

ÜNİVERSİTE GENÇLİĞİNDE DİNİ İNANÇ VE UMUTSUZLUK İLİŞKİSİ

Abdolvahit İMAMOĞLU*
Adem YAVUZ**

Özet

Bu çalışmada, din psikolojisinin konuları içinde yer alan dini inançların özellikle de Allah, ahiret ve kader inançlarının ve dua etme davranışının gençlik döneminin dini gelişimi içindeki seyri, gerek teorik bazdaki değerlendirmelerle gerekse konuyla ilgili yapılan amprik çalışma sonuçları dikkate alınarak tahlil edilmeye çalışılmıştır. Yine gençlik döneminde umut ve umutsuzluk kavramları ele alınmış ve dini inançlarla umut-umutsuzluk ilişkisi irdelenmiştir. Daha sonra anket tekniğiyle elde edilen bulgular ve yorumları verilmiştir. Çalışmanın amacı, 18-25 yaş üniversite gençliğinde dini inançlar ve umutsuzluk ilişkisini incelemektir. Bu amaçla, Sakarya Üniversitesi bünyesinde Fen Edebiyat, Güzel Sanatlar, İktisadi ve İdari Bilimler, İlahiyat, Mühendislik Fakülteleri ve Sağlık Yüksek Okulunda öğretim gören 419 öğrenciye Dini İnanç Ölçeği ve Beck Umutsuzluk Ölçeği uygulanmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre, araştırmada yer alan üniversiteli gençlerin dini inanç düzeylerinin genel olarak yüksek düzeyde olduğu buna karşın umutsuzluk düzeylerinin düşük düzeyde olduğu bulunmuştur.

Anahtar Kelimeler: Gençlik, İnanç, Dini İnanç, Umut, Umutsuzluk

The Relationship between Religious Belief And Hopelessness among University Students

Abstract

In this study, the process of prayer and religious development among university students together with religious beliefs, especially in Allah, the hereafter and fate which are part of the psychology of religion will be analyzed by considering both theoretical evaluations and the ampric results of related studies. The feelings of hope and hopelessness in university youth is also examined, where the reasons behind hope and hopelessness and their results is also analysed. This is followed by a study of the relationship between religious beliefs and hopelessness where in conclusion, the datas and comments of surveys are presented. The purpose of the study is to investigate the relationship between religious beliefs and hopelessness in university students aged 18-25. For this purpose, Beck Hopelessness Scale and Religious Belief Scale are applied to 419 students who are studying in different departments (Engineering, Economics, Theology, Science Literature, and Health) of Sakarya University. According to results, the data concludes that although the level of hopelessness of university students is quite low, the level of religious belief of university students is significantly high.

Keywords: Youth, Faith, Religious Belief, Hope, Hopelessness

* Doç. Dr., Sakarya Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Öğretim Üyesi (abdulvht@sakarya.edu.tr)

** Öğretmen, Milli Eğitim Bakanlığı (adempdr@gmail.com)

A. Giriş

1. Araştırmanın Evreni ve Sınırları

Araştırmamızın temel konusu dini inançlar ve umutsuzluk arasında nasıl bir ilişkinin olduğudur. Ayrıca bu konu çerçevesinde gençlik çağının özellikleri nelerdir, umut-umutsuzluk kavramları ne anlam ifade eder, dini inançlarla özellikle Allah, ahiret, kader inançları ile umutsuzluk kavramları arasında ve dua etme ile umutsuzluk arasında nasıl bir ilişki vardır sorularına cevap aranmıştır. Yine gençlerin yaşları, cinsiyetleri, okudukları fakülte, sosyo-ekonomik durumlarına göre dini inanç ve umutsuzluk düzeyleri incelenmiştir. Dolayısıyla araştırmanın amacı; 18-25 yaş üniversite gençliğinde dini inançlar ve dua ile umutsuzluk kavramları arasındaki ilişkiyi incelemektir.

Araştırmanın evreni Sakarya Üniversitesi'nde 2008-2009 Öğretim yılında okuyan öğrencilerdir. 2008-2009 Eğitim-Öğretim yılında Sakarya Üniversitesi'ne bağlı fakülte, yüksekokul ve meslek yüksek okullarında 42.050 öğrenci öğrenim görmektedir¹ Çalışmanın örneklemini farklı sosyo-ekonomik düzeyleri yansıtabilecek şekilde, farklı yaş ve sınıf düzeylerinden, altı farklı fakülteden (Fen Edebiyat Fakültesi, Güzel Sanatlar Fakültesi, İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi, İlahiyat fakültesi, Mühendislik Fakültesi, Sağlık Yüksek Okulu) seçilen öğrenciler meydana getirmektedir.

Araştırmanın verileri 2008-2009 Öğretim yılında, belirtilen fakültelerde uygulanan Dini İnanç Ölçeği ve Beck Umutsuzluk Ölçeği ile toplanmıştır. Hazırlanan anket araştırmacı tarafından uygulanmıştır. 500 adet bastırılan anket formu 267 kız, 152 erkek, toplamda 419 öğrenciye uygulanmıştır.

Yapılan araştırma 2008-2009 Öğretim Yılı, araştırmanın evreni Sakarya Üniversitesi öğrencileri, örnekleme ise söz konusu evrenden rastgele seçilen 403 öğrenci ile, veri toplama araçları Beck Umutsuzluk Ölçeği ve Dini İnançlar Ölçeği ile sınırlıdır. Ayrıca anketi dolduran öğrencilerin, anketi samimi şekilde doldurdukları ve seçilen örneklemin evreni temsil ettiği varsayılmaktadır.

2. Araştırmanın Problem ve Varsayımları

Araştırmada 18-25 yaş üniversite gençliğinde aşağıdaki sorulara cevaplar aranacaktır:

- Dini inanç düzeyleri ile umutsuzluk düzeyleri arasında bir ilişki var mıdır?

1 Bkz. Sakarya Üniversitesi (2009), "2008-2009 Öğretim Yılındaki Mevcut Sayısal Bilgiler" (www.sakarya.edu.tr).

- Allah inancı, ahiret inancı, kader inancı ile umutsuzluk düzeyleri arasında bir ilişki var mıdır?

- Dua etme davranışı ile umutsuzluk düzeyleri arasında bir ilişki var mıdır?

- Yaş, cinsiyet, okudukları fakülte, sosyo-ekonomik durum gibi değişkenlerle dini inançları ve umutsuzluk düzeyleri arasında bir ilişki var mıdır?

Araştırmanın varsayımlarına gelince; gençlerin inanç düzeyleri ile umutsuzluk düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki çıkması beklenmektedir.

Allah, ahiret ve kader inançları ile umutsuzluk arasında bir ilişki vardır.

Ayrıca dua etme davranışı ile umutsuzluk düzeyi arasında anlamlı bir ilişki vardır.

3. Ölçme Araçları

Araştırmada, 18-25 yaş üniversite gençliğinin dini inançları ve dua davranışları ile umutsuzluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesine yönelik olarak ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmada deneklere Beck Umutsuzluk Ölçeği ile kendi hazırladığımız Dini İnanç Ölçeği uygulanmıştır.

Araştırmada incelenen değişkenler, öğrencilerin Dini İnanç Ölçeğinden aldıkları puanlarla belirlenen dini inanç düzeyleri ve dua etme tutumları, Beck Umutsuzluk Ölçeği'nden aldıkları puanlarla belirlenen umutsuzluk düzeyleri, öğrenim görmekte oldukları fakülte, sınıf düzeyleri, cinsiyetleri, ailelerinin gelir düzeyleri, yaşları, yaşadıkları yerin nitelikleridir.

Beck Umutsuzluk Ölçeği; Beck ve arkadaşları tarafından (1974) geliştirilen 20 maddelik kendini değerlendirme türü bir ölçektir. Kişilerin geleceğe yönelik karamsarlık derecesinin belirlenmesini amaçlamaktadır (Derebaşı, 1996: 35). BUÖ' de sorular duygusal, motivasyonel ve bilişsel etmenlerden meydana gelmektedir. Okuma-yazma bilen, çocuk, genç ve yetişkinlere uygulanabilen ölçeğin zaman sınırlaması yoktur. Grup halinde uygulanabilen, sözel, kâğıt-kalem türü ölçektir (Öner, 1997: 305).

Dini inanç ölçeğinde beş faktörü ölçen sorular bulunmaktadır. Bunlar "Allah inancı", ahiret inancı", "kader inancı", "dua etme" ve "dini duygu ve düşünce" faktörleridir.

Araştırmada elde edilen verilerin analizi bilgisayar ortamında, SPSS 17.0 Programı kullanılarak yapılmıştır. Elde edilen umutsuzluk puanları, 0-6 puan arası düşük umutsuzluk düzeyi, 7-13 puan arası orta umutsuzluk düzeyi ve 14-20 puan arası yüksek umutsuzluk düzeyi olmak üzere gruplandırılmıştır.

Dini inanç puanlarının yorumlanmasında ise 0-13 puan “Düşük İnanç Düzeyi”, 14-27 puan “Orta İnanç Düzeyi” ve 28-40 puan da “Yüksek İnanç Düzeyi” olarak kabul edilmiştir.

Bu bağlamda dini inanç ve umutsuzluk puanlarından elde edilen dini inanç düzeyi ve umutsuzluk düzeyi arasındaki korelasyon analizine de değinmekte yarar var. Her iki ölçekte de üç düzey belirledik. Bunlar inanç ölçeği için düşük inanç düzeyi, orta inanç düzeyi ve yüksek inanç düzeyi iken umutsuzluk ölçeği için düşük umutsuzluk ölçeği, orta umutsuzluk ölçeği ve yüksek umutsuzluk ölçeğidir.

Araştırmada istatistiksel analiz tekniklerinden ki-kare testi (Ki-Kare test), bağımsız iki grup arası farkların testi (independent samples T-test) ve korelasyon analizi (Korelasyon) teknikleri kullanılmıştır.

4. Gençlikte Dini Gelişim

Çocukluktan erinliğe geçiş aynı zamanda büluğa erme olarak kabul edilmekte ve dinde sorumluluğun başlangıç dönemi olarak değerlendirilmektedir. Çocuklar büluğa ermekle dinin emir, yasak, görev ve kuralları çerçevesinde davranışlarının sorumluluğunu yüklenmiş olurlar. Gençlik döneminde gencin fiziki, biyolojik, ruhsal ve sosyal yapısındaki değişmelerle birlikte ortaya çıkan bir başka gelişim ve değişim sahası da dindir. Aslında gençte değişik yönlerden meydana gelen bu değişim ve gelişimler birbirleriyle iç içe meydana gelmekte ve birbirlerinden son derece etkilenmektedirler.

Din psikolojisi açısından bakıldığında gençlik çağında meydana gelen dini gelişimi üç safhada incelemek mümkündür:

a) Dini şuurun uyanması

Ergenlik döneminde fiziki ve ruhsal yapıdaki değişim ve gelişimlerle birlikte çocuğun zihin ve düşünce yapısında da birtakım değişimler görülür, (Genellikle 12-13 yaşlarında başlayan "soyut düşünme" kabiliyeti okulun ve toplum kültürü çerçevesindeki tecrübelerin yardımıyla ergeni, problem tahlilleri ve yüksek seviyeli genellemeler yapmaya sevk eder (Yörükoğlu, 2007: 31-32). Böylece yetişkinler seviyesinde bir düşünme kapasitesine sahip bulunan ergen, bir taraftan içinde yaşadığı çevrenin ve dünyanın sorunlarını diğer taraftan çağlar boyu bütün insanları uğraştıran tabiatüstü, Dini ve metafizik konulara düşünmeye başlar (Hökelekli, 2005:268). Genç çocukluğunda genellikle taklit yoluyla, sorgulamadan kabul ettiği dini inanç ve değerleri kazanmış olduğu zihin kapasitesiyle tekrar bir gözden geçirir ve anlamlandırır. Daha önce Allah'ı insana ait modeller içerisinde düşünen çocuk gençlik döneminde insana benzeyen Allah düşüncesinden tamamen kurtulur. Tek, benzeri olmayan, değişmeyen, canlı, ölümsüz, cisimsiz, soyut bir Allah düşüncesine ulaşır (Peker, 2003: 107). İnsanların ahlaki konularda en hassas ol-

dukları çağ, ilk ergenlik yıllarıdır. Bu çağda özellikle adalet duygusu oldukça gelişmiş durumdadır. Ergen, ana-babasının ve çevresindeki yetişkinlerin davranışlarını ahlaki açıdan eleştirel bir bakışla görmeye başlar (Armaner, 1980: 101).

Ergenlikte dini şuurun uyanışı yalnızca zihinsel gelişimle ilgili olmayıp ruhi yapının işleyişine de bağlı olmaktadır (Yavuz, 1987: 63-67). Gençlik döneminde duygu hassasiyeti ve kapasitesi de zirveye ulaşmaktadır. Bu durum bazı ruhi karışıklık ve düzensizliklerin de sebebi olmaktadır. Ruhi uyanış sebebiyle ergen kendisini yeni bir dünyanın eşliğinde ve olup bitenlere karşı büyük bir şaşkınlık ve kararsızlık içerisinde bulur. İşte bu ortam içerisinde genç, içgüdüsel olarak Allah' a yönelir. Dini inanç ve değerler bir anda onun için büyük bir önem kazanır. Genç; ölüm, cennet, cehennem, kader, adalet vs. gibi dini kavramları derinlemesine düşünmeye başlar (Hökelekli, 2005: 268). Dolayısıyla ergende zihni gelişmeye ve duygusal arayışa paralel olarak dini kavrayış ve anlayış da gelişmektedir. Bununla beraber gençte dini uyanışın meydana gelmesinde birtakım dış faktörler de etkili olmaktadır.

Gencin içinde bulunduğu aile, çevre, köy veya mahalle çevresindeki ferdi gözlemler, dinlediği, duyduğu dini konular, eğitici ve öğreticilerin katkısı, okuldaki dini eğitim, tabiat olaylarından etkileniş, onda dini şuurun uyanmasında ve gelişmesinde son derece etkilidir.

Dini uyanma ile birlikte gençte dine karşı coşkun bir alaka baş gösterir. Zira bu dönem gencin çocukluk dönemindeki pasif durumundan sıyrılıp kurtulduğu, dinsel hayatın esas faaliyetlerine karıştığı, dinsel mükellefiyetlerine bağlandığı bir dönem olarak görülür (Jersild, 1974: 381). Ergenliğin asıl bunalımlı safhasına girmeden önceki bu 1-2 yıllık süre içerisinde dini ilginin en yüksek seviyesi yaşanır. İbadetleri yerine getirme, camiye cemaate katılma, helal-haram, günah-sevap gibi konulara ilgi ve duyarlılıkta belirgin bir artış söz konusudur. Bununla beraber bu dönem çok sürmez. Ergenliğin kendine has bunalımlarının baş göstermesiyle dinin de bundan etkilenmesi söz konusudur (Hökelekli, 2005: 269).

b) Dini Bunalım ve Şüpheler

Gençte, ergenlik çağı yılları boyunca yaş ilerledikçe, bağımsızlık ihtiyacı ile birlikte "tenkitçi düşünce" de gelişir. Bu dönemde daha önce hiçbir tenkide tâbi tutulmaksızın benimsenmiş olan dini inanç ve uygulamalar bundan böyle genç tarafından sıkı bir şekilde gözden geçirilir. Zihnî bakımdan bütünleşmiş benliğin farkına varan genç, kendisini hayatın sentezini tenkitçi bir şekilde yapabilecek güçte hissettiği için bundan böyle gerçeği tecrübe etmeksizin kabul etmez, her şeyi tenkit deneyiminden geçirmek ister. Bu arada dini inançlarının anlamını ve dini gerçeklerin mahiyetini de zihinsel

olarak anlamak ve bunları yaşanan hayat ile bağdaştırmak ister. Akılla ispatlanamayan her şeye karşı tenkit ve güvensizlik tutumu gösterir (Hökelekli, 2005: 271). Bu sebeple hayat felsefesinin temelini oluşturan inancı soru süzgecinden geçirmesi esnasında gencin rahatsız olması büyük bir ihtimalle de ciddi bir şekilde şüpheye düşmesi kaçınılmaz olmaktadır. (Jersild, 1974: 393). Şüphe ergenlik döneminin ana problemlerindedir. Batı ülkelerinde yapılan araştırmalarda genç erkeklerin % 75'inin, kızların ise % 50'sinin bu iman şüphesini yaşadıkları tespit edilmiştir. Ülkemizde yapılan birçok araştırma sonucunda ise gençlerin % 30'unun dini şüphe tecrübesi yaşadıkları tespit edilmiştir (Hökelekli, 2005: 273).

Gençlerde dini bunalım ve şüphelerin doğmasına yol açan faktörlerin, bedeni ve ruhi gelişimiyle doğrudan ilgili olduğunu söylemek mümkündür. Zira gençliğin başlangıcında benliğin ve şuurun uyanması ve zihin gelişiminin en üst basamağa ulaşması, şüphe ve bunalımları hazırlayan şartların başlangıcını oluşturur.

Zihinsel gelişim sonucu düşünme gücü ve kapasitesi artan gençte "bağımsızlık ve güçsüzlük" duyguları uyanmaktadır. Bağımsız bir kişi olarak "kendisini ifade etme" güdüsünün etkisiyle gencin ana-baba ilişkilerinde çatışmalar ortaya çıkabilir. Zira dini bunalımın başlangıcını ana-baba ile olan çatışmalar teşkil etmektedir. Çünkü ergenlik çağı genci bir taraftan anne-babaya saygı ve itaatin gerekliliğini vurgulayan dini inanç ve geleneklerle öbür taraftan bağımsız olma isteği arasında çelişkili ve kararsız bir durum yaşamakta ve sonuçta ana-baba otoritesinin yanı sıra tüm otoritelere karşı isyankâr bir tavır sergileyebilmektedir.

Bu dönemde genç aynı zamanda cinsi eğilimlerinin de kuvvetli etkisi altında yaşamaktadır. Genç cinsi olgunluğa ulaşmış olmakla birlikte hayatın sosyal ve ekonomik zaruretleri bu ihtiyacın meşru tatminini engellemekte ve ileri tarihlere ertelemektedir. Çağdaş kültür cinselliği sınırsız bir şekilde göz önüne sererek bu yolla elde edilen zevk ve tatmini hayatın başlıca amacı olarak göstermekte, öbür taraftan gayri meşru cinsi faaliyetler toplumda başta dini değerler tarafından yasaklanmaktadır. İşte bu durum, gencin kafasında din ile cinselliğin çatışmasına sebep olmaktadır (Hökelekli, 2005: 274).

Ayrıca genç bu dönemde daha geniş bir sosyal çevrede ve yeni entelektüel kavram ve anlayışlarla da ilişki içerisinde bulunmaktadır. Bu durum da onun şüphe ve bunalımlarında etkili olmaktadır. Gencin okulda öğrendiği bazı dersler, okuduğu bazı kitaplar, konuştuğu bazı arkadaşları onun dini değerler hakkındaki fikirlerinden daha değişik görüşler ileri sürebilmektedir. Bu durum ise gencin dini inançları üzerinde şüpheye düşmesine en azından onları yeniden gözden geçirme ihtiyacı duymasına sebep olmaktadır.

Gençlerin inanmalarında ve olumlu tavır almalarında ailenin olumlu etkisi, yüksek tahsil sırasında öğrendikleri ile uyum sağlayabilmeleri, ispat edilmese de varlığı kesin şeylerin bulunabildiğini fark etmiş olmaları etkili olmaktadır.

Bununla birlikte dini şüpheler, bu tecrübeyi yaşayan gençler üzerinde her zaman olumsuz bir etki meydana getirmez (Peker, 2003, 108). Uygun şartlar altında bu şüphelerin, dini saflaştırıcı ve daha şuurlu bir dindarlığı elde etmekte yönlendirici etkileri söz konusu olabilmektedir (Hökeleli, 2005: 273). Ayrıca bu şüphe, kararsızlık hatta geçici inkâr durumlarının, olumsuz bir devreden sonra gencin yeniden dine dönüş yapmasını hazırlamaları bakımından da olumlu sonuçlan mümkün olabilmektedir. Özellikle çocukluk döneminde sağlıklı bir dini gelişim gösteren gençlerin, geçici bir kararsızlık ve bunalım devresinden sonra, dini inanç ve değerleri şuurlu bir şekilde yeniden keşfetmeleri ve onlara kuvvetle bağlanmaları çoğu zaman görülebilmektedir (Bilgin, 1991: 79).

c) Dini Tutumların Belirginleşmesi

Gençlik döneminin sonlarında (18-21 yaş) fırtınalı, çelişkili, bunalım ve krizlerle dolu ergenlik dönemi yerini sakin ve istikrarlı bir hayata bırakır. Duygu ve heyecanlardaki taşkınlıkların azaldığı, dengeli olma halinin arttığı, yetişkinlerle ilişkilerde düzelmelerin olduğu bu dönemde genç, problemlerini gerçekçi karşılamakta ve daha az duygusal bir tutumla sorunlarını çözmeye çalışmaktadır (Peker, 2003, 108). Gençler özellikle 20'li yaşlarda bütün diğer tutumlarda olduğu gibi dini-ahlakî tutumlarında da belirgin bir istikrar kazanmış, hayat felsefelerini önemli ölçüde oluşturmuş bir kişiliğe sahip olurlar. Bu aşamada dini gelişim seyrinde çok önemli ve kritik bir süreç olarak yaşanan şüphe olayı ile buna bağlı olarak ortaya çıkan suçluluk ve günahkârlık duygularında zayıflama görülür. Zira dini şüphe ve kararsızlıkların ve bocalamaların yatıştığı bu dönemde genç, artık din konusunda kendi tutumunu tam olarak belirleyebilecek zihnî ve duygusal olgunluğa ulaşmış bulunmaktadır. Dolayısıyla bu dönemde din ile ilgili kesin tercihler ve kararlar açıkça gösterirler. Gençler bu dönemde yaptıkları tercih ve seçimlere göre üç çeşit dini tutum ve tavır sergilerler:

Gençlerin bir bölümü dini bunalıma yol açan çatışma süreci içerisinde çocukluk inançlarından çok farklı olarak dini inanç ve değerler dünyasını yeniden kurarlar. Dolayısıyla geleneksel dini yorum ve uygulamaları tenkit süzgecinden geçirerek akılcı bir tarzda yeniden düzenleme yoluna giderler.

Bir bölümü ise, aileden aldıkları dini inanç ve değerleri geleneksel kalıplar içerisinde olduğu gibi veya çok az değişikliklerle sürdürürler.

Gençlerin diğer bir bölümü ise bu dönemde dini bütünüyle reddederek ilgisiz, dinsiz veya bilinmezci (agnostik) olurlar. Gençlik çağının sonunda bu noktaya gelinmesinde içsel ve dışsal birçok faktör etkili olmaktadır (Peker, 2003, 108-109). Bununla birlikte gençler arasında din karşıtı ya da büsbütün dine ilgisiz olanların oranı bir hayli düşüktür. Nitekim ülkemizde üniversiteli gençler üzerinde yapılan bir araştırmada bu oranın % 4-20 arasında değişmekte olduğu gözlenmiştir (Hökelekli, 2005: 281). Buradan da anlaşılacağı üzere gençlerin büyük çoğunluğu dine karşı olumlu bir tavır sergilemekte ve dinin etkisini az veya çok yaşantılarında hissetmektedirler.

5. Umut Kavramına Genel Bakış

Umut kelimesinin karşılığı, TDK Türkçe Sözlüğüne göre “ummaktan doğan duygu, ümit” olarak verilmektedir. Görüldüğü gibi ümit kelimesi de umut kelimesi ile eşanlamlı olarak kullanılabilir. Ancak psikoloji literatürüne umut ve umutsuzluk kavramları daha fazla yerleştiğinden biz umut kelimesini kullanmayı tercih ettik.

İngilizcede "Hope", "Expectation" ve "prospect" gibi kelimeler umut karşılığı olarak kullanılmakla (Avery, 1990: 482) beraber, umut anlamını ifade etmek için daha ziyade "Hope" kelimesi kullanılmaktadır. "Hope" sözlükte "mümkün olan fakat kesin olmayan bir şeyi istemek ve beklemek" "bir şeyin olmasını istemek ve bir şeyin muhtemelen olacağına dair güvene sahip olmak" (Longman, 1991: 340) gibi anlamları ihtiva etmektedir. Türkçemizde umut yerine kullanılan ümit kelimesi Arapça “ümmîd” kelimesinden gelmektedir. Bununla beraber "recâ", "emele", "tamia" gibi kelimeler umut anlamını ifade etmekle beraber genellikle "recâ" kelimesi umut etme anlamında kullanılmaktadır (Yazır, 1979: 3579).

Psikologlara göre umut, “gelecek ile ilgili bir amacı gerçekleştirmede sıfırdan fazla olan beklentilerdir.” (Seber, 1991: 4). Dolayısıyla umutta, kişinin gelecekteki gerçek hedeflerine ulaşma olanaklarının olası yansımaları söz konusudur. Yani umutta, hedefe ulaşmak için, uygulamaya konulan plânların başarılabacağı öngörüsü vardır.

Fromm’a göre umut, daha büyük bir canlılık, daha yüksek bir duyarlılık ve akılcılık sağlamak yönünde gerçekleştirilmek istenen her toplumsal değişimin belirleyici ögesidir. Fromm’un umut anlayışında pasifliğe yer yoktur. Umuda ulaşmak için birtakım gayretler sarf edilmesi gerekir. Umut pasif bir bekleme değildir. Ancak umut, gerçekleşmesi imkânsız olan şartların gerçekçi olmayan bir şekilde zorlanması da değildir. Umut, atlama anı geldiğinde sıçramaya hazır çömelik bir kaplana benzemektedir (Fromm, 1995: 23). E. Frankl ise "yaşama iradesi" ni umut karşılığı olarak kullanmaktadır

(Frankl, 1997: 10). Zira umut, yaşamaya ve büyümeye eşlik eden onunla birlikte bulunan ve onu yönlendiren bir ruhsal öğedir.

Kişinin aktif olabilmesi, gerek kişisel ve çevresel gerekse toplumsal olsun hayatın birtakım zorluklarına göğüs gerebilmesi için olumlu bir ruh hâli ve inanca ihtiyacı vardır. Onun için bazı psikologlar derin bir inancın, umudun bileşeni olduğunu belirtmektedirler (Frankl, 1997: 120). Yani bir umudun bir iman temeli olması ve yine umudun da dönüşümlü olarak imanı desteklemesi gerekmektedir (Fromm, 1995: 168). Bu manada umut hayata ve geleceğe inançtır.

Dinin "umut ve anlam" hakkında birtakım makul kaynak tedarik ettiğini belirten psikologlar, bununla beraber dini ümidin sonuçta bir şüphe unsuru ihtiva ettiğini ileri sürmektedirler. Umut ismi ancak içinde tereddüt olan şeye verilir. Zira kesin olan bir şeye bu isim verilmez. Çünkü malum olan şey umulmaz. Güneşin doğuş zamanında güneşin doğuşunu umut ediyorum, batış zamanında da batışını umut ediyorum denilmez. Çünkü doğuş ve batış kesindir (Gazâlî, 1993: C 5, 525). Özcan Köknel ise umudu, bir beklenti ve amacın gerçekleşmesini ummanın doğurduğu hoş bir durum, bir duygu (Köknel, 1985: 72) şeklinde tanımlayarak umudun, bir duygu hali olduğunu ve gelecek zaman boyutunu dile getirmektedir.

Sûfîler de umudu çeşitli şekillerde tanımlamaktadırlar. Onlar umut karşılığı olarak genelde "recâ" kelimesini kullanmaktadırlar. Recâ (umut), "istikbalde ortaya çıkacak olan ve arzu edilen şeye karşı kalbin duyduğu ilgidir (Altıntaş, 1991: 131) veya Allah'ın ihsanını umut etmektir" (Kuşeyri, 1978: 227).

Gazâlî'ye göre, umutta gelecek zamanda mümkün olan bir şeyde kusur etmemek ve kusursuz çalışmak esastır. Yani geleceğe ait bir beklenti için gerekli olan, yapılması lazım gelen her şeyi yapıp sonucu Allah'tan beklemek umuttur. Onun için umut boş bir hayalden ibaret değildir. Gazâlî buna tohum örneğini verir; sağlam bir tohumu, sürülmüş temiz bir toprağa ekip, yabancı bitkilerden temizleyip, sulama, gübreleme işini yerine getirip tabii afetlerden Allah'a sığınarak sonucu Allah'tan beklemeye recâ adını vermektedir. Ancak sağlam tohumu sürülmüş toprağa ekip, yabancı otlardan temizleyip fakat su vermez ve yağmurun yağmasını beklerse, bu da yağmur yağmayan ama yağması da imkânsız olmayan bir memlekette olursa buna temenni denildiğini belirtmektedir (Gazâlî, 1993: C5, 526). Zira umutta amacın gerçekleşmesi yönünde çaba ve beklenti daha yüksektir. "Temenni mümkününde ve muhalde olur. Reca ise mümkün'e mahsustur." (Yazır, 1979: C5, 3579). Yani umut imkânlar dünyasında ortaya çıkan bir sonuç, bir duygu halidir. Onun için temenni, umut vaad etmeyen bir beklenti olmasına karşın; recâ, arzu edilene ulaştıracak, bütün vesileleri değerlendirip, rahmeti hare-

kete getirme yolunda peygamberâne bir basiret ve şuurla bütün iltica kapılarını zorlamaktır.

Yukarıdaki tanımlardan da anlaşılacağı üzere, umutla ilgili olarak psikolog ve sûfilerin her biri kendi amaçlarına uygun olarak çeşitli tarifler yapmışlardır. Dolayısıyla psikolog ve sûfilerin umut tanımlarının, vurguladıkları unsurlar açısından farklılıklar göstermesi kaçınılmaz olmaktadır. Söz konusu tanımlarda umudun, her şeyden önce gelecekle ilgili ve aktif birtakım beklentileri ihtiva eden bir kavram olduğu; arzu edilen şeyin beklendiği sırada kalbin yaşadığı bir duygu hali olduğu; olayları değerlendirme, hayata bakış açısı olduğu; insanın duygu ve davranışlarına yol gösteren bir değer olduğu; öncesinde zihinsel bir değerlendirmenin bulunduğu zihinsel bir işlev olduğu görülmektedir. Zira umuttan, ancak insanın yapabileceği şeyler söz konusu olduğunda; yani, umut edilen şeylere ulaşma vasıtaları insanın kontrolünde olduğunda bahsedilebilir. Bir tecrübe (zira aynı veya benzer arzu ve amaçlarının hayatta gerçekleştiğini gören kişi birtakım şeyleri umut edebilir) ve paylaşılan bir hayal olduğu, yani toplumsal yönü olduğu; imkânlar dünyasında ortaya çıkan bir sonuç olduğu vurgulanmaktadır.

Dolayısıyla umuda, kişinin kendisi ve gelecekteki yaşamı hakkındaki olumlu beklentileri veya istenilen, arzu edilen şeye ulaşabilme ihtimali veya geleceğe yönelik bir amacın veya bir arzunun gerçekleşeceğine dair inancın kesinliğe yakın olduğu aktif bir bekleyiştir diyebiliriz.

a) Umudun Kaynağı

M. Kutub'a göre çocuğun yaratılışı itibariyle birlikte doğduğu kabiliyetlerden birisi de umuttur. Çocuk, emin olmak, ısınmak, rahat etmek, annesinin kucağında dinlenmek arzu eder. Fakat başlangıçta bu umut çizgisi duygu dairesinde yer alır. Bir müddet sonra çocuğun varlık yapısında şuur yerini alır ve çocuğun istek ve arzuları şuurlu bir ümide dönüşür. Bir derece daha ilerleyince de manevi sahada umut teşekkül eder. Böylece çocuk başarıya ulaşmış başkalarının sempatisini, hayranlığını kazanmak ister. Zira artık bu noktada değerler dünyasına giriş başlamıştır (Kutub, 1977: 97-105). Sonra ruh dünyası genişler ve umut duygusu onun bütün dünyasını doldurur, bütün hareket, duygu, düşünce ve prensiplerini çevreler ve onlara yol gösteren bir değer hâline gelir (Fromm, 1995: 101).

Dolayısıyla umut insan ruhunda doğuştan var olan bir potansiyeldir. Daha sonra bu zamanla değişerek ve gelişerek zenginleşir. Freud' un aksine Frankl da iyimserliğin genellikle doğuştan mevcut olduğunu ve en umutsuz durumlarda bile duyguları kontrol etmeye yardımcı olduğunu belirtmektedir (Frankl, 1997: 21). Frankl gibi umudu olayları değerlendirme ve dünyaya olumlu bir bakış açısı olarak ele alan Adler' e göre ise insan doğuştan iyim-

ser olmakla beraber bu iyimserliğin gelişip devam etmesinde veya engellenmesinde çocuğun içinde bulunduğu dış dünyadan aldığı izlenimler etkilidir. Karşısına çıkan ödevlerin pekâlâ üstesinden gelebileceğine güvenen çocuk, ödevlerine üstesinden gelinebilir gözle bakan bir kişinin karakter özelliklerini geliştirir. Meselâ çocukta, cesaret, açık yüreklilik, güvenilirlik ve çalışkanlık gibi özellikler oluşur.

Aksi durumda çocuğun ruhu kötümserlik kapsamına giren karakter özelliklerine yönelir. Ödevlerinin üstesinden gelme yeteneğini kendisinde göremeyen çocukta, çekingenlik, ürkeklik, kendi içine kapanıklık, güvensizlik ve güçsüzlük özellikleri gelişir (Adler, 1994: 39-42).

Fromm' a göre de insanlar başlangıçta hayat yolculuğuna umut, inanç ve direnme güçleriyle çıkıyorlar. Fakat yaşam başladığında, çevredeki değişiklik getirici olaylar ve rastlantılar umut gizil gücünü geliştirmeye veya ketlemeye başlar (Fromm, 1995: 34). Onun için dış çevredeki şartlar ketlemediği takdirde insan umut etmeye ve umudunu geliştirmeye devam edecektir. Zaten insan umut eden bir varlıktır. Çünkü insanda biri geçmişe, diğeri geleceğe yönelik iki cephe mevcuttur. Hayatın kaybolmaya yüz tutmuş hadiselerinin dimağımızda bıraktığı izlerden oluşan mazi, artık yok olmuştur. Hal dediğimiz ise her an mazi oluyor demektir. Hayatımızın geleceğe bakan cephesi ise yarınımızı, gelecekle ilgili umutlarımızı, beklentilerimizi içerir. Onun için geleceğe kayıtsız kalmamız mümkün değildir (Balaban, 1975: 125). Çünkü gelecek ve gelecekle ilgili umutlarımız bizi yaşama bağlar. Eğer umut ediyorsanız, hayattan beklentileriniz varsa yaşıyorsunuzdur.

Kutub' a göre; insan, kendisini dünyaya bağlayan birtakım fitrî arzulara sahiptir. Zira hayat en yüce şekliyle kuvvetli ve devamlı olan bu arzular ve vazgeçilemeyen bu duygular olmaksızın gerçekleşmemektedir. Dolayısıyla umut hayatın ve insan olmanın temel koşullarından birisidir. Onun için insanın bir tanımı da "ümit eden" olmasıdır. Zira ruhsal yaşamda geçen bütün olaylar, birey tarafından saptanan bir amaca hazırlık niteliği taşımaktadır. Ruhsal yaşamın gelişim sürecinin amacı, bireyin isteklerinin gerçekleşeceği bir geleceğe hazırlık oluşturmaktır. Bu bütün insanlara özgü bir durum olup bütün insanlar böyle bir süreçten geçer (Eliade, 1990: 119).

b) Umumlu İnsanın Psikolojisi

Bilinçli olarak umumlu olan ve bilinçsiz olarak ta umutsuzluk duygularına sahip olan birçok insan vardır. Onun için umut ve umutsuzluğun incelenmesinde önemli olan insanların kendi duyguları hakkında ne düşündükleri değil bilakis gerçekte ne hissettikleri ve duyduklarıdır. Bu durum ise onların sözlerinden pek anlaşılabilir fakat yüzlerindeki anlatımdan, yürüme biçimlerinden, gözlerinin önündeki bir şeye ilgiyle tepki göstermelerinden ve

mantıklı savlan dinleme yetisiyle kendisini gösteren tutuculuktan uzak olmalarından anlaşılabilir (Fromm, 1995: 25).

Umutlu insanlar geleceğe yönelik hedeflerine ulaşmada yetenek yönelimlidirler ve dolayısıyla hedefe yönelik davranışa daha fazla eğilim gösterir ve başkalarına güvenirlir. Dolayısıyla bu tür insanlar başarısızlık durumlarında kısmen de olsa kendilerini sorumlu tutarlar ve çoğu zaman uzun sürede ulaşılabilecek hedeflere yönelirler (Seber, 1991: 5). Ümitvar kimseler güçlükler karşısına yüreklilikle çıkarlar ve söz konusu güçlükleri gözlerinde hiçbir zaman büyütmezler. Kimseden beklemedikleri, istedikleri bir şey olmadığı gibi hassas durumlarda telaşa kapılmazlar, hataların sonradan telâfi edilebileceğine inanırlar. Bunlar korkup yılmayan, başkaları ile açık yürekli ve rahat bir şekilde konuşabilen, çekingen ve sıkılgan olmayan âdeta başkalarını kucaklamak için kollarını açmış bekleyen kimselerdir. Bundan dolayı böyle kimseler, başkaları ile kolayca ilişki kurup, dost olabilirler, çünkü içlerinde kuşku ya yer vermezler. Konuşmaları akıcı, duruş, oturuş ve yürüyüşleri son derece doğaldır (Adler, 1994: 196).

Ümitvar kişiler, yaşamın zorluklarını ve olumsuzluklarını, olumluya dönüştürebilen insanlardır. Zira ümitvar insanlar acı çekmek zorunda kalsalar bile acı çekmeye sırtlarını dönmek yerine, acının başarıya yönelik gizli fırsatlarını kavramaya çalışırlar (Frankl, 1997: 75).

Ümitvar insanlar, kendilerini tamamen yaşama adayın insanlardır diyebiliriz. Zira bu tür insanlar, insanın ulaşabileceği en yüksek amaca ulaşmış birileri olarak dikkatimizi çekerler. Yani ümitvar olanlar bir nevi hayatı sever yönelimli kimselerdir. Bu yönelimin temel biçimi ölüme karşı (umutsuzluk anlamında) savaşmak, hayatı sürdürmektir (Fromm, 1995: 38-44).

Umutlu insan, her gün sayfasını kopardığı takviminin inceldiğini, korku ve hüznle gizleyen bir insan değil, bilakis her gün takviminin bir yaprağını koparıp bunların arkalarına birkaç günlük notu aldıktan sonra düzenli bir şekilde dosyalayıp saklayan insana benzer. Bu notlardan oluşan zenginliği, dolu dolu hayatı, gurur ve sevinçle düşünebilir. Yaşlandığını fark ettiğinde onun için hiç önemi yoktur. Gördüğü gençleri kıskanmak veya gençliğine yönelik nostaljiye gömülmek yerine; o, geçmişte yapılan iş ve sevgi ile birlikte yığıtçe göğüslenen acıların gerçekliğiyle geçmişinin gerçekliklerinden gurur duyar (Frankl, 1997: 108).

c) Umut ve Ruh Sağlığı

Din Psikolojik açıdan dinin ruh sağlığına nasıl bir etki yaptığı hususu, özellikle 1990'lı yıllardan sonra teorik ve uygulamalı çalışmalarla ele alınmaya başlanmıştır. Dinin bireysel etkisi bağlamında ele alınan araştırmalar içinde; dindarlık ile uyuşturucu madde kullanımı, intihar, ölüm korkusu, yalnızlık,

öz saygı, mutsuzluk, durumluk ve sürekli kaygı, içsel huzur vb. olgular arasındaki ilişkiler yer almaktadır (Yapıcı-Kayıklık, 2005: 178).

Umut bir var olma durumudur. Umut, her sabah şartlar ne olursa olsun, yeni doğan güne, güneşe merhaba diyebilmek, hayatı yudum yudum içerek iliklerine kadar hissedebilmektir. Umut bitmek tükenmek bilmeyen hayat enerjisidir. Umutta yarınla bağlanma söz konusudur. Onun için umut kişinin geleceğe güvenle bakabilmesini sağlar. Dolayısıyla insanın ümitvar olmasının ruh ve beden sağlığı açısından çok büyük önemi vardır. Zira umudunu yitirmek ve umutsuzluğa kapılmak insanı perişan eden bir duygudur (Peker, 2003: 74). Umutlarını yitirmiş olan insanların çeşitli psikotik ve nevrotik hastalıklara duçar oldukları gözlenmiştir. Onun için umut kişinin kanadadır; kanatlar ne kadar kuvvetli ve sağlam olursa kişi o kadar yükseklere uçabilir, zirvelere ulaşabilir. Aksi takdirde kişinin umudu olmazsa o zaman tembelleşip miskinleşir, kendisinden bir hayır beklenmediği gibi kullukta da bulunamaz.

Dolayısıyla kişinin üretken ve yaratıcı olabilmesi hayata etkin bir biçimde katılabilmesi, ümitvar olabilmesiyle gerçekleşir. Çünkü umut teşvik edici bir fonksiyona sahiptir. Bu bakımdan umut hali, şartlar ne olursa olsun her durumda gayret gösterip insanlara, tüm yaratıklara karşı görev ve sorumlulukları, Allah'a kulluğa devam etmeyi gerektirir (Gazâlî, 1993: C5, 527-528). İnsan, hayatta sahip olduğu şeylerin tamamını yitirdiği veya türlü musibetlere maruz kaldığı veya iyiliğe muvaffak olamamanın, kötülükten kurtulamamanın ızdırıp ve inkisarını vicdanında duyduğu zamanlarda, umut, âdeta bir Burak olup, onu, insan gücünü aşan ulaşılmazlara götürür. Umut, her zaman için kişinin, acıyı insan başarısına dönüştürmesine, suçluluk duygusundan kurtulmasına ve hayatın geçiciliğinde, sorumlu bir tavır alabilmek için girişim gücü kazanmasına imkân verir (Frankl, 1997: 120).

Fakat umut insan hayatının sadece belirli bir dilimi için yararlı bir fonksiyon icra edebilir. Dolayısıyla umut ancak iki sınıf insan için uygulanabilecek bir terapidir. Birincisi, günah mefhumuyla bir hayli yüklü olan ve günahının çokluğundan tevbe kabul olmaz diye düşünerek tevbe etmeyen ve Allah'ın affetmesinden umutsuz olan insanlar için umut tedavi edici bir nitelik taşır. Diğeri de taat ve ibadette aşırı çaba göstermek ve takat getiremediği zühd ve takvada uğraşmakla nefsinin helak olmak derecesine yaklaşan kimseler için umut tedavi edici bir terapidir (Gazâlî, 1981: 567).

d) Umut - İnanç İlişkisi

Umut, şu anda yalnızca bir imkân olarak mevcut olan şeyin gerçekleşeceğine inanmak demektir. Yani umutta; beklenen, arzu edilen şeylerin gerçekleşeceğine dair bir inanç söz konusudur. İnanç, "insanın tüm yaşantısını kapsa-

yan bir karakter özelliği, yanılığa düşmeksizin gerçeklikle yüz yüze gelmesi ve inancıyla yaşama gücü veren bir yetidir." (Fromm, 1995: 229).

İnanç, zayıf bir inanma, bilgi biçimi ya da şuna buna iman etmek değil, henüz kanıtlanmamış şeyin doğru olduğuna inanmak, bir ihtimale inanmak, gebeliğin farkına varmaktır. Yani tıpkı umut gibi geleceğe ait kehanette bulunmak değil, şimdiki zamanın gebelik durumundaki görüntüsü olmaktadır. İnanç ve umut yaşamın doğasını oluşturan temel öğeleri teşkil etmektedirler. İnanç ve buna bağlı olarak umut yok olduğunda hayat olgusal ve potansiyel olarak sona ermiş demektir. İnanca eşlik eden bir ruh hali olarak umut, yalnız ve yalnızca inanç temeli üzerinde durabilmektedir (Fromm, 1995: 27-29).

Dolayısıyla umut, inanç temeli üzerine oturmaktadır. İnancın kaybolması demek, aynen bir binanın temelinin çökmesiyle yok olması gibi insanın hayatının felç olması demektir. Onun için kişinin yaşayabilmesi ve umut edebilmesi için inanması gerekmektedir. Esasen insanın inançsız yaşayabilmesi ve umut edebilmesi mümkün mü? Bir bebeğin annesinin göğsüne bağlanması, bir insanın kendisine, sevdiklerine ve etrafında ilişki kurduğu insanlara inanması, hayat için geçerli olan birtakım davranış kurallarına inanması gerekmez mi? Dolayısıyla umut her şeyden önce bir inanç işi olmaktadır. Umud, insanın kendisine, diğer insanlara, hayata inanması, inanç duyması demektir.

İnsanın kendisine inanması demek, bir benliğe sahip olduğuna, kişiliğinin değişmeyen bir özü, çekirdeği bulunduğuna, şartlar değişmiş olsa bile ufak değişiklikler haricinde özünün hayatı boyunca hep aynı kalacağına inanması demektir. İşte "ben" kelimesinin ifade ettiği anlam da bu olmaktadır. Zira insan, benliğinin hep aynı kalacağına dair inancının yok olması ile benliğini yitirerek umutsuzluğa kapılmaktadır. Bu durumda olan bir kişi kendine olan inancını yitirmiş olmanın verdiği umutsuzluktan kurtulmak için başkalarına bağımlı hale gelmektedir. Bu takdirde diğer insanların onaylamaları, kişinin kendi kendisiyle özdeş olduğu duygusu için bir temel hâline gelmektedir. Ancak kendi kendine inanan insan başkalarına inanabilmektedir. Çünkü yalnızca o, gelecekte de bugünkü gibi olacağına, dolayısıyla şimdi umduğu gibi davranacağına ve hissedebileceğine güvenebilmektedir.

İnsanın, başkalarına inanması demek, onların temel tavırlarının değişmezliğine, güvenilirliğine kısaca kişiliklerinin özüne güvenmesi demektir.

İnsanın başkalarına inanmasının bir anlamı da öncelikle kendisinin ve diğer bütün insanlığın sahip olduğu imkânlarla duyduğu inançla ilgilidir. Bu tür inancın en ilkel şekli de bir annenin yeni doğan bebeğinin yaşayacağına,

yürüyeceğine, konuşacağına duyduğu inanç olmaktadır. İnsanın başkalarına inanmasının doruk noktası ise, insanlığa duyduğu inanç olmaktadır.

Gerçekte insanın kendisine, başkalarına ve hayata inanç duyma eğilimi bir ihtiyaç olarak doğuştan bulunmaktadır. Hz. Peygamber'in ifadesiyle: Her doğan çocuk İslam fıtratı üzere doğar (Buhârî, "Cenaiz", 79, 80). Fakat insandaki bu inanç eğiliminin kaderini, erken yaşlarda edindiği tecrübeler belirlemekte, olumsuz hayat olayları onu derinden etkilediği zaman, temel güven duygusu gelişmemekte, sonuçta umutsuzluğa kapılabilmektedir. Zira çocuk başlangıçta iyiliğe, adalete ve sevgiye duyduğu bir inançla hayata başlamaktadır. Bu kendisine, annesine, babasına, dedesine, ninesine veya bir başkasına olduğu gibi bu bir Tanrı inancı olarak da ifade edilebilmektedir. Fakat çocuktaki bu inanç, erken yaşta yıkılmaya başlayabilmektedir. Çocuk babasını önemli bir konuda yalan söylediğine, annesinin herhangi bir konuda kendisine haksızlık yaptığına vs. şahit olmakta dolayısıyla, ebeveynlerin sevgisine, doğruluğuna ve adaletine olan ilk (özgün) inanç tekrar tekrar yıkılmaktadır. Bazen bu inanç kaybı doğrudan doğruya Tanrıyla ilgili olmaktadır. Dini inançlarla yetiştirilen bir çocuk, çok sevdiği kuşunun, arkadaşının veya kardeşinin ölümüne tanık olmakta ve iyi, âdil birisi olarak Tanrıya olan inancı sarsılmaktadır. Fakat burada önemli olan çocuğun, insana veya Tanrıya yönelik inancının yıkılması, sarsılması değil, hayata olan inancının sarsılmasıdır. Yani yıkılan her zaman için yaşama inancı olmakta ve hayata güvenme duygusunun kaybıdır. Her çocuğun birtakım hayal kırıklıkları yaşaması söz konusudur. Fakat burada önemli olan yaşanan hayal kırıklığının derecesi ve ağırlığıdır. İnançın sarsılmasına dair bu ilk ve belirleyici deneyim erken yaşlarda gerçekleşmesine rağmen çoğu kez inancın son yıkılışı, bir arkadaşın, sevgilinin, güvenilen bir öğretmenin, dini veya siyasi bir liderin ihanetine uğramak vs. suretiyle çok daha sonra gerçekleşmektedir.

Ancak bu nadiren tek bir olayın sonucu olmakta, genellikle kişinin inancını, parça parça yıkan bir dizi küçük olayın toplamı olmaktadır. Kişi bu durumda ya kendisini hayal kırıklığına uğratan kimseye olan bağımlılığını kopararak, daha çok bağımsızlaşarak ve güvenip inandığı yeni arkadaşlar, öğretmenler veya sevgililer bularak tepki göstermekte ki bu ilk hayal kırıklıklarına yönelik en arzu edilir tepki olmaktadır. Ya da kişi bunları sık sık yaşamak suretiyle kuşkucu olmakta ve inancını onaracak âdeta bir mucize beklemektedir. Kişi, insanları denemekte onlar tarafından hayal kırıklığına uğratılınca başkalarını denemekte veya kendisini güçlü bir otoritenin (siyasi partinin, dinin veya bir liderin) kollarına atmakta fakat çoğu zaman da para, güç, prestij gibi dünyalık amaçların peşinden koşmak suretiyle yaşama olan inancını yitirmiş olmanın verdiği umutsuzluktan kendisini kurtarmaya çalışmaktadır (Fromm, 1995: 28-29).

Kısacası çocuk, hayat yolculuğuna inançla birlikte başlamakta, kendine, başkalarına ve hayata olan bu inancı zaman zaman sarsılmak suretiyle örse-lenmekte fakat bazen tamamen yok olmakta, bu durumda da kişi umutsuzluk batağına düşmekte ve birtakım yıkıcı eğilimler geliştirmektedir. Eğer inanılacak hiçbir şey ve hiçbir kimse yoksa ve kişinin iyiliğe ve adalete olan inancı basit bir yanılsamadan ibaretse kişi yaşama karşı nefret dolu olmakta ve hayal kırıklıklarının acısına dayanamayarak, hayatın, kendisinin ve insanların kötü olduğunu kanıtlamak istercesine umutsuzluktan kaynaklanan birtakım yıkıcı faaliyetlere başvurmaktadır (Fromm, 1995: 29). Bu sebeple inanç, umudun temeli ve umutsuzluğun panzehiri olarak, inançsızlıktan kaynaklanan boşluk, plansızlık, anlamsızlık duyguları ve yaratıcılıktan yoksun olma durumuna karşılık, hayata yön ve anlam veren, kişiyi harekete geçirerek, üretici ve aktif kılan yegâne unsurdur. Çünkü inancın davranışa geçme gücü vardır (Yaparel, 1987: 25). Zira bütün faaliyetlerimiz inandığımız değerlerin tasvir ettiği hedeflere ulaşmak amacıyla gerçekleştirilmekte (Peker, 2003: 46) ve böylece hayat canlılığını, dinamizmini devam ettirmektedir. Onun için hiçbir şeye inanmamak faaliyetsiz olmak demektir ki, bu da yaşamın donuklaşması, anlamsızlaşması olup tek kelime ile umutsuzluktur.

6. Umutsuzluk Kavramına Genel Bakış

İngilizcede, "despair", "desparation", "bleaknes" ve "hoppeless" gibi kelimeler umutsuzluk anlamı taşımakla beraber daha ziyade umutsuz karşılığı olarak "umutsuzluk hissetme", "umut işaretleri taşımamak", "umut belirtilerine sahip olmamak", "çok kötü veya beceriksiz olma" (Longman, 1991: 340) gibi manaları ihtiva eden "hoppeless" kelimesi kullanılmaktadır. Umutsuzluğun karşılığı ise "hopelessness" kelimesidir.

Arapçada ise umutsuzluk karşılığı olarak daha ziyade "bir şey hakkında umutsuz bulunmak", "matlup bir şeyin vuku bulacağından umudu kesmek", "arzu edilen şeye nâiliyetten umudu kesmek", "umut kesmek", "umutsuz olmak" gibi manaları ihtiva eden yeis kelimesi kullanılmakta olup, "yeis" recanın zıttı demektir.

Psikolojik bir kavram olarak umutsuzluğun tanımını yapmanın bir hayli zor olduğunu birçok araştırmacı dile getirmektedir. Bu durumun, umutsuzluğun çok basit, yaygın, şekilsiz ve belirsiz bir duygu durumu olmasından kaynaklandığını söylemek mümkündür. Buna rağmen umutsuzluğu tanımlamaya çalışanlar da olmuştur.

Beck ve arkadaşları umutsuzluğu "kişinin gelecek ile ilgili olumsuz beklentileri" olarak tanımlamaktadırlar. Stotland, umutsuzluğu "kişinin kendisi ve gelecekle ilgili yaşamı için birtakım olumsuz beklentileri" olarak tanım-

lamaktadır. Umutsuzluk "bir amacı gerçekleştirilmede sıfırdan az olan olumsuz beklentiler" olarak da tanımlanmaktadır (Seber, 1991: 1-4).

Horney ise umutsuzluğu, "başarısızlık olarak değerlendirilen durumlara karşı gösterilen ve olayın gerçek boyutları ile orantılı olmayan bir tepki biçimi" (Horney, 1993: 28) olarak tanımlarken, bazı tıp bilimcileri ise umutsuzluğu, bazı insanların yaşamlarının belirli sürelerinde yakalandıktan depresyon (melankoli) hastalığının bir semptomu olarak değerlendirmektedirler (Kierkegaard, 2007: 30).

Frankl umutsuzluğun, insanın "anlam istemi"nin engellenmesi sonucunda oluşan varoluşsal bir bunalıtı olduğunu fakat kesinlikle bir ruh hastalığı olmadığını, onun için bu umutsuz kişiyi uyuşturucu birtakım ilaçlara boğmak yerine ona varoluşsal gelişimi ve gelişme krizi boyunca yol gösterilmesi gerektiğini belirtmektedir (Frankl, 1997: 93).

Sören Kierkegaard ise umutsuzluğun, "gerçek özü yitirmiş olmak", "ölüm hastalığına tutulmuş olmak" anlamına geldiğini belirterek (Kierkegaard, 2007: 30), psikolojik olarak umutsuzluğun kısır, verimsiz ve olumsuz tabiatına dikkat çekmekte ve umutsuzluk içinde bulunan kişinin halet-i ruhiyesini çok güzel bir şekilde dile getirmektedir.

Kierkegaard'a göre bir şeyden umutsuzluğa düşmek gerçek umutsuzluk olmayıp sadece bir başlangıç olmaktadır. Zira umutsuzluk daha sonra ortaya çıkmaktadır. Mesela ölmüş veya şıpsevdi olan dostunu kaybetmekten dolayı umutsuzluğa düşmüş olan bir genç kız için bu kaybediş gerçek bir umutsuzluk olmayıp kendi kendinden umutsuzluğa düşmüş olmaaktır. Başkasına ait hale gelseydi, en hoş şekilde kaybetmiş ve kurtulmuş olacağı "ben"i bu durumda can sıkıntısına yol açacaktır. Çünkü gerçek umutsuzluk işte bu noktadır. Çünkü "ben" başkası olmadan kendisi olmak zorundadır (Kierkegaard, 2007: 32). Bu sebeple varoluş serüveninde "ben"in kendi haline gelmeyi başaramaması yani benliğin kaybedilmesi en büyük tehlike olup bu gerçek bir umutsuzluk olmaktadır. İnsan benliğin kaybindan haberdar olsun veya olmasın umutsuzluğunu daima sürdürmektedir (Kierkegaard, 2007: 43).

Umutsuzluk içindeki hasta, ölümcül hastadır, ama ölememektedir, sürekli can çekişmektedir. Zira ölümün geçiş olduğunu kabul eden insan için, ölüm bile yaşamdan çok daha fazla umut içerir, onun için ölüm veya ölüme götüren bir bedensel hastalık bile, "ölümcül hastalık" olmamaktadır. Dolayısıyla özü, "yaşamın hiçbir şey olmaması" demek olan umutsuzluk tam anlamıyla bu ifadeye layık olmaktadır (Kierkegaard, 2007: 30). Umutsuz kişi bütün umutlarını yitirmiş olduğu gibi ölme umudunu da yitirmiş olmanın umutsuzluğu içerisinde yer almaktadır. Kur'ân-ı Kerim de umutsuzluğun inançsızlıkla

ilişkinde dikkat çekmek suretiyle umutsuzluğu inançsızlık olarak tanımlamaktadır (Yusuf, 87; Yazır, 1979: C. 7, 4903-4922).

Kierkegaard, inancın zıddının günah olduğunu belirtirken, inançtan kaynaklanmayan her şeyin günah olacağını, dolayısıyla umutsuzluğun da günah olduğunu belirtmektedir. (Kierkegaard, 2007: 93). Bu durumda umutsuzluk da inançtan kaynaklanmayan bir özellik arz etmektedir. Dolayısıyla Kur'ân-ı Kerim'in tanımı ile bir benzerlik söz konusu olmaktadır. Gerçekten de umutsuzluğun temelinde, kişinin kendisine, sevdiği, bağlandığı şeylere, ilişkide bulunduğu diğer insanlara, yaşamın güzelliklerine, yaşamaya değer oluşuna dair bir inançsızlık bulunmaktadır.

Umutsuzluğun insanın kendisinden, varoluşsal sorumluluğundan kaçabilmesini sağlayan ve yaşamın sürdürülebilmesi için zorunlu olan bir tür uyuşturucu madde olduğu da söylenmektedir (Geçtan, 1992: 100). Dolayısıyla umutsuzluğun temelinde insanın varoluşuna bir anlam verememesi, bir amaç tayin edememesi bulunmaktadır. Kişi kendi kendisi olmak, hayatına bir anlam bulmak sorumluluğunu üstlenemediğinden, dolayısıyla kendine olan güvenini yitirmiş olduğundan umutsuzluğa düşmektedir. Kendi benliğini yitirmiş olmanın verdiği umutsuzluktan kurtulmak için de başkalarına bağımlılık geliştirmektedir.

Görüldüğü üzere umutsuzlukla ilgili tanımlamalarda umutsuzluğun değişik boyutlarına dikkat çekilmektedir. Tanımlamalarda umutsuzluğun umut kavramı ile karşıt beklentileri ihtiva eden, geleceğe ait bir kavram olduğu dile getirilmektedir. Umutta hedefe ulaşmak için uygulamaya konulan plânların başarılıacağı öngörüsü mevcut olduğu halde umutsuzlukta başarısızlık yargısı mevcut bulunmaktadır.

6.1. Umutsuzluk Sebepleri

Umutsuzluk sebepleri herkese göre farklılık göstermesine rağmen, kişileri umutsuzluğa düşüren sebepleri birtakım genel başlıklar altında ele almak mümkün olabilmektedir.

a) Benliğin Yitirilmesi

İnsanın kendi kişiliğine ilişkin kanılarının toplamı ve kendisini görüş ve algılayış biçimi olarak tanımlanan benlik, kişinin davranışlarını da önemli ölçüde etkileyen ve belirleyen psiko-dinamik bir yapı olmaktadır (Hökelekli, 2005: 111). İnsanın kendi benliğini tanıyabilmesi; "ben kimim?", "amacım nedir?", "ne yapabilirim?" "ne doğru; ne hatalıdır?", "değer yargılarım nelerdir?", "nelere inanmam, nelere inanmamam gerekir?" vs. sorulara doyurucu cevaplar bulması ve içinde yaşadığı çevrenin değerler sistemini içselleştirmesi ile mümkün olmaktadır. Zira yaşamın temel gücü ve amacı belki de bu sorulara cevap bulmak için gösterilen gayretten ibarettir (Köknel,

1985: 81). Ancak benliğin gelişmesi çeşitli ferdi ve sosyal sebeplerden dolayı engellenmektedir. Bu durumda gerçek öz ile yalancı öz arasında çatışmaya sebep olmaktadır. Gerçek öz ile yalancı öz arasındaki çatışmaya son vermek için gerçek öz bilinçten uzaklaştırılarak, baskı altına alınmakta, dolayısıyla söz konusu çatışma bilinç düzeyinden uzaklaşmakla kalmayıp, yoğunluğunu yitirmektedir. Gerçek özün eylem alanından çekilmesi, yaşamı sürdürme ihtiyacı ve parçalanmama arzusundan kaynaklanmaktadır (Horney, 1993a: 190-191). Ancak bu durumda sonuç umutsuzluk olmaktadır. Zira umutsuzluk çözülmemiş çatışmaların son bir ürünüdür. Bir kuşun ağa takılması gibi görünürde hiçbir kurtuluş ihtimali olmayan çatışmalara yakalanmış olma duygusudur (Horney, 1993b: 146).

Kişinin gerçek özünü yitirmiş olması gerçek bir umutsuzluk sebebi olmaktadır. Gerçek öz yani benlik gelişip bütünleşemediği yani kendi haline gelemediği müddetçe haberi olsun veya olmasın umutsuzluğunu sürdürmektedir (Kierkegaard, 2007: 43).

Gerçek özün yitirilmiş olması, kişinin kendi yaşamında aktif ve belirleyici bir güç olamamasına, yüzeysel bir canlılığa rağmen kendi duygularını hissetmemesiyle adeta canlı bir ölü gibi olmasına, kendi sorumluluğunu üstlenememesiyle gerçek bir içsel özgürlükten yoksun olmasına sebep olur (Horney, 1993a: 186). Tek kelimeyle artık bu kimse kendi kendisine yabancılaşmış olmaktadır. İnsanın kendisine yabancılaşmasına paralel olarak yönlendirici güçleri de gitgide zayıflamakta ve yönelim duygusunda dikkati çeken bir güçsüzlük görülmektedir. Kişi umutsuz olduğu gerçeğine rağmen yine de insan olmayı, kusursuz bir biçimde ayakta durmayı, kendini geçici şeylere vermeyi, evlenmeyi, çocuk yetiştirmeyi, prestij kazanmayı başarabilmekte belki de hiç kimse derin bir anlamda onun gerçek bir özden yoksun olduğunu fark etmemektedir (Horney, 1993b: 148). Ancak birçok insani işleri omuzlarına almakla beraber bu umutsuz kişi gerçekte, kendi kendine inanmaya kendi olmaya cesaret edemediği için diğerlerine benzemeyi, bir taklitçi yığını içinde kaybolan bir numara olmayı daha basit ve güvenli bulmakta, dolayısıyla öz sorumluluğunu üstlenememektedir (Kierkegaard, 2007: 47). Bu kimse her ne kadar kendisine ve başkalarına sahte bir benlik sunmaya çalışsa da kendine ve kendi gelişmesine olan güvenini yitirmiş olmaktan kaynaklanan umutsuzluktan kendisini kurtaramamaktadır.

Kısacası kişinin bilinçli veya bilinçsiz olarak kendi gerçek özünü, benliğini yitirmiş olması, kişinin, bir insan olarak kendisine ve kendi gelişimine olan inancını, güvenini yitirmiş olması sonucunu doğurmaktadır. Bu ise gerçek anlamda bir umutsuzluk olmaktadır.

b) İnançın Yok Olması

Kişinin inancının yok olması veya inançsız olması, onun umutsuzluğa düşmesinde en önemli etken olmaktadır. Zira kişilerin, kendilerine, sevdiklerine, diğer insanlara, geleceğe, kısacası yaşama olan inançlarını yitirmeleri sonucunda umutsuzluk baş göstermektedir (Fromm, 1995b: 28-29). Derinden aldatılan ve hayal kırıklığına uğrayan kişiler hayattan nefret etmeye başlayabilmektedir. Eğer kişinin inanabileceği hiç kimse ve hiçbir şey yoksa o zaman yaşam nefret dolu olmakta, kişi hayal kırıklıklarının acısına katlanamamakta ve âdeta hayatın, insanların ve kendisinin kötü olduğunu kanıtlamak istemektedir. Böylece hayal kırıklığına uğrayan hayat aşığı bir kimse, inançsız ve yıkıcı bir kişiliğe dönüşebilmektedir.

Kişilerin kendilerine, insanlara, hayata inanmalarında ve güvenmelerinde ilk çocukluk izlenimleri büyük önem arz etmektedir. Zira kişilerin hayata bakış açılarını bu izlenimler belirlemektedir. Bu dünya da acı ve ızdıraptan başka bir şeyle karşılaşmayan, çocukluklarını doğru dürüst yaşayamayan yani içlerinde yaşama sevinci uyuracak bir çocukluk geçiremeyen çocuklar, yaşama dost olamamakta, karamsar bir dünya görüşüne sahip olmaktadır. Ayrıca eğitimde işlenen hatalar da bu konuda büyük rol oynamaktadır.

Çok sıkı ve sert bir eğitim de, çocuğu aşırı sevecenlikle sarıp sarmalayan bir eğitim de çocuğun kendine, başkalarına ve yaşama olan inancında olumsuz etkiye sahip olmak suretiyle, onda yaşama sevincinin doğmasını engellemektedir. (Adler, 2004: 312).

İlginin ve sevginin yokluğu çocukta güvensizlik duygusuna sebep olabileceği gibi aşırı ilgi ve sevgi de çocukta güvensizlik duygusunun oluşmasına sebep olmaktadır (Köknal, 1985: 61). Çocuk bu güvensizlik duygusundan kurtulamadığı takdirde karamsar bir dünya görüşüne sahip olmaktadır (Adler, 2004: 304). Dolayısıyla eğitim kurumları ve ebeveynlerin çocuğa karşı olan tutumları, çocukta kendisine, başkalarına ve hayata olan güven veya güvensizlik duygusunun oluşmasında etkili olmak suretiyle, hayata bakış açısını da belirlemektedir.

Başlangıçta iyiliğe, sevgiye, adalete olan inancı ve güvenci ile dünyaya gelen çocuğun bu inancı anne, baba, nine, dede vs. etrafındaki kişiler ve diğer insanlar tarafından derinden sarsıldığında bu çocuk başta kendine inancını yani özgüvenini ve diğer insanlara ve hayata olan inancını ve güvenini yitirerek karamsar bir bakış açısı geliştirmektedir.

c) Anlam Yokluğu ve Amaçsızlık

Umutsuzluk hayatın boş ve anlamsız olduğu bilincinden doğmaktadır. Yeterli bir benlik yapısı bireyin kendisine sorduğu; "ben kimim", "nereye yönelmeliyim", "neden" sorularını cevaplamasına bağlıdır. "Nereye yönelmeliyim", "ne-

den" sorularının cevabı kişinin hayatının anlamını belirlemektedir. Dolayısıyla kişinin yaşam hakkında birtakım taşanlara yani amaçlara sahip olmaması veya gerçek dışı taşanlara, (sahip olduğu yeteneklerle gerçekleştirilmesi mümkün olmayan birtakım tasarımlara). sahip olması halinde umutsuzluk duygusu baş göstermektedir (Geçtan, 1984: 83).

Yaşamında hiçbir anlam, amaç ve hedef göremeyen ve bunun sonucu olarak da kendisine ve insanlığa olan inancını yitirmiş olan bir kimse derin bir umutsuzluğa düşmüş olmaktadır (Frankl, 1997: 74).

Hayat ya yaşanmamış olmaktan dolayı anlamını kaybederek anlamsızlaşmakta ya da acı, ölüm vs. şeyler hayatı anlamsız bırakmaktadır. Eğer kişi hayatını yaratıcı, üretici bir şekilde dolu dolu yaşayabilirse, bu durumda hayat, yaşanmamış olmaktan dolayı anlamını kaybetmemektedir. Eğer kişi, yaşadığı acıda hatta ölümden bile bir anlam bulursa yine hayat bu durumda da anlamını kaybetmemekte, anlamsızlaşmamaktadır. Acı, bir özverinin anlamı gibi bir anlam bulduğu anda acı olmaktan çıkmaktadır. Fakat kişiler maruz kaldıkları acılan, güçlükleri kendi içsel güçlerine yönelik bir sınav olarak almayıp, yaşamlarını ciddiye almaz, anlamsız bir şeymiş gibi küçümserlerse, gözlerini kapayıp geçmişte yaşamayı tercih ederlerse bu insanlar için yaşam anlamsızlaşmaktadır (Frankl, 1997: 70).

İnsanlar ölümün bir son olmayıp geçiş olduğunu görmezlikten gelirlerse, yaşamda nihai hedefe yönelemeyip amaçsız ve hedefsiz kalmaktadırlar. Dolayısıyla insanların umutsuzluğa düşmeksizin yaşayabilmeleri için hayatın amacını çok iyi belirlemeleri gerekmektedir. Bu sebeple din insanların hayatlarındaki nihai hedefi belirleme hususunda çok büyük fonksiyona sahip bulunmaktadır.

d) Yaratıcı ve Üretken Olamama

İnsanın yeni bir şey keşfetme ve üretkenlikten yoksun olması, güçsüzlük ve korkuya kapılarak umutsuzluğa düşmesine neden olmaktadır (Fromm, 1982b: 200).

Bazı insanların olgunluk döneminde umutsuzluğa düştükleri görülmektedir. Zira olgunluk döneminde ya ego bütünleşmesi ya da umutsuzluk söz konusudur. Hayatını çocuk yetiştirmek, birtakım sanat eserleri meydana getirmek vs. şeklinde üretici bir şekilde geçirmiş olan bir kimse ürettiği şeylerden faydalandığını görünce mutluluk ve haz duymaktadır. Fakat kişi benlikçi ve üretkenlikten yoksun bir yaşam geçirmişse olgunluk döneminde bu hazzı alamamaktadır. Kişiyi, üretken olamayışı, güçlerini ve yeteneklerini kullanamamış olması, umutsuzluk duygusu ile baş başa bırakmaktadır (Geçtan, 1984: 73).

Bazı insanların öleceklerini düşünerek umutsuzluğa kapıldıkları görülmektedir. Oysa bu durum kişinin yaşam konusundaki başarısızlığından kaynaklanmaktadır. Yani yaşamım ziyan etmiş ve yeteneklerini üretici bir biçimde kullanma şansını yitirmiş olduğu için suçlu vicdanının dile gelişi olmaktadır.

Kültürümüzde çok sayıda insanın da ihtiyarlayacağını düşünerek umutsuzluğa kapıldıktan gözlenmektedir. Oysa yaşlanmadan önce üretici bir biçimde yaşayan bir insanın hiçbir zaman değerden düşmediği görülmektedir. Zira onun üretici yaşam süreci içerisinde geliştirmiş olduğu ansal ve duygusal nitelikler, fiziksel gücü ortadan kalksa da gelişmelerini devam ettirmektedirler. Ancak üretici olamamış birisi tüm etkinliklerinin kaynağı olan fiziksel gücü tükendiğinde tüm kişiliğiyle değer yitirmektedir.

Yaşlılıkta kişiliğin bozulmuş olmasını, üretici bir şekilde yaşamış olma konusundaki başarısızlığın bir kanıtı olarak görmek mümkün olabilmektedir (Fromm, 1982b: 179).

Aynı şekilde bazı kadınların da menopoz dönemlerinde insan türüne yaptıkları hizmetin yani üretkenliklerinin sona erdiği düşüncesine kapılmak suretiyle kendilerini yararsız, değersiz bir varlık gibi görerek umutsuzluğa düştükleri görülmektedir (Geçtan, 1984: 103).

Bazı kimselerin de başarılı olmadıklarından veya sağlıklarını yitirmiş olduklarından dolayı kendilerini mutsuz ve umutsuz hissettiklerini belirttiklerine şahit oluruz. Aslında onların kendilerini mutsuz ve umutsuz hissetmelerinin temelinde çoğu zaman üretken yanlarının eksik oluşu gibi bir içsel yetersizliğin bulunduğu görülmektedir (Fromm, 1982b: 196).

Dolayısıyla yaratıcı ve üretken bir şekilde yaşayamadığımız zaman umutsuzluğa düşmemiz kaçınılmaz olmaktadır. Bazen umutsuzluğumuzun başka sebeplerden kaynaklandığını düşündüğümüz zamanlarda bile gerçek sebep üretici yanımızın eksik oluşu olabilmektedir.

e) Hayattaki Diğer Olumsuzluklar

İnsanlar hoşlanmadıkları veya tehlikeli buldukları koşullarda uzun süre yaşamak zorunda kalırlarsa, meselâ çocuklar sebebiyle mutsuz bir evliliği sürdürmek ya da hoşlanmadığı bir işte parasal sebep yüzünden çalışmak zorunda kalan bir kişide, eğer bu durum uzun sürerse yorgunluk, etkinlik düzeyinin azalmasıyla umutsuzluk baş göstermektedir. (Geçtan, 1984: 138).

Bir başka olumsuzluk organ yetersizliğidir. Organ yetersizliği ile dünyaya gelen çocuklar, hayatı omuzlarında ağır bir yük gibi görmekte olup, kolayca karamsar dünya görüşünün kucağına yuvarlanabilmektedirler. Dolayısıyla bu tür çocuklara karşı soğuk bir takım davranışlar sergilenmiş olması, onlarda

sevgisiz bir dünya ile karşı karşıya oldukları ve böyle bir dünya ile ilişki kurulamayacağı hislerini kolaylıkla uyandırabilmektedir (Adler, 2004: 99).

Ayrıca, bedensel sakatlık veya organ kaybı ile sonuçlanan kazalardan sonra kişiler psikolojik sarsıntılar geçirmekte hatta daha sonra bu durum yerini ağır bir depresyona bırakabilmekte ve kişilerin umutsuzluğa düşmelerinde etkili olabilmektedir (Geçtan, 1984: 131). Zira bu durumda kişiye "kendine acıma, diğer insanlardan ayırma ve umutsuzluk duyguları" egemen olmaktadır. Kaybının bilincine varan kişi kendisine bir yas dönemi ilân etmektedir.

Uzun süren fiziksel rahatsızlıklar, boşanma, başarısızlık, kurtulunması güç bir hastalık, sevilen insan tarafından aldatılma, çok sevilen bir yakının kaybedilmesi, işini yitirme, iflas etme vs. durumlarda olayın ağırlık derecesine ve kişi için taşıdığı öneme bağlı olarak, kişiler özgüvenlerini yitirmek suretiyle umutsuzluğa düşebilmektedirler (Geçtan, 1984: 133). Zira umutsuzluğa düşmekte sevgi yitimi (sevilememe, sevilen kişiler tarafından terk edilme veya sevilen kişilerin kaybedilmesi) ve buna bağlı olarak özsaygı yitiminin büyük etkisi olmaktadır (Seber, 1991: 10). Destegün çekilmesi, alışılagelmiş çevrenin ortadan kalktığı durumlarda da insanlar umutsuzluğa düşebilmektedirler. Aşırı korku durumları da aynı şekilde umutsuzluğa düşmekte etkili olmaktadır.

f) İnsanların Arzuları ile Gerçek Kapasiteleri Arasındaki Fark

Günümüzde teknolojik gelişme ve teknik imkânlarla bağlı olarak insanların beklentileri ile gerçek kapasiteleri arasındaki fark hiçbir zaman bu kadar büyük olmamıştır. Bu durum ise insanların umutsuzluğa düşmesinde etkili bir faktör olmaktadır.

Teknolojik gelişmelerin ve teknik imkânların artması ile birlikte insanların arzu ve ihtiyaçlarında da büyük artış olmaktadır (Peker, 2003: 169). Zira üretim ne kadar büyük olsa da sınırsız arzulara yetişmekten her zaman uzak kalmaktadır. Çünkü insanın sahip olduğu şeyler her an yitirebilme tehlikesi taşıdığından bu tehlikeden korunabilmek için, insanda hep daha fazla şeylere sahip olma isteği söz konusu olmaktadır (Fromm, 1982a: 179). Dolayısıyla imkânların artmasına bağlı olarak insanlardaki arzu ve ihtiyaçların da artması durumunda, hem bunları elde etme gayretleri, hem de elde edilmişse bunları kaybetme korkusu umutsuzluğa sebep olmaktadır. Teknolojinin göz kamaştırıcı ilerlemesi sonucunda ortaya çıkan üretim bolluğu, zengin, fakir, köylü, şehirli, her kesimden insanı egemenliği altına alarak, kanaat sahibi olmayı zorlaştırmakta, onları sürekli bir şeyler alma ve alınan malın bedelini ödeme konusunda birtakım zorluklara sıkıntılara, sonuçta ruhi bunalmalara ve umutsuzluğa düşürmektedir (Peker, 2003: 169).

Zira günümüz insanı çevresindeki insanların ulaştığı şeyleri kendisi de istemekte ancak kendi imkânlarının da kısıtlı olduğunu da bilmekte bu durumda umutsuzluğa düşmektedir. Sahip olduğu şeyleri her an yitirebileceğini düşünmekte, bu durumda da umutsuzluğa düşmektedir.

6.2. Umutsuzluğun Sonuçları

Fromm'a göre gelişim süreçleri içerisinde şu ya da bu noktada umutlarının boşa çıktığı hatta bazen tümüyle kırıldığı yazgısından kurtulmuş insan sayısı çok azdır. Bunu da bir anlamda avantaj gibi görmek mümkündür. Zira insan, umudunun boşa çıktığı deneyimini yaşamış olması sayesinde daha güçlü ve bastırılmaz birtakım umutlara sahip olabilmekte, iyimser bir hayalci olma tehlikesinden de ancak bu sayede kaçabilmektedir. Bu bakımdan bir anlamda umutsuzluğu avantaj gibi görmek mümkün olabilmektedir. Fakat kişilerin umutları bazen öylesine baştan sona kırılmakta ki onları bir daha bir araya getirmek mümkün görünmemekte, dolayısıyla kişi tam anlamıyla umutsuzluk bataklığına düşmek suretiyle gerçek anlamda bir umutsuz olmaktadır (Fromm, 1995c: 34). İşte bu anlamda bir umutsuzluk insanın mahvolması anlamına gelmektedir.

Kierkegaard'a göre de diyalektik bir varlık olan insanın sonluluktan sonsuzluğa geçişi umutsuzluk sayesinde gerçekleşmektedir. Dolayısıyla sonlu varlığı ile sonsuz varlık arasında sıkışan insan kendi olma sürecini umutsuzluk içinde yaşamaktadır. Bu bakımdan umutsuzluk bir anlamda avantaj gibi görülebilmektedir.

Umutsuzluk, benliğin çöküşü, iradenin felç oluşu ve insanın iç dinamizminin boşalıp gitmesi şeklinde psikik bir tehlike olarak karşımıza çıkmaktadır. Jung psikik tehlikelerin, depresyon, salgın hastalık vs. gibi fiziksel felâketlerden daha tehlikeli olduğunu belirtmektedir (Jung, 1993: 25).

Kendi başına bir ruhsal hastalık niteliği taşımayan umutsuzluk duygusu, potansiyel olarak hastalık yapıcı bir niteliğe sahip bulunmaktadır (Frankl, 1997: 123). Zira geleceğe dair olumsuz tutumların birçok psiko-patolojik durumların gelişmesinde etkili bir faktör olduğu yapılan araştırmalardan anlaşılmaktadır (Seber, 1991: 40). Umutsuzluk; depresyon, intihar, nevroz, maçoşizm, sadizm, sosyopatlık, alkolizm, yıkıcılık vs. durumlara yol açabildiği gibi bedensel birtakım rahatsızlıklarda da etkili olmaktadır.

Umutsuzluğun sonuçlarına bakacak olursak;

a) Depresyon

Umutsuzluk, depresyonda temel sebeplerden birisi olmaktadır. Zira depresyonda keder duygusuna karamsarlık eşlik etmektedir. Depresyona eğimli kişilerde, hayatın erken dönemlerinden beri yerleşik olarak kendisine, dış

dünyaya ve geleceğe karşı olumsuz beklentiler söz konusu olup, bu tür kişiler söz konusu umutsuzluklardan hiçbir zaman kurtulamayacaklarına dair inancı sürekli taşımaktadırlar. Bu olumsuz tutumlar ve kavramlar kişilerin düşüncelerinde sistematik hatalara, giderek daha olumsuz yargılara ve sessiz kabullenişlere yol açmaktadır (Geçtan, 1992: 58; Seber, 1991: 10).

Depresyonu normal üzüntüden ayıran en önemli husus, umutsuzluktur. Onun için depresyonu karamsarlık + üzüntü şeklinde formüle etmek mümkün olmaktadır (Geçtan, 1984: 175). Zira depresif durumdaki hastalar sürekli umutsuzluk ile ilgili duygu ve durum bozukluklarından şikâyet ederek psikiyatristlere başvurumaktadırlar. Beck, depresif hastalar üzerinde yaptığı araştırmalarda depresif hastaların % 78' inden fazlasının geleceğe olumsuz baktıklarını tespit etmiş bulunmaktadır. Non-deprese hastalarda ise bu oran ancak % 22 olmaktadır. Hastaların yakınmaları ve klinik değerlendirmeler depresyonun şiddeti arttıkça umutsuzluğun da arttığını göstermektedir. Böylece depresyonun derinliği ile geleceğe ait olumsuz beklentiler arasında önemli derecede anlamlı ilişki olduğu saptanmış bulunmaktadır. Yine aynı şekilde Melges ve arkadaşları depresyonda belirleyici öğenin yani temel sebebin umutsuzluk olduğunu belirterek, umutsuzluk etkenine, değersizlik, çaresizlik, kararsızlık, eyleme geçememe, işlerini sürdürememe ve suçluluk duygularının eşlik ettiğini ifade etmektedirler (Seber, 1991: 8).

b) İntihar

Bazı araştırmacılar depresyonun psikopatolojisini umutsuzlukla alakalı olarak ego kavramı içerisinde mantıksal bir yaklaşım getirerek açıklamaya çalışmaktadırlar. Onlara göre, her bireyde özsever nitelikte rahat, uyumlu, değerli olması için gerçekleştirmeye çalıştığı birtakım beklenti ve emeller söz konusu olup bunlar başlangıçta dürtüsel olmalarına rağmen daha sonra benlikçe benimsenmektedirler. Normalde birey özerk olan bu beklentileri gerçekleştirmek ve sarsılmadan yaşamını sürdürmek istediği halde yaşamdaki birtakım olumsuzluklar, hayalkırıklıkları ve örselenmeler çatışma yaratmakta, bu çatışmada benliğin güçsüz kalması ile özsaygı düşmekte dolayısıyla birey artık umutsuzluk ve depresyon içinde bulunmaktadır (Seber, 1991: 10). Zira umutsuzluk çözümü olmayan çatışmaların son bir ürünü olmaktadır.

Dolayısıyla intihar, umutsuzluğun doğal bir sonucu olarak ortaya çıkmaktadır (Kierkegaard, 2007: 60). Daniel Stren, bütün intihar olaylarında (veya girişimlerinde) umutsuzluğun farklı aşamalarının görülmekte olduğunu belirtmektedir. Zira intihar eğiliminin düzeyi hastanın hissettiği umutsuzluk derecesi ile ilintili olmaktadır (Seber, 1991: 2). Bu bakımdan umutsuzluk intihar davranışı ile ilişkili bilişsel bir boyut olarak karşımıza çıkmaktadır (Durak, 1993: c 8, 30). Bazı araştırmacılar tarafından umutsuzluğun depres-

yonla birlikte intihar düşüncesine yol açtığı söylenmekte ise de intihar davranışı ve depresyon üzerine yapılan birçok araştırma sonucunda umutsuzluğun depresyondan daha güçlü olarak intiharın risk etkeni olduğu tespit edilmiştir (Seber, 1991: 13). Beck ve arkadaşları yatarak tedavi gören bir grup intihar girişimcileri üzerinde umutsuzluk ölçeği ile beraber depresyon ölçeğini de kullanarak yaptıkları bir araştırma sonucunda, depresyon ve umutsuzluğun intihara eğilim ile ilişkili olduklarını bulurken, umutsuzluk kontrol edildiğinde ise depresyon ve intihar eğilimleri arasındaki ilişkinin kaybolduğunu ama tersinin geçerli olmadığını belirtmektedirler.

Bu sebeple umutsuzluk istatistiksel olarak kontrol edildiğinde depresyonun intiharın öncül belirtisi olma önemini yitirdiği vurgulanmaktadır. Dolayısıyla umutsuzluğun depresyonla intihar arasında gizli bir bağ olduğu ortaya çıkmış bulunmaktadır. Daha sonraları da birçok araştırmacı depresyonla intihar eğilimi ilintisinin doğrudan umutsuzluk ve intihar eğilimi arasındaki ilişkiye bağlı olduğunu, çünkü birçok deprese kişinin intihara girişmedikleri ya da intihar girişimcilerinin hepsinin klinik olarak deprese olmadıklarını, aşırı uğraşısı intihar olan ve intihar eğilimi gösteren deprese kişilerin ise umutsuz olarak kavramlaştırıldıklarını belirtmek suretiyle aynı hususu teyit etmiştir. Bu sebeple sonuç olarak birçok araştırmacı, Farber' in " yaşama bakış umutsuz duruma geldiğinde intihar oluşur" gözlemine katıldıklarını belirtmektedirler (Seber, 1991: 12-13).

İntihar olgusunda özsaygı yitimi ön planda bulunmaktadır. Kişinin çeşitli sebeplerle sevdikleri tarafından terk edilmesi veya ihanete uğraması, aile, komşu ve iş çevresinde birtakım başarısızlıklara uğraması vs. gibi değişik sebepler yüzünden, sonuçta özsaygısı düşmekte, kişi özsaygısını tekrar kazanma umudunu yitirerek intihara başvurmaktadır (Alvarez, 1994: 91).

Umutsuzluğun özünü teşkil eden "acizlik duygusu" intiharda etkin rol oynamaktadır. Zira intihar eden kişi yaşamın güçlükleri önünde pes etmekte ve durumu düzeltmek için elinden hiçbir şeyin gelemeyeceği inancını taşımaktadır (Adler, 2004: 52). İntihar eden kişiler için yaşam adeta çekilmez olmuştur. Zira onlar acının içinde doğduklarına, onulmazcasına hasta olduklarına ve hiçbir iyileşme umutlarının olmadığına, yaşadıkça durumlarının daha da kötüleşeceğine dolayısıyla yalnızca ölümle huzura ereceklerine inanmaktadırlar. Neticede kişilerin kendilerini son derece güçsüz, yetersiz hissetmeleri veya acı ve şiddetli ıstıraplar çekmeleri sonucunda yaşam anlamını yitirmekte ve ölüm son bir umut kapısı olmaktadır.

Hayatta umutları bir bir yıkılan kimselerin artık kendilerinden, diğer insanlardan ve yaşamdan hiçbir beklentileri kalmamakta bunlar kendi elleriyle kendilerini öldürmek suretiyle adeta onları cezalandırdıklarına inanmak-

tadırlar. Dolayısıyla intihar eden kimsenin umutsuzluğu bilişsel bozukluktan kaynaklanmaktadır. Zira intihar girişiminde bulunan ve tedavi edilen hastalar daha sonraları intihar anındaki umutsuzluklarının o andaki bilişsel çarpıtmadan ya da hatalı ve gerçekçi olmayan ön yargılardan köken alabileceğinin farkına vararak bunu ifade etmektedirler. Bu yüzden araştırmacılar, umutsuzluğu bilişsel tedavi gibi özgül yöntemlerle azaltılarak ve umutsuzlukla başa çıkarak, intiharların belirlenmesinde ve önlenmesinde ilerleme sağlanabileceğini belirtmektedirler (Seber, 1991: 12-15).

c) Sigara, Alkol ve Uyuşturucu Madde Bağımlılığı

Kendisine, insanlara ve hayata olan güvenini yitirmiş, yaşamına anlam vermede başarısız olmuş kısacası umutsuzluğa tutsak olmuş kişiler bundan kurtulmak için birtakım nesnelere başvurabilmektedirler.

Bağımlılık yapan maddeler içinde en ucuz ve en kolay bulunana sigara olduğu için yaygın olarak ona sığınılmaktadır. Sigaraya tutsak olmuş kişilerin erken yaşlardan itibaren ailedeki yanlış eğitim sebebiyle karamsar dünya görüşü geliştirmiş ve daha sonraki gelişim dönemlerinde de bundan sıyrılmayan kişiler olduğu tesbit edilmiştir (Köknel, 1985: 309). Sigara, umutsuz bir kişiyi bir an rahatlatarak onu, karamsar dünyasından uzaklaştırmış olsa bile bir müddet sonra umutsuzluğu tekrar geri dönecektir. Onun için sigara umutsuzluktan sadece bir kaçış olmaktadır.

Umutsuz kişiler çoğu zaman sigara ile de yetinmeyerek alkol ve uyuşturucu maddelere başvurabilmektedirler. Dolayısıyla umutsuzluk, alkolizmin ve uyuşturucu madde bağımlılığının da belirleyici sebebinin teşkil etmektedir.

Kişiler sigarada olduğu gibi alkol ve uyuşturucu maddelere de umutsuzluklarından sığınmaktadırlar. Zira umutsuzluğu sebebiyle dünyası kapkara olan kişi anlık haz arayışlarına yönelmek suretiyle bir an bile olsa gözlüklerini ve dünyaya bakış açısını değiştirmek istemektedir. Dolayısıyla uyuşturucu madde ve alkole sığınmada amaçlanan nihâi doyum, kendini unutmanın ve kendini bırakmanın verdiği bir doyumdur. Uyuşturucu madde ve alkol alan bir kimse kısa bir süre sonra etrafındaki kişilere karşı sıcak duygular geliştirmekte, kendisine güven duygusu artmakta, umutsuzluğunu geride bırakarak adeta gerçek dışı keyifli bir dünyaya girmekte, umutsuzluk zulmetini neşe ve serbestlik vasıtasıyla dağıtmak istemektedir. Ancak bu neşe durumu çok kısa sürmektedir. Çünkü neşe dolu bir gecenin sabahında yine en karanlık üzüntüler kişiyi kuşatarak bütün hayatını ıstırap karanlığı boğmaktadır. Bu durumda umutsuz kişi tekrar bu tür maddelere sığınmakta ve sonuçta ego, bunlar sayesinde güvenini ve varlığını yapay bir yoldan

sağlama alışkanlığı kazanmaktadır. Sonuçta kişi, umutsuzluktan kurtulmak için sığındığı uyuşturucu madde ve alkole tutsak olmaktadır.

Kısaca zikretmek gerekirse uyuşturucu madde ve alkole müptelâ olmuş kimse, temelde kendine ve kendi gelişmesine güvenini yitirerek, kendi sorumluluğunu üstlenemeyen, benlik yapısı zayıf olan umutsuz bir bireydir.

Kişi kendi kendisine yetememenin verdiği umutsuzluktan kurtulmak için sigara, alkol, uyuşturucu madde vb. gibi nesnelere sığınarak kısa süreli de olsa bir güvenlik duygusu elde etmektedir. Ancak temeldeki umutsuzluk duygusu tedavi edilmediği için bu tür nesnelere tesiri geçince kişi yenilerini almakta, vücudun da bağışıklık kazanmasına bağlı olarak her gün biraz daha miktar artırılmakta ve kişi sonuçta ruhen de bedenlen de çökmektedir.

d) Yıkıcılık

Umutsuzluğun en ağır sonucu da tahripkârlıktır. Yaşama inancını yitirmiş kişi son olarak yıkıcılığa başvurmaktadır. Hayatın kendine has bir iç dinamizmi mevcut olup, gelişip gerçekleştirilmek ve yaşanmak ister. Bu eğilim engellendiği zaman hayata doğru yönelmiş olan enerji bir dağılma süreci içerisine girmekte ve tahripkarlığa doğru yönelen enerjilere dönüşmektedir (Fromm, 1972: 192).

Yaşam ve umut dolu büyük bir enerji ile hayat yolculuğuna çıkan bireyin, duygusal, heyecanı ve zihnî yeteneklerinin gerçekleşmesine imkân verilmemesi takdirde kişi umutsuzluğa kapılmakta ve bu umutsuzluğunu, bütün yaşama, hayata karşı tahripkar bir tutum benimseyerek dışsallaştırmaktadır.

Eğer herhangi bir sebeple başka insanlar veya şeyler umutsuz insanın tahripkârlık objesi olamıyorlarsa, umutsuz kişinin kendi benliği derhal tahripkârlık objesi haline gelivermektedir. Bu belli bir dereceye ulaştığı takdirde, çoğu zaman bedeni bir hastalıkla sonuçlanmakta ve hatta intihara teşebbüs söz konusu olabilmektedir (Fromm, 1972: 189). Bu sebeple çoğu zaman görünüşte insanlık dışı bir davranışı gerçekleştiren kişiliğin arkasında, acı çeken bir insan bulunmakta ve onun kendisini dize getiren bir yaşam karşılığında bir bedel ve tazminat arayan bir birey olduğu görülmektedir (Horney, 1993a: 171).

Umutsuz kişi hayattan nefret edebilmektedir. Kişi kendi dışındaki dünyayı tahrip etmekle yalnız ve tek başına kalır, ancak onun bu yalnızlığı kendi dışındaki objelerin ezici gücü altında kalmadığı muhteşem bir yalnızlıktır. Kişinin kendi dışındaki dünyayı tahrip etmesinin sebebi, kendi benliğinin onun tarafından ezilmesine mani olmaktır. Bu umutsuz kişinin yaptığı son bir umutsuz çabadır (Fromm, 1972: 187).

Genellikle umutsuzluğa karşı gösterilen yıkıcı tepkiler, toplumsal ve ekonomik yönden sığınacak yeri olmayan kişilerde görülmektedir. Fakat bazen yıkıcılığın ve nefretin sebebi ekonomik sıkıntı olmayıp yıkıcılığı ve şiddeti aynı ölçüde harekete geçirmede etkili olan umutsuzluktur. Dolayısıyla, kötümserliğe yönelme, yaşama sevgisini kaybetme, insanlardan kopuk ve uzak olma, hatta ölümü isteme gibi yıkıcılık ve şiddete dönük bir yaşantı umutsuzluğun ifadesi olarak algılanmaktadır.

6.3. Din-Umut İlişkisi

Din, insanın sadece tek yönlü bir problemi olmayıp aynı zamanda, üstün olarak kabul edilen esrarengiz bir gücün, insan hayatına karışmasıdır. Dinlerin, aralarındaki farklılıklara rağmen birleştikleri en önemli husus, insan ile aşkın bir varlık arasında belli bir münasebetin varlığının kabul edilmiş olmasıdır (Peker, 2003: 23).

"Sembolik bir sistem olarak din, motivasyonlar, eğilimler ve dini tecrübeler meydana getirir. Netice itibarıyla din, kendisini kültür içinde gösterdiği kadarıyla sosyal bir kurum ve sübjektif hayattan ibarettir. O halde dini, hem insanın dışındaki sosyal ve kültürel, hem de içindeki psikolojik zemin üzerinde incelemek suretiyle verimli sonuçlara ulaşmak mümkün olabilir." (Uysal, 1996: 20). İşte bu noktada din, insanın dini tutum ve davranışlarına tesir ettiği için, araştırma alanıyla ilgili temel kavramlardan birisidir.

İnanç ise, dini hayatın ruhunu teşkil eden psikolojik bir hadisedir ve psikolojinin konusudur. İnançlar psikolojik hayatımızın derin ve ayrılmaz birer parçası oldukları için bunların incelenmesi bir hayli güçtür. İnanç ferdin dünyasının bir yönüne ait idrak ve bilgilerin devamlı bir organizasyonudur. Bir inanç, bir şeyin ifade ettiği manalar bütünüdür (Kretch ve Cruthfield, 1980: 179). İnançsız bir insanın psikolojik varlığı düşünülemez, zira bu insan devamlılığı olmayan bir varlık demektir. İnançlar ferdin şahsiyetinde önemli bir role sahiptir ve onun psikolojik dünyasına bir devamlılık kazandırır. İnançlar ferdin dünyasını oluşturan birer blok gibidir (Kretch ve Cruthfield, 1980: 179).

İnsanların ruhsal ihtiyaçlarının başında günlük hayatın zorluklarından kurtulmak, açıklayamadığı olaylar karşısında duyulan acz, korku, dehşet ve hayretten kurtulmak, istikbal ve akıbeti hakkındaki endişelerini gidermek, devamlı bir ruh huzuruna kavuşmak vs. gelmektedir (Armaner, 1980: 93). İşte bu ihtiyaçlardan dolayıdır ki insanlar aklın kontrolünde bir dine sığınabilmektedirler.

Din, insan için elem ve ıstıraplarını azaltan, teselli veren bir umut kaynağıdır (Pazarlı, 1982: 29). Bu sebeple kişi dini hayata bağlanmak suretiyle umutsuzluklarını yenerek huzur bulabilmektedir (Hökelekli, 2005: 185). Zira

dini feragat, fedakârlık, sabır, mücadele ve umut duygularını kuvvetli tutmak suretiyle hayatın acılarını hafifleten, yaşam gücünü besleyen itici bir güç olarak kişiyi umutsuzluğa karşı koruyabilmektedir.

Din, insana bir dünya görüşü, olaylara bakış açısı, hayat ve ölüm ötesi hakkında ilmin ve teknolojinin sağlayamadığı bir teselli, güven ve itminan verir (Şentürk, 1997: 178). Yani dini inanç kişiye geçici olmayan bir güven duygusu vermektedir. Bu sebeple din, temel güven duygusunun kaynağını oluşturmaktadır (Yaparel, 1987: 25).

6.4. Dua-Umut İlişkisi

Allah'la kurulan bir ilişki tarzı olarak dua, aynen diğer ibadetler gibi ruhu tasfiye ve takviye etmek suretiyle kişinin umutsuzluğa düşmesini önleyen çok önemli bir dini davranıştır. Dua, ferdin, Allah'ın üstün varlığını kabulenişi, O'nun karşısında aczini itiraf ederek, O'na dileklerini arz etmesinin bir ifadesidir. Dua, bir ferahlama ihtiyacı, huzura, sükûna duyulan büyük bir özlemdir. Dua fiilin esası dilektir. Dua bir istek ya da dileğin ortaya koyulmasıdır. Bu istek ve dileği canlandıran ise umuttur. Bu sebeple dua bir nevi umuttur (Doğan, 1997: 14).

Dua edilerek kendisine yönelinen Varlık, "dua ediniz ki duanıza icabet edeyim." (Bakara, 186) demek suretiyle dualara cevap verileceğini, duaya cevap vermemenin kendi şanına yakışan bir davranış olmadığını, bunun sahte tanrıların bir vasfı olduğunu belirtmekte ve kendisinden asla umut kesilmemesi gerektiğini, kesenlerin ise ancak kâfirler olduğunu ifade etmektedir (Yûsuf, 87). Gerçekten de duaya bazen dolaysız bazen kul tarafından sezilemeyen ya da insanî ilişkiler karmaşası içersinde dikkat çekmeyecek bir biçimde cevap verilmektedir (Doğan, 1997: 47).

Kişi, kendi kendine kaldığı, derdini içine attığı zaman kaygılanır bir kısır döngü içine girerek problemini bir yumak gibi sardıkça sarar, büyütür, psikolojik bunalımlara girer. İşte böyle bir durumda kişi dua ile içini Rabb'ine dökerek rahatlar, daha iyi bir kul olmaya azmeder. Hayatın zorlukları karşısında yalnız olmadığını, her an, yardımını isteyebileceği, her şeye gücü yeten bir Yaraticısı olduğunu hatırlayıp manevi bir güç elde eder (Şentürk, 1997: 164).

Dua ile ilgili olarak yapılan bir araştırmada, depresyon belirtisi yaşayan kişilerin % 75.6'sının dua ettiklerinde bu durumdan kurtulduklarını ifade ettikleri tespit edilmiştir (Doğan, 1997: 79). Dolayısıyla bu durum umutsuzluğun yoğun bir şekilde bulunduğu depresyon ile dua arasında anlamlı bir ilişki olduğunu göstermekle kalmayıp, depresyonun en önemli ögesi olan umutsuzlukla dua arasında da anlamlı bir ilişkinin olduğunu göstermektedir.

B. ARAŞTIRMANIN BULGULARI VE YORUMLAR

Araştırmada öğrencilerin yaş, cinsiyet, sosyo-ekonomik durum, fakülte ve sınıf durumları aynı zamanda açıklayıcı değişkenler olarak kullanılmışlardır. Dolayısıyla, ankete katılan öğrencilerin demografik özelliklerine göre inanç ve umutsuzluk puanı ortalamaları alınmış ve değerlendirmeler buna göre yapılmıştır. Örneğin; İnanç puanı 40 puan üzerinden hesaplanan bir puan olup birey 40 puana ne kadar çok yaklaşırsa inanç düzeyinin o kadar yüksek olduğu söylenebilir. Umutsuzluk puanı ise 20 puan üzerinden değerlendirilir ve yine 20 puana ne kadar çok yaklaşırsa umutsuzluk düzeyi o kadar artmaktadır.

Öğrencilerin demografik özelliklerine göre inanç ve umutsuzluk düzeylerine gelince: Elde edilen umutsuzluk puanları, 0-6 puan arası “Düşük Umutsuzluk Düzeyi”, 7-13 puan arası “Orta Umutsuzluk Düzeyi” ve 14-20 puan arası “Yüksek Umutsuzluk Düzeyi” olmak üzere gruplandırılmıştır. Dini inanç puanlarının yorumlanmasında ise 0-13 puan “Düşük İnanç Düzeyi”, 14-27 puan “Orta İnanç Düzeyi” ve 28-40 puan da “Yüksek İnanç Düzeyi” olarak kabul edilmiştir.

1. Fakültelere Göre İnanç ve Umutsuzluk:

Tablo 1: Fakültelere göre inanç ve umutsuzluk puanı ortalamaları

Okunulan Fakülte		İnanç Puanı	Umutsuzluk Puanı
Güzel Sanatlar Fakültesi (GSF)	Ortalama	33,53	2,38
	N	53	53
İlahiyat Fakültesi	Ortalama	38,80	1,83
	N	35	35
Mühendislik Fakültesi	Ortalama	36,29	2,19
	N	68	68
İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi (İİBF)	Ortalama	34,82	2,80
	N	107	107
Fen-Edebiyat Fakültesi (FEF)	Ortalama	38,09	2,28
	N	80	80
Sağlık Yüksekokulu (SYO)	Ortalama	38,07	1,63
	N	60	60
Toplam	Ortalama	36,38	2,28
	N	403	403

İnanç ve umutsuzluk puanı ortalamalarına baktığımızda örneklemin inanç puanı ortalamasının 36,38 ve umutsuzluk puanı ortalamalarının da 2,28 olduğunu görüyoruz. Buna göre en yüksek inanç puanına göre sıralama 1. İlahiyat, 2. FEF, 3. SYO, 4. Mühendislik, 5. İİBF, 6. GSF şeklindedir. Genel ortalamaya göre Mühendislik, İİBF ve GSF'nin ortalamasının altında olduğunu söyleyebiliriz. Umutsuzluk puanında ise en düşük umutsuzluk puanına göre sıralama 1. SYO, 2. İlahiyat, 3. Mühendislik, 4. FEF, 5. GSF, 6. İİBF şeklinde görülmektedir. Genel ortalamaya baktığımızda GSF ve İİBF umutsuzluk ortalamalarının ortalamasının üzerinde çıktığını görmekteyiz.

2. Cinsiyete Göre İnanç ve Umutsuzluk:

Tablo 2: Cinsiyete göre inanç ve umutsuzluk puanı ortalamaları

Cinsiyet		İnanç Puanı	Umutsuzluk Puanı
Erkek	Ortalama	35,03	2,78
	N	146	146
Kız	Ortalama	37,14	2,00
	N	257	257
Toplam	Ortalama	36,38	2,28
	N	403	403

Araştırma yapılan öğrencilerin cinsiyetlerine göre inanç ve umutsuzluk puanı ortalamalarına bakıldığında erkeklerin inanç puanı ortalamaları 35,03 iken kızların 37,14'tür. Umutsuzluk puanlarında ise erkeklerin ortalaması 2,78 iken kızların ortalaması 2,00 olarak görülmektedir. Tablo 2'de görüldüğü üzere, kız öğrencilerin daha inançlı ve daha az umutsuzluk puanına sahip, erkeklerin kızlara oranla inanç ortalamalarının düşük buna karşın umutsuzluk puanlarının yüksek olduğunu söyleyebiliriz.

3. Dini İnanç Ölçeği ile Umutsuzluk Ölçeğinden Elde Edilen Puanların Korelasyon Analizleri

Tablo 3: İnanç ölçeğinden elde edilen değerlerin umutsuzluk ölçeğinden elde edilen değerlerle korelasyonu

		Umutsuzluk Puanı	Gelecekle İlgili Duygu ve Beklentiler	Motivasyon Kaybı	Umut
İnanç Puanı	Pearson Korelasyon	-,440**	-,418**	-,275**	-,361**
	Anlamlılık	,000	,000	,000	,000
	N	403	403	403	403
Allah İnanıcı	Pearson Korelasyon	-,474**	-,387**	-,323**	-,401**
	Anlamlılık	,000	,000	,000	,000

	N	403	403	403	403
Kader İnanıcı	Pearson Korelasyon	-,311**	-,330**	-,174**	-,253**
	Anlamlılık	,000	,000	,000	,000
	N	403	403	403	403
Ahiret İnanıcı	Pearson Korelasyon	-,365**	-,356**	-,203**	-,322**
	Anlamlılık	,000	,000	,000	,000
	N	403	403	403	403
Dua Etme	Pearson Korelasyon	-,482**	-,429**	-,331**	-,379**
	Anlamlılık	,000	,000	,000	,000
	N	403	403	403	403

** . 0.01 düzeyinde anlamlı korelasyon vardır .

Tablo 3’de öğrencilerin Beck Umutsuzluk Ölçeğinden (BUÖ) elde edilen umutsuzluk puanı ve alt faktörleri ile Dini İnanç Ölçeğinden (DİÖ) elde edilen inanç puanı ve alt faktörlerinin korelasyon analizi verilmiştir.

Tabloyu incelediğimizde inanç puanı ile umutsuzluk puanı arasında oldukça yüksek negatif korelasyon ilişkisi olduğunu görmekteyiz ($r = -0,440$). Dolayısıyla inanç puanı arttıkça umutsuzluk puanı azalmaktadır.

İnanç puanı ile BUÖ alt faktörlerinin korelasyon analizine geçecek olursak, inanç puanı ile gelecek ile ilgili duygu ve beklentiler faktörü arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki vardır. Bu ilişki oldukça yüksek negatif korelasyondur ($r = -0,418$). İnanç puanı ile motivasyon kaybı faktörüne baktığımızda ise bu iki değişken arasında negatif korelasyon olduğu görülmektedir ($r = 0,275$). Yine inanç puanı ile umut faktörü arasındaki ilişkiye baktığımızda ters yönde bir ilişkinin söz konusu olduğu görülmektedir ($r = -0,361$). İnanç puanı ile BUÖ alt faktörleri arasındaki ilişki incelendiğinde en yüksek korelasyonun ,418 ile gelecek ile ilgili duygu ve beklentiler faktörüyle olduğu bununla beraber bütün alt faktörle de negatif ve istatistiksel açıdan anlamlı bir korelasyon içerisinde olduğu görülmektedir.

Şimdi sırasıyla DİÖ alt faktörlerinin BUÖ ve alt faktörleri ile korelasyon analizlerini ele alalım. DİÖ’nin alt faktörlerinden olan Allah inancı faktörü ile umutsuzluk puanı arasında oldukça yüksek bir negatif korelasyon vardır ($r = -0,474$). Allah inancı faktörü ile BUÖ alt faktörleri arasındaki korelasyon düzeyine bakacak olursak gelecek ile ilgili duygu ve beklentiler faktörü ile $r = -0,387$, motivasyon kaybı faktörü ile $r = -0,323$ ve umut faktörü ile $r = -0,401$ ’lik bir korelasyon söz konusudur. Allah inancı ile en yüksek korelasyon ilişkisi umut faktörü arasındadır.

Kader inancı ile gelecek ile ilgili duygu ve beklentiler arasında $r = -0,311$, motivasyon kaybı faktörü arasında $r = -0,174$ ve umut faktörü arasında $r = -$

0,253 düzeyinde negatif korelasyon görülmektedir. Kader inancı ile en yüksek korelasyon gelecek ile ilgili duygu ve beklentiler faktörü arasındadır.

Ahret inancı ile gelecek ile ilgili duygu ve beklentiler arasında $r = -0,356$, motivasyon kaybı faktörü arasında $r = -0,203$ ve umut faktörü arasında $r = -0,322$ düzeyinde negatif korelasyon görülmektedir. Ahret inancı ile en yüksek korelasyon gelecek ile ilgili duygu ve beklentiler faktörü arasındadır.

Dua etme faktörü ile gelecek ile ilgili duygu ve beklentiler arasında $r = -0,429$ motivasyon kaybı faktörü arasında $r = -0,331$ ve umut faktörü arasında $r = -0,379$ düzeyinde negatif korelasyon görülmektedir. Dua etme faktörüyle en yüksek korelasyon gelecek ile ilgili duygu ve beklentiler faktörü arasındadır.

Umutsuzluk puanı ile DİÖ alt faktörlerinin korelasyon analizine geçecek olursak, umutsuzluk puanı ile Allah inancı faktörü arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki vardır. Bu ilişki oldukça yüksek negatif korelasyondur ($r = -0,474$). Umutsuzluk puanı ile kader inancı faktörü arasındaki ilişkiye baktığımızda ise ($r = -,311$) düzeyinde negatif korelasyon ilişkisi görmekteyiz. Umutsuzluk puanı ile ahiret inancı ($r = -0,365$) ve dua etme ($r = -0,482$) faktörleri arasında da istatistiksel açıdan anlamlı negatif korelasyon vardır.

Gelecek ile ilgili duygu ve beklentiler faktörü ile inanç puanları arasında $r = -,418$ değerinde negatif korelasyon söz konusudur. Gelecek ile ilgili duygu ve beklentiler ile Allah inancı arasındaki korelasyon değeri $r = -,387$ kader inancı ile korelasyon değeri $r = -,330$ ahiret inancı ile korelasyon değeri $r = -,356$ ve son olarak dua etme faktörü ile korelasyon değeri $r = -,429$ 'dur. Gelecek ile ilgili duygu ve beklentiler faktörü ile en yüksek düzeyde ilişki dua etme faktörü ile dir. Bununla beraber diğer alt faktörlerle de anlamlı negatif korelasyon görülmektedir.

Motivasyon kaybı faktörü ile inanç puanları arasında $r = -,275$ değerinde negatif korelasyon söz konusudur. Motivasyon kaybı ile Allah inancı arasındaki korelasyon değeri $r = -,323$ kader inancı ile korelasyon değeri $r = -,174$ ahiret inancı ile korelasyon değeri $r = -,203$ ve son olarak dua etme faktörü ile korelasyon değeri $r = -,331$ 'dir. Motivasyon kaybı faktörü ile en yüksek düzeyde ilişki dua etme faktörü ile dir. Bununla beraber diğer alt faktörlerle de arasında anlamlı negatif korelasyon söz konusudur.

Umut faktörü ile inanç puanları arasında $r = -,361$ değerinde negatif korelasyon söz konusudur. Umut faktörü ile Allah inancı arasındaki korelasyon değeri $r = -0,401$, kader inancı ile korelasyon değeri $r = -,253$, ahiret inancı ile korelasyon değeri $r = -,322$ ve son olarak dua etme faktörü ile korelasyon değeri $r = -,379$ 'dur. Umut faktörü ile en yüksek düzeyde ilişki Allah inancı

faktörü arasındadır. Bununla beraber diğer alt faktörlerle de arasında anlamlı negatif korelasyon söz konusudur.

4. Aylık Gelirle İnanç ve Umutsuzluk Puanlarının Korelasyonu

Tablo 4: Aylık gelir ile inanç ve umutsuzluk puanlarının korelasyonu

		Aylık Gelir	İnanç Puanı	Umutsuzluk Puanı
Aylık Gelir	Pearson Korelasyon	1	-,175**	,032
	Anlamlılık		,000	,521
	N	403	403	403
İnanç Puanı	Pearson Korelasyon	-,175**	1	-,440**
	Anlamlılık	,000		,000
	N	403	403	403
Umutsuzluk Puanı	Pearson Korelasyon	,032	-,440**	1
	Anlamlılık	,521	,000	
	N	403	403	403

** .001 düzeyinde anlamlı korelasyon vardır.

Tablo 4’de öğrencilerin aylık ortalama gelirleri ile inanç ve umutsuzluk puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişkinin olup olmadığı gösterilmektedir. Buna göre aylık gelir değişkeni ile inanç puanı değişkeni arasında istatistiksel olarak negatif bir ilişkinin olduğu görülmektedir ($r = -0,175$). Dolayısıyla aylık gelir arttıkça inanç puanının azaldığını söyleyebiliriz. Aylık gelir değişkeni ile umutsuzluk puanı arasında ise anlamlı bir ilişki söz konusu değildir ($r = 0,032$).

Deneklerin inanç puanları ve umutsuzluk puanları arasında ise oldukça yüksek bir korelasyon olduğu görülmektedir ($r = -0,440$). Deneklerin inanç ve umutsuzluk puanları arasında negatif bir ilişki söz konusudur. Dolayısıyla inanç puanı arttıkça umutsuzluk puanı düşmekte ve inanç puanı azaldıkça umutsuzluk puanı artmaktadır.

5. Dini İnanç Düzeyi ve Umutsuzluk Düzeylerinin Korelasyon Analizi

Tablo 5: Umutsuzluk düzeyi - İnanç düzeyi çapraz tablosu

Umutsuzluk Düzeyi		İnanç Düzeyi			Toplam
		Düşük inanç düzeyi	Orta inanç düzeyi	Yüksek inanç düzeyi	
Düşük umutsuzluk düzeyi	Sayı	4	23	359	386
	%	1,0%	6,0%	93,0%	100,0%
Orta umutsuzluk Düzeyi	Sayı	5	4	6	15
	%	33,3%	26,7%	40,0%	100,0%

Yüksek umutsuzluk düzeyi	Sayı	1	0	1	2
	%	50,0%	,0%	50,0%	100,0%
Toplam	Sayı	10	27	366	403
	%	2,5%	6,7%	90,8%	100,0%

Tabloya bakıldığında, düşük umut düzeyinde olan öğrencilerin % 1'inin düşük inanç düzeyinde, % 6'sının orta inanç düzeyinde ve % 93'ünün de yüksek inanç düzeyinde olduğunu görüyoruz. Orta umutsuzluk düzeyinde ise düşük inanç düzeyi % 33,3, orta inanç düzeyi % 26,7 ve yüksek inanç düzeyi de % 40 olarak görülmektedir. Yüksek umutsuzluk düzeyine baktığımızda düşük inanç düzeyinin %50 ve yüksek inanç düzeyinin % 50 olduğunu görmekteyiz. Örneklem grubunun tamamına baktığımızda ise düşük inanç düzeyinin % 2,5, orta inanç düzeyinin % 6.7 ve yüksek inanç düzeyinin % 90,8 olduğunu görmekteyiz.

Sonuç

Araştırma verilerine göre, SAÜ öğrencilerinin oldukça yüksek inanç düzeyi (% 90,8) sergiledikleri görülmektedir. Ancak araştırmanın sıhhati açısından düşük inanç düzeyi frekansının düşüklüğü ve yine yüksek umutsuzluk düzeyi frekansının düşüklüğü bir dezavantaj oluşturmaktadır. Toplam 403 kişilik örneklem grubunda en yüksek grup 359 kişi ile düşük umutsuzluk düzeyi-yüksek inanç düzeyi grubudur. Daha açık ifadeyle; inanç düzeyi yüksek olan öğrencilerde çevreden gelen birtakım tenkit, eleştiri ve ithamlara tahammül gücü daha fazla olmaktadır. Dolayısıyla hayata bakış ve geleceğe dönük beklentilerde ümitsiz olma düzeyi daha zayıf durumdadır.

Araştırmanın temel konusunu teşkil eden dini inançlar-umutsuzluk ilişkisine bakıldığında; uygulanan anketlere verilen cevaplarla her öğrenci için bir "Dini inanç puanı" ve "Umutsuzluk puanı" elde edilmiş ve dini inanç puanları ile umutsuzluk puanları arasındaki ilişki korelasyon analizi ile incelenmiştir. Analiz sonucunda iki değişken arasında $r = -0,440$ gibi oldukça yüksek bir ilişki seviyesi tesbit edilmiştir. Buna göre dini inanç puanları ile umutsuzluk puanları arasında $-0,440$ seviyesinde negatif korelasyon vardır. Yani gençlerde dini inanç seviyesi arttıkça umutsuzluk puanında düşüş görülmektedir.

İnanç düzeyleri ile umutsuzluk düzeyleri arasında yaptığımız korelasyon analizinde sonuç $r = -0,428$ olarak çıkmıştır. Dolayısıyla, dini inançlarla umutsuzluk arasında istatistiksel açıdan anlamlı ve negatif bir ilişki söz konusudur.

Araştırmada cevabını aradığımız sorulardan biri de DİÖ'nün alt faktörleri olan Allah inancı, ahiret inancı ve kader inancı ile umutsuzluk arasında bir

ilişkinin söz konusu olup olmadığıdır. Bu konuda yaptığımız korelasyon analizine göre Allah inancı ile umutsuzluk puanı arasında $r = -0,474$, kader inancı ile umutsuzluk puanı arasında $r = -0,311$ ve ahiret inancı ile umutsuzluk puanı arasında $r = -0,365$ şeklinde bir sonuç ortaya çıkmıştır. Sonuç olarak İslam dinine göre imanın altı şartından olan Allah'a, ahirete ve kadere iman ile umutsuzluk arasında ters yönden anlamlı bir ilişki olduğu ortaya konulmuştur. Ayrıca inançla alakalı bu üç değişkenden en fazla Allah inancının umutsuzlukla ilişkili olduğu belirlenmiştir. Diğer bir ifadeyle Allah inancının güçlülüğü hayata bağlanmayı da güçlü kılmakta ve ümitsizliği azaltmaktadır.

Umutsuzlukla ilişkisini incelediğimiz bir diğer değişken de dua etme davranışıdır. Dua etme davranışı ile umutsuzluk puanı arasındaki korelasyon analizine baktığımızda $r = -0,482$ olduğunu görüyoruz. Bu da bize dua etme ile umutsuzluk arasında oldukça yüksek negatif korelasyon olduğunu göstermektedir. Demek ki sıkıntı ve bunaltı anlarında yüce bir güce sığınmak ve dayanmak, derdini ona açmak, umutsuzluğa etki eden önemli bir faktör olarak karşımıza çıkıyor. Zira duanın özünde; beklenti ve geleceğe dönük umutlar oldukça yoğundur.

Öğrencilerin demografik özellikleri ile inanç ve umutsuzluk puan/düzeylerini incelediğimizde şu sonuçlara ulaştık:

Öğrencilerin okudukları fakülterlere göre inanç ve umutsuzluk puanlarına baktığımızda anlamlı bir farklılık olduğunu görmekteyiz. Farklılığın kaynağı için yaptığımız Scheffe testinin sonuçlarına göre Güzel Sanatlar Fakültesi ile İlahiyat Fakültesi, Fen Edebiyat Fakültesi ve Sağlık Yüksekokulu arasında inanç düzeyi bakımından anlamlı farklılık söz konusudur. İlahiyat Fakültesi öğrencileri inanç puanı ortalaması en yüksek fakülteyken, umutsuzluk puanı ortalamasında da en düşük ikinci fakültedir. Yine Sağlık Yüksekokulu umutsuzluk puanı en düşük fakülteyken dini inanç puanında da en yüksek üçüncü fakültedir.

Aylık gelir değişkeni ile inanç ve umutsuzluk puanları arasında yaptığımız korelasyon analizinde aylık gelirle inanç puanı arasında $-0,175$ korelasyon değeri, aylık gelirle umutsuzluk arasında da $0,032$ değeri elde edilmiştir. Demek ki aylık gelirle inanç puanı arasında düşük seviyede de olsa negatif bir ilişki söz konusuysen, aylık gelirle umutsuzluk arasında anlamlı bir korelasyon söz konusu değildir.

Cinsiyetlere göre inanç puanları arasındaki ilişkiyi incelemek için yaptığımız independent samples T-testi sonucuna göre cinsiyetle inanç puanı ve umutsuzluk puanı arasında anlamlı farklılık olduğu ortaya çıkmıştır. Kız öğrencilerin dini inanç puanı ortalamaları (37,14) erkeklere (35,03) göre daha

fazlayken, umutsuzluk puanı ortalamalarında kızların ortalaması (2,00) erkeklerin ortalamasına (2,78) oranla daha düşük seviyededir. Buna göre kız öğrencilerin daha inançlı ve daha umutlu olduklarını söylemek mümkün. Bu bulgu dini inanç puanı ile umutsuzluk arasındaki negatif ilişkiyi de destekler mahiyettedir.

Dini İnanç Ölçeğini uygularken, Meleklerle, peygamberlere ve kitaplara iman konularını araştırmamızın dışında tuttuk. Böylece diğer iman esaslarıyla değişkenler arasında ilişki olarak karşılaştırma yapma imkanından da mahrum kalmış olduk. Dolayısıyla yapılacak yeni bir çalışmada bu hususun dikkate alınması faydalı olabilir.

Kaynakça

- Adler, Alfred (2004). *Yaşamın Anlamı Ve Amacı*, çev., Kamuran Şipal, İstanbul: Say Yay.
- Adler, Alfred (1994). *İnsanı Tanıma Sanatı*, çev., Kamuran Şipal, İstanbul: Say Yay.
- Altıntaş, Hayrani (1991). *Tasavvuf Tarihi*, Ankara: A. Yay.
- Altıntaş, Hayrani (1989). *İnsan ve Psikoloji*, Ankara: KB Yay.
- Alvarez, A. (1994). *İntihar-Kan Dökücü Tanrı*, çev., Zuhul Çilsarıkaya, Ankara: Öteki Yayınevi.
- Armaner, Neda (1980). *Din Psikolojisine Giriş*, Ankara: Ayyıldız Matbaası.
- Avery, Robert (1990). *İngilizce-Türkçe Redhouse Sözlüğü*, Ankara.
- Balaban, M. Rahmi (1975). *Son Asrın İlim Ve Fen Adamlarına Göre İlim-Ahlak-İman*, Ankara : DİB Yay.
- Bilgin, Beyza, Selçuk, Muallâ (1991). *Din Öğretimi*, Ankara: Akid Yay.
- Buhârî, Ebû 'Abdullah Muhammed b. İsmail (1992). *el-Câmi'u's-Sahih*, I-VIII, İstanbul: Çağrı Yay.
- Derebaşı, Işık (1996). *Beck Umutsuzluk Ölçeği' nin Ege Üniversitesi Öğrencileri Üzerinde Geliştirilmesi*, Ege Üniversitesi, İzmir: Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.
- Doğan, Mevrure (1997). *Duanın Psikolojik ve Psikoterapötik Etkileri*, Uludağ Üniversitesi, Bursa: Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.
- Durak, Ayşegül (1993). *Beck Umutsuzluk Ölçeğinin Geçerliliği Üzerine Bir Çalışma*, ODTÜ, Ankara: Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.
- Eliade, Mircea (1990). *Dinin Anlamı ve Fonksiyonu*, çev., Mehmet Aydın, Ankara: Kültür Bakanlığı Yay.
- Frankl, E.Victor (1997). *İnsanın Anlam Arayışı*, çev., Selçuk Budak, Ankara: Öteki Yayınevi.
- Fromm, Erich (1995a). *Sevgi Ve Şiddetin Kaynağı*, çev., Selçuk Budak, Ankara: Öteki Yayınevi.
- Fromm, Erich (1995b). *Umut Devrimi*, çev. Şemsa Yeğin, İstanbul: Payel Yayınevi.
- Fromm, Erich (1993). *Psikanaliz ve Din*, çev. Aydın Arıtan, İstanbul: Arıtan Yay.

- Fromm, Erich (1982). *Sahip Olmak Ya da Olmak*, çev. Aydın Arıtan, İstanbul: Arıtan Yay.
- Fromm, Erich (1982). *Kendini Savunan İnsan*, çev. Necla Arat, İstanbul: Say Yay.
- Fromm, Erich (1972). *Hürriyetten Kaçış*, çev. Ayda Yörük, Ankara: Tur Yay.
- Gençtan, Engin (1992). *İnsan Olmak*, İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Gençtan, Engin (1984). *Çağdaş Yaşam ve Normal Dışı Davranışlar*, Ankara: Maya Yay.
- Gazâlî (1993). *İhyâ-i Ulum'id-Din*, çev. Ali Arslan, c. I-VL, İstanbul: Arslan Yay.
- Gazâlî (1981). *Kimyâ-yı Saadet*, çev., Mehmet A. Müftüoğlu, İstanbul: Merve Yay.
- Horney, Karen (1993a). *Nevrozlar ve İnsan Gelişimi*, çev., Selçuk Budak, Ankara: Öteki Yayınevi.
- Horney, Karen (1993b). *Ruhsal Çatışmalarımız*, çev., Selçuk Budak, Ankara: Öteki Yayınevi.
- Hökelekli, Hayati (2005). *Din Psikolojisi*, Ankara: TDV Yay.
- Hökelekli, Hayati (1992). "Ölümlle İlgili Tutumların Dinî Davranışla İlişkisi Üzerine Bir Araştırma", *UÜİF Dergisi*: 4, Bursa: UÜ Basımevi.
- Jersild, Arthur T. (1974). *Gençlik Psikolojisi*, çev., İbrahim N. Özgür, İstanbul: Gün Yay.
- Jung, Cari, Gustav (1993). *Psikoloji ve Din*, çev., Cengiz Şişman, İstanbul: İnsan Yay.
- Kierkegaard, Sören (2007). *Ölümcül Hastalık Umutsuzluk*, çev., M. Mukadder Yakupoğlu, Ankara: Doğu Batı Yay.
- Köknel, Özcan (1985). *Kaygıdan Mutluluğa Kişilik*, İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.
- Krech, David ve Richard S. Crutchfield (1980). *Sosyal Psikoloji*, çev. Erol Güngör, İstanbul: Ötüken Neşriyat.
- Kuşeyrî, Abdülkerim (1978). *Kuşeyrî Risalesi*, haz. Süleyman Uludağ, İstanbul: Der-gâh Yay.
- Kutub, Muhammed (1977). *İslam'a Göre İnsan Psikolojisi*, çev. Akif Nuri, İstanbul: Çığır Yay.
- Longman-Metro (1991). *Active Study Dictionary of English*, England: Longman Group U.K. Limited.
- Öner, Necati (1994). *Stres ve Dini İnanç*, Ankara: TDV Yay.
- Pazarlı, Osman (1982). *Din Psikolojisi*, İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Peker, Hüseyin (2003). *Din Psikolojisi*, İstanbul: Çamlıca Yay.
- Seber, Gülten (1991). *Beck Umutsuzluk Ölçeğinin Güvenirliği ve Geçerliği Üzerine Bir Araştırma*, Anadolu Üniversitesi, Eskişehir: Yayınlanmamış Doçentlik Tezi.
- Sakarya Üniversitesi (2009). 2008-2009 Öğretim Yılındaki Mevcut Sayısal Bilgiler, http://www.ogrisl.sakarya.edu.tr/index.php?pid=bilgi_sayisal. (15.05.2011)
- Şentürk, Hâbil (1997). *Din Psikolojisi*, İstanbul: Esra Yay.
- Uysal, Veysel (1996). *Din Psikolojisi Açısından Dini Tutum Davranış ve Şahsiyet Özellikleri*, İstanbul: Marmara Üniversitesi İFAV Yay.
- Yaparel, Recep (1987). *Yirmi-Kırk Yaşlararası Kişilerde Dini Hayat ile Psiko-Sosyal Uyum*

Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma, Ankara Üniversitesi, Yayınlanmamış Doktora Tezi.

Yapıcı, Asım-Kayıklık, Hasan (2005). "Ruh Sağlığı Bağlamında Dindarlığın Öz Saygı ve Kaygı İle İlişkisi:Çukurova Üniversitesi Örneği", *Değerler Eğitim Dergisi*, sy. 9, İstanbul, s. 177-205.

Yavuz, Kerim (1987). *Çocukta Dinî Duygu ve Düşüncenin Gelişmesi*, Ankara: Diyanet İşleri Başkanlığı Yay.

Yazır, M. Hamdi (1979). *Hak Dini Kur'an Dili*, c. I-X, İstanbul: Eser Neşriyat ve Dağıtım.

Yörükoğlu, Atalay (2007). *Gençlik Çağı*, İstanbul: Özgür Yay.