DİNDARLIK

UMUT VE İYİMSERLİK İLİŞKİSİ

Fatih KANDEMİR

ilâhiyât

ilâhiyât 454

© MAKGRUP MEDYA PRO. REK. YAY. A.Ş.

DİNDARLIK
-Umut ve İyimserlik İlişkisi-

Fatih KANDEMİR

ISBN 978-625-7992-61-9

1. Baskı: Haziran 2020

Sertifika No: 44396

Mizanpaj: Tavoos
Sayfa Düzeni: Tavoos
Kapak: MAKGRUP MEDYA PRO. REK. YAY. A.Ş.
Baskı: İvme Tanıtım Tasarım - Sertifika No: 43251

ilâhiyât

Cinnah Cd. Kırkpınar Sk. 5/4 Çankaya / Ankara
Tel: (0312) 439 01 69 Faks: (0312) 439 01 68
ilahiyatyayin@gmail.com

DİNDARLIK

UMUT VE İYİMSERLİK İLİŞKİSİ

Fatih KANDEMİR

Bu çalışma,
yazarın Prof. Dr. Faruk KARACA danışmanlığında hazırlayıp,
01/06/2016 tarihinde sayın jüri üyeleri tarafından
Doktora Tezi olarak kabul edilmiş olan çalışmanın
gözden geçirilmesinden oluşmaktadır.

Hayatımın Üç Kıymetli Varlığına:
Eşim Filiz,
Kızım Burcu ve
Oğlum Emre

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ 13

GİRİŞ 15
I. ARAŞTIRMANIN KONUSU 20
II. ARAŞTIRMANIN AMACI VE ÖNEM 21
III. ARAŞTIRMANIN PROBLEM VE HİPOTEZLERİ 24
IV. YÖNTEM 26
A. EVREN VE ÖRNEKLEM 26
B. ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI 26
C. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI 27
1. Kişisel Bilgi Anketi 27
2. Karaca-Kandemir Umut Ölçeği (KKUÖ) 27
3. İyimserlik Ölçeği 29
4. Dindarlık Ölçekleri 29
a. Dindarlık Ölçeği 30
b. İçsel Dinî Motivasyon Ölçeği (İDMÖ) 31
D. İŞLEM 32

BİRİNCİ BÖLÜM
TEORİK VE KAVRAMSAL ÇERÇEVE
33-148

1.1. DİN VE DİNDARLIK 33
1.1.1. Dinin Tanımı 33
1.1.2. Dindarlığın Tanımı 38
1.1.3. Dindarlığın Boyutları 39
1.1.3.1. Dindarlığın Derinlemesine Boyutları 39
1.1.3.1.1. İç Güdümlü Dinî Yönelim 40

1.1.3.1.2. Dış Güdümlü Dinî Yönelim 41
1.1.3.2. Dindarlığın Enlemsel Boyutları 43
1.1.3.2.1. İnanç (İdeolojik) Boyutu 44
1.1.3.2.2. Uygulama (Ritüel) Boyutu 44
1.1.3.2.3. Duygu (Tecrübe) Boyutu 45
1.1.3.2.4. Bilgi (Entelektüel) Boyutu 45
1.1.3.2.5. Etki (Sonuç) Boyutu 46
1.2. UMUT VE UMUTLA İLİŞKİLİ KAVRAMLAR 46
1.2.1. Umudun Tanımı 48
1.2.2. Umutla İlişkili Kavramlar 55
1.2.2.1. Anlam ve Anlamlandırma 55
1.2.2.2. Sabır 57
1.2.2.3. Girişkenlik 59
1.2.2.4. Başarı 61
1.2.2.5. Üretkenlik 64
1.2.2.6. Başa Çıkma 66
1.2.3. Umutlu Düşüncenin Gelişimi 71
1.2.3.1. Umutlu Düşüncenin Gelişim Süreci 71
1.2.3.1.1. Hedefe Yöneliklik Düşüncesi 72
1.2.3.1.2. Hedefe Yönelik Kararlılık Düşüncesi 73
1.2.3.2. Umutlu Düşüncenin Pekiştirilme Süreci 78
1.2.3.2.1. Okul Öncesi Dönem: 3-6 Yaş 78
1.2.3.2.2. Okul Dönemi: 7-12 Yaş 80
1.2.3.2.3.Ergenlik Dönemi: 13-18 Yaş 81
1.2.3.2.4. Yetişkinlik Dönemi: 18 ve Üzeri Yaş 83
1.2.4. Umut Teorileri 84
1.2.4.1. Snyder'in Umut Teorisi 84
1.2.4.2. Vroom'un Beklenti (Umut) Teorisi 88
1.2.4.3. Porter-Lawler Beklenti (Umut)-Değer Teorisi 91
1.2.5. Umutlu İnsanın Psikolojisi 93
1.3. İYİMSERLİK VE İYİMSERLİKLE İLİŞKİLİ KAVRAMLAR 97
1.3.1. İyimserliğin Tanımı 99
1.3.2. İyimserlikle İlişkili Kavramlar 103
1.3.2.1. Açıklama Tarzı 103
1.3.2.2. Başarı 104
1.3.2.3. Özgüven 107
1.3.2.4. Denetim Odağı 108
1.3.2.5. Başa Çıkma 109

1.3.3. İyimserlik Teorileri 112
1.3.3.1. Öğrenilmiş İyimserlik Teorisi 112
1.3.3.2. Eğilimsel İyimserlik Teorisi 114
1.3.3.3. Gerçekçi Olmayan İyimserlik Teorisi 115
1.3.4. İyimser İnsanın Psikolojisi 118
1.4. DİNDARLIK-UMUT VE İYİMSERLİK İLİŞKİSİ 123
1.4.1. Umut-İyimserlik İlişkisi 123
1.4.2. Din ve Umut İlişkisi 126
1.4.2.1. Eskatolojik Umut 135
1.4.3. Dindarlık-Umut İlişkisi 137
1.4.4. Din ve İyimserlik İlişkisi 140
1.4.5. Dindarlık-İyimserlik İlişkisi 144
1.4.6. Dindarlık, Umut ve İyimserlik İlişkisi 146

İKİNCİ BÖLÜM
BULGULAR VE YORUMLAR
149-250

2.1. UMUTLA İLGİLİ BULGU VE YORUMLAR 149
2.1.1. Cinsiyete Göre Umut Düzeyleriyle İlgili Bulgu ve Yorumlar 149
2.1.2. Yaş Gruplarına Göre Umut Düzeyleriyle İlgili Bulgu ve Yorumlar 154
2.1.3. Medenî Duruma Göre Umut Düzeyleriyle İlgili Bulgu ve Yorumlar 162
2.1.4. Sosyo-Ekonomik Düzeye Göre Umut Düzeyleriyle İlgili Bulgu ve Yorumlar 168
2.1.5. Öğrenim Durumuna Göre Umut Düzeyleriyle İlgili Bulgu ve Yorumlar 172
2.1.6. Meslek Gruplarına Göre Umut Düzeyleriyle İlgili Bulgu ve Yorumlar 176
2.2. İYİMSERLİK İLE İLGİLİ BULGU VE YORUMLAR 181
2.2.1. Cinsiyete Göre İyimserlikle İlgili Bulgu ve Yorumlar 182
2.2.2. Yaş Gruplarına Göre İyimserlik Düzeyleriyle İlgili Bulgu ve Yorumlar 183
2.2.3. Medenî Duruma Göre İyimserlik Düzeyleriyle İlgili Bulgu ve Yorumlar 186
2.2.4. Sosyo-Ekonomik Duruma Göre İyimserlik

Düzeyleriyle İlgili Bulgu ve Yorumlar 189
2.2.5. Öğrenim Durumuna Göre İyimserlik Düzeyleriyle İlgili Bulgu ve Yorumlar 191
2.2.6. Meslek Gruplarına Göre İyimserlik Düzeyleriyle İlgili Bulgu ve Yorumlar 193
2.3. DİNDARLIK-UMUT İLİŞKİSİYLE İLGİLİ BULGU VE YORUMLAR 195
2.3.1. İçsel Dinî Motivasyon-Umut İlişkisiyle İlgili Bulgu ve Yorumlar 195
2.3.2. Dindarlık-Umut İlişkisiyle İlgili Bulgu ve Yorumlar 198
2.3.3. Dindarlığın İnanç-Duygu Boyutu-Umut İlişkisiyle İlgili Bulgu ve Yorumlar 201
2.3.4. Dindarlığın Bilgi Boyutu-Umut İlişkisiyle İlgili Bulgu ve Yorumlar 206
2.3.5. Dindarlığın Davranış Boyutu-Umut İlişkisiyle İlgili Bulgu ve Yorumlar 209
1.1. DİNDARLIK-İYİMSERLİK İLİŞKİSİYLE İLGİLİ BULGU VE YORUMLAR 214
1.1.1. İçsel Dinî Motivasyon-İyimserlik İlişkisiyle İlgili Bulgu ve Yorumlar 214
1.1.2. Dindarlık-İyimserlik İlişkisiyle İlgili Bulgu ve Yorumlar 217
1.1.3. Dindarlığın İnanç-Duygu Boyutu-İyimserlik İlişkisiyle İlgili Bulgu ve Yorumlar 219
1.1.4. Dindarlığın Bilgi Boyutu-İyimserlik İlişkisiyle İlgili Bulgu ve Yorumlar 221
1.1.5. Dindarlığın Davranış Boyutu-İyimserlik İlişkisiyle İlgili Bulgu ve Yorumlar 222
1.2. DİNDARLIK-UMUT-İYİMSERLİK ARASINDAKİ İLİŞKİLERLE İLGİLİ BULGU VE YORUMLAR 225

SONUÇ 251

KAYNAKÇA 257

EKLER (TABLOLAR) 289

DİZİN 307

ÖNSÖZ

Retoriğini, "*cinsellik ve saldırganlık*" güdüleri 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 birtakım edimlerde bulunması, din ve dindarlığın bireyin üzerindeki etkisini daha da 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 iyim-

serlik duygu ve düşüncesi aşılamaktadır. 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 araştırmada, dindarlığın bireyin umut ve iyimserlik düzeylerine olan etki ya da etkilerinin belirlenmesi 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 de araştırma süresince tecrübe ve tavsiyelerinden istifade ettiğim, bilgi ve tecrübesini her zaman yanımda hissettiğim kıymetli hocam Sayın Prof. Dr. Faruk KARACA'ya sonsuz teşekkür ederim. Aynı şekilde bana umut kavramı ile ilgili uzun bir literatür listesi gönderme nezaketinde bulunan Prof. Dr. Kaye A. HERTH'e, önerilerinden yararlanmış olduğum Prof. Dr. Raymond PALOUTZIAN'a, Prof. Dr. Martin E. P. SELİGMAN'a, araştırmada kullanmış olduğum iyimserlik ölçeğinin kullanımı için izin veren Prof. Dr. Esin TEZER'e ve Prof. Dr. Gül AYDIN'a manevî desteğini her zaman yanımda hissettiğim Prof. Dr. Ali KANDEMİR'e, *Karaca-Kandemir Umut 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.

Fatih KANDEMİR
Erzincan 2020

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 itibariyle 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 başlanmasının 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 değişme, toplumsal kurumlarda, örgütlenme biçimlerinde, kültürel yapıda ve bunlara bağlı değerler sisteminde de temel dönüşümlere neden olmuştur.[1] Bu dönüşümden

[1] Faruk Karaca, *Yabancılaşma ve Din: Dinsel Yabancılaşmanın Sosyal Psikolojik Analizi*, Çam-

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 inşaa 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 uyuşmazlık, 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 olmasına neden olabileceği gibi, bireyin umutsuzluk ve karamsarlık gibi olumsuz duyguların pençesine düşmesine de 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. Hiç kuşku yok ki bu terapi sistemlerinden biri de Freud'un sistemleştirmiş olduğu psikanalizdir.

Psikodinamik kuram olarak adlandırılan bu yaklaşıma göre insan edilgen, iradesi olmayan ve içsel çatışmaların kaderini be-

lıca Yayınları, İstanbul 2014, s.15.

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

lirlemiş olduğu bir varlıktır. Freud'un, "*insanlar sevilmek 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]

Ruh sağlığı bozulmuş olan birçok 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 yaşam deneyimlerinin ve karakter güçlerinin rahatsızlıklara karşı bireyi koruyan güçlü bir tampon[6] 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

---

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

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

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

6 Duckworth, 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.

gerektiğini ifade etmiştir. Pozitif psikolojiye göre bu değişimin en önemli araçlarından ikisi, altı çekirdek[7] 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 amprik çalışma yapılmıştır. Bununla birlikte umut ve iyimserliğin varoluşsal olarak insanla birlikte var olduğu düşünüldüğünde bu kavramların bilimsel araştırmanın inceleme alanına çok geç girmiş olmasının bir eksiklik olduğu 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 bir macera olduğunu ifade etmiştir.[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 bi-

---

7 ***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, Hıristiyanlık 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.)

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

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

linmektedir. Bununla birlikte bu kavramlar, bireyin tükenmişlik duygularının minimize edilmesini sağladığı için, onun geçmiş ve gelecekle olan bağının kesilerek umutsuzluğa ve karamsarlığa düşmesine engel olur.

Psikolojik dayanıklılığın temel kavramlarından olan umut ve iyimserlik, insanın zor zamanlarını katlanılabilir kılmalarının yanında, onun geleceğini de pozitif yönde anlamlandırma potansiyelini içermektedir. Zira, hayat tek başına nötr bir durumda olmasına rağmen hayatı iyi ya da kötü olarak etiketlendiren insanın kendisidir.

Her ne kadar yaşamın gelgitlerle dolu olduğu fırtınalı dönemlerinde bireylerin savrulmalarını engelleyen 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 kaybolmadan[11] ayakta durabilir. Böylece dini arkasına alan umut, zor durumda kalan inançlı bireyler için "*bir güvenlik sinyali*"[12] işlevi görmektedir. Zira, her an kendisini koruyup gözeten 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 insa-

---

10 Shane 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.

11 Fromm, *Umut Devrimi*, s. 29.

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

na umut ve iyimserlik kaynağı sağlayan din, aynı zamanda bireylere, sıkıntılı durumlarla başa çıkmaları konusunda sunmuş olduğu, affetme, sabır, şükür gibi şemaların yanında iyimser bir bakış açısı da sunarak, onların hayatı anlamlandırmalarına önemli katkılar sunmaktadır. Zira, Allport'un da belirtmiş olduğu gibi, dindar insanların sıklıkla dile getirmiş oldukları, "*din olmasaydı ne yapacağımı bilemezdim*" şeklindeki ifadeleri, göreceli olarak elde edilen anlam şemasının vermiş olduğu tatmine işaret etmiş olmanın yanında, böyle bir anlaşılırlığı ve iyimserliği ortadan kaldırmak insanların varlıklarının dayandığı temelin büyük bir bölümünü yok etmek anlamına gelmektedir.[13] Özetle ifade etmek gerekirse, bireysel dindarlığı dikkate alınmaksızın söz konusu kavramların anlaşılma çabalarının eksik kalacağı düşünülmektedir. Zira bireylerden inançlarını söküp atmak neredeyse olanaksız olduğu için, umut ve iyimserlik kavramları bireyin inançlarından etkilenme potansiyeline her zaman sahiptir.

I. ARAŞTIRMANIN KONUSU

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

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