cooper Dan, Dwernychuk Lynne, “Hope in Newly Diagnosed Cancer Patients”, *Journal of Pain and Symptom Management*, 46 (5), 2013, ss. 661-670.
- Duke, Alan (CNN), “Muslim Americans Are Most Optimistic Religious Group, Study Says” Erişim Tarihi: 12. Şubat 2016, <http://religion.blogs.cnn.com/2011/08/02/muslim-americans-are-most-optimistic-religious-group-study-says/>.
- Durkheim, Emile, *İntihar*, (Çev.: Z. Zühre İlkelen), Pozitif Yayınları, İstanbul 2013.
- Durkheim, Emile, *The Elementary Forms of the Religious Life*, (Trans. Joseph Ward Swain), George Allen & Unwin Ltd, London 1964.
- Dursun, Pınar, *The Role of Meaning in Life, Optimism, Hope, and Coping Styles in Subjective Well-Being*, (Yayımlanmamış Doktora Tezi), The Graduate School of Social Sciences of Middle East Technical University, Ankara 2012.
- Ebû Zehra, Muhammed, *Mezhepler Tarihi*, (Çev.: Sıbğatullah Kaya), Çelik Yayınevi, İstanbul trz.
- Eco, Umberto, Martini Kardinal, *İnanç ya da İnançsızlık*, (Çev.: Onur Şen), 1001 Kitap Yayınları, İstanbul 2005.
- Edwin A. Locke, “Setting Goals for Life and Happiness”, (Edt. C. R. Snyder, Shane J. Lopez), *Handbook of Positive Psychology*, (ss. 299-312), Oxford University Press, Oxford- New York 2002.
- Efe, Zekariya, *Kur’ân’da Ümit ve Ümitsizlik*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum 2013.
- Egemen, Bedi Ziya, *Din Psikolojisi, Sâha, Kaynak ve Metot Üzerine Bir Deneme*, Türk Tarih Kurumu Basımevi, Ankara 1952.
- Eliade, Mircea, *Dinsel İnançlar ve Düşünceler Tarihi: Gotama Budha’dan Hristiyanlığın Doğuşuna*, (Ed. Ergun Kocabıyık), Kabalcı Yayınevi, C: 2, İstanbul 2003.

- Emmons, Robert A., “Emotion and Religion”, (Ed. Raymond F. Paloutzian, Crystal L. Park), *Handbook of The Psychology of Religion And Spirituality*, The Guilford Press, New York, London 2005.
- Emmons, Robert A., Raymond F. Paloutzian, “Din Psikolojisi”, (Çev.: Ali Ayten), *M.Ü. İlahiyât Fakültesi Dergisi*, 21 (2), 2001, ss.105-124.
- Erdem, Çiğdem, *Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı İl Müdürlüğüne Müracaat Eden Eğitim Düzeyi ve Gelir Seviyesi Düşük Bireylerde Bağlanma Stillerinin Umutsuzluk Düzeyleri ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Arasındaki İlişki*, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tez), İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü İstanbul 2015.
- Ergün Başak, Bircan, *Düşük Gelirli Ailelerden Gelen Üniversite Öğrencilerinin Öz Duyarlılık, Sosyal Bağlılık ve İyimserlik İle Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri Arasındaki İlişkiler*, (Yayınlanmamış Doktora Tezi), Eskişehir Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir 2012.
- Erikson, Erik H., “Identity and The Life Cycle”, (Edt. George S. Klein), *Psychological Issues*, International Universities Press, New York 1959.
- Erikson, Erik H., *Childhood and Society*, Paladin Grafton Books, London 1987.
- Ernest Hartley Coleridge (Ed.), *The Complete Poetical Works of Samuel Taylor Coleridge*, Clarendon Press, C:I, Oxford 1912.
- er-Râzî, Fahrüddîn, *et-Tefsîru'l-Kebîr*, C: V, Beyrut, trz.
- Ersoy, Mehmet Akif, *Safahat*, (Haz. M. Ertuğrul Düздаğ), Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları, Ankara 2013.
- Eryarsan, M. Beşir, “Din” *Şamil İslâm Ansiklopedisi*, Şâmil Yayınevi, C:1, İstanbul 1990.
- Faust, James E., “Hope, an Anchor to the Soul”, *Ensign*, 29 (11), 1999, ss.59-61.
- Feist, Jess, Feist Gregor J., *Theories of Personality*, Mc Graw Hill, New York, Sydney, Toronto, 2006.

- Fineburg, Amy C., “Learned Optimism”, (Ed. Shane J. Lopez), *The Encyclopedia of Positive Psychology*, (ss. 574-578), Wiley-Backwell, A John Wiley&Sons, Ltd, C: I, 2009.
- Fowler, James W. *Stages of Faith: The Psychology of Human Development and The Quest for Meaning*, HarperCollins Publishers, New York 1995.
- Frankl, Victor, *The Doctor and the Soul*, Alfred A. Knopf, New York 1965.
- Frankl, Viktor E. *İnsanın Anlam Arayışı*, (Çev.: Selçuk Budak), Okyanus Yayınları, İstanbul 2012.
- Frankl, Viktor, *Hayatın Anlamı ve Psikoterapi*, (Çev.: Veysel Atayman), Say Yayınları, İstanbul 2014.
- Freud, Sigmund, *Bir Yanılsamanın Geleceği*, (Çev.: Hasan İlhan), Alter Yayıncılık, Ankara 2011.
- Freud, Sigmund, *The Future on an illusion*, (Trans.: W. D. Robson-Scott), Garden City: 1927’den aktaran Christopher T. Burris, C. Daniel Batson, Martin Altstaedten, Kevin Stephens, “What a Friend...”: Loneliness as a Motivator of Intrinsic Religion”, *Journal for the Scientific Study of Religion*, 33 (4), ss. 326-334.
- Freud, Sigmund, *Uygarlık, Toplum ve Din*, (Çev.: Emre Kapkın), Payel Yayınları, İstanbul 2015.
- Fromm, Erich, *Man for Himself*, Rinehart, New York, 1947’den Aktaran Engin Gençtan, *Psikanaliz ve Sonrası*, Metis Yayınları, İstanbul 2002, s. 290.
- Fromm, Erich *Sevginin ve Şiddetin Kaynağı*, (Çev.: Yurdanur Salman, Nalân İçten), Payel Yayınevi, İstanbul 2008.
- Fromm, Erich, *Psikanaliz ve Din*, (Çev.: Aydın Arıtan), Arıtan Yayınevi, İstanbul 1993.
- Fromm, Erich, *Sahip Olmak ya da Olmak*, (Çev.: Aydın Arıtan), Arıtan Yayınevi, İstanbul 2003.
- Fromm, Erich, *Umut Devrimi:İnsancillaşmış Bir Teknolojiye Doğru*, (Çev.: Şemsa Yeğin), Payel Yayınları, İstanbul 2012.

- Garcia, John Addy S., Sison Karen Gayle, “Locus of Hope And Subjective Well-Being”, *International Journal of Research Studies In Psychology, Special Issue on Positive Psychology*, 1 (3), 2012, ss. 53-58.
- Gazioğlu, Ayşe Esra İşmen *Hayatın İlk Çeyreği: 0-18 Yaş Gelişimi*, T.C. Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı, İstanbul 2012.
- Gençtan, Engin, *Psikanaliz ve Sonrası*, Metis Yayınları, İstanbul 2002.
- Geylani, Abdülkadir, *Futuhu'l Gayb, Âlemlere Açılan İnanç Kapısı*, Altın Post Yayıncılık, Balıkesir 2012.
- Glock, Charles Young, Stark Rodney, *Religion and Society in Tension*, Rand McNally, Chicago 1965.
- Goleman, Daniel, *Duygusal Zeka Neden IQ'dan Daha Önemlidir*, (Çev.: Banu Seçkin Yüksel), Varlık Yayınları, İstanbul 2014.
- Göcen, Gülüşan, *Şükür: Pozitif Psikolojiden Din Psikolojisine Köprü*, Değerler Eğitimi Merkezi, İstanbul 2014.
- Gözleten, Didem, *Huzurevinde Kalan Yaşlılar ve Yaşamını Kendi Başına İdame Ettirebilen Yaşlıların Umut Düzeylerinin Karşılaştırılması*, (Yüksek Lisans Tezi), Haliç Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yayımlanmamış, İstanbul 2011.
- Greene, Sheila M., “Levels of Measured Hopelessness in the General Population”, *British Journal of Clinical Psychology*, 20 (1), 1981, ss. 11-14.
- Groopman, Jerome, *The Anatomy of Hope: How People Prevail In The Face of Illness*, Random House Trade Paperbacks, New York 2005.
- Guisti, Sonia, *Storia e mitologia-Con antologia di testi di Raffaele Pettazzoni*, Roma 1988.
- Güleri, Müzeyyen, “Üniversiteli ve İşçi Gençliğin Gelecek Beklentileri ve Kötümserlik-İyimserlik Düzeyleri”, *Kriz Dergisi*, 6 (1), 1998, ss. 55-65.
- Güloğlu, Berna, “Öğrenilmiş İyimserlik”, (Ed. Bengü Ergüner Tekinalp, Şerife Işık Terzi), *Eğitimde Pozitif Psikoloji Uygulamaları*, (ss.191-220), Pegem Akademi Yayınları, Ankara, 2015.

- Gülten, Nevin, *Kierkegaard'ta Umutsuzluk, İman ve Umut*, (Yayımlanmamış Doktora Tezi), Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Ankara 2014.
- Gündoğdu, Mehmet, Korkmaz Selami, Karakuş Kenan, “Üniversite Öğrencilerinde Yaşam Yönelimi”, *M.Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, S: 22, 2005, ss. 151-160.
- Güney, Salih, *Davranış Bilimleri*, Nobel Akademik Yayıncılık, Ankara 2013.
- Hall, G. Stanley, *Adolescence-1*, D. Appleton and Company, New York 1907.
- Hall, Imogen E. , *Dimensions of Religiosity and Sprituality and Their Relation with Optimism*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Windso, Ontario, Canada 2011, s. 55’ten aktaran Öztürk, Eyüp Ensar, *İyimserlik ve Dindarlık*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul 2013.
- Halpern, Diane F. “Teknolojinin Dünyayı Kurtarma Şekli”, (Çev.:Ergin Bulut, Mehmet Evren Dinçer), (Ed. John Brockman), *İyimser Gelecek*, (ss.99-103), NTV Yayınları, İstanbul 2009.
- Harmancı, M. Esat, “Bir Eskatoloji Miti Olan Tufandan Klasik Türk Şiirinde Şarap Metaforuna” *Divan Edebiyatı Araştırmaları Dergisi*, 7, 2011, ss. 57-68.
- Hayta, Akif, “Anneden Allah’a: Bağlanma Teorisi ve İslâm’da Allah Tasavvuru”, *Değerler Eğitimi Dergisi*, 4 (12), 2006, ss. 29-63.
- Hayta, Akif, “İbadetler ve Ruh Sağlığı: Dinî Pratikler İle Psiko-Sosyal Uyum Arasındaki İlişki Üzerine Bir İnceleme”, (Ed. Hayati Hökelekli), *Gençlik, Din ve Değerler Psikolojisi*, İstanbul 2006.
- Hefferon, Kate, Boniwell Iiona, *Pozitif Psikoloji: Kuram, Araştırma ve Uygulamalar*, (Çev.: Ed. Tayfun Doğan), Nobel Yayınları, Ankara 2014.
- Heiler, Friedrich, *Prayer: A Study in the History and Psychology of Religion*, Oxford University Press, Oxford 1997.
- Hisrich, R.D., M.P. Peters, *Entrepreneurship*, Irwin, Mc Graw Hill 2002’den aktaran Deniz Börü, “Girişimcilik, Kadınlar ve Öğrenilmiş Çaresizlik Olgusu”, (Ed.:Himmet Karadal), *Girişimcilik*, Beta Basım Yayım Dağıtım, İstanbul 2014.

- Hobbes, Thomas, *Leviathan*, (Çev.: Semih Lim), Yapı Kredi Yayınları, İstanbul 1992
- Hoffer, Erich, *Kesin İnançlılar (The True Believer)*, (Çev.: Erkil Günur), Plato Film Yayınları, İstanbul 2011.
- Hood, Ralph W., Hill Peter C., Spilka Bernard, *The Psychology of Religion: An Empirical Approach*, The Guilford Press, New York, London 2009.
- Horozcu, Ümit, *Din Psikolojisi Açısından William James ve Görüşleri*, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul 2004.
- Hoşrik, M. Evren, *Kutsal Mı, Bilimsel Mi? Dua*, Okyanus Yayınları, İstanbul 2014.
- Hökelekli, Hayati, *Çocuk, Genç, Aile Psikolojisi ve Din*, Değerler Eğitimi Merkezi Yayınları, İstanbul 2009.
- Hökelekli, Hayati, *Din Psikolojisi*, Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları, Ankara 2005.
- Hökelekli, Hayati, *Din Psikolojisine Giriş*, Dem Yayınları, İstanbul 2012.
- Hökelekli, Hayati, *İslam Psikolojisi Yazıları*, Değerler Eğitimi Merkezi Yayınları, İstanbul 2009.
- Hökelekli, Hayati, *Ölüm, Ölüm Ötesi Psikolojisi ve Din*, Değerler Eğitimi Merkezi Yayınları, İstanbul 2008.
- Hökelekli, Hayati, *Psikoloji, Din ve Eğitim Yönüyle İnsanî Değerler*, Dem Yayınları, İstanbul 2013.
- Hubble, Mark A., Miller Scott D., “The Client: Psychotherapy’s Missing Link for Promoting A Positive Psychology”, (Ed. P. Alex Linley, Stephen Joseph), *Positive Psychology in Practice*, (ss. 335-353.), Wiley: John Wiley & Sons, Inc, Hoboken, New Jersey 2004.
- Humphrey, William, *Elements of Religious Life*, London And Leamington Art and Book Company, New York, Cincinnati, Chicago 1895.
- Hünler, Olga Selin, *Effects of Religiousness on Marital Satisfaction and the Mediator Role of Perceived Marital Problem Solving Abilities Between Religiousness and Marital Satisfaction Relationship*, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Ortadoğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara 2002.

Idler, Ellen L. “Religious Involvement and the Health of the Elderly: Some Hypotheses and an Initial Test”, *Social Forces*, 66 (1), 1987, ss. 226-238.

Infant/Toddler: Development, Screening, and Assessment, National Infant&Toddler Child Care Initiative 2010, ss. 8-21.

Işık, Aydın, *İnanç Krizi: Augustinus, Gazalî, Kant, Russell*, Ötüken Neşriyat, İstanbul 2009.

İbn Arabî, Muhyiddin, *Fusus’ül Hikem*, Süre Yayınevi, Ankara, trz.

İbn Manzûr, Cemâluddîn Muhammed, *Lisânu’l-Arab*, Dâru-Sadîr, Beyrut 1414, IX.

İbn Manzûr, Cemâluddîn Muhammed, *Lisânu’l-Arab*, Dâru-Sadîr, Beyrut 1414, XI.

İmam Gazâlî, *İhyâu Ulûmi’d-Din*, (Çev.: Mehmed A. Müftüoğlu), Tuğba Neşriyat, C: 4, İstanbul 1989.

İmâm-ı Rabbânî, *Mektûbât-ı Rabbânî*, (Çev. Talha Hakan Alp, Ömer Faruk Tokat, Ahmet Hamdi Yıldırım), Semerkand, C: 1, İstanbul 2013.

İmamoğlu, Abdulvahit, Yavuz Adem, “Üniversite Gençliğinde Dinî İnanç ve Umutsuzluk İlişkisi”, *Sakarya Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 13 (23), 2011, ss. 205-244.

İnanç, Banu Yazgan, Yerlikaya Eşef Ercüment, *Kişilik Kuramları*, Pegem Akademi Yayınları, Ankara 2012.

İsmail Şerefli, *30-40 Yaşlar Arası İlişkilerde İnanç-Korku İlişkisi (Sakarya Örneği)*, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya 2008.

İTÜ, “Kız Öğrencilerimiz Daha Mutlu”, Erişim Tarihi: 30. Ocak 2016, <http://www.itu.edu.tr/haberler/2015/12/29/kiz-ogrencilerimiz-daha-mutlu>.

James, William, *The Varieties of Religious Experience, A Study in Human Nature*, Longmans, Green, and Co., London, New York, 1911.

Jeeves, M. A., “Din Psikolojisi”, (Çev.: Ahmet Albayrak), *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, 10 (2), 2010, s. 277-278.

- Johnson, Paul E. *Psychology of Religion: Revised and Enlarged*, Abingdon Press, New York 1959.
- Jones, Lynn, “Making Hope A Reality”, *by Zero to Three*, 2009, ss. 1-6.
- Jung, Carl Gustav *Modern Man in Search of a Soul*, Routledge Classics, London and New York 2001.
- Jung, Carl Gustav, *Analitik Psikoloji*, (Çev.: Ender Gürol), Payel Yayınevi, İstanbul 2006.
- Jung, Carl Gustav, *İnsan Ruhuna Yöneliş: Bilinçaltı ve İşlevsel Yapısı*, (Çev.: Engin Büyükinall), Say Yayınları, İstanbul 2013.
- Jung, Carl Gustav, *Memories, Dreams, Reflections*, (Translated from The Germany By Richard and Clara Winston), Vintage Books, New York 1989.
- Jung, Carl Gustav, *Psychology and Religion: West and East*, Volume 11, (Edited and Translated by Gerhard Adler, R. F. C. Hull), Princeton University Press, Princeton, C:11, New Jersey 1975.
- Jung, Carl Gustav, *Psychology of the Unconscious*, Moffat, Yard and Company, New York 1916.
- Kağan, Mücahit, *Devlet ve Özel İlköğretim Okulları İle Rehberlik ve Araştırma Merkezlerinde Çalışan Rehber Öğretmenlerin İş Doyumlarının İncelenmesi (Anlara İli Örneği)*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara 2005.
- Kağıtçıbaşı, Çiğdem, *Kültürel Psikoloji: Kültür Bağlamında İnsan ve Aile*, Evrim Yayınevi, İstanbul 2007.
- Kandemir, Mehmet, “Öz Yeterlilik”, (Ed. Bengü Ergüner Tekinalp, Şerife Işık Terzi), *Eğitimde Pozitif Psikoloji Uygulamaları*, (ss.39-74), Pegem Akademi Yayınları, Ankara 2015.
- Kant, Immanuel Kant, *Pratik Aklın Eleştirisi*, (Çev.: İoanna Kuçuradi, Ülker Gökberk, Füsun Akath), Türkiye Felsefe Kurumu, 1999.
- Kant, Immanuel, *Arı Usun Eleştirisi*, (Çev.: Aziz Yardımlı), İdea Yayınevi, İstanbul 2008.

- Kaplan, Mehmet, *Motivasyon Teorileri Kapsamında Uygulanan Özendirme Araçlarının İşgören Performansına Etkisi ve Bir Uygulama*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Atılım Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara 2007.
- Karaca, Faruk, Kandemir Fatih , “Karaca-Kandemir Umut Ölçeği (KKUÖ)”, *Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*” (Yayınlanacak Makale).
- Karaca, Faruk, *Dinî Gelişim Psikolojisi*, Eser Ofset Matbaacılık, Trabzon 2016.
- Karaca, Faruk, “Dilimizde Dinî İnanç İfade Eden Bazı Kavramlar”, *Atatürk Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 14, 1999, ss. 227-243.
- Karaca, Faruk, “Din Psikolojisinde Metot Sorunu ve Bir Dindarlık Ölçeğinin Türk Toplumuna Standardizasyonu”, *Ekev Akademi Dergisi*, 3 (1), 2001, ss.187-201.
- Karaca, Faruk, “Dindarlığın Fonksiyonelliği Üzerine”, *Dinî Araştırmalar*, 6 (16), 2003, ss. 75-85.
- Karaca, Faruk, “Kader Algısı-Ruh Sağlığı İlişkisi Üzerine Empirik Bir Araştırma: Farklı Kader Algılarının Psikoterapik Değeri Üzerine”, *İslâmî Araştırmalar Dergisi*, 19 (3), 2006, ss. 479-789.
- Karaca, Faruk, “Ölüm Psikolojisi”, *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Kültürel Faaliyetler Dizisi-1*, Erzurum 1997, ss.134-156.
- Karaca, Faruk, *Din Psikolojisi*, Eser Ofset Matbaacılık, Trabzon 2011.
- Karaca, Faruk, *Din Psikolojisi*, (İlaveli 2. Baskı), Eser Ofset Matbaacılık, Trabzon 2015.
- Karaca, Faruk, *Dinî Gelişim Teorileri*, Dem Yayınları, İstanbul 2007.
- Karaca, Faruk, *Ölüm Psikolojisi*, Beyan Yayınları, İstanbul 2000.
- Karaca, Faruk, *Psiko-Sosyal Açından Yabancılaşma ve Dinî Hayat*, Bil Yayınları, İstanbul 2001.
- Karaca, Faruk, *Yabancılaşma ve Din*, (İlaveli 2. Baskı), Çamlıca Yayınları, İstanbul 2014.
- Karataş, Mustafa, *En Güzel Dualar*, Nûn Yayıncılık, İstanbul 2011.

- Kartopu, Saffet, *Dini Yaşayısta Hayatı Sorgulama*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana 2006.
- Kartopu, Saffet, *Kaygının Kader Algıları İle İlişkisi: Kahramanmaraş Örneği*, Gümüşhane Üniversitesi Yayınları, Gümüşhane 2013.
- Kasapoğlu, Abdurrahman, “Kur’ân’da Ümit-İman İlişkisi”, *Tasavvuf: İlmî ve Akademik Araştırma Dergisi*, 8 (8), 2007, ss. 155-176.
- Kayıklık, Hasan, “Bireysel Dindarlığın Boyutları ve İnanç-Davranış Etkileşimi”, *İslâmî Araştırmalar Dergisi*, 19 (3), 2005, ss. 491-499.
- Kayıklık, Hasan, *Din Psikolojisi: Bireysel Dindarlık Üzerine*, , Karahan Kitabevi, Adana 2011.
- Kenny, Maureen E., Walsh-Blair Lynn Y., Blustein David L., Bempechat Janine, Seltzer Joanne, “Achievement Motivation Among Urban Adolescents: Work Hope, Autonomy Support, And Achievement-Related Beliefs”, *Journal of Vocational Behavior*, 77, 2010, ss. 205-121.
- Kılavuz, M. Akif, “Yaşlılık Döneminde Kayıplar ve Ölüm Olgusuna Anlam Vermede Dinî Değerlerin Rolü,” (Ed. Recep Kaymakcan, Seyfi Kenan, Hayati Hökelekli, Z. Seyma Arslan, Mahmut Zengin), *Değerler ve Eğitimi*, Dem Yayınları, İstanbul 2013.
- Kılıç, Ahmet Faruk, *Türkiye’de Din-Devlet İlişkilerinde Yönetici Seçkinlerin Rolü*, Dem Yayınları, İstanbul 2005.
- Kılınç, Hicran, Sevim Seher A., “Ergenlerde Yalnızlık ve Bilişsel Çarpıtmalar”, *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 38 (2), 2005, ss.67-89.
- Kımtır, Nurten, *Benlik Saygısı ve Din: Üniversiteli Gençlerde Öz Saygı ve Din Üzerine Ampirik Bir Araştırma*, Kriter Yayınevi, İstanbul 2012.
- Kımtır, Nurten, “Dini İnanç, İbadet ve Dua’nın Umutsuzlukla İlişkisi Üzerine (Üniversite Öğrencisi Üzerinde) Bir Araştırma”, (Ed. Hayati Hökelekli), *Gençlik, Din ve Değerler Psikolojisi*, İstanbul 2006.
- Kımtır, Nurten, *Dinî İnanç, İbadet ve Dua’nın Umutsuzlukla İlişkisi*, Kriter Yayınevi, İstanbul 2012.

- Kızılgeçit, Muhammed, *Yalnızlık, Umutsuzluk ve Dindarlık İlişkisi*, (Yayımlanmamış Doktora Tezi), Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum 2011.
- Kierkegaard, Soren, *Ölümcül Hastalık Umutsuzluk*, (Çev.: M. Mukadder Yakupoğlu), Doğu Batı Yayınları, Ankara 2013.
- Kimble, Melvin A., Ellor James W., “Logotherapy: Viktor Frankl’s Contribution to Spirituality and Aging”, *Journal of Religious Gerontology*, Say. 11, 2000.
- Kirkpatrick, Lee A., *Attachment, Evolution, And The Psychology of Religion*, The Guilford Press, New York, London 2005.
- Kirkpatrick, Lee A., Shillito Daniel J., Kellas Susan L., “ Loneliness Social Support, and Perceived Relationships with God”, *Journal of Social and Personal Relationships*, 16 (4), 1999, ss.513-522.
- Klein, Melanie, *Haset ve Şükran*, Metis Yayınları, İstanbul 2014.
- Kobasa S. C., Maddi, S.R, Kahn, S., “*Hardiness and Health: A Prospective Study*”, *Journal of Personality and Social Psychology*, C: 42, 1982, ss. 168-177’den aktaran Şerife Terzi, *Öznel İyi Olmaya İlişkin Psikolojik Dayanıklılık Modeli*, (Yayınlanmamış Doktora Tezi) Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 2005.
- Koç, Emel, “Bir Umut Metafiziği Olarak Gabriel Marcel Felsefesi”, *SDÜ Fen Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 18, 2008, ss. 171-194.
- Koç, Mustafa, “Diasporada Dindarlık Ve Umutsuzluk: Fransalı Müslüman-Türk Azınlık Grup Üzerine Ampirik Bir Araştırma”, *Atatürk Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, S:39, 2013, ss. 415-444.
- Koç, Mustafa, “Ergenlik Döneminde Dua ve İbadet Algılarının Ruh Sağlığına Etkileri Üzerine Bir Alan Araştırması”, *Sakarya Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 10, 2004, ss.115-157.
- Koenig, Harold G., “Religion, Spirituality, and Medicine: Research Findings and Implications for Clinical Practice”, *Southern Medical Journal*, 97 (12), 2004, ss.1194-1200.

- Konneth E., Hyde, “Religion in Childhood and Adolescence”, *A Comprahensive Review of The Research, Religious Education Press*, Birmingham 1990, s. 218, 220.’den
akataran H. Hökelekli, “Gençlik ve Din, Gençlik Din ve Değerler Psikolojisi, DEM Yayınları, İstanbul, 2006.
- Köksal, M. Âsım, *Peygamberler Peygamberi Hazreti Muhammed Aleyhisselam ve İslâmiyet: İslâm Tarihi*, Işık Yayınları, C: 5-6, İzmir 2010.
- Köktaş, M. Emin, *Türkiye’de Dinî Hayat: İzmir Örneği*, İşaret Yayınları, İstanbul 1993.
- Köse, Ali, Küçükcan Talip, *Doğal Afetler ve Din*, Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları, İstanbul 2000.
- Köylü, Mustafa, “Dinin Ruh ve Beden Sağlığı Üzerindeki Etkisi”, (Ed. Nurullah Altaş, Mustafa Köylü), *Dini Danışmanlık ve Din Hizmetleri*, (ss.110-138), Gündüz Eğitim ve Yayıncılık, Ankara 2012.
- Kula, Naci “Engelli Çocuğa Sahip Ailelere Yönelik Manevî Destek Eğitimi”, (Ed. Nurullah Altaş, Mustafa Köylü), *Dinî Danışmanlık ve Din Hizmetleri*, (ss. 270-301), Gündüz Eğitim ve Yayıncılık, Ankara 2012.
- Kurzwell, Ray, “Güven ve Umut Arasında İyimserlik ve Süreklilik”, (Çev.:Ergin Bulut, Mehmet Evren Dinçer), (Ed. John Brockman), *İyimser Gelecek*, (ss.305-308), NTV Yayınları, İstanbul 2009.
- Kuşat, Ali, “Bir Değerler Sistemi Olarak ‘Kimlik’ Duygusu ve Atatürk”, *Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 15 (2), 2003, ss. 45-61.
- Kuşeyrî, Abdulkerim, *Kuşeyrî Risalesi*, (Çev.: Ali Arslan), Alperen Yayınları, Ankara 2003.
- Kutsal Kitap: Eski ve Yeni Antlaşma (Tevrat, Zebur, İncil), Yeni Yaşam Yayınları, İstanbul 2011.
- Kutub, Muhammed, *İnsan Psikolojisi Üzerine Etüdler*, (Çev.: Bekir Karlığa), İşaret Yayınları, İstanbul 1992.
- Kutub, Seyyid, *Fî Zılâl-il Kur’an*, (Çev.: Salih Uçan, Vahdettin İnce, Mehmet Yolcu, Lütfullah Bender), Dünya Yayıncılık, C: 4, İstanbul 1991.

- Kübler-Ross, Elisabeth, *Death: The Final Stage of Growth*, A Touchstone Book: Rockefeller Center, New York 1986.
- Lawler III, Edward E. , J. Lloyd Suttle, "Expectancy Theory and Job Behavior", *Organizational Behavior and Human Performance*, 9, 1973, ss. 482-503.
- Leibniz, G. W. , *Theodicy: Essays on the Goodness of God, the Freedom of Man and the Origin of Evil*, (Trans.: E. M. Huggard), Open Court, U.S.A., 2005.
- Lewis, Lisa, Verdon Roger, "Menninger, Karl", (Edt. Shane J. Lopez) *The Encyclopedia of Positive Psychology*, Wiley-Backwell, 2009, ss.613-614.
- Libman-Sokolowska, Malgorzata, Nasierowski Tadeusz, "The Importance of Hope in Coping with Schizophrenia", *Psychiatr. Pol.* 47 (5), 2013, ss. 933-943.
- Linkins, Mark, Niemiec Ryan M., Gillham Jane, Mayerson Donna, "Through the Lens of Strength: A Framework for Educating the Heart", *The Journal of Positive Psychology*, 10 (1), 2015, ss. 64-68.
- Loewenthal, Kate M., *The Psychology of Religion: A Short Introduction*, Oneworld Publications, Oxford 2008.
- Longman Dictionary of Contemporary English: The Complete Guide to Written and Spoken English, "Patience", Longman Dictionaries 1995.
- Lopez, Shane J., Gariglietti Kelli P., McDermott Diane, Sherwin Elisabeth D., R. Floyd Keith, Rand Kevin, Snyder C.R., "Hope for the Evolution of Diversity: on Leveling the Field of Dreams", (Ed. C. R. Snyder), *Handbook of Hope: Theory, Measures, and Applications*, (ss.223-242), Ap, Akademik Press, London 2000.
- Lopez, Shane J., Snyder C. R., Magyar-Moe Jeana L., Edwards Lisa M., Pedrotti Jennifer Teramoto, Janowski Kelly, Turner Jerri L., Pressgrove Cindy, "Strategies for Accentuating Hope", (Ed. P. Alex Linley, Stephen Joseph), *Positive Psychology in Practice*, (ss. 388-404), Wiley: John Wiley & Sons, Inc, Hoboken, New Jersey 2004.
- Lunenborg, Fred C., "Expectancy Theory of Motivation: Motivating by Altering Expectations", *International Journal of Management, Business, and Administration*, 15 (1), 2011, ss. 1-6.

- Macy, Joanna, Johnstone Chris, *Aktif Umut, İçinde Bulunduğumuz Karmaşaya Çıldırmadan Nasıl Göğüs Gerebiliriz?*, (Çev.: Nuray Önoğlu), Okyanus Yayınları, İstanbul 2013.
- Mahler, Margaret S., Pine Fred , Bergman Anni , *İnsan Yavrusunun Psikolojik Doğumu*, (Çev.: Ali Nahit Babaoğlu), Metis Yayınları, İstanbul 2015.
- Maier, Steven F., Peterson Christopher, Schwartz Barry, “From Helplessness to Hope: The Seminal Career of Martin Seligman”, (Ed..Jane E. Gillham), *The Science of Optimism and Hope: Research Essays In Honor of Martin E.P. Seligman*, Templeton Foundation Press, Philadelphia-London 2000.
- Marcel, Gabriel, *Homo Viator: Introduction to a Metaphysic of Hope*, (Tr.: Emma Craufurd, Henry Regnery Company, Chicago 1951.
- Martin-Krumm, Charles, Delas Yann, Lafrenière Marc-André, Fenouillet Fabien, Lopez Shane J., “The Structure of the State Hope Scale”, *Journal of Positive Psychology*, 10 (3), 2015, ss. 272-281.
- Marx, Karl, *Hegel’in Hukuk Felsefesinin Eleştirisi*, Eriş Yayınları, İstanbul 1997.
- McKay, Matthew, Fanning Patrick, *Özgüven*, (Çev.: Fatoş Gaye Atay), Arkadaş Yayınevi, Ankara 2005.
- Mckenna, Frank P. “It Won’t Happen to Me: Unrealistic Optimism or Illusion of Control?”, *British Journal of Psychology*, 84, 1993, ss.39-50.
- Mecelletü’l-Ezher, “Havf ve Recâ”, 56 (6), Kahire 1983.
- Mehmedoğlu, Ali Ulvi, *İnanç Psikolojisine Giriş*, Çamlıca Yayınları, İstanbul 2013.
- Mehmedoğlu, Ali Ulvi, *Dindarlarda ve Dindar Olmayanlarda Kişilik Üzerine Karşılaştırmalı Bir Araştırma: İstanbul Örneği*, (Yayınlanmamış Doktora Tezi), Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul 1999.
- Mehmedoğlu, Ali Ulvi, *Tanrıyı Tasavvur Etmek*, Çamlıca Yayınları, İstanbul 2011.
- Mehraby, Nooria, “Psychotherapy with Islamic Clients Facing Loss and Grief”, *Psychotherapy in Australia*, 9 (2), 2003, ss. 1-8.
- Mengi, Güngör, “Umut Veren Başlangıç...”, *Vatan Gazetesi*, (12 Aralık 2014), 2.

- Michael J, McClymond, "Christianity", (Ed. Thomas Riggs), *Encyclopedia of Religious Practices*, (I), Thomson, Gale, Detroit, New York, San Francisco, San Diego, New Haven, Waterville, London, Munich, 2006, ss. 101-138.
- Michael, Scott T., "Hope Conquers Fear: Overcoming Anxiety and Panic Attacks", (Ed. C.R. Snyder), *Handbook of Hope: Theory, Measures, and Applications*, (ss. 301-319), Akademik Press, San Diego, San Fransisco, New York, Boston, London, Sydney, Tokyo 2000.
- Mihelcic, Guiseppe, *Una Religione di Liberta: Raffaele Pettazzoni e La Scuola Romana di Storia delle Religioni*, Roma 2003.
- Miller, Randelp Crump, "Kötülük Problemi ve Din Eğitimi", (Çev.: Hasan Dam), *Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 10, 1998, ss.501-512.
- Momtaaz, Yadollah Abolfathi, İbrahim Rahimah, Hamid Tengku Aizan, Yahaya Nurizan, "Mediating Effects of Social and Personal Religiosity on The Psychological Well Being of Widowed Elderly People", *Omega*, 61 (2), 2010, ss. 145-162.
- Moon, Jennifer, *Achieving Success Through Academic Assertiveness: Real Life Strategies For Today's Higher Education Students*, Routledge: Taylor&Francis Group e-Library, New York, London, 2009.
- Morin, Edgar, *L'homme et la mort*, (Edt.) Scuil, Paris, 1970, s. 92-93'ten aktaran Hayati Hökelekli, "Ölümle İlgili Tutumlar ve Dinî Davranış", *İslamî Araştırmalar*, 5 (2), 1991, ss.83-91, s.84.
- Mussen, P. H., Conger J. J., Kağan J., Huston A. C., *Child Development and Personality*, Harper Collins, New York 1990.
- Myers, David G., "The Funds, Friends, and Faith of Happy People", *American Psychologist*, 55 (1), 2000, ss.56-67.
- N, Abdi, M, Asadi-Lari, "Standardization of Three Hope Scales, as Possible Measures at the End of Life, in Iranian Population", *Iranian Journal of Cancer Prevention*, 4 (2), 2011, ss. 71-77.

- Naci Kula, “Gençlerde Izdırıp Tecrübesine Bağlı Dini Krizlerle Başa Çıkmaya Yönelik Öneriler”, (Bildiri), Hayati Hökelekli (Ed.), *Gençlik Dönemi ve Eğitimi-II: Tartışmalı İlmî Toplantı (18-20 Nisan 2003-Bursa)*, (ss. 103-131), İstanbul: Ensar Neşriyat: 74, İslâmî Araştırma Vakfı.
- Necati, Muhammed Osman, *Hadis ve Psikoloji*, (Ter.: Mustafa Işık), Fecr Yayınları, Ankara 2000.
- Nolen-Hoeksema, Susan, “Growth and Resilience Among Bereaved People”, (Ed. Jane E. Gillham), *The Science of Optimism and Hope*, (ss. 107-127), Templeton Foundation Press, Philadelphia, London 2000.
- Norretranders, Tor, “İyimserliğin Parlak Bir geleceği Var”, (Çev.: Ergin Bulut, Mehmet Evren Dinçer), (Ed. John Brockman), *İyimser Gelecek*, (ss.124-125), NTV Yayınları, İstanbul 2009.
- Nükheth Coşgun, *Çalışma Hayatında Stres ve İyimserliğin İş Tatminine Etkisi ve Bir Araştırma*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul 2006.
- Obuz, Yunus, *Maddi ve Maddi Olmayan Motivasyon Unsurlarının Cinsiyete Dayalı Ölçümü; Perakendecilik Sektöründe Uygulaması*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Isparta 2011.
- Onaran, Oğuz, *Çalışma Yaşamında Güdülenme Kuramları*, Ankara Ü. Siyasal Bilgiler Fakültesi Yayınları, Sevinç matbaası, Ankara 1981.
- Onur, Bekir, *Gelişim Psikolojisi: Yetişkinlik, Yaşlılık, Ölüm*, İmge Kitabevi Yayınları, Ankara 2011.
- Öz, Hava, *Miyokart İnfarktüsü Geçiren Hastalarda Umut, Moral ve Algılanan Sosyal Desteğin Yaşam Kalitesine Etkisi*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul 2006.
- Özdemir, Gülsüm, *Ebelik ve Hemşirelik Öğrencilerinin İletişim Becerileri ve Yaşam Yönelimlerinin Stresle Başetme Tutumları Üzerine Etkisi*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), İstanbul Üniversitesi Sağlık Bilimler Enstitüsü, İstanbul 2011.

- Özden, H. Ömer, “Türk Atasözlerinde İnsan”, *Atatürk Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 15, 2001, ss.75-105.
- Özdoğan, Öznur , “İnsanı Anlamaya Yönelik Bir Yaklaşım: Pastoral Psikoloji”, *AÜİFD*, 47 (2), 2006, ss.127-141.
- Özdoğan, Öznur, “Palyatif Bakımda Manevî Yaklaşım”, *I. Ulusal Din psikolojisi ve Manevî Bakım Çalıştayı Çalıştay Tebliğ Kitabı*, Ankara 2012.
- Özgüven, Halise Devrimci, Soykan Çiğdem, Haran Seda, “İntihar Girişimlerinde Sorun Alanları ve tetikleyiciler”, *Kriz Dergisi*, 11 (1), 2003, ss. 13-24.
- Öztürk, Eyüp Ensar, *İyimserlik ve Dindarlık*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul 2013.
- Öztürk, Recep, *Kur’ân Penceresinden İnsan ve Mutluluk Yolları*, Ensar Neşriyat, İstanbul 2011.
- Öztürk, Resul, “Kelâmî Açıdan Ümitsizlik (Yeis) ve İman-Amel İle İlişkisi”, *Ekev Akademi Dergisi*, 12 (34), 2008, ss. 43-56.
- Öztürk, Yaşar Nuri, *Enel Hak İsyanı Hallâc-ı Mansûr (Darağacında Miraç)*, Yeni Boyut Yayınları, İstanbul 2012.
- Palma, Patricia Jardim de, Cunha Miguel Pina e Lopes Miguel Pereira, “Entrepreneurial Behavior”, (Ed. Shane J. Lopez), *The Encyclopedia of Positive Psychology*, (ss. 338-342), Wiley-Blackwell, C: I, 2009.
- Pargament, Kenneth I, Ano Gene G., Wachholtz Amy B., “Başa Çıkmanın Dinî Boyutu: Teori, Araştırma ve Uygulamalardaki Gelişmeler”, (Çev.: Çiğdem Damla Balaban), (Ed. Raymond F. Paloutzian, Crystal L. Park), *Din ve Maneviyat Psikolojisi: Yeni Yaklaşımlar ve Uygulama Alanları*, (ss.377-407), (Çeviri Ed. İhsan Çapcıoğlu, Ali Ayten), Phoenix Yayınevi, Ankara 2013.
- Pargament, Kenneth I., *The Psychology of Religion and Coping: Theory, Research, Practice*, The Guilford Press, New York, London 1997.
- Pargament, Kenneth, “Tanrım Bana Yardım Et”, (Çev.: Ahmet Albayrak), *Din Psikolojisi Açısından Başa Çıkmanın Teorik Çatısına Doğru*, *Tabula Rasa-Felsefe&Teoloji*, 3 (9), 2003, ss. 207-235.

- Pargament, Kenneth, Kennell Joseph, Hathaway William, Grevengoed Nancy, Newman Jon, Jones Wendy, "Religion and the Problem Solving, Process: Three Styles of Coping", *Journal for the Scientific Study of Religion*, 1988, ss. 90-104.
- Park, Crystal L. , "Din ve Anlam", (Çev.: İlker Yenen), (Ed. Raymond F. Paloutzian, Crystal L. Park), *Din ve Maneviyat Psikolojisi: Yeni Yaklaşımlar ve Uygulama Alanları*, (ss.29-66), (Çeviri Ed. İhsan Çapcıoğlu, Ali Ayten), Phoenix Yayınevi, Ankara 2013.
- Parmaksız, İzzet, Avşaroğlu Selahattin, "Examining the Teacher Candidates' Levels of Optimism and Styles of Coping with Stress According to Their Self-Esteem Levels", *Elementary Education Online*, 11 (2), 2012, ss.543-555.
- Pascal, *Düşünceler*, (Çev.: Metin Karabaşoğlu), Kaknüs Yayınları, İstanbul 2003.
- Password Dictionary, *for Learners of English*, İnkılap Kitabevi, İstanbul, 2004, s. 410.
- Pektaş, Pelin "İyimserlik", (Ed. Mehmet Zeki Aydın, Esmâ Budak), *Değer Sandığı Okulda Değerler Eğitimi Materyalleri: İyimserlik*, Nobel Akademik Yayıncılık Eğitim Danışmanlık Tic. Ltd. Şti, Ankara 2013.
- Peleg Gil, Barak Ohr, Harel Yermi, Rochberg Judith, "Hope, Dispositional Optimism And Severity of Depression Following Traumatic Brain Injury", *Brain Injury*, 23 (10), 2009, ss. 800-808.
- Perry, Ralph Barton, *The Thought and Character of William James*, Oxford University Press, C: II, London tsz.
- Peterson, Christopher, Maier Steven F., Seligman Martin E.P., *Learned Helplessness: A Theory for The Age of Personal Control*, Oxford University Press, New York, Oxford 1993.
- Pettazzoni, Raffaele, "Religione e cultura", (Ed.: Mario Gandini), *Religione e societa*, Bologna 1966, ss. 167-172.
- Pettazzoni, Raffaele, "II Metodo Comparativo", (Ed.: Mario Gandini), *Religione e societa*, Bologna 1966, ss.101-113.
- Piaget, Jean *Çocuğun Gözüyle Dünya*, (Çev.: İsmail Yerguz), Dost Kitabevi, Ankara 2010.

- Porter, Eleanor H. "Pollyanna", Erişim Tarihi:24.05.2015, <http://www.planetebook.com/ebooks/Pollyanna.pdf>.
- Porter, L., W., E. E. Lawler, "Antecedent Attitudes of Effective Managerial Performance", *Organizational Behavior and Human Performance*, 2, 1967, ss.122-142.
- Porter, L., W., E. E. Lawler, *Managerial Attitudes and Performance*, Homewood, IL: Irwin, 1968.
- Pratt, James Bissett, *The Psychology of Religious Belief*, The Macmillan Company, New York 1907.
- Pratt, James Bissett, *The Religious Consciousness, A Psychological Study*, The Macmillan Company, New York 1921.
- Rand, Kevin L., "Hope and Optimism: Latent Structures and Influences on Grade Expectancy and Academic Performance", *Journal of Personality*, 77 (1), 2009, ss. 1-30.
- Rank, Otto, *Doğum Travması*, Metis Yayınları, İstanbul 2014.
- Rashid, Tayyab "Positive Psychotherapy: A Strength-Based Approach", *The Journal of Positive Psychology*, 10 (1), 2015, ss. 25-40.
- Ridley, Matt, *Akılci İyimserlik: Refahın Evrimi*, (Çev.: Mehmet Doğan), Boğaziçi Üniversitesi Yayınevi, İstanbul 2010.
- Rj, Fehring, JF Miller C., Shaw "Spiritual Well-Being, Religiosity, Hope, Depression, and Other Mood States in Elderly People Coping with Cancer" *Oncology Nursing Forum*, 24 (4),ss. 663-671.
- Roberts, Michael C., Brown Keri J., Johnson Rebecca J., Reinke Janette, "Positive Psychology for Children: Development, Prevention, And Promotion", (Ed. C. R. Snyder, Shane J. Lopez), *Handbook of Positive Psychology*, (ss. 663-675), Oxford University Press, Oxford- New York 2002.
- Robinson, Cecil, Snipes Karla, "Hope, Optimism and Self-Efficacy: A System of Competence and Control Enhancing African American College Students

- Academic Well-Being”, *Multiple Linear Regression Viewpoints*, 35 (2), 2009, ss. 16-26.
- Rodriguez-Hanley, Alicia, Snyder Charles Richard “Rick”, “The Demise of Hope: on Losing Positive Thinking”, (Ed. C. R. Snyder), *Handbook of Hope: Theory, Measures, and Applications*, (ss.39-54), Ap, Akademik Press, London, 2000.
- Roeckelein, J.E., *Elsevier’s Dictionary of Psychological Theories*, Elsevier, Amsterdam, Boston, Heidelberg, London, New York, Oxford, Paris, San Diego, San Francisco, Singapore, Sydney,Tokyo 2006.
- Rothmann, M Pretorius, S., “Die Verband Tussen Koherensiesin, Lokus Van Beheer, Selfdoeltreffendheid En Werkstevredenheid”, *Journal of Industrial Psychology (Tydskrif vir Bedryfsielkunde)*, 27 (1), 2001, ss.25-31.
- Rotter, Julian B., “Internal Versus External Control of Reinforcement”, *American Psychologist*, 45 (4), 1990, ss.489-493.
- Ruchkin, Vladislav V., Eisemann Martin, Hägglöf Bruno, “Hopelessness, Loneliness, Self-Esteem, and Personality in Russian Male Delinquent Adolescents Versus Controls” *Journal of Adolescent Research*, 14, 1999, ss.466-477.
- Rudd, Anthony, “Kierkegaard on Patience and Temporality of the Self-The Virtues of a Being in Time”, *Journal of Religious Ethics, JRE* 36 (3), 2008, ss. 491-509.
- Russinova, Zlatka, “Providers’ Hope-Inspiring Competence as A Factor Optimizing Psychiatric Rehabilitation Outcomes”, *Journal of Rehabilitation*, 16 (4), ss. 50-57.
- Salovey, Peter, Bedell Brain T., Detweiler Jerusha B., Mayer John D., “Coping Intelligently: Emotional Intelligence and the Coping Process”, (Ed. C.R. Snyder), *Coping the Psychology of What Works*, (ss. 141-164), Oxford University Press, New York, Oxford 1999.
- Sambur, Bilal, “Din ve Psikoloji İlişisini Yeniden Düşünmek”, *İslâmî Araştırmalar Dergisi*, 19 (3), 2006, s. 423-440.
- Santrock, John *Yaşam Boyu Gelişim*, (Çeviri Ed.: Galip Yüksel), Nobel Akademik Yayıncılık, Ankara 2015.

- Sarı, Serkan Volkan, *Lise Son Sınıf Öğrencilerinin Mesleğe Karar Verme Öz-Yeterliliklerini Yordamada Umut, Kontrol Odağı ve Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Özelliklerinin Rolü*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Karadeniz Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Trabzon 2011.
- Saruhan, Müfit Selim, “Ahlâk Felsefemizde İyi ve Kötünün Sebepleri”, *İslâmî Araştırmalar Dergisi*, 15 (4), 2002, ss. 543-558.
- Sayar, Kemal, *Merhamet: Kalbe Dönüş İçin Son Çağrı*, Timaş Yayınları, İstanbul 2015.
- Sayın, Esmâ, *Tasavvuf Kültüründe İbadetler ‘Hac Örneği’*, (Yayımlanmamış Doktora Tezi), Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa 2010.
- Scheel, Michael J., Davis Chelsi Klentz, Henderson Justin D., “Therapist use of client strengths: A qualitative study of positive processes.” *The Counseling Psychologist*, 41,2012, ss. 392-427.
- Scheier, Michael F., Carver Charles S., “Dispositional Optimism and Physical Well-Being: The Influence of Generalized Outcome Expectancies on Health”, *Journal of Personality*, 55 (2), 1987, ss.169-210.
- Scheier, Michael F., Carver Charles S., “Optimism, Coping, and Health: Assessment And Implications of Generalized Outcome Expectancies”, *Health Psychology*, 4 (3), 1985, ss.219-247.
- Scheier, Michael F., Matthews Karen A., Owens Jane F., Schulz Richard, Bridges Michael W., Magovern George J., Carver Charles S., “Optimism and Rehospitalization After Coronary Artery Bypass Graft Surgery”, *Arch Intern Med*, 159 (26), 1999, ss. 829-835.
- Schimmel, Annemarie *İslamın Mistik Boyutları*, (Çev.: Ergun Kocabıyık), Kabalcı Yayınevi, İstanbul 2012.
- Schimmel, Annemarie, *Tanrı'nın Yeryüzündeki İşaretleri*, (Çev.: Ekrem Demirli), Kabalcı Yayınları, İstanbul 2004.
- Schulman, Peter, “Applying ‘Learned Optimism’ to Increase Sales Productivity”, *Journal of Personal Selling and Sales Management*, 19 (1), 1999, ss.31-37.

- Scioli, Anthony, Biller Henry B., *Hope in the Age of Anxiety, A Guide to Understanding and Strengthening Our Most Important Virtue*, Oxford University Press, New York 2009.
- Seirup, Holly, Rose Sage, “Exploring the Effects of Hope on GPA and Retention Among College Undergraduate Students on Academic Probation”, *Education Research International*, 2011, ss. 1-7.
- Seligman, Martin E.P., *Gerçek Mutluluk*, (Çev.: Semra Kunt Akbaş), HYB Yayıncılık, Ankara 2007.
- Seligman, Martin E.P., *Learned Optimism*, Vintage Books, A Division of Random House, New York 1998.
- Seligman, Martin, “Research Affirms Power of Positive Thinking”, *The New York Times*, (03 Şubat 1987), Erişim Tarihi: 12.Şubat 2016, <http://www.nytimes.com/1987/02/03/science/research-affirms-power-of-positive-thinking.html?pagewanted=2>.
- Shirado, Akemi, Morita Tatsuya, Akazawa Terukazu, Miyashita Mitsunori, Sato Kazuki, Tsuneto Satoru, Shima Yasuo, “Both Maintaining Hope and Preparing for Death: Effects of Physicians’ and Nurses’ Behaviors from Bereaved Family Members’ Perspectives”, *Journal of Pain And Symptom Management*, 45 (5), 2013, ss. 848-858.
- Silliman, B., *Resiliency Research Review*, Conceptual and Research Foundations, 1994’ten aktaran Şerife Terzi, *Öznel İyi Olmaya İlişkin Psikolojik Dayanıklılık Modeli*, (Yayımlanmamış Doktora Tezi), Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 2005.
- Sinclair, Shane, Pereira Jose, Raffin Shelley, “A Thematic Review of The Spirituality Literature Within Palliative Care”, *Journal of Palliative Medicine*, 9 (2), 2006, ss. 464-479.
- Slater, Peter, “ Hope”, (Ed. Lindsay Jones), *Encyclopedia of Religion*, (4125-4127), Macmillan Reference USA: An Imprint of Thomson Gale, A Part of The Thomson Corporation, C: 6, New York, San Francisco, San Diego, London, Münih 2005.

- Smolin, Lee, “Deney Disiplinin Geri Dönüşü Temel Fizik Hakkındaki Bilgilerimizi Dönüştürecek”, (Çev.:Ergin Bulut, Mehmet Evren Dinçer), (Ed. John Brockman), İyimser Gelecek, (ss.67-68), NTV Yayınları, İstanbul 2009.
- Snyder, Charles Richard “Rick”, Shane J. Lopez, *Positive Psychology*, Sage Publications, Thousand Oaks, New Delhi, London 2007.
- Snyder, Charles Richard “Rick”, Sigmon David R., Feldman David B., “Hope for The Sacred and Vice Versa: Positive Goal-Directed Thinking and Religion”, *Psychological Inquiry*, 13 (3), *Religion and Psychology*, 2002, ss. 234-238.
- Snyder, Charles Richard “Rick”, Cheavens Jen, Michael Scott T., “Hoping”, (Ed. C.R. Snyder), *Coping the Psychology of What Works*, (ss. 205-231), Oxford University Press, New York, Oxford 1999.
- Snyder, Charles Richard “Rick”, Cheavens Jennifer, Sympton Susie C. , “Hope: An Individual Motive for Social Commerce”, *Group Dynamics: Theory, Research, and Practice*, 1 (2), 1997, ss. 107-118.
- Snyder, Charles Richard “Rick”, “Genesis: The Birth and Growth of Hope”, (Ed. C.R. Snyder), *Handbook of Hope: Theory, Measures, and Applications*, (ss. 25-38), Akademik Press, San Diego, San Fransisco, New York, Boston, London, Sydney, Tokyo 2000.
- Snyder, Charles Richard “Rick”, “Hypothesis: There is Hope”, (Ed. C.R. Snyder), *Handbook of Hope: Theory, Measures, and Applications*, (ss. 3-21), Akademik Press, San Diego, San Fransisco, New York, Boston, London, Sydney, Tokyo 2000.
- Snyder, Charles Richard “Rick”, Harris C., Anderson J.R., Holleran S.A., Irving L.M., Sigmon S.T., Gibb J., Langelles C., Harney P., “The Will and the Ways: Development And Validation of an Individual Differences Measure of Hope”, *Journal of Personality and Social Psychology*, 60 (4), 1991, ss. 570-585.
- Snyder, Charles Richard “Rick”, Iardi Stephen S., Cheavens Jen, Michael Scott T., Yamhure Laura, Sympton Susie, “The Role of Hope in Cognitive-Behavior Therapies”, *Cognitive Therapy and Research*, 24 (6), 2000, ss. 747-762.

- Snyder, Charles Richard “Rick”, Rand Kevin L., Sigmon David R., “Hope Theory: A Member of The Positive Psychology Family”, (Ed. C.R. Snyder, Shane J. Lopez), *Handbook of Positive Psychology*, (ss. 257-276), Oxford University Press, New York 2002.
- Snyder, Charles Richard “Rick”, *The Psychology of Hope: You Can Get There from Here*, The Free Press, New York 1994.
- Spengler, Oswald, *The Decline of West*, 1923’ten aktaran Ridley, Matt, *Akılcı İyimserlik: Refahın Evrimi*, (Çev.: Mehmet Doğan), Boğaziçi Üniversitesi Yayınevi, İstanbul 2010.
- Spilka, Bernard , Shaver Phillip , Kirkpatrick Lee A. , “Din Psikolojisi Açısından Genel Bir Atıf Teorisi”, (Çev.: Ali Kuşat), Erciyes Üniversitesi İlahiyat Fakltesi Dergisi, 11, 2001, ss. 173-195.
- Stack, Steven M., “Family and Loneliness: A Cross-National Study”, *Sociological Perspectives*, 41 (2), 1998.
- Starbuck, Edwin Diller, *The Psychology of Religion, An Emprical Study of The Growth of Religious Conscionsness*, Walter Scott, Ltd., Paternoster Square. Charles Scribner’s Sons, London, New York 1900.
- Strongman, K. T., *The Psychology of Emotion: from Everyday Life to Theory*, John Wiley&Sons Ltd., Chichester 2003.
- Şahin, Sevil, *Diyaliz Tedavisi Alan Bireylerin Umut-Umitsuzluk ve Sosyal Destek Düzeyleri*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Erciyes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kayseri 2007.
- Tanaka, Eriko, Sakamoto Shinji, Ono Yutaka, Fujihara Shigeki, Kitamura Toshinori, “Hopelessness in a Community Population in Japan”, *Journal of Clinical Psychology*, 52 (6), 1996, ss. 609-615.
- Tarhan, Nevzat, *Duyguların Psikolojisi*, Timaş Yayınları, İstanbul 2013.
- Tarhan, Nevzat, *Kadın Psikolojisi*, Nesil Yayınları, İstanbul 2013.
- Tarhan, Nevzat, *Mutluluk Psikolojisi: Stresi Mutluluğa Dönüştürmek*, Timaş Yayınları, İstanbul 2005.

- Tarhan, Sinem, Bacanlı Hasan, “Sürekli Umut Ölçeği’nin Türkçe’ye Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması”, *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3 (1), 2015, ss. 1-14.
- Thompson, Ted, Fevre Cassie le, “Implications of Manipulating Anticipatory Attributions on The Strategy Use of Defensive Pessimists and Strategic Optimists, “ *Personality and Individual Differences*, 26, 1999, ss. 887-904.
- Thouless, R.H. *An Introduction to Psychology of Religion*, Cambridge University Press, New York, London 1971.
- Tillich, P., *The Right to Hope*, The University of Chicago Magazine, 1965.
- Tokur, Behlül, *Stres-Dindarlık İlişkisi Üzerine Bir Araştırma*, (Yayımlanmamış Doktora Tezi), Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum 2011.
- Topçu, Nurettin, *Ahlâk*, Dergâh Yayınları, İstanbul 2010.
- Tucker, Raymond P., Wingate LaRicka R., O’Keefe Victoria M., Mills Adam C., Rasmussen Kathy, Davidson Collin L., Grant DeMond M., “Rumination And Suicidal Ideation: The Moderating Roles of Hope and Optimism”, *Personality And Individual Differences*, 55, 2013, ss.606-611.
- Tufan, İsmail, *Modernleşen Türkiye’de Yaşlılık ve Yaşlanmak: Yaşlanmanın Sosyolojisi*, Anahtar Kitaplar Yayınevi, İstanbul 2003.
- Tunçdoğan, İsmail, Ofelya Cebal, Cüneyt Tunçdoğan, *% 100 Başarı-Başarı Stratejileri*, Perestij Yayınları, İstanbul 2008.
- TÜİK, “Yaşam Memnuniyeti Araştırması”, Erişim Tarihi: 30 Ocak 2016, <http://www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=18629>.
- Tümer, Günay, “Din”, *Türkiye Diyanet Vakfı İslam Ansiklopedisi*, Türkiye Diyanet Vakfı, C: 9, Ankara 1994.
- Türk Dil Kurumu Sözlüğü*, “Umut”, Ankara 1988.
- Türk Dil Kurumu, *Türkçe Sözlük*, C:II, s. 1270.
- Türkçe Tıp Dili Kılavuzu*, Kocaeli Üniversitesi Tıp Fakültesi, Kocaeli 2006.

- Twenge, Jean M., Zhang Liqing, Im Charles, "It's Beyond My Control: A Cross-Temporal Meta-Analysis of Increasing Externality in Locus of Control, 1960-2002", *Personality and Social Psychology Review*, 8 (3), 2004, ss. 308-319.
- Üngüren, Engin, Ehtiyar Rüya, "Türk ve Alman Öğrencilerin Umutsuzluk Düzeylerinin Karşılaştırılması ve Umutsuzluk Düzeylerini Etkileyen Faktörlerin Belirlenmesi: Turizm Eğitimi Alan Öğrenciler Üzerinde Bir Araştırma", *Journal of Yasar University*, 4 (14), 2009, ss.2093-2127.
- Vaillant-Molina, Mariana, Bahrick Lorraine E., Flom Ross, "Young Infants Match Facial and Vocal Emotional Expressions of Other Infants", *International Society on Infant Studies*, Wiley-Blackwell, 2013, ss. 1-15.
- Vâkıdî, Ebû Abdullah Muhammed b. Ömer b. Vâkıd el-Eslemî, *Kitâbu'l-Meğâzî (I-III)*, thk. Marsden Jones, Beyrut: Dâru'l-A'lemî, 1989, c. II.
- Vance, Gilbert Todd, "Hope", (Ed. David A. Leeming, Kathryn Madden, Stanton Marlan), *Encyclopedia of Psychology and Religion*, (413-413), New York 2010.
- Voltaire, *Candide (Illustrated)*, Gece Kitaplığı Yayıncılık, Ankara 2014.
- Vroom, Victor H., *Work and Motivation*, Jossey-Bass Publishers, San Francisco 1995.
- Vroom, Victor H., *Work and Motivation*, New York: Wiley 1964.
- Wade, Nicholas, *İnanç İçgüdüüsü*, (Çev.: Müge Sözen), Say Yayınları, İstanbul 2012.
- Watson, P. J. and Ronald, Ronald J. Morris, "Intolerance of Ambiguity Within A Religious Ideological Surround: Christian Translations And Relationships With Religious Orientation, Need for Cognition, and Uncertainty Response", (Ed. Jacob A. Belzen, Leslie J. Francis, Ralph W. Hood), *Archiv Für Religion Psychologie/ Archive for The Psychology of Religion*, C:28, (ss.81-101), Brill, Leiden-Boston 2006.
- Weiner, Bernard, "An Attributional Theory of Achievement Motivation and Emotion", *Psychological Review*, 92 (4), 1985, ss.548-573.
- Weinstein, Neil D., "Unrealistic Optimism About Future Life Events", *Journal of Personality and Social Psychology*, 39 (5), 1980, ss. 806-820.

- Wong, Paul T. P., “Existential Psychology”, (Ed. Shane J. Lopez), *The Encyclopedia of Positive Psychology*, (ss. 361-368.), Wiley-Blackwell, C: I, 2009.
- Worthen, Vaughn, Isakson Richard, “Hope-The Anchor of the Soul: Cultivating Hope And Positive Expectancy”, *Issues In Religion And Psychotherapy*, C: 33, ss. 47-62.
- Wulff, David M., *Psychology of Religion: Classic and Contemporary Views*, John Wiley&Sons, New York, Chichester, Brisbane, Toronto, Singapore 1991.
- Yalom, Irvin, *Grup Psikoterapisinin Teori ve Pratiği*, (Çev.: Ataman Tangör, Özgür Karaçam), Kabalcı Yayınevi, İstanbul 2002.
- Yalom, Irvin, *Varoluşçu Psikoterapi*, (Çev.: Zeliha İyidoğan Babayiğit), Kabalcı Yayınevi, İstanbul 2001.
- Yaparel, Recep, "Dinin Tarifi Mümkün Mü?", *Dokuz Eylül Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 4, 1987, ss. 403-417.
- Yaran, Cafer Sadık “Death And Immortality In Islamic Thought”, *ODMİFD*, 10, 1998, ss. 103-124.
- Yaran, Cafer Sadık, “İnsanın Egzistansiyal İhtiyaçları ve Dinin Perenniyal Cevapları”, *Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, S: 12-13, 2001, ss.79-96.
- Yazır, Elmalılı M. Hamdi, *Hak Dini Kur'an Dili*, Feza Gazetecilik A.Ş., C: 5, İstanbul trz.
- Zinnbauer, Brian J., Pargament Kenneth I., “Religiousness and Spirituality” (Ed. Raymond F. Paloutzian, Crystal L. Park), *Handbook of The Psychology And Spirituality*, The Guilford Press, New York, London 2005.

EKLER

Ek 1: Anket Formu

Saygıdeğer Katılımcı;

Elinizdeki formda bilimsel bir çalışmada kullanılmak üzere umut ve iyimserlikle ilgili bir takım maddeler bulunmaktadır. Yaptığınız işaretlemeler sonucu ortaya çıkacak olan veriler sadece bilimsel amaçlarla kullanılacak olup, **sizden kimliğinizle ilgili hiçbir bilgi istenmemektedir.** Araştırmanın güvenilir ve geçerli sonuçlar üretmesi, yapacağınız işaretlemelerin samimiyetine bağlıdır. Lütfen maddeleri dikkatli bir şekilde okuyup size en uygun ifadeyi (X) işareti ile belirtiniz. Destek ve işbirliğinizden dolayı şimdiden teşekkür ederim. **Fatih KANDEMİR**
Doktora Öğrencisi

1. Cinsiyetiniz : (1) Bay (2) Bayan

2.Yaşınız : (1) 15-22 Yaş (2) 23-39 Yaş (3) 40-64 Yaş
(4) 65 ve Üstü Yaş

3. Medenî Haliniz : (1) Bekâr (2) Evli (3) Dul

4. Sosyo-Ekonomik Düzey : (1) Düşük (2) Ortanın Altı (3) Orta
(4) Ortanın Üstü (5) Üst

5. Eğitim Durumunuz : (1) Okur-Yazar (2) İlkokul/Ortaokul (3)Lise ve Dengi
Okul (4)Yüksekokul/Üniversite (5)Yüksek Lisans/Doktora

6. Meslek Grubunuz : (1) İşçi (2) Memur (3) Esnaf
(4) Çiftçi (5) Ev Hanımı (6) Serbest Meslek
(7)Emekli (8) Diğerse Lütfen Belirtiniz:.....

Lütfen maddeleri dikkatli bir şekilde okuyup size en uygun ifadeyi (X) işareti ile belirtiniz.		Hiç Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
Karaca-Kandemir Umut Ölçeği (KKUÖ)						
7	Beni hayata bağlayan şey, hedeflerime ulaşacağıma dair inançtır.					
8	Azmim sayesinde tüm hayallerimi gerçekleştirebileceğime inanırım.					
9	Her engeli bir meydan okuma olarak gördüğüm için onunla savaşıyorum.					
10	Hedeflerime ulaşma konusunda yoluma engeller çıksa da, bir şekilde bu engelleri aşabilirim.					
11	Bir hedefe ulaşmak için birçok alternatif yol planlayabilirim.					
12	Hayattan zevk alamıyorum.					
13	Yaşamak çoğu zaman anlamsızdır.					
14	Gelecekle ilgili hayal kurmak beni heyecanlandırır.					
15	Her doğan gün yeni bir umuttur.					
16	Eleştirilmek kendimi kötü hissetmeme neden olur					
17	Bir işe başladıktan sonra o işin sonunu kolay kolay getiremem.					
18	Bir işte başarısızlığa uğradığımda tekrar o işle uğraşmam.					
19						
Yaşam Yönelim Testi/İyimserlik Ölçeği						
20	Ne olacağının önceden kestirilemediği durumlarda hep en iyi sonucu beklerim.					
21	Kolayca gevşeyip rahatlayabilirim.					
22	Bir işimin ters gitme olasılığı varsa mutlaka ters gider.					

Lütfen maddeleri dikkatli bir şekilde okuyup size en uygun ifadeyi (X) işareti ile belirtiniz.		Hiç Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
23	Herşeyi hep iyi tarafından alırım.					
24	Geleceğim konusunda hep iyimserimdir.					
25	Arkadaşlarımla birlikte olmaktan hoşlanırım.					
26	Yapacak bir şeylerimin olması benim için önemlidir.					
27	İşlerin istediğim gibi yürüyeceğini nerdeyse hiç beklemem.					
28	Hiçbir şey benim istediğim yönde gelişmez.					
29	Moralim öyle kolay kolay bozulmaz.					
30	Her türlü olayda bir iyi yan bulmaya çalışırım.					
31	Başıma iyi şeylerin geleceğine pek bel bağlamam.					
İçsel Dinî Motivasyon İsteği (İDMÖ)						
32	Dini İnancım bütün hayatımı kapsar.					
33	Hayatımda, Allah'ın varlığını (tecrubî olarak) hissediyorum.					
34	Bir kimse her önemli karar aşamasında Allah'ın hidayetini (rehberliğini) istemelidir.					
35	Dini inançlarım bazı durumlarda davranışlarımı kısıtlar.					
36	Benim için hiç bir şey, (yapabildiğim en iyi bir şekilde) Allah'a kulluk etmekten daha önemli değildir.					

Lütfen maddeleri dikkatli bir şekilde okuyup size en uygun ifadeyi (X) işareti ile belirtiniz.		Hiç Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
37	Dinimi diğer bütün dünyevî işlerimin üzerinde tutmaya azami gayret sarf ederim.					
38	Dini inançlarım hayata bakış açımı belirler.					
39	Ahlaki bir hayat yaşadığım sürece neye inandığım o kadar önemli değil.					
40	Dinî değerlerin (inançlarımın) günlük işlerimi etkilemesine izin vermem.					
41	Hayatta dinden çok daha önemli şeyler olduğuna inanıyorum.					
Dindarlık Ölçeği						
42	Hız. Muhammed Allah'ın peygamberidir.					
43	Oruçlu kimse yalan söylerse orucu bozulur.					
44	Dini bilgiler diğer bilgilerden daha değerlidir.					
45	Ana-babaya iyi davranmayı Allah emrettiği için anne-babama iyi davranıyorum.					
46	Komşulara iyi davranmak dini bir prensip olduğundan komşularıma iyi davranıyorum.					
47	Evlilik dışı cinsel ilişki (zina) dinde yasaklandığı için bu tür ilişkiden kaçmıyorum.					
48	Rüşvet alıp vermek günah olduğu için rüşvet alıp vermekten kaçmıyorum.					

Lütfen maddeleri dikkatli bir şekilde okuyup size en uygun ifadeyi (X) işareti ile belirtiniz.		Hiç Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
49	İbâdet ederken Allah'ın huzurunda bulunduğumu düşünerek duygulanırım.					
50	İnancımın gereği olan ibâdetleri yerine getiriyorum.					
51	Bir kimseye yardım ettiğimde içimde bir coşku ve huzur duyarım.					
52	Büyük bir camiye girdiğimde her zaman yaşamadığım bir biçimde duygulanırım.					
53	Öldükten sonra ahiret denen sonsuz bir hayat olacaktır.					
54	Söz verildiğinde sözünde durmak dini bir kural olduğundan verdiğim sözünü tutuyorum.					
55	Kumar oynamak günah olduğu için kumar oynamaktan kaçmıyorum.					
56	Dinde yasak edildiğinden içki içmemeye gayret ediyorum.					
57	Dini inancıma göre doğru sözlü olmak gerektiğinden, doğru söylemeye gayret ediyorum.					
58	Günah işlediğimi düşündüğümde, pişmanlık ve huzursuzluk hissederim.					
59	Hiz. Ali, Hiz. Muhammed'in Hiz. Hatice'den doğan Oğludur.					
60	Kur'an 114 sureden meydana gelmiştir.					
61	Allah vardır.					

Lütfen maddeleri dikkatli bir şekilde okuyup size en uygun ifadeyi (X) işareti ile belirtiniz.		Hiç Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
62	Kur'an Allah'ın gönderdiği kutsal kitaptır					
63	İnsanları aldatmak dini inancıma aykırı olduğu için kimseyi aldatmamaya özen gösteriyorum					
64	Kabe, Hz, Muhammed'in kabrinin bulunduğu yerdir					
65	Ölümü hatırlatan bir durumla karşılaştığımda, ahirette başıma gelebilecek şeyleri düşünerek bir ürperti ve heyecan duyarım					
66	Tabiattaki her şeyin son derece düzenli olması karşısında Allah'ın kudretine hayranlık duyarım					
67	Cuma namazını tek başına kılmak mümkündür					
68	Dua ettiğimde Allah'ın duamı kabul edeceğini ümid ederek ferahlık duyarım.					

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler	
Adı Soyadı	Fatih KANDEMİR
Doğum Yeri ve Tarihi	Trabzon-1974
Eğitim Durumu	
Lisans Öğrenimi	Atatürk Üniversitesi İlahiyat Fakültesi
Y. Lisans Öğrenimi	Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü
Bildiği Yabancı Diller	İngilizce, Arapça
Bilimsel Faaliyetler	
İş Deneyimi	
Stajlar	
Projeler	
Çalıştığı Kurumlar	Milli Eğitim Bakanlığı Erzincan Üniversitesi İlahiyat Fakültesi
İletişim	
E-Posta Adresi	ffatihkandemir@gmail.com
Tarih	2016