



e-ISSN: 2148-0494

Dergiabant

Cilt/Volume: 10, Sayı/Issue: 2
(Kasım/November 2022)

Dindarlık ve Umut İlişkisinin Ruh Sağlığı Bağlamında İncelenmesi

Examining the Relationship between Religiosity and Hope in the Context of Mental Health

Fatih Kandemir

Doç. Dr., Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi,
İlahiyat Fakültesi, Din Psikolojisi Anabilim Dalı

Assoc. Prof. Dr., Erzincan Binali Yıldırım University,
Faculty of Theology, Department of Psychology of Religion
Erzincan/Turkey

ffatihkandemir@gmail.com
orcid.org/0000-0002-4988-2716

Makale Bilgisi

Article Information

Makale Türü: Araştırma Makalesi

Article Type: Research Article

Geliş Tarihi: 27 Temmuz 2022

Date Received: 27 July 2022

Kabul Tarihi: 31 Ekim 2022

Date Accepted: 31 October 2022

Yayın Tarihi: 30 Kasım 2022

Date Published: 30 November 2022

Yayın Sezonu: Güz

Publication Season: Autumn

<https://doi.org/10.33931/dergiabant.1149795>

İntihal/Plagiarism

Bu makale özel bir yazılımla taranmış ve intihal tespit edilmemiştir.
This article was scanned with a special software and no plagiarism was detected.

Atıf/Cite as

Kandemir, Fatih. "Dindarlık ve Umut İlişkisinin Ruh Sağlığı Bağlamında İncelenmesi".
Dergiabant 10/2 (Kasım 2022), 541-558. <https://doi.org/10.33931/dergiabant.1149795>

Copyright © Published by Bolu Abant İzzet Baysal University Faculty of Theology, Bolu,
14030 Turkey. All rights reserved. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/dergiabant>

Dindarlık ve Umut İlişkinin Ruh Sağlığı Bağlamında İncelenmesi

Öz

Bu çalışmanın amacı, umut ve dindarlık arasındaki ilişkileri incelemektir. İnsan için varoluşsal bir değere sahip olan umut, sadece yaş, cinsiyet, medeni durum ve kişilik özellikleri gibi sosyo-demografik değişkenlerden değil aynı zamanda iyimserlik, sabır, motivasyon, öz yeterlilik ve öz saygı gibi psiko-sosyolojik değişkenlerden de etkilenebilmektedir. Bununla birlikte umudu etkileyebilme gücüne sahip olan bir diğer değişken de dindarlıktır. Zira dindarlık, özellikle olumsuz yaşam olayları ile karşılaşan bireyin bu durumla başa çıkabilmesine yardımcı olan en önemli araçlardan biri olan umudu besleyici bir özelliğe sahiptir. Dindarlık ile umut arasındaki bu ilişkiselliğin bireysel ruh sağlığı açısından önemli sonuçlarının olabileceği düşünülmektedir. Çalışmanın hareket noktası, tam da burasıdır. Nitel araştırma yöntemi ile yürütülmüş olan bu çalışmanın sonuçları, dindarlığın, umudu genel olarak olumlu yönde etkilediğini ortaya koymuştur. Buradan hareketle dindarlığın, bireylerin umut düzeylerine olumlu yansımalarının, onların psikolojik iyi oluşlarını da pozitif yönde etkileyebileceği anlaşılmaktadır. En azından bu çalışma bağlamında, ulaşılmış olan araştırma bulgularının bu yönde sonuçlar ürettiği tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Din Psikolojisi, Din, Dindarlık, Umut, Psikolojik İyi Oluş.

Examining the Relationship between Religiosity and Hope in the Context of Mental Health

Abstract

The aim of this study is to examine the relationships between hope and religiosity. Hope, which has an existential value for human beings, can be affected not only by socio-demographic variables such as age, gender, marital status and personality traits, but also by psycho-sociological variables such as optimism, patience, motivation, self-efficacy and self-esteem. However, another variable that has the power to influence hope is religiosity. Because religiosity has a feature that nourishes hope, which is one of the most important tools that helps the individual, especially who encounters negative life events, to cope with this situation. It is thought that this relationship between religiosity and hope may have important consequences for individual mental health. This is the starting point of the work. The results of this study, which was conducted with the qualitative research method, revealed that religiosity generally affects hope positively. From this point of view, it is understood that the positive reflection of religiosity on the hope levels of individuals can also positively affect their psychological well-being. At least in the context of this study, it has been determined that the research findings reached produce results in this direction.

Keywords: Psychology of Religion, Religion, Religiosity, Hope, Psychological Well-Being.

Giriş

Sözlükte “ummaktan doğan güven duygusu, ümit; bu duyguyu veren kimse veya şey”¹; ya da “gelecekteki olaylarla ilgili olumlu sonuç beklentisiyle karakterize edilen hazza yönelik bir duygu veya tutum”² şeklinde tanımlanan umut, insanın psikolojik doğasının en önemli eğilimlerinden biridir.³ Esasen umut kavramı, Goleman’ın da ifade ettiği üzere,

¹ Güncel Türkçe Sözlük, “Umut” (Erişim 27 Temmuz 2022).

² Raymond J. Corsini, *The Dictionary of Psychology* (New York: Psychology Press Taylor & Francis Group, 2002), “Hope”, 451.

³ Nevzat Tarhan, *Duyguların Psikolojisi* (İstanbul: Timaş Yayınları, 2013), 86.

teknik anlamda yolunda olmayan şeylerin er ya da geç yoluna gireceğine inanmak şeklinde karakterize olunan aşırı iyimserlikten öte bir şeydir.⁴ Bloch ise umudun henüz gerçekleşmemiş mümkününe dönük bir beklenti duygusu olduğuna dikkat çekmiştir. Ona göre, sadece insana açık olan bu duygu, bütün gönül hareketlerinin en insanisi olduğu gibi, insanın en parlak ve en geniş ufuklara açılmasını sağlayan önemli bir araçtır.⁵ Diğer taraftan, umutla ilgili çalışmaların⁶ bir anlamda “babası” sayılan Snyder, arkadaşları ile birlikte yapmış oldukları çalışmalarda umudu, “(1) hedefe yöneliklik (pathways)” ve “(2) hedefe yönelik kararlılık (agency)” olarak tanımlamışlardır.⁷ Buna göre, bireyin arzulanmış olduğu hedefe/hedeflere ulaşmak için yollar üretmesi, umudun bilişsel boyutuna işaret ederken, bu yollar boyunca motive olmak için bireyin kendinde bir güç hissetmesi ise duygusal boyutuna işaret etmektedir. Umudun bu iki bileşenin toplamı olduğunu ifade eden Snyder’e göre umut, aşılamaz olmayan ve ulaşılma ihtimalinin olduğu ve değer verilmiş hedefler söz konusu olduğunda oldukça güçlüdür. Hedeflere ulaşılmanın mümkün olmadığı yerde ise umutsuz olmak kaçınılmazdır.⁸

Bireyin yaşam beklentisinde dramatik bir azalma olduğunda bile değerli bir insani tepki olan umut, çok yönlü bir fenomen olmasının yanında, bireyin yaşam kalitesinin artmasında da önemli bir işleve sahiptir.⁹ Ancak, olumsuz yaşam olayları, umudun bu fonksiyonunu tehdit eden stresörler olarak işlev görmektedir.¹⁰ Bu noktada umut düzeyleri yüksek ve düşük olan bireylerin, söz konusu tehdit karşısında birbirinden farklı davranış örüntülerine sahip oldukları bilinmektedir. Şöyle ki, umut düzeyleri yüksek olan bireylerin, olumsuz yaşam olaylarından kaynaklanan stres verici durumlardan kurtulmak için alternatif çözüm yolları planlayarak, bunları hayata geçirebilecek stratejileri belirleyebileceklerine dair inançları oldukça güçlüdür. Böylece umut düzeyleri yüksek olan bireyler, belirlemiş oldukları hedeflere ulaşma yolunda birtakım engellerle karşılaşmış olsalar bile hemen karamsarlığa düşerek pes etmezler bilakis alternatif çözüm yolları planlayabilme becerileri sayesinde, bu problemlere karşı esnek bir yapıya bürünerek mutluluk arayışlarına devam ederler. Buna mukabil, umut düzeyleri düşük olan bireyler ise, sınırlı hedeflere sahip olmalarının yanında, bir engelle karşılaştıklarında çok kolay bir

⁴ Daniel Goleman, *Duygusal zeka: Neden IQ'dan daha Önemlidir?*, çev. Banu Seçkin Yüksel (İstanbul: Varlık Yayınları, 1996), 126.

⁵ Ernst Bloch, *Umud İlkeleri*, çev. Tanıl Bora (İstanbul: İletişim Yayınları, 2013), 24,103.

⁶ Daha geniş bir bilgi için bk. Fatih Kandemir, *Dindarlık, Umud ve İyimserlik İlişkisi* (Ankara: İlahiyât Yayınları), 84. sayfadaki “Umud Teorileri” Bölümü. Ayrıca “Umudla İlgili Çalışmaların Kısa Bir Tarihi” için de bk. Faruk Karaca, Fatih Kandemir, “Karaca-Kandemir Umud Ölçeği (KKUÖ)”, Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi 9 (2016), 7-34.

⁷ C. R. Snyder vd., “The Role of Hope in Cognitive-Behavior Therapies”, *Cognitive Therapy and Research* 24/6 (2000), 747.

⁸ Alan Carr, *Positive Psychology: The Science of Happiness and Human Strengths* (New York: Brunner-Routledge, Taylor&Francis Group, Hove, 2005), 90,91; Fatih Kandemir, *Dindarlık, Umud ve İyimserlik İlişkisi* (Ankara: İlahiyât Yayınları, 2020), 85.

⁹ David Aldridge, “Spirituality, Hope and Music Therapy in Palliative Care”, *The Arts in Psychotherapy* 22/2 (1995), 106.

¹⁰ Erdi Kulbaş, *Pozitif Psikoloji Temelli Çevirimici Grupla Psikolojik Danışma Programının Zihinsel Yetersizliği Olan Çocukta Sahip Annelerin Psikolojik İyi Oluş, Öz Anlayış ve Umud Düzeylerine Etkisi* (Eskişehir: Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Doktora, 2021), 78.

şekilde umutsuzluğa kapılabilirler.¹¹ Bu nedenledir ki Snyder ve arkadaşları, umudun yaşamsal problemlere yönelik iki temel fonksiyonu olduğunu belirterek bu durumu, “birincil ve ikincil koruma” kavramları ile izah etmeye çalışmışlardır. Buna göre, bir problemin oluşumunu önleme amaçlı müdahaleler, *birincil korumaya* işaret ederken, problem ortaya çıktıktan sonra, problemin olası etkilerini denetim altına almaya yönelik olarak yapılacak olan tüm müdahaleler ise, “ikincil koruma” olarak ifade edilmektedir. Görüldüğü üzere umut, her iki koruma sürecinde de başat bir rol oynamaktadır.¹² Bu noktada şu hususun göz önünde bulundurulması oldukça önemlidir. Şöyle ki, umudun belirtilen fonksiyonlarını üretebilmesi için bireyin hayatında dolaşımında bulunan umut zincirlerinin iyi tespit edilmesi gerekir. Bu ise, özellikle sağlık ve klinik psikolojisi alanlarında hizmet veren uzmanları ilgilendirmekle¹³ birlikte, umudun belirtilen fonksiyonlarının incelenmesi, din psikolojisi çalışmalarının da kayıtsız kalamayacak olduğu önemli bir konudur. Bu nedenledir ki umudu, teolojik bir erdem bağlamında incelemiş olan Phillips, Erikson’un amaç ve irade gibi erdemlerinin yanında, ontolojik ve yaşamsal bir güç olarak ifade etmiş olduğu umut erdemini¹⁴ Tanrı tasavvurunun gelişimiyle paralellik kurmak için kullanmıştır. Ona göre umut erdemi, bir umut Tanrı’sına veya umut bahşeden bir Tanrı’ya inanç anlamına gelir. Bu nedenle, zikredilen diğer erdemler gibi umut erdemi de kozmolojik bir anlam taşır.¹⁵ Bu noktada özellikle teistik dinler, her şeyin üzerinde egemenlik kuran bir Tanrı’yi ve dinî toplulukları destek ve umut kaynağı olarak kabul ederler.¹⁶ Bunun için dindar bireyin ruhunda, karşılaşmış olduğu apaçık olumsuzluklar bir tarafa, en ufak bir belirsizlik anında bile sonsuz ve sınırsız bir umut yeşermektedir.¹⁷ Seligman’a göre, bu durum, son derece normaldir. Zira, ona göre birçok din, suç işlemeyi, uyuşturucuyu ve sadakatsizlik gibi durumları yasaklarken, yardımseverliği, ılımlılığı ve çok çalışmak gibi erdemleri ise yüceltir. Bu noktaya dikkat çeken araştırmacı, din ile iyi duygular arasında çok basit bir bağ olduğunu ileri sürmüştür. Ona göre dinler, bu bağı geleceğe dair yaşamda bir anlam yaratarak ve bireylere umut aşılıyarak oluştururlar.¹⁸ Dinin bu fonksiyonu sayesinde bireyin, hayatın olumsuz yüzüne karşı daha korunaklı ve dirençli olabileceğini söylemek mümkündür. Bu çalışmanın hareket noktası, tam da burasıdır. Bu bağlamda çalışmada, umut ve dindarlık ilişkisine dair özellikle tecrübî araştırmaların bulguları ışığında, dindarlığın umut üzerindeki etkilerine değinilecektir. Çalışmada ayrıca, bir taraftan sağlıklı bireylerin psikolojik iyi oluşlarında, diğer taraftan ise fiziksel ve ruhsal

¹¹ C. R. Snyder vd., “The Roles of Hopeful Thinking in Preventing Problems and Enhancing Strengths”, *Applied and Preventive Psychology* 9/4 (2000), 263; Kulbaş, *Pozitif Psikoloji Temelli Çevrimiçi Grupla Psikolojik Danışma Programının Zihinsel Yetersizliği Olan Çocuğa Sahip Annelerin Psikolojik İyi Oluş, Öz Anlayış ve Umut Düzeylerine Etkisi*, 78, 79.

¹² Snyder vd., “The Roles of Hopeful Thinking in Preventing Problems and Enhancing Strengths”, 249, 264; Kulbaş, *Pozitif Psikoloji Temelli Çevrimiçi Grupla Psikolojik Danışma Programının Zihinsel Yetersizliği Olan Çocuğa Sahip Annelerin Psikolojik İyi Oluş, Öz Anlayış ve Umut Düzeylerine Etkisi*, 78.

¹³ Mustafa Nadeem Kirmani vd., “Hope Therapy in Depression: A Clinical Case Report”, *International Journal of Public Mental Health and Neurosciences*, (2016), 41.

¹⁴ Erik H. Erikson, *Identity: Youth and Crisis* (New York: W. W. Norton & Company, 1968), 82, 106.

¹⁵ Richard A. Phillips, “Erikson’s Life Cycle Theory and Images of God”, *Pastoral Psychology* 40/3 (1992), 171, 172.

¹⁶ Pamela Ebstyn King vd., “Exploring Religiousness and Hope: Examining the Roles of Spirituality and Social Connections among Salvadoran Youth”, *Religions* 11/75 (2020), 3.

¹⁷ Gordon W. Allport, *Birey ve Dini*, çev. Bilal Sambur (Ankara: Elis Yayınları, 2014), 42.

¹⁸ Martin E. P. Seligman, *Gerçek Mutluluk*, çev. Semra Kunt Akbaş (Ankara: HYB Yayıncılık, 2007), 67.

anlamda sağlık sorunları yaşayan bireylerin iyileşme süreçlerinde, dindarlığın belirtilen fonksiyonuna dikkat çekilmesi amaçlanmaktadır.

1. Yöntem

Nitel araştırma yöntemi ile yürütülen bu çalışma, 1987 ile 2021 yılları arasında konuyla ilgili olarak yapılmış olan yüksek lisans, doktora, makale ve kitaptan oluşan yaklaşık 43 tecrübi çalışmanın bulgularından yararlanılarak hazırlanmıştır. Şüphesiz ki belirtilen yıllar arasında konu ile ilgili olarak yapılmış olan çalışmalar burada zikredilen kaynaklar ile sınırlı değildir. Çalışmanın sınırlılıkları dikkate alındığında burada ilgili çalışmaların tamamına yer vermek de mümkün değildir. Bu nedenle çalışmada yararlanılmış olan kaynaklar bu çalışmanın amacına uygun olarak rastgele seçilmiştir. Bu bağlamda çalışmada, ilk olarak “iyimserlik, sabır, motivasyon, öz yeterlilik ve öz saygı” gibi psiko-sosyal değişkenler ile umut arasındaki ilişkiler, ikinci olarak ise umut ile dindarlık arasındaki ilişkiler alanyazını dikkate alınarak incelenmiştir. Çalışma sonuç ve öneriler bölümüyle sonlandırılmıştır.

2. Umudu Yordayan Bazı Psiko-Sosyal Değişkenler

İnsanın, yaşam şartlarına bağlı olarak duygu spektrumunda yer alan olumlu ve olumsuz birçok duyguyu tecrübe etmesi kaçınılmazdır. Özellikle, olumsuz yaşam olaylarından kaynaklanan duyguların renginin nasıl olacağı birçok faktöre bağlı olmakla birlikte, bu durumdaki bireyler için umudun ayrı bir öneme sahip olduğunu söylemek mümkündür. Zira, varoluşun önemli güç kaynaklarından biri olan umut, iyimserlik ve geleceğe dönüklükle birlikte geleceğe dair pozitif tutumun bir simgesidir.¹⁹ Pozitif psikolojik sermaye olarak da ifade edilen umudun,²⁰ birçok psiko-sosyal değişken tarafından yordandığı bilinmektedir. Bu bağlamda incelenmesi düşünülen ilk değişken *iyimserlik*dir. Çünkü yaşamın tüm olumsuzluklarına rağmen kişinin hayata pozitif bakabilmesini sağlayan bir duygu olan iyimserliğin²¹ bu yönüyle umudun önemli bir yordayıcısı olduğunu söylemek mümkündür. Öyle ki Emre'ye göre iyimserlik, umudun varoluşsal kaynağıdır. Zira ona göre iyimserliğin olmadığı yerde umuttan söz etmek mümkün değildir. Rutin bir iyi hissediş olan iyimserlik, umudu diri tuttuğu²² için bireyin umudunu besleyici bir fonksiyona sahiptir. Rand'ın çalışmasında, umut ve iyimserlik arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkinin olması²³ bu durumu desteklemektedir. Doğru'nun çalışmasında da bu yönde bulgulara ulaşılmıştır.²⁴ Buradan hareketle

¹⁹ Seligman, *Gerçek Mutluluk*, 173.

²⁰ Hale Eda Akduru, “İşgörenlerin Umud, İyimserlik, Dayanıklılık ve Öz Yeterlilik Düzeylerinin İç Girişimcilik Eğilimlerine Etkisine Dair Özel Sağlık Sektöründe Bir Çalışma”, *Business & Management Studies: An International Journal* 8/2 (2020), 1169.

²¹ Fatma Sapmaz - Tayfun Doğan, “Mutluluk ve Yaşam Doyumunun Yordayıcısı Olarak İyimserlik”, *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* 8/3 (2012), 64.

²² İsmet Emre, “İyimserlik”, *Türk Dili* 69/826 (2020), 16, 17.

²³ Kevin L. Rand, “Hope and Optimism: Latent Structures and Influences on Grade Expectancy and Academic Performance”, *Journal of Personality* 77/1 (2009), 2.

²⁴ Çağlar Doğru, “Psikolojik Sermaye, Örgütsel Özdeşleşme ve İşten Ayrılma Niyeti Arasındaki İlişkiler: Profesyonel Hizmetler Sektörü Çalışanları Üzerinde Bir Araştırma”, *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi* 6/35 (2019), 187.

iyimserliğin umudun önemli bir yordayıcısı olduğunu söylemek hiç de şaşırtıcı değildir. Zira iyimserlik ve umut aynı anlama sahip olmamalarına rağmen, her iki kavram da gelecek odaklıdır. Ancak iyimserlik, olumlu olayların gelecekte meydana gelme olasılığının oldukça yüksek olduğuna dair bir inancı ifade ederken, umut ise gelecek için planlar yapıp, bunları uygulayabilme yeteneğini kapsamaktadır.²⁵ Bu durum umudun üzerinde yükseleceği sağlam bir zemine işaret etmektedir. Diğer bir ifadeyle iyimserlik, işlerin olumlu sonuçlanacağına dair bir hissiyat oluşturduğu²⁶ için bireyin umut düzeyinin yükselmesinde motivasyonel bir fonksiyona sahiptir. Böylece bireyin, iyimserliğin sağladığı olumlu gelecek beklentisi üzerinde yeşeren umut sayesinde karşılaşmış olduğu olumsuz yaşam olaylarından kaynaklanan problemlere çözüm üretmesi oldukça kolaylaşır.

Umutla ilişkili olan bir diğer kavram ise *sabır*dır. Duygusal ve bilişsel bir kavram olan umut²⁷ ile yaşama sevincinden beslenen bir tutum olan sabır,²⁸ özellikle kriz ve felaket dönemlerinde bireysel ve toplumsal anlamda dayanma gücü sağlayarak umudun önemli bir bileşeni olarak işlev görür. Böylece geleceğe dair güçlü bir umut, bireyin hem geçmişin ıstırap ve acılarından sıyrılmasında, hem de güncel sıkıntılara dayanma cesaretini göstermesinde benzersiz bir güç kaynağıdır.²⁹ Bilindiği üzere sabır, bireyin karşılaşmış olduğu engellerden kaynaklanan problemleri anlamlandırarak, bu problemlere yönelik çözümler üretebilme ve onlarla başa çıkabilme sürecinde etkili bir araçtır.³⁰ Böylece umut, bireyin sabretmesini kolaylaştırdığı gibi sabır da umudun güçlenmesine yardımcı olur. Bu noktada sabır ve umut arasında karşılıklı belirleyicilik ilkesinin varlığından söz etmek mümkündür. Şöyle ki bireyin bir problemle karşılaşması halinde, gelecekte bir şeylerin değişebileceğine dair umudunun olmaması onda sabretmesinin pek bir anlamı olmadığına dair bir duyguyu aktive edebilir. Diğer taraftan sabır, karşılaşmış olduğu problemin çözümüne yönelik olarak umudun önemli bir bileşeni olan, “çözüm planları ortaya koymak ve bu planları uygulamak için kendini motive etmek”³¹ amacıyla bireyin sahip olması gereken en önemli değerlerden biridir. Diğer bir ifadeyle sabır, umut için bireye zaman kazandırma işlevi görmektedir.

Psikolojik açıdan umudun, motive edici gücü sayesinde insan davranışını etkileme konusunda merkezi bir fonksiyona sahip olduğu bilinmektedir.³² Bu yönüyle, “En genel anlamıyla organizmayı belli bir nesneye veya duruma ulaşma yönünde eyleme sürükleyen itici güç; ruhsal veya fiziksel etkinliği başlatan, sürdüren ve yönlendiren süreç” olarak ifade

²⁵ Joseph Ciarrochi vd., “Hope and Emotional Well-Being: A Six-Year Study to Distinguish Antecedents, Correlates, and Consequences”, *The Journal of Positive Psychology* 10/6 (2015), 520, 521.

²⁶ Carol Stubblefield, “Optimism: A Determinant of Health Behavior”, *Nursing Forum* 30/1 (1995), 20.

²⁷ Maria Ojala, “Regulating Worry, Promoting Hope: How Do Children, Adolescents, and Young Adults Cope With Climate Change?”, *International Journal of Environmental and Science Education* 7/4 (2012), 540.

²⁸ Mebrure Doğan, *Dindarlık Sabır ve Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişkiler* (Erzurum: Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora, 2014), 239.

²⁹ Abdülkerim Bahadır, *İnsanın Anlam Arayışı ve Din* (İstanbul: İnsan Yayınları, 2011), 92,93; Doğan, *Dindarlık Sabır ve Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişkiler*, 239,240.

³⁰ Doğan, *Dindarlık Sabır ve Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişkiler*, 47.

³¹ C. R. Snyder, “Hope Theory: Rainbows in the Mind”, *Psychological Inquiry* 13/4 (2002), 249.

³² Maureen E Kenny vd., “Achievement Motivation Among Urban Adolescents: Work Hope, Autonomy Support, and Achievement-Related Beliefs”, *Journal of Vocational Behavior* 77/2 (2010), 206.

edilen *motivasyonun*³³ umudun önemli bir yordayıcısı olduğunu söylemek mümkündür. Bu nedenledir ki Vroom, geliştirmiş olduğu beklenti (umut) teorisinde motivasyona özellikle dikkat çekmiştir. Ona göre, bireyin tecrübeleri ve ihtiyaçları gibi motivasyonu da umudun önemli bir bileşenini oluşturmaktadır.³⁴ Brooks'un uzaktan eğitim kurslarına kayıtlı öğrencilerle yapmış olduğu çalışmada bu yönde bulgulara ulaşılmıştır. Farklı alanlardan öğrencilerin katılmış olduğu bu araştırma bulgusuna göre, motivasyonun umuda pozitif yönde etkisinin olduğu tespit edilmiştir.³⁵ Öğrenme bozukluğu olan çocuklarla yapılan çalışmadaki bulgular da Brooks'un bulgularını desteklemektedir. Buna göre, çocukların motivasyonel değerini daha fazla artıran ortam ve duygunun hem daha etkin öğrenim hem de düşük öz değer güç artışı sağladığı, buna bağlı olarak onların umut düzeylerinde de anlamlı bir artışa aracılık yaptığı belirlenmiştir.³⁶

Umudu etkilemesi beklenen bir diğer psiko-sosyal değişken de öz yeterlidir. Bireyin karşılaşmış olduğu problemlerle başa çıkabileceğine dair inancını ifade eden öz yeterlilik ile umudun³⁷ ayrıştığı noktalar olsa da yine de bazı ortak yönlerinin olduğu görülmektedir. Örneğin belirli bir davranışın başarıyla yerine getirilebileceği beklentisi anlamına gelen öz yeterlilik,³⁸ kişinin gelecekte karşılaşabileceği pozitif kazanımlarla ilgili beklentilere odaklanması yönüyle umutla ortak bir özelliğe sahiptir. Ancak öz yeterlilik, gelecekteki davranışları gerçekleştirme beklentisini ifade ederken, umut ise belirlenmiş olan hedeflere ulaşma beklentisi anlamına gelir. Bununla birlikte, bireye iyi olma duygusu aşılıyarak onu eyleme geçmek için motive eden, onun yaşamda kalmasını destekleyen bir güç olan umudun³⁹ bireyin öz yeterlilik düzeyinden etkilenmesi beklenen bir durumdur. Tarhan, umudun algılanan sosyal destek, öz yeterlilik ve kişilik özellikleriyle yordanmasını incelemiş olduğu çalışmasında, bu yönde bulgulara ulaşmıştır. Buna göre, umuttaki toplam varyansın %47,3'ünü açıklayan öz yeterlilik, umudun önemli bir yordayıcısı durumundadır.⁴⁰ Şöyle ki öz yeterlilik, özellikle de bireyin durumlar karşısındaki, yeterli ve etkin özveri gösterebileceğine dair inancını ifade eden algılanan öz yeterlilik⁴¹ sayesinde bireyin hedeflerine ulaşabileceğine dair umudu güçlendirir. Zira öz yeterlilik, bireyin

³³ Selçuk Budak, *Psikoloji Sözlüğü* (Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları, 2009), 498.

³⁴ Victor H. Vroom, *Work and Motivation* (San Francisco, 1995), 331.

³⁵ Robert B. Brooks, "Fostering Motivation, Hope, and Resilience in Children with Learning Disorders", *Annals of Dyslexia* 51 (2001), 12.

³⁶ Brooks, "Fostering Motivation, Hope, and Resilience in Children with Learning Disorders", 11; Eda Nur Kocaman, *Bir Grup Yetişkinde Umud ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkinin Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi* (İstanbul: İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2019), 13.

³⁷ Sabina Nazarlı, *Öz-Yeterlilik ile Girişimcilik Eğilimi Arasındaki İlişki: Türk ve Yabancı Öğrencilerin Karşılaştırılması* (İstanbul: İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans, 2021), 9.

³⁸ Jerry M. Burger, *Kişilik*, çev. Deniz Erguvan Sarıoğlu (İstanbul: Kaknüs Yayınları, 2006), 699.

³⁹ Şebnem Bilgiç vd., "Hemşirelik Öğrencilerinin Öğrenilmiş Güçlülük, Öz Yeterlilik ve Umud Düzeylerinin Değerlendirilmesi: Tekirdağ Örneği", *Sağlık ve Hemşirelik Yönetimi Dergisi* 4/3 (2017), 118.

⁴⁰ Sinem Tarhan, *Umudun Özyeterlilik, Algılanan Sosyal Destek ve Kişilik Özelliklerinden Yordanması* (Ankara: Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Doktora, 2012), 126.

⁴¹ Çağla Verici, *Algılanan Anne Ebeveynlik Öz Yeterlilik Ölçeği'nin Türk Toplumuna Uyarlanması* (İzmir: Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans, 2021), 10.

eylemlerinin temel belirleyici motivasyonu⁴² olduğu içindir ki birey, bu motivasyon sayesinde umudun objesi olan şeye ulaşabilme yönünde kararlı adımlar atabilmektedir.

Kişinin kendilik kavramını değerlendirilmesi ya da kendisini nasıl gördüğünün görece kararlı ve evrensel ölçümü olarak ifade edilen “öz saygı”,⁴³ umutla ilişkili olan ve onu yordayabileceği düşünülen bir diğer psiko-sosyal değişkendir. Ciarrochi ve arkadaşlarının çalışmasındaki bulgular, bu düşünceyi desteklemektedir. Bu bağlamda araştırmacılar, ergenlik dönemindeki 382’si erkek, 394’ü ise kadın olmak üzere toplam 776 öğrencinin katılmış olduğu boylamsal desenli bir çalışmada, umut, öz saygı ve yüklenme tarzlarının okul notlarına ve duygusal iyi oluşa etkilerini incelemişlerdir. Araştırma bulguları, umudun düşük öz saygının en iyi yordayıcısı olduğunu göstermiştir.⁴⁴ Bu sonucu, dolaylı olarak öz saygının umudun önemli bir yordayıcısı olduğu şeklinde yorumlamak da mümkündür. Lösemi hastalarında umut ve öz saygı ilişkisinin incelenmiş olduğu bir çalışmada, umut ve öz saygı arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkinin tespit edilmesi⁴⁵ zikredilen böyle bir yoruma izin vermektedir. Zira öz saygı, kişinin psikolojik yönlerine odaklanarak, onun bu yönüne rehberlik etmek gibi bir fonksiyona sahiptir. Özellikle olumlu benlik algısı, bireyin hayata yaklaşımında pozitif bir tutum ve inanca aracılık ederek onun yaşam beklentisini yükseltir.⁴⁶ Bu noktada öz saygısı düşük olan bireylerin, yaşam beklentisinin öz saygısı yüksek olanlara oranla daha düşük olduğunu söylemek mümkündür. Burada şöyle bir sorunun akla gelmesi kaçınılmazdır: “Acaba öz saygı, sahip olduğu hangi mekanizma aracılığı ile umudu yordayabilmektedir?” Bu sorunun mutlak anlamda tek bir cevabının olduğunu söylemek mümkün değilse de yüksek öz saygıya bağlı olarak özgüvenin de artmasının umut için önemli bir motivasyon kaynağı olduğunu söylemek mümkündür. Bu bağlamda, üniversite öğrencileriyle yapılan bir çalışmada, öğrencilerin girecekleri bir sınavdan üç hafta öncesinde ve sınav günü, sınavda gösterecekleri başarıyla ilgili kendilerine ne derece güvendikleri incelenmiştir. Öz saygısı yüksek olan öğrencilerin, bu süreç boyunca öz güvenlerinin yüksek kaldığı; ancak öz saygısı düşük olan öğrencilerin ise sınav günü yaklaştıkça öz güvenlerinin de azaldığı tespit edilmiştir.⁴⁷ Bu sonuç, yüksek öz saygının özgüvene, öz güvenin de umuda pozitif yönde anlamlı bir etkisinin olabileceğine işaret etmektedir.

3. Umut ve Dindarlık İlişkisi

Bir kimsenin, bireysel yaşamındaki durum ve olaylarla ilgili pozitif sonuçlar çıkarabileceği olasılığına dair duygusal bir inanç olarak tanımlanan umudun,⁴⁸ dinin

⁴² Verici, *Algılanan Anne Ebeveynlik Öz Yeterlilik Ölçeği'nin Türk Toplumuna Uyarlanması*, 10.

⁴³ Burger, *Kişilik*, 699.

⁴⁴ Joseph Ciarrochi vd., “The Impact of Hope, Self-Esteem, and Attributional Style on Adolescents’ School Grades and Emotional Well-Being: A Longitudinal Study”, *Journal of Research in Personality* 41/6 (2007), 1173.

⁴⁵ Kobra Parvan vd., “The Relationship between Hope and Self-Esteem in Patients with Leukemia”, *Journal of Caring Sciences* 4/3 (2015), 219.

⁴⁶ Roya Arefian - Elham Ghajari, “Relationship between Self Concept and Hopefulness in the Students”, *Journal of Applied Environmental and Biological Sciences* 5/12 (2015), 188.

⁴⁷ Burger, *Kişilik*, 493.

⁴⁸ Nevin Gülten, *Kierkegaard'ta Umutsuzluk, İman ve Umut* (Ankara: Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, 2014), 175.

teoriden pratiğe aktarılması anlamına gelen dindarlıkla ilişkisinin olmasının kaçınılmaz olduğu ifade edilebilir. Çünkü dinler, özellikle olumsuz bir durumla karşılaşan bireylerin bu duruma saplanıp kalmasını önleyerek onun bakışlarını geleceğe çevirebilmek için birçok başa çıkma araçları kullanmaktadır. Bu araçlardan biri de umuttur. Buradan hareketle dindarlığın umut açısından güçlü bir motivasyonel değerinin olduğunu ifade etmek mümkündür.

İlgili literatür incelendiğinde, dindarlığın umut üzerindeki bu etkisini onaylayan bulgular olduğu görülmektedir. Bu bağlamda Werner ve Smith'nin 1955'te Hawaii'nin Kauai Adası'nda doğan yaklaşık 500 kadın ve erkekle ilgili boylamsal çalışmalarında araştırmacılar, çocukluktan orta yaş dönemine doğru bireylerin risk, dayanıklılık ve iyileşme durumlarını incelemişlerdir. Araştırma bulguları, belirtilen durumlarda dinin hayata anlam yükleme, kişiye güç ve umut verme açısından önemli bir başa çıkma mekanizması olarak işlev gördüğünü ortaya koymuştur.⁴⁹ Konuyla ilgili bir diğer çalışma da Ross'a aittir. Araştırmacı, 1984'te Chicago ve çevresindeki banliyölerde ikamet eden, herhangi bir dinî inanca sahip olmayan bireylerin yanında, çoğunluğu (Protestan ve Katolik mezhebine mensup) Hıristiyan ve Yahudi olan, yaş aralığı ise 18 ile 83 arasında değişen toplam 401 kişiyle çalışmıştır. Araştırma bulguları, kişinin dinî inancı ne kadar güçlüyse, psikolojik sıkıntı düzeyinin de o nispetle düştüğünü göstermektedir. Araştırmanın bir diğer bulgusu da Protestanların psikolojik sıkıntı düzeylerinin, Katoliklerin, Yahudilerin ve herhangi bir dine mensup olmayanlarıkinden daha düşük olduğu şeklindedir. Bununla birlikte araştırmacı, inanç farklılığının dinî gruplar arasındaki psikolojik sıkıntı farklılıklarını açıklamadığını, ancak dinî inançların gücünün, dinin psikolojik sıkıntı üzerindeki etkisini açıklamada içerikten daha önemli görüldüğüne işaret etmiştir. Ross'a göre, bu etki büyük ölçüde dinin umut ve anlam verici gücünden kaynaklanmaktadır.⁵⁰

Ciarrochi ve Heaven'nin yapmış oldukları çalışmanın sonuçlarının, Ross'un ulaştığı olduğu bulguları desteklediği söylenebilir. İlgili çalışmada Ciarrochi ve Heaven, Avustralya'nın Yeni Güney Galler Katolik Piskoposluğuna bağlı beş okulda bir yıl sonra 12. sınıfa geçecek olan 11. sınıf öğrencileriyle çalışmışlardır. Araştırma bulguları, katılımcıların 11. sınıftayken ölçülen dinî değerlerinin, 12. sınıfta ölçülen umut düzeylerini öngördüğünü ortaya koymuştur. Araştırmacılar ayrıca, dinî değerler ile umut arasındaki anlamlı ilişkinin, "dini inancınızı vicdanen takip etmek", "Tanrı veya evren ile bir olmak" ve "günahlarınızdan kurtulmak ve Tanrı ile barış içinde olmak" şeklindeki üç dinî değer ögesinin bir veya daha fazlasından kaynaklanıp kaynaklanmadığını değerlendirmişlerdir. Bu nedenle öğrencilerin 11. sınıftaki sürekli umut düzeylerini kontrol altına almış olan araştırmacılar, belirtilen her bir dinî değer, öğrencilerin 12. sınıftaki umut düzeylerini önemli ölçüde yordadığını tespit etmişlerdir.⁵¹

⁴⁹ Emmy E Werner - Ruth S Smith, *Journeys from Childhood to the Midlife: Risk, Resilience, and Recovery* (New York: Cornell University Press, 2001), 91-106.

⁵⁰ Catherine E. Ross, "Religion and Psychological Distress", *Journal for the Scientific Study of Religion* 29/2 (1990), 236-238.

⁵¹ Joseph Ciarrochi - Patrick C. L Heaven, "Religious Values and the Development of Trait Hope and Self-Esteem in Adolescents", *Journal for the Scientific Study of Religion* 51/4 (2012), 676, 679, 683.

Esasen din, kişiyi sıkışmışlık duygusundan kurtararak onu psikolojik olarak örselenmekten koruyabilecek bir fonksiyona sahiptir. Dinin bu amaçla kullandığı mekanizmalardan birisi iyimserlik, bir diğeri ise umuttur.⁵² King ve arkadaşları, dindarlık ve umut arasındaki bu güçlü bağdan hareketle, bu bağın sıkıntılar içinde yaşayan gençler için önemini incelemişlerdir. Araştırmacılar, “İlişkisel Gelişim Sistemleri Metateorisi”nden⁵³ yararlanarak dindarlık ve umut ilişkisini daha iyi açıklamaya, inanç temelli gençlik yetiştirme örgütü olan Uluslararası Merhamet Örgütü’ne katılımın, umut gibi karakter güçlerini nasıl kolaylaştırabileceğini keşfetmeye çalışmışlardır. Araştırmacılar, bunun için El Salvador’da ikamet eden ve 9-15 yaş gruplarından oluşan toplam 888 kişilik örneklem grubuyla çalışmışlardır. Örneklem yaş ortalamasının X=11,6 olduğu araştırma bulguları, dindarlık ve umut arasındaki ilişkinin, gençlerin maneviyatını ve dinle ilişkili sosyal bağlantıları içerdiğini göstermektedir.⁵⁴ Dindarlık ve umudun bu bağlantıları, bireylerin zorluklarla mücadelesinde önemli bir işleve sahip olarak, onların ruh sağlıklarının üzerinde pozitif bir etki üretmektedir.

Dindarlıkla ilişkili değerler, potansiyel olarak umudu teşvik eden sosyal bağlantılar için gittikçe artan fırsatlar sunmaktadır. Bu bağlamda dinî topluluklar, umudu aşılıyarak onu modelleme işlevi görmesinin yanında, bireyin rol model olabilecek kişilerle karşılaşmasını ve onlarla iletişim kurmasını sağlayarak kişinin umudunun objesine ulaşması için ona gerekli olan motivasyon desteği sunmaktadır. Bu perspektiften bakıldığında, bireylerin umut deneyimleri, başkalarıyla bağlantılı olarak desteklenir.⁵⁵ Bununla birlikte, dinlerin özellikle bazı ibadetlerin toplu halde yapılmasını zorunlu kılmaları, bazılarını ise bu yönde ifası için teşvik etmeleri, bireylerin sosyal bağlar aracılığı ile umut duygularının da güçlenmesine vesile olur. Hayta’nın çalışmasında hem bireysel olarak hem de cemaatle eda edilebilme özelliği olan namaz ibadeti ile sosyalleşme arasında pozitif yönde anlamlı ilişkilerin bulunması,⁵⁶ özellikle cemaat halinde yerine getirilen ibadetlerin umut açısından önemine işaret etmektedir. Zira toplu halde yapılan ibadetler, bir taraftan insanlar arasında toplumsal bir bağın kurulup gelişmesine yardımcı olurken, diğer taraftan ise dostluk, arkadaşlık ve kardeşlik bağlarını güçlendirmektedir.⁵⁷ Bu durum hem umut hem de ruh sağlığı açısından uygun bir ortama işaret etmektedir.

⁵² Kandemir, *Dindarlık, Umut ve İyimserlik İlişkisi*, 254.

⁵³ Gelişimsel Sistemler Teorisi (DST) biyolojik gelişim, kalıtım ve evrim üzerine kapsamlı bir teorik perspektiftir. Çevrenin ve epigenetik faktörlerin gelişimsel süreçlere ortak katkılarını vurgular. DST, geleneksel bilimsel teorilerin aksine, deneysel sonuçları test etmek için tahminler yapmaya yardımcı olmak için doğrudan kullanılmaz; bunun yerine, felsefi, psikolojik ve topluluğu olarak görülüyor bilimsel modellere ait gelişme ve evrim. Bir bütün olarak, bu modeller, canlı yapıların temel açıklaması olarak genlerin rolleri ve doğal seçim üzerine modern evrimsel sentez. Gelişimsel sistemler teorisi, organizma gelişiminin biyolojik açıklamalarını genişleten ve modern evrim teorisini canlı süreçlerin doğasının bir yanlışı anlaşılması olarak kabul eden çok çeşitli pozisyonları kapsar (https://stringfixer.com/tr/Developmental_systems_theory)

⁵⁴ King vd., “Exploring Religiousness and Hope”, 1.

⁵⁵ King vd., “Exploring Religiousness and Hope”, 6.

⁵⁶ Akif Hayta, “U.Ü. İlahiyat Fakültesi Öğrencilerinin İbadet ve Ruh Sağlığı (Psiko-Sosyal Uyum) İlişkisi Üzerine Bir İnceleme”, *Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 9/1 (2000), 495.

⁵⁷ Hayta, “U.Ü. İlahiyat Fakültesi Öğrencilerinin İbadet ve Ruh Sağlığı (Psiko-Sosyal Uyum) İlişkisi Üzerine Bir İnceleme”, 500.

Din ve ruh sağlığı ilişkisi bağlamında Stack, dindarlığın depresyonu en az üç biçimde etkilediğini ileri sürmüştür: (1) dinî çevreden gelen sosyal desteği ifade eden toplumsal bağlılık, (2) acı ve ıstırapları olumsuz olarak algılama potansiyelini pozitif yönde değiştirmeyi ifade eden hikmet ve (3) kadere boyun eğme yerine, bireye umut ve iyimserlik duygusu vermeyi ifade eden tutarlılık.⁵⁸ Görüldüğü üzere umut, günümüzde bir salgın gibi yaygınlaşarak bireyin ruh sağlığını bozan en önemli faktörlerden biri olan depresyona karşı dinin sunmuş olduğu koruyucu bir mekanizmadır. Alanyazınındaki bulgular da dinin bu fonksiyonunu desteklemektedir. Buna göre bireyin, dinî inancına merkezî bir yer ve değer vermesi, toplumsal desteğin yanında yaşananların anlamlandırılması için ona manevî bir zemin oluşturur. Böylece kişi, potansiyel olarak geleceğe umutla bakabildiği için depresyona karşı bir direnç geliştirebilir.⁵⁹ Ogletree ve arkadaşlarının Hristiyan örneklem üzerinde yapmış oldukları çalışmada Kiliseye giden bireylerin akran desteği almalarının düşük depresyonla, Tanrı tarafından terk edilmişlik duygusunun ise yüksek depresyonla ilişkili olduğu tespit edilmiştir.⁶⁰ Yapıcı'nın çalışmasında da bu yönde bulgulara ulaşılmıştır. Şöyle ki örnekleme sorulan, "Allah'ın varlığını iç dünyanızda güçlü bir şekilde hissedersiniz mi?" sorusuna "hiç hissetmem" diyenlerin umutsuzluk düzeyinin en yüksek, "her zaman hissedirim" diyenlerin ise en düşük olduğu görülmektedir.⁶¹ Diğer bir ifadeyle, Allah ile ruhsal birliktelik şuuru, bireylerin umut düzeylerini yükselterek onların ruh sağlıklarını koruyucu bir işlev görürken, bu birliktelik şuuruna sahip olmayan bireylerin ise umut düzeylerinin düştüğünü söylemek mümkündür.

En zor durumlarda kişinin harekete geçebilmesini sağlayan önemli bir "psikolojik güç" işlevi gören umudun,⁶² dindarlık ile olan pozitif ilişkisinin tespit edilmiş olduğu bir diğer çalışma da Kandemir'e aittir. İlgili çalışmanın bulguları incelendiğinde, örneklemin toplam dindarlık skorları ile umut skorları arasında istatistiksel olarak pozitif yönde bir ayrışmanın olduğu görülmektedir. Araştırmacıya göre din, genel olarak bireylerin kendi kendilerine denetim altına alamadıkları şeylerin anlaşılabilmesine katkıda bulunur. Bu bağlamda din, kontrol edilemez gibi algılanan durumlar karşısında kişilerin sınırlılıklarını kendilerine hatırlatmanın yanında, onların ötesine uzanan yapısıyla bu sınırlılıkları kontrol edebilecek alternatif çıkış yolları sunmaktadır. Din için merkezî kavramlardan olan inanç, sabır, teslimiyet, iyimserlik ve umut gibi duygular, dinin sunmuş olduğu sayısız çıkış yollarından sadece birkaçıdır. Bireyin, dinin sunmuş olduğu bu yollardan istifade edebilmesi ise ancak ona teslimiyetten geçmektedir.⁶³ İşte, dindarlık ve umudun pozitif yönde olan ilişkisel yolculuğu tam da bu noktada başlamaktadır. Yapıcı'nın çalışmasındaki bulgular da bu durumu desteklemektedir. Bulgulara göre, dinî hayatın farklı görünüşleri

⁵⁸ Steven Stack, "Dindarlık, Depresyon ve İntihar", çev. Talip Küçükcan, *Akademik Araştırmalar Dergisi* 2/7-8 (2000), 79.

⁵⁹ Mia Sage, *Religiosity and Depression: A Ten-Year Follow-up of Offspring at High and Low Risk for Depression* (New York: Columbia University Graduate School of Arts and Sciences, Doktora, 2011), 8.

⁶⁰ Mark D. Ogletree vd., "Depression, Religiosity, and Parenting Styles among Young Latter-Day Saint Adolescents", *Religions* 10/3 (2019), 13.

⁶¹ Asım Yapıcı, *Ruh Sağlığı ve Din: Psiko-Sosyal Uyum ve Dindarlık* (Adana: Karahan Kitabevi, 2013), 227.

⁶² Recep Yaparel, *Yirmi-kırk Yaşlar arası Kişilerde Dini Hayat İle Psiko-Sosyal Uyum Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma* (Ankara: Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, 1987), 24.

⁶³ Kandemir, *Dindarlık, Umut ve İyimserlik İlişkisi*, 198.

belirli kategorilerde gruplandırıldıktan sonra yapılmış olan analizler, iki değişken arasındaki ilişkiye dair önemli sonuçlar üretmiştir. Şöyle ki, gençler arasında Allah'ın varlığını iç dünyalarında "her zaman" hissedenen bireyler, hem O'nun varlığını "zaman zaman" hissedenlere, hem de "hiç" hissetmeyenlere göre geleceğe daha ümitvar bakmaktadırlar. Aynı şekilde, "sık sık" dua edenlerin umutsuzluk puanları, "ara sıra" dua eden bireylere nispetle daha düşüktür. Yani, sık sık yapılan dua ile Allah'a yönelik arttıkça umut düzeyinde de artış görülmektedir.⁶⁴ Kanser hastaları ile yapılmış olan bir çalışmada, araştırmaya katılanların %22,5'i Allah'a olan inançlarının hastalıkla mücadelede kendilerine yardımcı olduğunu, %32,5'i duadan destek aldıklarını, hastaların %90'ı ise dua ve ibadetlerin kanserle başa çıkmada önemli bir fonksiyona sahip olduğunu belirtmişlerdir. Araştırma kapsamında yapılmış olan görüşmelerde bir katılımcı, duanın hastalıkla mücadeledeki yerini anlatırken dindarlık ile umudun pozitif ilişkisinden özellikle güç aldığını altını, "En çok dua ediyorum. İyileşmem için sürekli Tanrı'ya yalvarıyorum. Tek ümidim Tanrı'dır. Hastalığı da sağlığı da veren O'dur. Namaz kılmam ama ara sıra oruç tutarım. Ve iyi bir insanım. Onun için Tanrı'dan ümidimi kesmiyorum" ifadeleriyle çizmiştir.⁶⁵

Özellikle başa gelen olumsuz olayları anlamlandırma konusunda din, insanlara yardımcı olarak onları belirsizliğin doğuracağı boşluktan kurtarabilme potansiyeline sahiptir. Bununla birlikte, dinî inanç, ibadet ve ritüeller sıkıntılı durumları anlamlandırmanın ötesinde bu gibi durumlardan kaynaklanan kayıplara ve acılara göğüs germe sürecine de birtakım katkılar sunmaktadır. Bu noktada din, Allah ve ahiret inancı ile kayıpların kabullenilmesini kolaylaştırmakla birlikte, kayıp tecrübesi yaşayan bireylere iyimserlik ve umut gibi ruh sağlığı açısından pozitif duygular kazandırmaktadır.⁶⁶ Doğan'a göre de din, bir başka şekilde cevaplanamayacak varoluşsal pek çok soruya cevap vermekle birlikte, bireyin zihninde ve ruhunda belirsizlik yaratan problemlerin ortadan kalkmasına yardımcı olur. Bu nedenle din, anlama ve anlamlandırmanın başlıca kaynaklarından biri olarak kabul edilmektedir. Dinin sağladığı bu eşsiz fırsat, insanın güven ve sığınma gibi en temel ihtiyaçlarına cevap verdiği gibi üretkenlik, sorumluluk, fedakârlık, iyimserlik ve umut gibi psiko-sosyal unsurları da desteklemektedir.⁶⁷

Konuyla ilgili olarak yapılmış olan bazı çalışmaların, bu iki değişken arasında negatif ilişkiler tespit ettiği görülmektedir. Dindarlık ve umut ilişkisine dair yukarıda zikredilen pozitif ifadelerden sonra, umut ve dindarlık arasında negatif bir ilişkinin olabileceğini ifade etmek bir çelişkiymiş gibi gözükabilir. Şüphesiz ki bu durumun, çalışmanın sınırlarını aşacak kadar birçok nedeni bulunmaktadır. Bununla birlikte, Pargament'in Allport ve Ross'tan alıntılanmış olduğu, "Bazı insanlar kiliseye Tanrı'ya şükretmek, O'nun şanını tasdik etmek ve yol göstericiliğini istemek için gelir... Diğer bazıları ise istedikleri şeyi elde etmek için gelirler. Bunların kiliseye olan ilgileri, ona hizmet etmekten çok, onu idare etmek ya da

⁶⁴ Yapıcı, *Ruh Sağlığı ve Din*, 231.

⁶⁵ Muharem Çifta, "Kanser Hastalığı ile Başa Çıkmada Dinî İnancın Rolü (Kosova Örneği)", *Balkan Araştırmaları Dergisi* 4/1 (2013), 24-26; Mevrure Doğan, *Acıdan Erdeme Yolculuk: Travma Sonrası Gelişim Psikolojisi ve Din* (Bursa: Emin Yayınları, 2019), 241, 242.

⁶⁶ Ali Köse - Talip Küçükcan, *Deprem ve Din: Marmara Depremi Üzerine Psiko-Sosyolojik Bir Araştırma* (İstanbul: Emre Yayınları, 2006), 140.

⁶⁷ Doğan, *Acıdan Erdeme Yolculuk: Travma Sonrası Gelişim Psikolojisi ve Din*, 140.

kendi çıkarına kullanmaktır”⁶⁸ şeklindeki ifadelerin, dindarlık değişkeni ile umut değişkeni arasındaki ilişkinin niçin her zaman pozitif olmadığını bir dereceye kadar açıkladığı söylenebilir. Diğer bir ifadeyle, birinci grupta yer alıp da “dinlerini yaşayan” bireyler ile ikinci grupta yer alıp diğer insanların zararına olduğunu bilseler dahi bireysel ya da sosyal çıkarlarını gözettilikleri için “dinlerini kullanan” bireylerin⁶⁹ umut düzeylerinin her zaman aynı olabileceğini söylemek mümkün değildir. Bu nedendir ki dindarlık ve umut ilişkisini inceleyen bazı çalışma bulgularının, beklentinin aksine bir sonuç üretmesi son derece doğaldır. Yani, dindarlık ile umut arasındaki ilişki her zaman doğrusal değil, bazı durumlarda eğriseldir.

Dinin önemli fonksiyonlarından biri de insanın anlam arayışına cevap vermektir. Bu arayış, insanın en güçlü motivasyonlarından biri olduğu içindir ki zorluklarla mücadele eden bireye umut verir.⁷⁰ Bu noktada, dinden kopuk bir yaşam sürdüren insanın bu kaynaktan yoksun olması kaçınılmazdır. Błażek ve Besta’nın Polonya üniversitelerindeki psikoloji bölümü öğrencilerinin ebeveynleriyle yaptıkları çalışmanın bulguları, belirtilen duruma işaret etmektedir. 141’i kadın, 38’i ise erkek olmak üzere toplam 179 katılımcı ile yapılan çalışmada, örneklemin 166’sı kendini Katolik, 7’si Protestan, 6’sı ise (Hristiyan bir ailede büyümek gibi) Hristiyan bir geçmişe sahip olduklarını belirtmişlerdir. Analiz sonuçları, dış güdümlü dindarlığın yaşamın anlamsızlığı duygusuyla yüksek düzeyde ilişkili olduğunu göstermektedir.⁷¹ Bu durum, bireysel hayata yön vermeyen bir din algısını ifade eden dış güdümlü dindarlığın, bireyin anlam arayışını yeterince besleyemediği, bunun da onun umut duygusuna olumsuz yansıdığı şeklinde yorumlanabilir.

Frankl, modern insanın en büyük trajedisinin Tanrı algısında ortaya çıkan duyarsızlaşma ve yabancılaşma olduğunu belirtmiştir.⁷² Yaşamda karşılaşılan kötülüklerin, her şeyi bilen, her şeye gücü yeten ve ahlâkî bağlamda mükemmel bir yaratıcının varlığı ile bağdaşamayacağı⁷³ yönündeki bir düşünce, zikredilen yabancılaşmanın derinleşmesine neden olabilmektedir. Nitekim, Demirer ve Özbudun’a göre yabancılaşma, benlik yitimi, kaygı, kişiliksizleşme, köksüzlük, anlamsızlık, tecrit edilmişlik, kötümserlik, değer ve inanç yitimi gibi bir takım psiko-sosyal bozuklukların yanında umutsuzluğa da neden olabilmektedir.⁷⁴ Karaca ise, yapmış olduğu çalışmada, dindarlık düzeyi yüksek olanların, “genel olarak ibadet etmelerine rağmen, bu katılımdan manevî bir haz alamadıklarını” belirtmiş olanların oranının, diğer grupta yer alan bireylerden daha fazla olduğunu tespit etmiştir. Karaca bu sonucun, dindarlık puanı düşük olan bireylerin, dinî pratiklere katılımlarının dindarlık puanları yüksek olanlardan daha düşük olmaları nedeniyle, dinî pratiklere katıldıkları zaman biraz da bu durumdan kaynaklanan suçluluk duygusunun

⁶⁸ Kenneth I. Pargament, “Acı ve Tatlı: Dindarlığın Bedelleri ve Faydaları Üzerine Bir Değerlendirme”, çev. Ali Ulvi Mehmedoğlu, *Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 5/1 (2005), 285.

⁶⁹ Pargament, “Acı ve Tatlı: Dindarlığın Bedelleri ve Faydaları Üzerine Bir Değerlendirme”, 285.

⁷⁰ Yung-Jong Shiah vd., “Religion and Health: Anxiety, Religiosity, Meaning of Life and Mental Health”, *Journal of Religion and Health* 54/1 (2015), 36.

⁷¹ Magdalena Błażek - Tomasz Besta, “Self-Concept Clarity and Religious Orientations: Prediction of Purpose in Life and Self-Esteem”, *Journal of Religion and Health* 51/3 (2012), 949, 950, 953.

⁷² Ali Ayten, *Psikoloji ve Din* (İstanbul: İz Yayıncılık, 2010), 167.

⁷³ Keith E. Yandell, “Tragedy and Evil”, *International Journal for Philosophy of Religion* 36/1 (1994), 20.

⁷⁴ Faruk Karaca, *Yabancılaşma ve Din* (İstanbul: Çamlıca Yayınları, 2014), 160.

etkisinde kalarak kendilerini ibadete daha kolay ve samimi bir şekilde verebilmeleri ya da dindarlık düzeyi yüksek olan bireylerin icra etmiş oldukları dinî pratikleri sahte bir bilinçle din için yeterli görmeleriyle açıklanabileceğini ifade etmiştir. Araştırmacıya göre böyle bir durum, düzeyi düşük de olsa bir tür dinsel yabancılaşmayı veya dindarların kendileriyle ilgili yapmış oldukları değerlendirmelerde bir tür sağduyu aldatmacası içine düştüklerine işaret etmektedir.⁷⁵ Yakut'un, Ankara'nın Polatlı ilçesinde görev yapan ve anaokulu, sınıf ve branş öğretmenlerinden oluşan toplam 1.494 öğretmenle yapmış olduğu çalışmanın bulgularının bu durumu desteklediğini söylemek mümkündür. Buna göre, katılımcıların dindarlık düzeyi düştükçe yabancılaşma düzeyleri de buna bağlı olarak yükselmektedir.⁷⁶ Tüm bunlardan hareketle, Tanrı'ya yabancılaşma duygusu üreten bir dindarlık anlayışının, bireyin umut düzeyini negatif yönde etkileme potansiyeli olduğu söylenebilir. Diğer bir ifadeyle, bireyin yabancılaşma düzeyinin yükselmesi, umudun motivasyon düzeyini artıran en önemli güç kaynaklarından biri olan dindarlıktan beslenme düzeyini de olumsuz etkilemektedir.

Bilindiği üzere Allport, bireyin duayı niyetinin son sınırını içeren ve onu Tanrı'ya ulaştıran bir araç olarak algıladığı kanaatindedir. Ona göre bireyin niyeti, genellikle bir yardım beklentisi ve kendisine yönelen objeden bir cevap umuduyla birleşir. Çünkü karşılıklı olmayan ruhsal bir ilişkiyi benimsemek kişiye oldukça zor gelmektedir. Bu nedendir ki Allport, niyetin objesi olan Tanrı'nın bireye uzatacak bir yardım elinin olduğunu düşünmektedir.⁷⁷ Hökeleki de aynı noktaya dikkat çekmektedir. Ona göre dua, insan ile Allah arasında bir tür iletişim ve haberleşme aracıdır. Görünüş itibarıyla bu haberleşme tek yönlü gibidir. Ancak duada sadece dua eden kişinin kavrayabileceği bir yol ile, Allah'ın buna cevap vereceği beklentisi ve umudu bulunmaktadır.⁷⁸ Köktaş'ın araştırması da bu durumu desteklemektedir. Araştırma bulgusuna göre, dua eden bireylerin çok büyük bir bölümü, dualarının mutlak anlamda kabul edileceğine ve Allah'ın kendilerine cevap vereceğine dair kesin bir inanç beslemektedir.⁷⁹ Vergote'nin işaret ettiği üzere, kişiyi dua etmeye yönlendiren asıl faktör de onun gerçekleşeceğine olan bu inançtır. Bu inancın zayıflamaya başladığı andan itibaren dua etmek kişi için anlamsız bir hal alır.⁸⁰ Tam da bu noktada, potansiyel olarak umduğunu bulamayacağına dair bir inanç geliştiren bireyin umut duygusunun zayıflayacağı söylenebilir.

Sonuç

Dindarlık ve umut, birbirlerini çağrıştıran iki teolojik kavramdır. Bu kavramların birbirleriyle ilişkilerine dair tartışmaların uzun bir geçmişi olsa da esasen bu iki değişken arasındaki ilişkiler, özellikle 1998 yılında kurulan pozitif psikolojiyle yoğun bir şekilde din psikolojisi çalışmalarının nesnesi haline gelmiştir. Zira insan doğasına psiko-patoloji merkezli bir yaklaşıma sahip olan psikanalizin, psikoloji geleneğini "domine ettiği"

⁷⁵ Karaca, *Yabancılaşma ve Din*, 239.

⁷⁶ Selahattin Yakut, *Yabancılaşma, Yalnızlık ve Dindarlık* (Ankara: İksad Yayınevi, 2021), 106,223.

⁷⁷ Allport, *Birey ve Dini*, 150.

⁷⁸ Hayati Hökeleki, *İslam Psikolojisi Yazıları* (İstanbul: Değerler Eğitimi Merkezi Yayınları, 2009), 68.

⁷⁹ M. Emin Köktaş, *Türkiye'de Dinî Hayat: İzmir Örneği* (Ankara: İşaret Yayınları, 1993), 125.

⁸⁰ Hökeleki, *İslam Psikolojisi Yazıları*, 68.

dönemlerin ardından gelen ve insan doğasına erdem merkezli bir bakış açısı kazandıran pozitif psikoloji, psikoloji ile din arasında bir köprü kurmuştur. Çünkü pozitif psikoloji, insanın psikolojik sağlamlığının korunmasında erdemlerin önemli bir işleve sahip olduğuna dikkat çekerek bu erdemleri, çalışmalarının merkezine yerleştirmiştir. Her ne kadar pozitif psikolojiden önce kurulmuş olan hümanist psikoloji de insan doğasına olumlu bakmış olsa da bu psikoloji yaklaşımının çalışmaları, teorik düzeyden öteye pek geçemediği gibi, dinî konular da genel olarak bu yaklaşımın ilgi alanında değildi. Pozitif psikoloji ise, özellikle tecrübî çalışmalarla erdemlerin ruh sağlığı açısından fonksiyonlarını inceleme konusu yapmıştır. Buradan hareketle din psikolojisi de pozitif psikolojinin üzerinde önemle durmuş olduğu birçok erdemi olduğu gibi umudu da çalışma alanına dahil etmiştir. Böylece dindarlık ile umudun ilişkisini inceleyen çalışmalar, ivme kazanmıştır. Bu çalışmaların bir bölümünden yararlanılarak hazırlanmış olan bu çalışmada ilk olarak umut değişkeninin iyimserlik, sabır, motivasyon, öz yeterlilik ve öz saygı gibi psiko-sosyal değişkenler tarafından yordanıp yordanmadığı konusu incelenmiştir. Bu değişkenler arasındaki ilişkilerin her zaman mutlak anlamda pozitif yönde olduğu ifade edilemezse de en azından bu çalışmada yer verilmiş olan tecrübî çalışmaların bulgularının bu yönde bir sonuç ürettikleri görülmektedir. Çalışmada incelenen bir diğer konu ise dindarlık ve umut arasındaki ilişkilerin bireysel ruh sağlığı açısından değeridir. Bilindiği üzere insan hayatı, sadece olumlu yaşam olaylarından ibadet değildir. Hal böyle olunca bireyin olumsuz durum ve olaylarla da karşılaşması ihtimal dahilindedir. Bu gibi durumlarla karşılaşan bireyin, ruh sağlığının olumsuz yönde etkilenmesi de kuvvetle muhtemeldir. Ancak bu noktada, bireysel dindarlığın bireyin umut duygusunu besleyerek onun ruh sağlığını koruyucu bir işleve sahip olabileceğini söylemek mümkündür. Her ne kadar, ilgili araştırmaların bulguları incelendiğinde, bu iki değişken arasında, negatif yönde anlamlı veya anlamsız ilişkiler bulunduğu dair tespitler olsa da bu çalışmada da görüldüğü üzere umut ve dindarlık arasında genelde doğrusal bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir. Bu tespitler ışığında dindarlığın umudu besleyerek bireyin ruh sağlığını pozitif olarak etkilediğini ifade etmek mümkün olsa da özellikle farklı örneklem grupları ile yapılacak olan kesitsel ve boylamsal çalışmaların, ilgili değişkenler arasındaki ilişkilerin daha iyi anlaşılmasına önemli katkılar sağlayabileceği düşünülmektedir.

Kaynaklar

- Akduru, Hale Eda. "İşgörenlerin Umut, İyimserlik, Dayanıklılık ve Öz Yeterlilik Düzeylerinin İç Girişimcilik Eğilimlerine Etkisine Dair Özel Sağlık Sektöründe Bir Çalışma". *Business & Management Studies: An International Journal* 8/2 (2020), 1167-1192.
- Aldridge, David. "Spirituality, Hope and Music Therapy in Palliative Care". *The Arts in Psychotherapy* 22/2 (1995), 103-109.
- Allport, Gordon W. *Birey ve Dini*. çev. Bilal Sambur. Ankara: Elis Yayınları, 2014.
- Arefian, Roya - Ghajari, Elham. "Relationship between Self Concept and Hopefulness in the Students". *Journal of Applied Environmental and Biological Sciences* 5/12 (2015), 871-191.
- Ayten, Ali. *Psikoloji ve Din*. İstanbul: İz Yayıncılık, 2010.
- Bahadır, Abdülkerim. *İnsanın Anlam Arayışı ve Din*. İstanbul: İnsan Yayınları, 2011.
- Bilgiç, Şebnem vd. "Hemşirelik Öğrencilerinin Öğrenilmiş Güçlülük, Öz Yeterlilik ve Umut Düzeylerinin Değerlendirilmesi: Tekirdağ Örneği". *Sağlık ve Hemşirelik Yönetimi Dergisi* 4/3 (2017), 117-126.
- Błazek, Magdalena - Besta, Tomasz. "Self-Concept Clarity and Religious Orientations: Prediction of Purpose in Life and Self-Esteem". *Journal of Religion and Health* 51/3 (2012), 947-960.
- Bloch, Ernst. *Umut İlkesi I*. çev. Tanıl Bora. İstanbul: İletişim Yayınları, 2013.
- Brooks, Robert B. "Fostering Motivation, Hope, and Resilience in Children with Learning Disorders". *Annals of Dyslexia* 51 (2001), 9-20.
- Budak, Selçuk. *Psikoloji Sözlüğü*. Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları, 2009.
- Burger, Jerry M. *Kişilik*. çev. Deniz Erguvan Sarıoğlu. İstanbul: Kaknüs Yayınları, 2006.
- Carr, Alan. *Positive Psychology: The Science of Happiness and Human Strengths*. New York: Brunner-Routledge, Taylor&Francis Group, Hove, 2005.
- Ciarrochi, Joseph vd. "Hope and Emotional Well-Being: A Six-Year Study to Distinguish Antecedents, Correlates, and Consequences". *The Journal of Positive Psychology* 10/6 (2015), 520-532.
- Ciarrochi, Joseph vd. "The Impact of Hope, Self-Esteem, and Attributional Style on Adolescents' School Grades and Emotional Well-Being: A Longitudinal Study". *Journal of Research in Personality* 41/6 (2007), 1161-1178.
- Ciarrochi, Joseph - Heaven, Patrick C. L. "Religious Values and the Development of Trait Hope and Self-Esteem in Adolescents". *Journal for the Scientific Study of Religion* 51/4 (2012), 676-688.
- Corsini, Raymond J. *The Dictionary of Psychology*. New York: Psychology Press Taylor & Francis Group, 2002.
- Çifta, Muharem. "Kanser Hastalığı ile Başa Çıkmada Dinî İnancın Rolü (Kosova Örneği)". *Balkan Araştırmaları Dergisi* 4/1 (2013), 9-30.
- Doğan, Mebrure. *Acıdan Erdeme Yolculuk: Travma Sonrası Gelişim Psikolojisi ve Din*. Bursa: Emin Yayınları, 1. Basım, 2019.
- Doğan, Mebrure. *Dindarlık Sabır ve Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişkiler*. Erzurum: Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Felsefe ve Din Bilimleri Anabilim Dalı, Doktora, 2014.
- Doğru, Çağlar. "Psikolojik Sermaye, Örgütsel Özdeşleşme ve İşten Ayrılma Niyeti Arasındaki İlişkiler: Profesyonel Hizmetler Sektörü Çalışanları Üzerinde Bir Araştırma". *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi* 6/35 (2019), 179-192.
- Emre, İsmet. "İyimserlik". *Türk Dili* 69/826 (2020), 16-18.
- Erikson, Erik H. *Identity: Youth and Crisis*. New York: W. W. Norton & Company, 1968.
- Goleman, Daniel. *Duygusal zeka: Neden IQ'dan daha Önemlidir?* çev. Banu Seçkin Yüksel. İstanbul: Varlık Yayınları, 1996.

- Gülten, Nevin. *Kierkegaard'ta Umutsuzluk, İman ve Umut*. Ankara: Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, 2014.
- Güncel Türkçe Sözlük. Erişim 27 Temmuz 2022. <https://sozluk.gov.tr>
- Hayta, Akif. "U.Ü. İlahiyat Fakültesi Öğrencilerinin İbadet ve Ruh Sağlığı (Psiko-Sosyal Uyum) İlişkisi Üzerine Bir İnceleme". *Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 9/1 (2000), 487-505.
- Hökelekli, Hayati. *İslam Psikolojisi Yazıları*. İstanbul: Değerler Eğitimi Merkezi Yayınları, 2009.
- Kandemir, Fatih. *Dindarlık, Umut ve İyimserlik İlişkisi*. Ankara: İlahiyat Yayınları, 1. Basım, 2020.
- Karaca, Faruk. *Yabancılaşma ve Din*. İstanbul: Çamlıca Yayınları, 2014.
- Kenny, Maureen E vd. "Achievement Motivation Among Urban Adolescents: Work Hope, Autonomy Support, and Achievement-Related Beliefs". *Journal of Vocational Behavior* 77/2 (2010), 205-212.
- 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.
- Kirmanı, Mustafa Nadeem vd. "Hope Therapy in Depression: A Clinical Case Report". *International Journal of Public Mental Health and Neurosciences*, (2016), 39-44.
- 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 Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, 2019.
- Köktaş, M. Emin. *Türkiye'de Dinî Hayat: İzmir Örneği*. Ankara: İşaret Yayınları, 1993.
- Köse, Ali - Küçükcan, Talip. *Deprem ve Din: Marmara Depremi Üzerine Psiko-Sosyolojik Bir Araştırma*. İstanbul: Emre Yayınları, 2006.
- Kulbaş, Erdi. *Pozitif Psikoloji Temelli Çevrimiçi Grupla Psikolojik Danışma Programının Zihinsel Yetersizliği Olan Çocuğa Sahip Annelerin Psikolojik İyi Oluş, Öz Anlayış ve Umut Düzeylerine Etkisi*. Eskişehir: Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı, Doktora, 2021.
- Nazarlı, Sabina. *Öz-Yeterlilik ile Girişimcilik Eğilimi Arasındaki İlişki: Türk ve Yabancı Öğrencilerin Karşılaştırılması*. İstanbul: İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü İşletme Anabilim Dalı, Yüksek Lisans, 2021.
- Ogletree, Mark D. vd. "Depression, Religiosity, and Parenting Styles among Young Latter-Day Saint Adolescents". *Religions* 10/3 (2019), 1-17.
- Ojala, Maria. "Regulating Worry, Promoting Hope: How Do Children, Adolescents, and Young Adults Cope With Climate Change?" *International Journal of Environmental and Science Education* 7/4 (2012).
- Pargament, Kenneth I. "Acı ve Tatlı: Dindarlığın Bedelleri ve Faydaları Üzerine Bir Değerlendirme". çev. Ali Ulvi Mehmedoğlu. *Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 5/1 (2005), 279-313.
- Parvan, Kobra vd. "The Relationship between Hope and Self-Esteem in Patients with Leukemia". *Journal of Caring Sciences* 4/3 (2015), 217-223.
- Phillips, Richard A. "Erikson's Life Cycle Theory and Images of God". *Pastoral Psychology* 40/3 (1992), 167-177.
- Rand, Kevin L. "Hope and Optimism: Latent Structures and Influences on Grade Expectancy and Academic Performance". *Journal of Personality* 77/1 (2009), 1-30.
- Ross, Catherine E. "Religion and Psychological Distress". *Journal for the Scientific Study of Religion* 29/2 (1990), 236-245.

- Sage, Mia. *Religiosity and Depression: A Ten-Year Follow-up of Offspring at High and Low Risk for Depression*. New York: Columbia University Graduate School of Arts and Sciences, Doktora, 2011.
- Sapmaz, Fatma - Doğan, Tayfun. "Mutluluk ve Yaşam Doyumunun Yordayıcısı Olarak İyimserlik". *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* 8/3 (2012), 63-69.
- Seligman, Martin E. P. *Gerçek Mutluluk*. çev. Semra Kunt Akbaş. Ankara: HYB Yayıncılık, 2007.
- Shiah, Yung-Jong vd. "Religion and Health: Anxiety, Religiosity, Meaning of Life and Mental Health". *Journal of Religion and Health* 54/1 (2015), 35-45.
- Snyder, C. R. "Hope Theory: Rainbows in the Mind". *Psychological Inquiry* 13/4 (2002), 249-275.
- Snyder, C. R. vd. "The Role of Hope in Cognitive-Behavior Therapies". *Cognitive Therapy and Research* 24/6 (2000), 747-762.
- Snyder, C. R. vd. "The Roles of Hopeful Thinking in Preventing Problems and Enhancing Strengths". *Applied and Preventive Psychology* 9/4 (2000), 249-269.
- Stack, Steven. "Dindarlık, Depresyon ve İntihar". çev. Talip Küçükcan. *Akademik Araştırmalar Dergisi* 2/7-8 (2000), 75-83.
- Stubblefield, Carol. "Optimism: A Determinant of Health Behavior". *Nursing Forum* 30/1 (1995), 19-24.
- Tarhan, Nevzat. *Duyguların Psikolojisi*. İstanbul: Timaş Yayınları, 2013.
- Tarhan, Sinem. *Umudun Özyeterlik, Algılanan Sosyal Destek ve Kişilik Özelliklerinden Yordanması*. Ankara: Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı, Doktora, 2012.
- Verici, Çağla. *Algılanan Anne Ebeveynlik Öz Yeterlilik Ölçeği'nin Türk Toplumuna Uyarlanması*. İzmir: Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Kadın Sağlığı Ve Hastalıkları Hemşireliği Anabilim Dalı, Yüksek Lisans, 2021.
- Vroom, Victor H. *Work and Motivation*. San Francisco, 1995.
- Werner, Emmy E - Smith, Ruth S. *Journeys from Childhood to the Midlife: Risk, Resilience, and Recovery*. New York: Cornell University Press, 2001.
- Yakut, Selahattin. *Yabancılaşma, Yalnızlık ve Dindarlık*. Ankara: İksad Yayınevi, 2021.
- Yandell, Keith E. "Tragedy and Evil". *International Journal for Philosophy of Religion* 36/1 (1994), 1-26.
- Yaparel, Recep. *Yirmi-kırk Yaşlar arası Kişilerde Dini Hayat İle Psiko-Sosyal Uyum Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma*. Ankara: Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayımlanmamış Doktora, 1987.
- Yapıcı, Asım. *Ruh Sağlığı ve Din: Psiko-Sosyal Uyum ve Dindarlık*. Adana: Karahan Kitabevi, 2013.