

Trabzon İlahiyat Dergisi
Trabzon Theology Journal
ISSN 2651-4559 | e-ISSN 2651-4567
TİD, cilt / volume: 9, sayı / issue: 2
(Güz / Autumn 2022): 157-182

**Umudu Yordayan Bazı Sosyo-Demografik Değişkenler ve Dindarlık-
Umut İlişkisi**

“Some Socio-Demographic Variables Predicting Hope and the
Relationship between Religiosity and Hope”

Fatih Kandemir

Doç. Dr., Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi, İlahiyat Fakültesi,
Felsefe ve Din Bilimleri, Din Psikolojisi Anabilim Dalı
Assoc. Prof. Dr., Erzincan Binali Yıldırım University, Faculty of Theology,
Philosophy and Religious Sciences, Department of Psychology of Religion,
Erzincan/Turkey

e-mail: ffatihkandemir@gmail.com

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-4988-2716>

DOI: 10.33718/tid.1149766

Makale Bilgisi / Article Information

Makale Türü / Article Type: Araştırma Makalesi / Research Article

Geliş Tarihi / Date Received: 27 Temmuz / July 2022

Kabul Tarihi / Date Accepted: 11 Ekim / October 2022

Yayın Tarihi / Date Published: 31 Aralık / December 2022

Yayın Sezonu / Pub Date Season: Aralık / December

Atıf / Citation: Fatih Kandemir, “Umudu Yordayan Bazı Sosyo-Demografik
Değişkenler ve Dindarlık-Umut İlişkisi”, *Trabzon İlahiyat Dergisi* 9/2
(Güz 2022): 157-182

İntihal: Bu makale, iThenticate yazılımınca taranmıştır. İntihal tespit
edilmemiştir.

Plagiarism: This article has been scanned by iThenticate. No plagiarism
detected.

Copyright © Published by Trabzon Üniversitesi, İlahiyat Fakültesi.
Trabzon University, Faculty of Theology,
Trabzon, 61080 Turkey.
Bütün hakları saklıdır. / All right reserved.

Umudu Yordayan Bazı Sosyo-Demografik Değişkenler ve Dindarlık-Umut İlişkisi

Öz

Bu çalışmanın amacı, umut ve dindarlık arasındaki ilişkileri incelemektir. Umut, insan için varoluşsal bir değere sahiptir. Zira bireyin, karşılaştığı olumsuz yaşam olaylarından yara almadan ya da minimum hasarla kurtulmasına aracılık eden umut, birçok değişkenden etkilenebilmektedir. Bu bağlamda umut, sadece iyimserlik, sabır gibi psiko-sosyal değişkenlerden değil aynı zamanda yaş, cinsiyet, medenî durum, sosyo-ekonomik düzey ve mükemmeliyetçilik kişilik özellikleri gibi sosyo-demografik değişkenlerden de etkilenebilmektedir. Umudu etkileyebilen bir diğer değişken ise psiko-teolojik kökene sahip olan dindarlıktır. Çünkü dindarlık, doğası itibarıyla umudu besleyen önemli bir motivasyon kaynağıdır. Bu durumun, dindar bireyin ruh sağlığı açısından önemli çıktılarınca olduğu düşünülmektedir. Bu çalışmanın iki temel hareket noktasından birisi budur. Bir diğeri ise, ruh sağlığı bozulmuş olan bireylere hizmet veren uzmanlara, bu hizmetlerinin daha etkin sonuçlar üretebilmesi için, danışanlarının dinî inançlarının bu gücünden yararlanabilecekleri konusunda bir farkındalık sağlamaktır. Bu bağlamda çalışma, ilgili değişkenler arasındaki ilişkileri incelemiş olan araştırmaların verilerinden yararlanılarak yürütülmüştür. Çalışma sonuçları, genel olarak, bireylerin dindarlık düzeylerine paralel olarak umut düzeylerinin de yükseldiğini bunun ise onların ruh sağlıklarına olumlu yansıdığını göstermektedir.

Anahtar Kelimeler: *Din Psikolojisi, Din, Dindarlık, Umut, Ruh Sağlığı*

Some Socio-Demographic Variables Predicting Hope and the Relationship between Religiosity and Hope

Abstract

The aim of this study is to examine the relationships between hope and religiosity. As it is known, hope has an existential value for man. Because hope, which mediates the individual's recovery from negative life events without injury or minimal damage, can be affected by many variables. In this context, hope can be affected not only by psycho-social variables such as optimism and patience, but also by socio-demographic variables such as age, gender, marital status, socio-economic level and perfectionism personality traits. Another variable that can influence hope is religiosity, which has a psycho-theological origin. Because religiosity is an important source of motivation that feeds hope by its nature. This situation is thought to have important outcomes in terms of the mental health of the religious individual. This is one of the two main points of departure of this work. Another is to provide an awareness to the professionals who provide services to individuals with mental health problems that they can benefit from the power of their clients' religious beliefs so that these services can produce more effective results. In this context, the study was carried out by using the data of the researches that examined the relationships between the relevant variables. The results of the study show that, in general, the level of hope increases in parallel with the religiosity levels of individuals, which reflects positively on their mental health.

Keywords: *Psychology of Religion, Religion, Religiosity, Hope, Mental Health*

Giriş

Doğüstü kutsal ve ahlâkî unsurlar taşıyan, çeşitli ayin, uygulama, değer ve kurumlara sahip olan inançlar bütünü olarak tanımlanan din, aynı zamanda varoluş konusunda genel mahiyette kavramlar dile getiren, insanda güçlü motivasyonlar ve ruhsal eğilimler uyandıracak düzeyde etkili olan semboller sistemidir.¹ Bununla birlikte din, bireyi harekete geçiren ve bu hareketin istikametini belirleyen aktif ve motive edici bir güçtür. Din bu gücünü umut gibi duygular aracılığı ile kullanır.² İnanç ve iyilikseverlikle birlikte “üç büyük” teolojik erdemden biri kabul edilen umut³, adeta dinlerin varlığının da bir ‘garantörü’dür. Zira yaşamın çelişki ve trajedilerinin neden olduğu varoluşsal problemlerin⁴ çözülebileceğine dair müntesiplerine umut vaat etmeyen bir dinin varlığını sürdürdürebilmesi pek olası değildir. Bu nedendir ki kökeni ne olursa olsun, istisnasız bütün dinlerin öğretilerinde dinin özünü ve ruhunu oluşturan umut⁵ kavramına özel bir önem atfedildiği görülmektedir. Örneğin İslâm dini, “... *Allah’ın rahmetinden umut kesmeyin. Zira kâfirler topluluğundan başkası Allah’ın rahmetinden umut kesmez*”⁶ ayetiyle Allah’a yönelik bir umutsuzluğu dinden çıkmakla eş değer saymıştır. Aynı şekilde Kitab-ı Mukaddes, “*Rab’be umut bağlayanlarsa taze güce kavuşur, kanat açıp yükselirler kartallar gibi, koşar ama zayıf düşmez, yürür ama yorulmazlar*”⁷ diyerek umudu müntesiplerine bir motivasyon aracı olarak sunarken, Budizm ise varoluşun acı veren çarkından özgürleşebilmeleri⁸ için müntesiplerinden “büyük huzur” denilen Nirvana’ya kavuşma umuduyla yaşamlarını sürdürmelerini talep etmektedir.⁹ Görüldüğü üzere umut, dinlerin merkezî kavramları arasında önemli bir yere sahiptir. Dinlerin muhatabının psikolojik bir varlık olan insan olduğu düşünüldüğünde, bu durumun doğal olduğunu söylemek mümkündür. Zira, psikolojik yönüyle insanın, yaşamın

1 Karaca, *Din Psikolojisi*, 73.

2 Kandemir, *Dindarlık, Umut ve İyimserlik İlişkisi*, 126.

3 Emmons, “Duygu ve Din”, 481.

4 Hillö, “Din Psikolojisi ve Maneviyat Araştırmalarında Ölçme: Mevcut Durum ve Değerlendirme”, 122.

5 Slater - Jones, “Hope”, 4125.

6 Yûsuf 12/87.

7 Yeş. 40:31.

8 Midgley, *Evolution as a Religion: Strange Hopes and Stranger Fears*, 107.

9 Buy, “Stages of Religious Development”, 12.

sadece mutluluk verici yüzüyle değil, aynı zamanda varoluşun çift kutuplu yapısından kaynaklı olarak benliğinin kırılıp dağılmasına neden olan birçok olumsuz yaşam olayları ile de muhatap olması kaçınılmazdır. Bu noktada dinin, müntesiplerini sistemde tutabilmek adına onların özellikle duygusal yelpazede yer alan sabır, şükür, tevekkül gibi değerlerinin yanında, umut arayan bakışlarına da cevap verme zorunluluğu bulunmaktadır. Çünkü dinlerin varlıklarını sürdürebilmeleri, bir yönüyle onların bu konulardaki sorulara dair cevaplarının tatmin etme gücüyle yakından ilgilidir. Bu nedenledir ki Philo'ya göre umut, insan ruhunun sahip olduğu en kıymetli şey olmanın ötesinde, Tanrı'nın insan ruhunun rasyonel yüzüne yerleştirmiş olduğu *ilk şeydir*.¹⁰

Frankl ise dinin, umut için ne derece önemli olduğuna İkinci Dünya Savaşı sırasında götürülmüş olduğu Auschwitz Toplama Kampı'ndaki gözlemlerinden yola çıkarak dikkat çekmiştir. Ona göre dinsel ilgiler, geliştiği andan itibaren en zor anlarda, en içten ilgi konusu olmaktadır. Dinsel inancın derinliğine ve gücüne inanan bireyler, dua ya da ibadet vasıtasıyla¹¹ bulunmuş oldukları olumsuz şartlardan kurtulmayı umut ederler. Bir karakter gücü veya erdemi olarak da kavramsallaştırılmış olan umudun¹² imanî bir temeli olması ve umudun da dönüşümlü bir şekilde imanı desteklemesi oldukça önemlidir.¹³ Zira, Fromm'un da belirtmiş olduğu gibi umudun yok olması, insan yaşamının da olgusal ya da potansiyel (gizil) olarak sona ermesi anlamına gelir. Bu noktada yaşamın doğasında ve insan ruhunun dinamiğinde var olan bir unsur olarak umut, yaşamı oluşturan bir başka unsura sıkı sıkıya bağlıdır. Yazarın inanç olarak ifade etmiş olduğu bu unsur, zayıf bir inanma ya da bilgi biçimi değildir. Her ne kadar Fromm, inanç kavramından mutlak anlamda dinî inancı ya da imanı kastetmiş olmasa¹⁴ da inancın, dindarlığın en önemli unsuru olduğu düşünüldüğünde, umudun imanla ilişkili olduğu açıktır. Şöyle ki iman, bir güvenme, yakınlaşma ve umutla bağlanma anlamına gelmektedir. Zira, imanî bir objenin varlığı insana iç huzur, güven ve tatmin sağlar. Bu nedenle iman etmiş bir kimse, kendisini güven ve emniyet içinde hisseder.

10 Dağlı - Arslan, "Temsiller Bağlamında Umut Kavramı", 3.

11 Frankl, *İnsanın Anlam Arayışı*, 49.

12 King vd., "Exploring Religiousness and Hope", 3.

13 İmamoğlu - Yavuz, "Üniversite Gençliğinde Dini İnanç ve Umutsuzluk İlişkisi", 213.

14 Fromm, *Umut Devrimi*, 27-28.

Burada varlığına inanılan, hatta şahsî rızaya dayalı bir kesinlikle varlığı kabul edilen tabiatüstü bir gerçeklik, insan için bir dayanak olarak ona güven ve umut verir.¹⁵ Diğer bir ifadeyle umudun temel referans noktasını oluşturan hedefler,¹⁶ insanın tüm planlı davranışlarının doğasını oluşturmaktadır.¹⁷ Bu açıdan bakıldığında umudun değeri kendiliğinden ortaya çıkmaktadır. Çünkü “bir objesi olmayan umudun yaşaması da mümkün değildir.”¹⁸ Bu durum, dikkate alındığında dinî umudun hedefini oluşturan Aşkın Varlık’ın dindar bireyi motive edici bir değere sahip olması beklenir. Bu durumun, dindar bireyin ruh sağlığına olumlu yansımaları beklenildiği gibi, özellikle psikoterapi uygulamalarında da oldukça işlevsel olması beklenir. Bu çalışmanın hareket noktası da bu beklentidir. Zira psikoterapi alan bireylerin terapi esnasında dinî inançlarını bir kenara bırakması mümkün değildir. Özellikle dindarlık ve umut ile psikolojik iyi oluş arasında yakın bir ilişki olduğu düşünüldüğünde,¹⁹ terapi hizmeti verilirken bireyin inancının kendisine sağladığı umudun da dikkate alınmasının, bu hizmetin etkinliğini daha üst düzeylere taşıyacağı düşünülmektedir. Buradan hareketle yapılan bu çalışmanın, öncelikle dindar bireyin psikolojik iyi oluşuna, sonra da psikoterapi hizmeti veren uzmanların sundukları hizmetlerin niteliğine önemli katkılar sunması beklenmektedir.

1. Yöntem

Bilindiği üzere, araştırmacının zihnini kurcalayan temel problemlerden biri, yapmayı planladığı çalışması için hangi yöntemin daha uygun olup olmadığına karar vermektir. Bu noktada, araştırmacının bilimsel yöntemler arasından yapacak olduğu tercih, onun ulaşmak istediği hedefe/hedeflere bağlıdır. Bu nedenledir ki araştırmacının ulaşmak istediği hedef ya da hedefler belirli yöntemlerin tercih edilmesini gerekli kılmaktadır.²⁰ Bu çalışma bağlamında düşünüldüğünde, nitel araştırma yönteminin daha uygun olduğu düşünülmektedir. Diğer bir ifadeyle literatür taraması yöntemi ile yürütülen bu çalışma, 1996 ile 2022 yılları arasında

15 Hökelekli, *Din Psikolojisi*, 157-158.

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

17 Snyder vd., “The Role of Hope in Cognitive-Behavior Therapies”, s. 748.

18 Coleridge, *The Complete Poetical Works of Samuel Taylor Coleridge*, 1/447.

19 Dağcı, “Üniversite Öğrencilerinin Dindarlık ve Umut Durumlarının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi”, 14.

20 Büyükoztürk vd., *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*, 234.

konuyla ilgili olarak yapılmış olan yüksek lisans, doktora, makale, kitap bölümü ve kitaptan oluşan yaklaşık 42 tecrübî çalışmanın bulgularından yararlanılarak hazırlanmıştır. Hiç kuşku yok ki belirtilen yıllar arasında konu ile ilgili olarak yapılmış olan çalışmalar burada zikredilen kaynaklar ile sınırlı değildir. Çalışmanın sınırlılıkları dikkate alındığına burada ilgili çalışmaların tamamına yer vermek de pek mümkün değildir. Bu nedenle çalışmada yararlanılmış olan kaynaklar çalışmanın amacına uygun olarak rastgele (random) seçilmiştir. Bu bağlamda çalışmada, ilk olarak *yaş, cinsiyet, medenî durum, sosyo-ekonomik düzey ve mükemmeliyetçilik kişilik özelliği* gibi sosyo-demografik değişkenler ile umut arasındaki ilişkiler, ikinci olarak ise umut ile dindarlık arasındaki ilişkiler ilgili literatür dikkate alınarak incelenmiştir. Çalışma sonuç ve öneri bölümüyle sonlandırılmıştır.

2. Umudu Yordayan Bazı Sosyo-Demografik Değişkenler

İnsanın her türlü ihtimali samimiyetle karşılayabilme kapasitesi olan umut için kişinin, söz konusu ihtimallere yön verebilmesi ve onlara zaman biçilmesi oldukça önemlidir. Aksi halde umudun umutsuzluğa evrilmesi kaçınılmazdır.²¹ Diğer taraftan, bireyin yaşam tecrübesine bağlı olarak karşılaşılan engellere takılıp kalmamasında umudun oldukça önemli bir fonksiyonu olduğunu söylemek mümkündür. Bununla birlikte, tecrübî çalışmaların bulgularının birbirinden farklı sonuçlar ürettiği göz önünde bulundurulduğunda, sosyo-demografik değişkenlerin her zaman umudu yordamadığı anlaşılmaktadır. Bu noktada, önemli bir sosyo-demografik değişken olan yaşın umutla ilişkisi bağlamında araştırma sonuçlarının zikredilen durumu desteklediği görülmektedir. Örneğin, Cır'ın yapmış olduğu çalışmada, umutla yaş arasında anlamlı bir farklılaşmanın olmadığı tespit edilmiştir.²² Kızılgeçit'in yapmış olduğu çalışmada ise 61 ve üzeri yaş grubu kişilerin umutsuzluk puanının alt gruplardakilere göre daha yüksek düzeyde olduğu tespit edilmiştir. Diğer bir ifadeyle, yaşlılıkla umut düzeyi arasında negatif bir korelasyon olduğu anlaşılmaktadır. Araştırmacı bu durumu, yaşlılığa bağlı olarak kişinin fiziksel kapasitesinin düşmesi, düş kırıklıkları, ayrılık ve acı tecrübeleri gibi faktörlere bağlamıştır.²³ Esasen yaşam boyu devam eden dinamik bir süreç olan umut,

21 Çetin, *Umut Teolojisi*, 90.

22 Cır, *Çocukların ve Ebeveynlerinin Mutluluk ve Umut Düzeylerinin Karşılaştırılması*, 49.

23 Kızılgeçit, *Yalnızlık, Umutsuzluk ve Dindarlık İlişkisi*, 152.

bir yönüyle bireyin düşünsel süreçleriyle de ilişkili olduğundan düşünce- nin negatif ve pozitif renklerinden kolayca etkilenebilecek bir karaktere sahiptir.²⁴

Konuyla ilgili olarak yapılmış olan bir diğer çalışma da Kandemir'e aittir. Araştırmacının dindarlığın umut ve iyimserlikle ilişkisini incelemiş olduğu çalışmada, yaş değişkeninin umudu yordadığı tespit edilmiştir. Şöyle ki, "15-22", "23-39", "40-64" ve "65 ve üzeri" yaş gruplarının katılmış olduğu çalışmanın bulgularına göre, örneklemin umut puanlarının, 15-22 yaş grubundan 40-64 yaş grubuna doğru arttığı belirlenmiştir.²⁵ Bu durum, yaş değişkeninin umudun önemli bir yordayıcısı olduğuna işaret etmektedir. Çalışmadaki bir diğer bulgu ise örneklemin umut puanlarının 65 ve üzeri yaş grubunda ani bir düşüşe geçmesidir. Araştırmacı bu sonuçta, yaşlı bireylerin "yaklaşmakta olan son" düşüncesinin etkili olabileceğine işaret etmektedir.²⁶ Zira kaçınılmaz bir son olarak ölüm korku ve düşüncesi, genel olarak bireyleri daha korunaklı bir yaşam tarzına doğru itmekte ve onların yaşamdan daha az şey elde etmelerine neden olmaktadır. Böylece birey, kim olduğunu ve ne talep ettiğini dikkate almaksızın etkin tercihler yapmaktan kaçınmaktadır.²⁷

Umudu yordaması beklenen bir diğer sosyo-demografik değişken ise cinsiyettir. Ancak bu değişken ile umut arasındaki ilişkiye dair çalışmaların birbirinden farklı sonuçlar ürettiği bilinmektedir. Örneğin, Yapıcı'nın Covid-19 korkusu ve umut ilişkisini incelemiş olduğu çalışmada, kadınların umut skorlarının erkeklerin ilgili puanlarından yüksek olduğu tespit edilmiş olmasına rağmen bu farklılığın anlamlılık düzeyine ulaşmadığı belirlenmiştir.²⁸ Zafer'in yapmış olduğu çalışmada ise örneklem grubunun %48.76'sını oluşturan kadınların %60.8'inin geleceğe umutla baktıkları, ancak %39.2'sinin ise gelecekte umutlu olmadıkları tespit edilmiştir. Aynı çalışmada, örneklemin %51.24'ünü oluşturan erkeklerin %59.8'inin geleceğe dair umut besledikleri, %40.2'sinin ise umutsuz oldukları tespit edilmiştir. Bu sonuçlardan anlaşılacağı üzere, her iki cinsiyetin de geleceğe dair olumlu bakış düzeylerinin birbirlerine oldukça

24 Kandemir, *Dindarlık, Umud ve İyimserlik İlişkisi*, 161.

25 Kandemir, *Dindarlık, Umud ve İyimserlik İlişkisi*, 160,292.

26 Kandemir, *Dindarlık, Umud ve İyimserlik İlişkisi*, 160,292.

27 İnanç - Yerlikaya, *Kişilik Kuramları*, 337.

28 Yapıcı, *Covid-19 Korkusu ve Umud (Ordu İli Örneği)*, 26.

yakın olduğu görülmektedir. Bulgulardan hareketle cinsiyet değişkeninin umut değişkeni üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığını söylemek mümkündür.²⁹

Hendricks-Ferguson'un kanserli ergen hastalarda yaş ve cinsiyet değişkeninin umut ve psikolojik iyi oluşla ilişkisini incelemiş oldukları bir çalışmada ise kızların hem psikolojik iyi oluş düzeylerinin hem de umut düzeylerinin erkeklere göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.³⁰ Yine kanserli hastalarda manevî mutluluk ve umut ilişkisinin ele alınmış olduğu bir diğer çalışmada da benzer bulgulara ulaşılmıştır. İlgili çalışmada, kızların umut düzeylerinin erkeklere nispeten daha yüksek olduğu görülmektedir.³¹ Bununla birlikte, yapılan bazı çalışmalarda ise tam tersi bir durumun söz konusu olduğu anlaşılmaktadır. Örneğin Chang'ın orta yaşlı erkek ve kadınlardaki umut düzeylerini Snyder'in umut ölçeğini kullanarak incelemiş olduğu çalışmada, erkeklerin umut skorlarının kadınların umut skorlarından anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu belirlenmiştir.³²

Umudu yordayabileceği düşünülen bir diğer değişken ise medenî durumdur. Bu bağlamda, huzurevinde kalan yaşlı bireylerin yaşam doyumu ve umutsuzluk düzeylerinin incelenmiş olduğu bir çalışmada, bu bireylerin medeni durumlarının, yaşam doyumu ve umutsuzluk düzeyleri üzerinde olduğu gibi umut düzeyleri üzerinde de önemli bir etkisinin olduğu belirlenmiştir.³³ Ancak, Aslan ve arkadaşlarının yapmış oldukları çalışmada ise bireylerin umut düzeylerinin medenî durum değişkenine göre farklılaşmadığı tespit edilmiştir.³⁴ Greene'nin çalışmasında ise ayrı yaşayanların, boşanmış ve dulların umutsuzluk düzeylerinin, bekâr ve evli bireylerin umutsuzluk düzeylerinden daha yüksek olduğu tespit edil-

29 Zafer, "Cinsiyet ve Ekonomik Gelir Düzeyine Göre Üniversite Öğrencilerin Umutsuzluk Düzeylerinin Tespiti", 317-318.

30 Hendricks-Ferguson, "Relationships of Age and Gender to Hope and Spiritual Well-Being Among Adolescents With Cancer", 190.

31 Kocaman, *Bir Grup Yetişkinde Umut ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkinin Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi*, 18.

32 Chang, "A Critical Appraisal and Extension of Hope Theory in Middle-Aged Men and Women: Is It Important to Distinguish Agency and Pathways Components?", 129, 131.

33 Şahin - Yeter Sinem Üzar Özçetin, "Huzurevinde Yaşayan Yaşlı Bireylerin Yaşam Doyumu ve Umutsuzluk Düzeyi", 173.

34 Aslan vd., "Kanserli Hastalarda Umut", 22.

miştir.³⁵ Diğer bir ifadeyle, bekâr ve evliler, zikredilmiş olan diğer gruplara göre daha umutludurlar. Bu noktada, bekârlık ve evliliğin umudun önemli bir yordayıcısı olduğu düşünülebilir.

Kocaman'ın bütünleyici umut ölçeğini kullanarak yapmış olduğu çalışmada ise evli ve bekârların umut düzeyleri arasında anlamlı bir farklılaşmanın olduğu görülmektedir. Bulgulara göre, evlilerin, ölçeğin inanç, pozitif gelecek oryantasyonu ve sosyal ilişkiler yani bireysel değer boyutları da dahil olmak üzere toplam umut puanlarının bekârlarinkinden daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Araştırmacının bir diğer tespiti de evlilikteki ilişki kalitesine bağlı olarak bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin yükseleceği şeklindedir.³⁶ Bu bilgiler ışığında medenî durumun, umut değişkeninin önemli bir yordayıcısı olduğunu söylemek mümkündür.

Bilindiği üzere Marx, alt yapı olarak görmüş olduğu ekonominin, dinin de içinde bulunduğu üst yapıda yer alan birçok unsuru belirleyeceğini ileri sürmüştür. Onun bu tezinden hareketle, bireyin sosyo-ekonomik durumunun dindarlığın duygu boyutunda yer alan umut üzerinde de etkisinin olabileceği düşünülmektedir. Her ne kadar yapılmış olan bazı çalışmalarda umutsuzluk, dolayısıyla da umut ile sosyo-ekonomik düzey arasında herhangi bir anlamlılık tespit edilemese de³⁷ konu ile ilgili yapılmış olan çalışmalar, genel olarak ilgili değişkenin umudu yordadığını göstermektedir. Örneğin Aktaş, epilepsi hastalarının psikolojik iyi oluş ile umut düzeyleri arasındaki ilişkileri incelemiş olduğu çalışmada, sosyo-ekonomik düzeyin umudun anlamlı bir yordayıcısı olduğunu tespit etmiştir. Araştırmacı, Herth Umud İndeksi'ni kullanarak yürütmüş olduğu çalışmasında, iş hayatına katılan bireylerin yaşam düzeylerinin daha iyi olduğunu, bunun da onların ölçekten almış oldukları puanlara olumlu yansımada olduğunu belirtmiştir.³⁸ Kaisa ve arkadaşlarının yapmış oldukları çalışmada da dolaylı olarak Aktaş'ın bulgularını destekleyen sonuçlara ulaşılmıştır. Şöyle ki, ilgili çalışmada umutsuzlukla sosyo-ekonomik durum arasında negatif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu anlaşılmaktadır. Bu durum, ge-

35 Greene, "Levels of Measured Hopelessness in The General Population", 12.

36 Kocaman, *Bir Grup Yetişkinde Umud ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkinin Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi*, 49,59.

37 Tanaka vd., "Hopelessness in A Community Population in Japan", 614.

38 Aktaş, *Epilepsi Hastalarında Psikolojik İyi Oluş ve Umud Düzeyi İlişkisi*, 42.

lır düzeyleri düşük olan bireylerin orta ve ağır düzeyde umutsuzluk riski taşıdıklarını göstermektedir.³⁹ Çalışma bulguları, dolaylı olarak gelir düzeyleri yüksek olan bireylerin umut düzeylerinin de yüksek olacağına işaret etmektedir. Kandemir'in yapmış olduğu çalışmada da benzer sonuçlara ulaşılmıştır. İlgili çalışmada, umudun "umut ve anlamlılık" düzeyinde sosyo-ekonomik değişken bağlamında anlamlı bir ayrışmanın olduğu tespit edilmiştir. Buna göre, sosyo-ekonomik düzeyi düşük olan bireylerin umut ve anlamlılık puanları, nispeten üst düzeyde yer alan bireylerin ilgili puanlarından daha düşüktür. Araştırmacı bu sonucu, "umut yorgunluğu sendromu" ile açıklamaktadır. Şöyle ki sosyo-ekonomik olarak sınırlı bir kaynağa sahip olduğu bilinen bireyler, umut etmiş oldukları hedeflerini en azından bir süreliğine elde edemediklerinde, onlara hiçbir zaman ulaşamayacaklarına dair bir duygu yaşayabilmektedirler.⁴⁰

Esasen umut, birçok sosyo-demografik değişkenin yanında olumlu ve olumsuz mükemmeliyetçilik kişilik özellikleriyle de yakından ilişkilidir. Olumlu mükemmeliyetçilik, düzenliliğe önem veren ve içinde yüksek standartlar geliştirmeye/oluşturmaya ilişkin kişisel bir bağımlılık anlamına gelirken⁴¹, olumsuz mükemmeliyetçilik ise gerçek ve ideal performans arasındaki uyumsuzluğu ve farklılığın değerlendirilmesi kaygılarıyla ilişkili olan kişilik özelliğini ifade etmektedir.⁴² Bu bağlamda Arslan ve arkadaşlarının çalışmalarında olumlu ve olumsuz mükemmeliyetçilik değişkenlerinin umutla güçlü bir ilişkisi olduğuna dair tespitler bulunmaktadır. İlgili çalışmada, olumlu mükemmeliyetçilik ile umut arasında pozitif yönde, olumsuz mükemmeliyetçilik ile umut arasında ise negatif yönde anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Çalışmadaki bir diğer tespit ise olumlu mükemmeliyetçiliğin umudun anlamlı bir yordayıcısı olduğu şeklindedir. Olumsuz mükemmeliyetçiliğin ise umudu yordamadığı görülmektedir. Araştırmacılar bu durumu, olumsuz mükemmeliyetçi kişilik yapısına sahip bireylerin, hedefledikleri yüksek standartların mantık dışı ve gerçeğe bağdaşmaması, tahammül eşiklerinin düşük olması, koşullara göre değerlendirme yapamamaları gibi unsurların onları umutsuzluğa itmesine, olumlu mükemmeliyetçi kişilik özelliğine sahip bireylerin ise

39 Haatainen vd., "Factors Associated with Hopelessness: A Population Study", 146-147.

40 Kandemir, *Dindarlık, Umut ve İyimserlik İlişkisi*, 168.

41 Slaney - Ashby, "Perfectionists: Study of a Criterion Group", 394.

42 Rice vd., "Self-Esteem as a Mediator Between Perfectionism and Depression: A Structural Equations Analysis.", 306.

daha realist ve ulaşılabilir nitelikte hedefler belirleyerek onlara ulaşmış olmanın özgüveni ve mutluluğu ile geleceğe dair umut düzeylerinin yükselme olasılığına bağlamışlardır.⁴³

3. Umut ve Dindarlık İlişkisi

Kimter'in üniversite öğrencileri üzerinde yapmış olduğu bir çalışmada, kendilerini "güçlü dindar" olarak algılayan kişilerin "güçlü umut" düzeyinde oldukları tespit edilmiştir. Farklı fakültelerden öğrencilerin katılmış olduğu araştırmada, öğrencilerin büyük çoğunluğunun "güçlü umut" kategorisine girmiş olduğu tespit edilmekle birlikte, ilahiyat fakültesi öğrencileri ile ilgili bulgular özellikle dikkat çekicidir. Zira, bu öğrencilerin dindarlık puanlarının yüksek oluşuna paralel olarak umut düzeylerinin de son derece yüksek olduğu görülmektedir. Bu bağlamda, ilahiyat fakültesi öğrencilerinin büyük çoğunluğunun "güçlü umut" kategorisinde olduğu belirlenmiştir. 158 ilahiyat fakültesi öğrencisinin katılmış olduğu araştırmada, bu öğrencilerin dindarlık puanlarının oldukça yüksek olduğu, 148'inin "güçlü umut", 10'unun ise "orta umut" kategorisinde olduğu anlaşılmaktadır. İlahiyat fakültesi öğrencilerinden "zayıf umut" kategorisine giren öğrenci grubunun bulunmayışı ve orta umut kategorisine giren öğrenci sayısının, ilahiyat öğrencilerinin tamamına göre son derece az oluşu da ayrıca dikkat çekicidir. Her ne kadar fakülte değişkeni ile umut arasında varyans analizi sonuçlarındaki farklılıklar, anlamlılık düzeyine ulaşmamış olsa da araştırmacı, ilahiyat fakültesi öğrencilerinin, umut düzeylerinin yüksek oluşunu teolojik bağlamda açıklamaya çalışmıştır. Buna göre, Allah'a olan inanç ve güvenleri, yerine getirdikleri ibadetleri ve dua pratikleri sayesinde geleceklerine umutla bakabilen ilahiyat fakültesi öğrencilerinin yaşama sevinci ve azmini yenileyebilmeleriyle, umut bağlamında diğer fakülte öğrencilerinden bir derece daha farklılaştıkları görülmektedir.⁴⁴ Dağcı'nın yapmış olduğu çalışmada ise dindarlığın inanç, duygu ve davranış alt boyutları ile umut arasında anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Çalışmada ayrıca, bireylerin toplam umut düzeyleri ile dindarlık düzeylerinde de anlamlı ilişkiler olduğu belirlenmiştir. Araştırmacı bu durumu, dinin bireyin duygu, düşünce ve davranışlarına etkisi bağlamında açıklamaya çalışmıştır. Ona göre, dinin birey üzerindeki söz

43 Arslan vd., "Ortaokul Öğrencilerinin Umud Düzeylerinin, Kaygı, Depresyon ve Mükemmeliyetçilik Açısından İncelenmesi", 101, 105-106.

44 Kimter, *Dini İnanç, İbadet ve Dua'nın Umutsuzlukla İlişkisi*, 137, 141, 148.

konusu etkisinin umut düzeylerine pozitif olarak yansması beklenen bir durumdur.⁴⁵

Houser ve Welch'in Hristiyan üniversite öğrencilerinin Tanrı'ya güvenli, saplantılı, kayıtsız ve korkulu bağlanma tarzları ile umut ve dinî davranış ilişkisini incelemiş oldukları araştırmada ise Tanrı'ya güvenli bağlanmanın öğrencilerin yüksek umut düzeylerini ve dinî davranışlara katılımlarını pozitif yönde anlamlı düzeyde artırdığını tespit etmişlerdir.⁴⁶ Buradan hareketle, Tanrı'ya güven ile umut arasındaki pozitif ilişkinin, bireyin yalnızlık duygusunu minimize edebileceğini, bunun da olumsuz yaşam olaylarından kaynaklanan negatif duygu düzeyinin aşağı çekilerek bireyin ruh sağlığına olumlu yansıyabileceğini söylemek mümkündür. Zira yalnızlaşan bireylerin depresyon, umutsuzluk ve tükenmişlik gibi problemlere bağlı olarak alkol ve uyuşturucu türünden olumsuz alışkanlıklara yönelebileceği olasılıkları oldukça güçlüdür. Ayrıca bu bireylerin, çevrelerine zarar verici davranışlarda bulunabilme, hatta intihara teşebbüs edebilme riskleri de bir hayli yüksektir.⁴⁷ Bu noktada devreye giren dinî umut, bireye Allah'ın kendisiyle olduğu ve bu nedenle de yalnız olmadığı hissiyatını verdiği içindir ki kişi, düş kırıklıklarına katlanarak, arzu ve isteklerini erteleyip gerçeği daha iyi tartabildiği için geleceğe daha iyi hazırlanabilmektedir.⁴⁸ Bu durum, dindarlığın bireyin ruh sağlığına olumlu olarak yansıdığına önemli bir göstergesidir.

İnsanların acı, sıkıntı, üzüntü, korku, umutsuzluk, aniden gelişen hastalık, mahkûmiyet, ameliyat, sakatlık, afet ve yaşlılık gibi durumlarda dinin, onlara inanç temelli destek sağlayabileceği söylenebilir.⁴⁹ Şöyle ki dinî değerler, bireylere asla umutsuz olmamaları yönünde telkinde bulunarak, onlarda "Allah varsa gamın olmayacağı, yaratıcının her şeyi bilip, gördüğü ve duyduğu"na dair bir farkındalık oluşturmaktadır.⁵⁰ Esasen birçok dinî gelenek, yaşamda var olan zorlukların gerekli olduğuna ve on-

45 Dağcı, *Pozitif Psikoloji Bağlamında Umudun Dindarlıkla İlişkisi*, 83-87, 120.

46 Houser - Welch, "Hope, Religious Behaviors, and Attachment to God: A Trinitarian Perspective", 281.

47 Topuz, "Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Hizmetlerinde Temel Nitelik ve Yeterlilikler", 237.

48 Karaca, *Dinî Gelişim Teorileri*, 255.

49 Yılmaz, "Bibliyoterapinin Hastalara Manevi Bakım Yöntemi Olarak Uygulanması", 464.

50 Köylü, "Teoriden Pratiğe Dini Danışmanlık ve Rehberlik Hizmetleri: Samsun Örneği", 80.

ların muhtemel güzel sonuçlarına dikkat çekmektedir.⁵¹ Hiç kuşkusuz ki dinlerin bu bağlamda kullanmış oldukları mekanizmaların sayısı oldukça fazladır. Ancak bu mekanizmalar içinde umudun ayrı bir yerinin olduğunu söylemek mümkündür. Örneğin Kitab-ı Mukaddes bu duruma, “İçinde bulunduğumuz bu lütfâ Mesih aracılığıyla, imanla kavuştuk ve Tanrı'nın yüceliğine erişmek umuduyla övünüyoruz. Yalnız bununla değil, sıkıntılarla da övünüyoruz. Çünkü biliyoruz ki sıkıntı dayanma gücünü, dayanma gücü Tanrı'nın beğenisini, Tanrı'nın beğenisi de umudu yaratır. Umut, düş kırıklığına uğratmaz. Çünkü bize verilen Kutsal Ruh aracılığıyla Tanrı'nın sevgisi yüreklerimize dökülmüştür”⁵² şeklinde dikkat çekmiştir. Sevim'in kemoterapi alan kanser hastaları ile yapmış olduğu çalışmada, bu yönde bulgulara ulaşılmıştır. Buna göre, hastaların psikolojik dayanıklılık puanları ile umut puanları arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler söz konusudur.⁵³ Araştırma örnekleminin İslâmî kültürden seçilmiş olduğu düşünülüğünde, yaşanan zorluklara dayanma bağlamında dinî umudun önemli bir işleve sahip olduğunu söylemek mümkündür. Bu bağlamda, 2019 yılının sonunda Çin'de ortaya çıkarak tüm dünyaya yayılmış olan Covid-19 salgını ile umut ilişkisine dair araştırma bulgularının da bu durumu desteklediğini söylemek mümkündür.⁵⁴

Bir anlam sistemi olan din, kutsal olarak algılanan şeylerin merkezinde yer alır. Bu nedenledir ki din, müntesipleri için umut vaat eden, onlara önem ve ağırlık duygusu temin eden bir konuma sahiptir.⁵⁵ Bununla birlikte, dinden beslenen inanç ve umut duygusu, bireye sağladığı “ne gerekiyorsa yapma” bilinciyle onun geleceğe dair pozitif beklentisini de artırmaktadır.⁵⁶ Zira dinî umut, bireyin belirlemiş olduğu hedeflere ulaşmasını sağlayıp ona enerji veren olumlu bir duygudur. Bu nedenle umut, kişinin sağlıklı kabul edilebilmesi bağlamında iyileştirici bir güç ve oldukça önemli bir teşhis ve tedavi aracıdır.⁵⁷ Bu noktada dinin etkisinin göz

51 Park, “Din ve Anlam”, 51.

52 Rom. 5:2-5.

53 Sevim, *Kemoterapi Alan Kanser Hastalarının Psikolojik Dayanıklılık ve Umut Düzeylerinin İncelenmesi*, 64.

54 Kızılgeçit-Yapıcı, “Koronavirüs (Covid-19) Korkusu ve Umut”, 149, 166.

55 Silberman, “Dinî Şiddet, Terörizm ve Barış: Bir Anlam Sistem Analizi”, 470.

56 Giacalone vd., “Savunmacılıktan Bilime: İşyeri Maneviyatı Araştırmalarında Yeni Adımlar”, 456.

57 Yankı, *İnfertilite Tedavisi Gören Kadınlarda Pozitif Psikoterapi Temelli Eğitimin Psikolo-*

ardı edilmemesi gerekir. Çünkü din, içerisinde duygusal ve sosyal tecrübeleri, tutumları, affedicilik, sevgi, şefkat, cesaret ve umut gibi erdemleri barındırır.⁵⁸ Zikredilen her bir erdemın ruh sağlığı bağlamında önemi olmakla birlikte, bu noktada umudun ayrı bir yerinin olduğunu söylemek mümkündür. Fehring ve arkadaşlarının, Amerika Birleşik Devletleri'nin orta batısında bulunan iki hastanenin akut bakım ünitelerinde yaş ortalaması 73 olan kanserli hastalarla yapmış oldukları çalışmada, dindarlık ve umudun zikredilen önemine dair bulgular tespit edilmiştir. Söz konusu araştırma, 67'si kadın, 33'ü ise erkek olmak üzere toplam 100 kanser hastasıyla yapılmıştır. Bu hastaların %62'si ya akciğer ve meme ya da kolon kanseri gibi oldukça tehlikeli hastalıklara sahiptir. Bulgular, özellikle iç güdümlü dinî yönelim ile ruh sağlığının önemli göstergeleri arasında yer alan manevî iyi oluş ve umut arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin varlığını ortaya koymuştur.⁵⁹

Dindarlığın özellikle dinî inanç-duygu alt boyutundan yüksek skor alan bireylerin, geçmişte yapmış oldukları hatalara takılıp kalmayan, bu hataların ve yapılmış olan yanlışlıkların nesnesi olmadığı düşüncesi ile hareket edebilen bir azim ve kararlılığa sahip oldukları söylenebilir. Zira sıkıntılı durumlarda, umutsuzluk içinde acı çeken bireyi teselli edecek, ona güç, kuvvet ve umut verecek "Her Şeye Kâdir" bir varlık arayışı kendisini hissettirir. Çünkü tabiatüstü bir gerçeklik olan bu varlığın, bireyin yaşamı üzerinde mutlak kontrol edici gücü ona teselli⁶⁰ ve umut verir. Kandemir'in çalışmasında, dindarlığın dinî inanç-duygu boyutu ile umudun kararlılık alt boyutu arasında pozitif yönde anlamlı ilişkilerin tespit edilmiş olmasının⁶¹ dindarlığın yanında, ondan beslenen dinî umudun da ruh sağlığı için önemine işaret ettiğini söylemek mümkündür.

Dinin bireyin umut duygusunu güçlendirerek onun ruh sağlığını koruyucu bir fonksiyon ürettiği ve böylece intiharını azalttığını söylemek mümkündür. Tecrübî çalışmaların bulgularının, bu düşünceyi destekledi-

jik İyi Oluş ve Umuda Etkisi, 10.

58 Lassi - Mugnaini, "Role of Religion and Spirituality on Mental Health and Resilience: There is Enough Evidence", 661.

59 Fehring vd., "Spiritual Well-Being, Religiosity, Hope, Depression, and Other Mood States in Elderly People Coping With Cancer", 663.

60 Batman, *Yaşamın Zorluklarıyla Başa Çıkamada Kader İnancının Rolü*, 18; Kartopu, "Kaygının Kader Algıları İle İlişkisi: Kahramanmaraş Örneği", 76-77.

61 Kandemir, *Dindarlık, Umud ve İyimserlik İlişkisi*, 205.

ği görülmektedir. Örneğin Çetintulum Huyut, intihar ve intihara yönelim ile dinî tutum ilişkisini incelemiş olduğu çalışmada, hiç intihar girişiminde bulunmayan bireylerin içsel dinî motivasyon düzeylerinin, intihar girişimi olanlardan anlamlı düzeyde yüksek olduğunu tespit etmiştir.⁶² Saiz ve arkadaşları ise 60 ülkeden Budizm, Hristiyanlık, Hinduizm ve İslâm'a mensup bireylerle herhangi bir dinî inanca mensup olmayanlardan oluşan katılımcıların intihara yönelik tutumlarını incelemişlerdir. Buna göre dindarlığın, ulusal düzeyde intihar oranları için negatif ve intihara yönelik olumsuz tutumlar içinse pozitif yönde önemli bir yordayıcı olduğu belirlenmiştir.⁶³ Umudun, neredeyse tüm dinî inanç sistemlerinin önemli bir motivasyon kaynağı olduğu düşünüldüğünde, hem Çetintulum Huyut'un hem de Saiz ve arkadaşlarının dindarlık ve umut ilişkisine dair bulgularının, ruh sağlığı bağlamında önemli bir işleve sahip olduğunu söylemek mümkündür.

Esasen umudun, hayâl kırıklığı ile sonuçlanmaması için, sarılmaya değer bir hedefe yönelik olması gerekir. Bu nedenledir ki umut, kendini aşmaya, yani kendi ötesine geçmeye imkân tanıyan bir anlama bağlı olmak zorundadır. Bu noktada din, kendini aşmayı üst düzeyde mümkün kılan anlam içeriğiyle, umuda cevap verebilme potansiyeli olan paha biçilmez bir değer kaynağıdır.⁶⁴ Ancak, bireyin bazı durumlarda bu kaynaktan hakkıyla yararlanamaması, umudun umutsuzluğa evrilmesi ile sonuçlanabilir. Örneğin bireyin hayata karşı duymuş olduğu öfke, onun Tanrı'dan uzaklaşarak umutsuzluğa kapılmasına neden olabilir. Şöyle ki, hayata karşı öfke, "hayatın bir anlamı yoktur" şeklindeki ifadede acı ya da mütevekkil bir tarzda dile getirilmektedir. Esasen bu dile getiriliş tarzının altında yatan temel önerme şudur: *Hayat, vaatlerini tutmadı*. Diğer bir ifadeyle *hayat, uyandırmış olduğu beklentiyi yıktı*. Bu türden hayal kırıklıkları, bireyin yaşam sevgisini kin ve öfkeye dönüştürebilmektedir. Bu ve benzeri öfke, yaratıcı bir Tanrı'nın kabulünü zorlaştırdığı⁶⁵ için bireyin umut duygusunu da erozyona uğratabilmektedir.

Bazen de Tanrı tarafından terk edilmişlik duygusu, bireyin umut

62 Huyut, *Dini Yönelim, İntihar ve İntihara Yönelik Tutumlar*, 46-47.

63 Saiz vd., "Religiosity and Suicide: A Large-Scale International and Individual Analysis Considering the Effects of Different Religious Beliefs", 2503.

64 Bahadır, *İnsanın Anlam Arayışı ve Din*, 96.

65 Vergote, *Din, İnanç ve İnançsızlık*, 212.

düzenini olumsuz etkileyebilmektedir. Bu durum, Hz. İsa'nın Çarmıh'taki, "Tanrım, Tanrım, beni neden terk ettin?"⁶⁶ şeklindeki ifadesiyle sembolize edilmektedir. Terk edilmişlik duygusuna sahip olan insan, kendisi için bir anlamı olan dünyadan kaçma ve duyarsızlık gibi görünen bir yıldız sessizliği içinde Tanrı'nın geri çekildiğini ve böylece hayat ile bağının koptuğunu hissetmektedir.⁶⁷ Hiç kuşkusuz ki bu durum, bireyin umut için gerekli olan ve onu diri tutacak sınırsız bir güç kaynağından yoksun olduğu anlamına gelir. Ayten ve Sağır'ın Ağustos-Kasım 2013 döneminde, Kilis şehrinde yaşayan Suriyeli sığınmacılar üzerinde yapmış oldukları çalışmanın bulguları bu durumu desteklemektedir. Şöyle ki araştırma bulgularına göre, savaş süresince yakınlarını kaybetme, saldırıya maruz kalma, evlerini ve vatanlarını terk etmek zorunda kalma, yakınlarından, ailelerinden uzak kalma, yeni şartlar altında yaşamak zorunda bırakılma gibi durumların, katılımcıların hem Allah'tan yardım dileme, dua, ve ibadet gibi etkinliklere başvurmayı ifade eden olumlu dinî başa çıkma hem de başına gelenlerin bir ceza olduğunu düşünme, Allah'ın kendilerini terk ettiğini düşünme, O'nun sevgisinden ve yardımından umut kesme gibi etkinlikleri ifade eden olumsuz dinî başa çıkma etkinliklerine başvurma sıklığını artırdığı belirlenmiştir.⁶⁸ Shamsalinia ve arkadaşlarının Karaj Diyabet Derneği'nden 150 Tip II diyabet hastasının dinî başa çıkma ve umut ilişkisini incelemiş oldukları çalışmanın bulguları da bu durumu desteklemektedir. Kesitsel desenli bu çalışmada, olumsuz dinî başa çıkma ile umut arasında negatif bir farklılaşmanın olduğu görülmektedir.⁶⁹ İlgili bulgulardan hareketle, Tanrı'nın kendisini terk etmiş olduğu hissine kapılan insanın, gerçeklikle bağının kopması sonucunda umutsuzluğa düşmesi oldukça kolaylaşır. Nitekim yaşamın her zaman mutlulukla dolu olamayacağı düşüncesinden yola çıkan ve umudun Tanrısallık özleminde ya da ateşli arzusundan doğduğunu ifade eden Buero, insanın gerçeği görebildiği sürece umut edip yaşamını sürdürebileceği kanaatindedir.⁷⁰

İnsanların birbirinden farklı musibet ve sıkıntılara maruz kalmaları

66 Mat. 27:46.

67 Vergote, *Din, İnanç ve İnançsızlık*, 214.

68 Ayten - Sağır, "Dindarlık, Dinî Başa Çıkma ve Depresyon İlişkisi: Suriyeli Sığınmacılar Üzerine Bir Araştırma", 15-16.

69 Shamsalinia vd., "The Relationship Between Hope and Religious Coping Among Patients With Type 2 Diabetes", 208.

70 Toledo, *Antonio Buero Vallejo'da Yaşamın Trajik Duygusu*, 47.

nedeniyle Allah'a karşı takınacakları tutum, onlar için bir sınav anlamı taşımaktadır. Yani bu türden musibetler ile insanların inançlarındaki ve Allah'a bağlılıklarındaki samimiyetleri test edilmektedir. Bu noktada, maruz kalınan olumsuzlukların bir hikmetinin olduğunu düşünerek, bunlara sabretmek, Allah'a isyan etmemek söz konusu sınavın kazanılması, aksi davranışlar ise kaybedilmesi anlamına gelir.⁷¹ Bu nedendir ki müntesiplerini riske atmak istemeyen din, acı ve ıstırap gibi olumsuzluklardan umut çıkartabilme potansiyeline sahiptir.⁷² Diğer bir ifadeyle din, bireylere sunmuş olduğu entegrasyon sistemi ile bu problemlerin değerlendirilip çözümlenmesine önemli katkılar sunmaktadır. Dinin bu amaçla kullanmış olduğu araçlardan biri de umuttur. Ancak din, her zaman tek başına bireyin umudunu garanti etme hususunda yeterli değildir. Çünkü bireyin bilişsel süreçleri din ile birlikte birçok kültürel unsurlar tarafından da şekillendirilmektedir.⁷³ Bu nedendir ki yapılan çalışmalarda, dindarlık ve umut değişkenlerinin arasında, bir ilişki belirlenmiş olsa bile, bu ilişkinin her zaman anlamlı olmadığına dair tespitler bulunmaktadır. Örneğin Dağcı'nın araştırmasında, dindarlığın bilgi boyutuyla umut değişkeni arasında anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir.⁷⁴ Dinin her zaman pozitif duyguları destekleyemeyebileceğini ifade eden Baynal'ın yetişkinlerdeki dindarlık ve ruh sağlığı ilişkisini incelemiş olduğu çalışmada, dindarlık ve umutsuzluk arasında anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir.⁷⁵ Yapıcı'nın psiko-sosyal uyum ve dindarlık arasındaki ilişkileri incelemiş olduğu çalışmada da benzer bulguların olduğu görülmektedir. Buna göre, dış güdümlü dindarlıkla umutsuzluk arasında pozitif düzeyde seyreden çok zayıf bir ilişki belirlenmiştir. Bu ilişkinin istatistiksel olarak anlamlılık düzeyine ulaşmadığını belirten araştırmacı, bu sonucun hem dış hem de iç güdümlü dindarlıkla umut arasında istatistiksel bağlamda bir farklılaşmanın olmadığına işaret ettiğinin altını çizmektedir. Çalışmada dikkat çeken bir diğer bulgu ise dinin etkisini daha fazla hisseden bireylerin umutsuzluk düzeylerinin, bu etkiyi hissetmeyenlerden kısmen daha yüksek olmasıdır. Ancak bu ilişki de anlamlılık düzeyine ulaşmamıştır. Bu

71 Özarslan, *Günümüz İnanç Problemleri*, 132.

72 Kandemir, *Rabbim Bana Yardım Et!*, 165.

73 Kandemir, *Dindarlık, Umut ve İyimserlik İlişkisi*, 199.

74 Dağcı, *Pozitif Psikoloji Bağlamında Umudun Dindarlıkla İlişkisi*, 88-89.

75 Baynal, "Yetişkinlerde Dindarlık ve Ruh Sağlığı İlişkisinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi", 223-224.

bulgular, “dinin etkisini hissetme ve dinsel eğilimle umutsuzluk arasında anlamlı bir ilişki olacağı”na dair araştırma hipotezini desteklemediğini göstermektedir.⁷⁶ Tüm bu tespitler, dolaylı olarak en azından ilgili çalışmalar bağlamında, dindarlık ve umut değişkeninin istatistiksel olarak anlamlılık düzeyine ulaşmadığına işaret etmektedir.

Mardin, bir semboller kümesi olarak ifade etmiş olduğu dinin, insanlara çevrelerindeki dünyayı özel “gözlük”lerle görmeyi sağlayacak kavramsal görüş imkânları tanıdığını belirtmiştir.⁷⁷ Ancak bazı durumlarda, bireyin karşılaşmış olduğu olumsuz yaşam olayları, bu gözlüğün camlarının kırılmasına ya da buğulanmasına neden olabilmektedir. Özellikle, bireyin ruhsal ve bedensel varlığını sarsan, çaresizlik duygularını ortaya çıkartan, acı verici, incitici ve yaralayan her türlü olayı ifade eden travmatik olaylar,⁷⁸ bireyin dinî inançlarında ani ve derin kırılmalara neden olabilmektedir. Bir nevi fay hattına benzeyen bu durum, bireyin dinî inancından yararlanmasını asgari düzeye çektiği gibi onun umudunun da bu motivasyon kaynağından mahrum kalmasına da sebep olmaktadır. Diğer bir ifadeyle, yaşanan travmatik bir deneyim, bireyin gelecekteki tüm deneyimlerinin içinden geçmek durumunda olduğu bir filtre gibi çalışmaktadır. Yaşanan travmanın doğasına göre kaygı, öfke, bilinç bulanıklığı günlük hayatın tüm deneyimlerine yapışıp kalmaktadır.⁷⁹ Bazı durumlarda, bireyin dinî inancı da bu filtreden geçmek zorunda kalır. Bunun bir sonucu olarak birey, dindarlık algısına da bağlı olmak üzere geleceğe umutla bakabilme yetisini kaybedebilmektedir. Esasen din, insanlara umut vererek onlara geleceğe dair vaatlerde bulunur. Böylece din, kişinin içinde bulunduğu olumsuz koşulların stresini oldukça hafifletir.⁸⁰ Bu kaynaktan yoksun kalan bireyin dindarlık algısı ile umut düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı olmayan ilişkiler olabileceği gibi herhangi bir ilişkinin olmaması da söz konusudur. Köse ve Küçükcan’ın 17 Ağustos 1999 Marmara Depremi’ndeki depremedelerle yapmış oldukları çalışmaya katılan bir deneğin, “Burada felakete uğramış olan toplumları Allah’ın daha sonra bereketlendirdiği konusunda insanlar bir umut sahibi değiller. Ama bu-

76 Yapıcı, *Ruh Sağlığı ve Din*, 233.

77 Mardin, *Din ve İdeoloji*, 63.

78 Doğan, *Acıdan Erdeme Yolculuk*, 52.

79 Doğan, *Acıdan Erdeme Yolculuk*, 88.

80 Köse - Küçükcan, *Deprem ve Din*, 148.

nun en büyük sebeplerinden bir tanesi şudur: Belki çok uzun süredir biz hayatı hep seküler anlamda yaşıyoruz. Bunlara bu manevi yönü hatırlatacak bir mekanizma yok”⁸¹ şeklindeki ifadeleri zikredilen bu duruma işaret etmektedir.

Sonuç ve Öneri

Çalışmada ilk olarak umut değişkeninin bazı sosyo-demografik değişkenler tarafından yordanıp yordanmadığı konusu ele alınmıştır. Bu bağlamda ilgili değişkenler arasında üç türlü ilişkinin olduğu tespit edilmiştir. En azından bu çalışmada yer verilmiş olan tecrübî çalışmaların bulgularının bu durumu desteklediği ifade edilebilir. Buna göre zikredilmiş olan bazı çalışmaların, yaş, cinsiyet, medenî durum, sosyo-ekonomik düzey gibi sosyo-demografik değişkenlerin umudu yordadığı, bazılarının yordamadığı, bazılarının ise belirtilen iki değişken arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı yönünde bulgular ürettiği görülmektedir. Çalışmadaki bir diğer tespit de önemli bir sosyo-demografik değişken olan olumlu ve olumsuz mükemmeliyetçilik kişilik özelliği ile umut arasındaki ilişkiye dairdir. Buna göre olumlu mükemmeliyetçilik kişilik özelliğinin umudu yordadığı, olumsuz mükemmeliyetçilik kişilik özelliğinin ise yordamadığı anlaşılmaktadır.

Çalışmada incelenen bir diğer konu ise dindarlık ile umut arasındaki ilişkiler ve bu ilişkilerin bireysel ruh sağlığı açısından değeridir. Bilindiği üzere insan için varoluşsal bir öneme sahip olan umut, doğum ve ölüm gibi iki kaçınılmaz olgu ile sınırlı olan bireyin karşılaştığı olumsuz durumlardan yara almadan ya da minimum hasarla kurtulmasına aracılık eden bir kavramdır. Umudun bu gücünü büyük ölçüde dinden aldığı söylenebilir. Çünkü dinin, varoluşunu devam ettirebilmek için özellikle olumsuz yaşam olaylarıyla karşılaşan müntesiplerine bir çıkış yolu sunmak gibi bir sorumluluğu vardır. Aksi halde dinin varoluşsal bir tehditle yüzleşmesi kaçınılmazdır. Bu nedendir ki din, bu tehditlerle başa çıkabilmek için bireylere birbirlerinden farklı mekanizmalar sunmaktadır. Dinin bu amaçla sunmuş olduğu başa çıkma mekanizmalarından biri olan umut, özellikle kötümser dünya algısı karşısında birey için ruh sağlığını koruyucu bir tampon işlevi görmektedir. Ancak umudun bu fonksiyonunu yerine getirebilmesinin, bireyin din ile olan ilişkisinin niteliğine bağlı

81 Köse - Küçükcan, *Deprem ve Din*, 163.

olduğu da bir gerçektir. Diğer bir ifadeyle, bu bağın niteliğine göre din ve umut ilişkisi de bireysel dindarlık bağlamında, tıpkı sosyo-demografik değişken ile umut arasında olduğu gibi üç Şekilde kendini göstermektedir. Buna göre, temel insani süreç ve fenomen olan bu iki değişken arasındaki ilişkinin bazen pozitif, bazen negatif yönde anlamlı bir çizgi takip ettiği görülmektedir. Bazı durumlarda ise her iki değişken arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı anlaşılmaktadır. Ancak din ve umut arasındaki ilişkinin daha iyi anlaşılabilmesi amacıyla boylamsal desenli çalışmalara ihtiyaç duyulduğu da bir gerçektir. Zira özellikle insan yaşamının farklı gelişim dönemlerinin kendine özgü karakteristik özelliklerinin olduğu düşünüldüğünde, gelişimsel bir olgu olan dindarlık ve umudun da bu gibi gelişim özelliklerinden etkilenmesi kaçınılmazdır. Bu nedenle yapılacak olan boylamsal desenli çalışmaların, bir taraftan dindarlık ve umut değişkenlerinin ilişkisel yolculuklarının anlaşılmasına katkı sunması beklenirken, diğer taraftan ise bu ilişkinin ruh sağlığı açısından doğurgularının daha iyi anlaşılması sağlanabilir.

Kaynakça

Aktaş, Gamze. *Epilepsi Hastalarında Psikolojik İyi Oluş ve Umut Düzeyi İlişkisi*. İstanbul: İstanbul Okan Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2020.

Arslan, Coşkun vd. "Ortaokul Öğrencilerinin Umut Düzeylerinin, Kaygı, Depresyon ve Mükemmeliyetçilik Açısından İncelenmesi". *Eğitim ve Bilim* 43/194 (2018), 101-110.

Aslan, Özlem vd. "Kanserli Hastalarda Umut". *Cumhuriyet Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi* 11/2 (2007), 18-24.

Ayten, Ali - Sağır, Zeynep. "Dindarlık, Dinî Başa Çıkma ve Depresyon İlişkisi: Suriyeli Sığınmacılar Üzerine Bir Araştırma". *Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 47/47 (2014), 5-18.

Bahadır, Abdülkerim. *İnsanın Anlam Arayışı ve Din*. İstanbul: İnsan Yayınları, 2011.

Batman, Elif. *Yaşamın Zorluklarıyla Başa Çıkmada Kader İnancının Rolü*. Adana: Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2008.

Baynal, Fatma. "Yetişkinlerde Dindarlık ve Ruh Sağlığı İlişkisinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi". *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi* 4/1 (2015), 206-231.

Buy, Jean Du. "Stages of Religious Development". *The American Journal of Religious Psychology And Education*. ed. G. Stanley Hall. 7-29. The Commonwealth Press, 1905.

Büyüköztürk, Şener vd. *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Pegem Akademi Yayınları, 2014.

Chang, Edward C. "A Critical Appraisal and Extension of Hope Theory in Middle-Aged Men and Women: Is It Important to Distinguish Agency and Pathways Components?" *Journal of Social and Clinical Psychology* 22/2 (2003), 121-143.

Coleridge, Ernest H. *The Complete Poetical Works of Samuel Taylor Coleridge*, Oxford: Clarendon Press, 1912, I/447.

Çetin, Miray. *Umut Teolojisi*. Ankara: Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2016.

Çetintulum Huyut, Betül. *Dini Yönelim, İntihar ve İntihara Yönelik Tutumlar*. Aydın: Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2013.

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

Dağcı, Abdullah. "Üniversite Öğrencilerinin Dindarlık ve Umut Durumlarının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi". *Türk Din Psikolojisi Dergisi*, 2 (2020), 9-38.

Dağlı, Bayram - Aypek Arslan, Asuman. "Temsiller Bağlamında Umut Kavramı". *Atatürk Üniversitesi Güzel Sanatlar Enstitüsü Dergisi*, 26/44 (2020), 1-9.

Doğan, Mebrure. *Acıdan Erdeme Yolculuk: Travma Sonrası Gelişim Psikolojisi ve Din*. Bursa: Emin Yayınları, 1. Basım, 2019.

Emmons, Robert A. "Duygu ve Din". çev. Gülüşan Göcen vd. *Din ve Maneviyat Psikolojisi: Temel Yaklaşımlar ve İlgili Alanları*. ed. Raymond F. Paloutzian - Crystal L. Park. 469-501. Ankara: Phoenix Yayınevi, 2013.

Ercan Şahin, Nilay - Üzar Özçetin, Yeter Sinem. "Huzurevinde Yaşayan Yaşlı Bireylerin Yaşam Doyumu ve Umutsuzluk Düzeyi". *Mersin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi* 13/2 (2020), 167-176.

Fehring, R: J. vd. "Spiritual Well-Being, Religiosity, Hope, Depression, and Other Mood States in Elderly People Coping With Cancer". *Oncology Nursing Forum* 24/4 (1997), 663-671.

Frankl, Victor. *İnsanın Anlam Arayışı*. çev. Selçuk Budak. İstanbul: Okyanus Yayınları, 7. Basım, 2012.

Fromm, Erich. *Umut Devrimi*. İstanbul: Payel Yayınları, 3. Basım, 2012.

Giacalone, Robert A. vd. "Savunmacılıktan Bilime: İşyeri Maneviyatı Araştırmalarında Yeni Adımlar". çev. İhsan Çapçioğlu - Ali Ayten. *Din ve Maneviyat Psikolojisi: Yeni Yaklaşımlar ve Uygulama Alanları*. ed. Raymond F. Paloutzian - Crystal L. Park. 443-465. Ankara: Phoenix Yayınevi, 2013.

Göknaar Toledo, Hale. *Antonio Buero Vallejo'da Yaşamın Trajik Duygusu*. Ankara: Ürün Yayınları, 2004.

Greene, S. M. "Levels of Measured Hopelessness in The General Population". *British Journal of Clinical Psychology* 1/20 (1981), 11-14.

Günay Cır, Kübra. *Çocukların ve Ebeveynlerinin Mutluluk ve Umut Düzeylerinin Karşılaştırılması*. İstanbul: Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2020.

Haatainen, Kaisa vd. "Factors Associated with Hopelessness: A Population Study". *International Journal of Social Psychiatry* 50/2 (2004), 142-152.

Hendricks-Ferguson, Verna. "Relationships of Age and Gender to Hope and Spiritual Well-Being Among Adolescents With Cancer". *Journal of Pediatric Oncology Nursing* 23/4 (2006), 189-199.

Hillo, Peter C. "Din Psikolojisi ve Maneviyat Araştırmalarında Ölçme: Mevcut Durum ve Değerlendirme". çev. Abdulvahid Sezen vd. *Din ve Maneviyat Psikolojisi: Temel Yaklaşımlar ve İlgi Alanları*. ed. Raymond F. Paloutzian - Crystal L. Park. 103-135. Ankara: Phoenix Yayınevi, 2013.

Houser, Melissa E. - Welch, Ronald D. "Hope, Religious Behaviors, and Attachment to God: A Trinitarian Perspective". *Journal of Psychology and Theology* 41/4 (2013), 281-297.

Hökelekli, Hayati. *Din Psikolojisi*. Ankara: Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları, 2005.

İmamoğlu, Abdulvahit - Yavuz, Adem. "Üniversite Gençliğinde Dini İnanç ve Umutsuzluk İlişkisi". *Sakarya Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 8/23 (2011), 205-244.

İnanç, Banu Yazgan - Yerlikaya, Eşef Ercüment. *Kişilik Kuramları*. Ankara: Pegem Akademi Yayınları, 2012.

Kandemir, Fatih. *Dindarlık, Umut ve İyimserlik İlişkisi*. Ankara: İlahiyat Yayınları, 1. Basım, 2020.

Kandemir, Fatih. *İlâhî Yardım Çılgılığı: Rabbim Bana Yardım Et!* Ankara: İlahiyat Yayınları, 1. Basım, 2020.

Karaca, Faruk. *Din Psikolojisi*. Trabzon: Eser Ofset Matbaacılık, 2011.

Karaca, Faruk. *Dinî Gelişim Teorileri*. İstanbul: Değerler Eğitimi Merkezi Yayınları, 2007.

Kartopu, Saffet. "Kaygının Kader Algıları İle İlişkisi: Kahramanmaraş Örneği". *Gümüşhane Üniversitesi Yayınları* 2/3 (2013), 238-260.

Kızılgeçit, Muhammed. *Yalnızlık, Umutsuzluk ve Dindarlık İlişkisi*. Erzurum: Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, 2011.

Kızılgeçit, Muhammed-Yapıcı, Şeyma, "Koronavirüs (Covid-19) Korkusu ve Umut". *Koronavirüs Salgını Sürecinde Vefa*. ed. Fatih Kurt. 149-168. Ankara: Diyanet İşleri Başkanlığı, 2021.

Kımtar, Nurten. *Dinî İnanç, İbadet ve Dua'nın Umutsuzlukla İlişkisi*. İstanbul: Kriter Yayınevi, 2012.

King, Pamela Ebstyn vd. "Exploring Religiousness and Hope: Examining the Roles of Spirituality and Social Connections among Salvadoran Youth". *Religions* 11/75 (2020), 1-19.

Kutsal Kitap: Tevrat, Zebur İncil. İstanbul: Kitabı Mukaddes Şirketi - Yeni Yaşam Yayınları, 2009.

Kocaman, Eda Nur. *Bir Grup Yetişkinde Umut ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkinin Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi*. İstanbul: İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2019.

Köse, Ali - Küçükcan, Talip. *Deprem ve Din: Marmara Depremi Üzerine Psiko-Sosyolojik Bir Araştırma*. İstanbul: Emre Yayınları, 2006.

Köylü, Mustafa. "Teoriden Pratiğe Dini Danışmanlık ve Rehberlik Hizmetleri: Samsun Örneği". *Manevî Danışmanlık ve Rehberlik*. ed. Ali Ayten vd. 65-99. İstanbul: Değerler Eğitimi Merkezi, 1. Basım, 2018.

Kur'ân-ı Kerîm Meâli. çev. Halil Altuntaş-Muzaffer Şahin. Ankara: Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları, 2007.

Lassi, Stefano - Mugnaini, Daniele. "Role of Religion and Spirituality on Mental Health and Resilience: There is Enough Evidence". *International Journal of Emergency Mental Health and Human Resilience* 17/3 (2015), 661-663.

Mardin, Şerif. *Din ve İdeoloji*. İstanbul: İletişim Yayınları, 2010.

Midgley, Mary. *Evolution as a Religion: Strange Hopes and Stranger*

Fears. London and New York: The Taylor & Francis eBooks, 2003.

Özarlan, Selim. *Günümüz İnanç Problemleri*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık, 2012.

Park, Crystal L. "Din ve Anlam". çev. İlker Yenen vd. *Din ve Maneviyat Psikolojisi: Yeni Yaklaşımlar ve Uygulama Alanları*. ed. Raymond F. Paloutzian - Crystal L. Park. 29-66. Ankara: Phoenix Yayınevi, 2013.

Rice, Kenneth G. vd. "Self-Esteem as a Mediator Between Perfectionism and Depression: A Structural Equations Analysis." *Journal of Counseling Psychology* 45/3 (1998), 304-314.

Saiz, Jesús vd. "Religiosity and Suicide: A Large-Scale International and Individual Analysis Considering the Effects of Different Religious Beliefs". *Journal of Religion and Health* 60/4 (2021), 2503-2526.

Sevim, Esra. *Kemoterapi Alan Kanser Hastalarının Psikolojik Dayanıklılık ve Umut Düzeylerinin İncelenmesi*. İstanbul: Okan Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2018.

Shamsalinia, Abbas vd. "The Relationship Between Hope and Religious Coping Among Patients With Type 2 Diabetes". *Global Journal of Health Science* 8/1 (2016), 208-216.

Silberman, Israela. "Dinî Şiddet, Terörizm ve Barış: Bir Anlam Sistem Analizi". çev. Halil Aydınalp vd. *Din ve Maneviyat Psikolojisi: Yeni Yaklaşımlar ve Uygulama Alanları*. ed. Raymond F. Paloutzian - Crystal L. Park. 467-505. Ankara: Phoenix Yayınevi, 2013.

Slaney, Robert B. - Ashby, Jeffrey S. "Perfectionists: Study of a Criterion Group". *Journal of Counseling & Development* 74/4 (1996), 393-398.

Slater, Peter - Jones, Lindsay. "Hope". *Encyclopedia of Religion*. 4125-4127. New York, San Francisco, San Diego, London, Münih: Macmillan Reference USA: An Imprint of Thomson Gale, A Part of the Thomson Corporation, 2005.

Snyder, Charles. *The Psychology of Hope: You Can Get There from Here*. New York: The Free Press, 1994.

Snyder, Charles vd. "The Role of Hope in Cognitive-Behavior Therapies". *Cognitive Therapy and Research*, 24/6, (2000), 747-762.

Tanaka, Eriko vd. "Hopelessness in A Community Population in Japan". *Journal of Clinical Psychology* 52/6 (1996), 609-615.

Topuz, İlhan. "Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Hizmetlerinde Temel Nitelik ve Yeterlilikler". *Manevî Danışmanlık ve Rehberlik*. ed. Ali Ayten vd. 237-257. İstanbul: Değerler Eğitimi Merkezi, 1. Basım, 2018.

Vergote, Antoine. *Din, İnanç ve İnançsızlık*. çev. Veysel Uysal. İstanbul: Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Vakfı Yayınları, 1999.

Yanık, Derya. *İnfertilite Tedavisi Gören Kadınlarda Pozitif Psikoterapi Temelli Eğitimin Psikolojik İyi Oluş ve Umuda Etkisi*. Malatya: İnönü Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, 2021.

Yapıcı, Asım. *Ruh Sağlığı ve Din: Psiko-Sosyal Uyum ve Dindarlık*. Adana: Karahan Kitabevi, 2013.

Yapıcı, Şeyma. *Covid-19 Korkusu ve Umut (Ordu İli Örneği)*. Erzurum: Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2022.

Yılmaz, Sema. "Bibliyoterapinin Hastalara Manevi Bakım Yöntemi Olarak Uygulanması (Sivas Devlet Hastanesi Örneği)". *Manevî Danışmanlık ve Rehberlik*. ed. Ali Ayten vd. 459-479. İstanbul: Değerler Eğitimi Merkezi, 1. Basım, 2018.

Zafer, Cem. "Cinsiyet ve Ekonomik Gelir Düzeyine Göre Üniversite Öğrencilerin Umutsuzluk Düzeylerinin Tespiti". *Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi* 1/1 (2019), 307-324.