



Türk Din Psikolojisi Dergisi
Turkish Journal for the Psychology of Religion

Sayı: 2 • Aralık 2020 • 229-235
Issue: 2 • December 2020 • 229-235



Şükür: Pozitif Psikolojiden Din Psikolojisine Köprü

Göcen, G. (2014). *Şükür: Pozitif psikolojiden din psikolojisine köprü*.
İstanbul: Dem Yayınları (312 s.)

Göcen, G. (2014). *Gratitude: The bridge from positive psychology to the psychology of religion*. Istanbul: Dem Publishing (312 p.)
ISBN: 978-605-4036-46-2

Dilek Ayan

Doktora Öğrencisi
İstanbul Üniversitesi
Sosyal Bilimler Enstitüsü
E-posta: dilekayan@gmail.com
Orcid: 0000-0002-4651-9858
İstanbul / Türkiye

PhD Student
Istanbul University
Institute of Social Sciences
E-mail: dilekayan@gmail.com
Orcid: 0000-0002-4651-9858
İstanbul / Turkey

Türk Din Psikolojisi Dergisi
Turkish Journal for the Psychology of Religion

Makale Türü • Article Type Kitap İnceleme • Book Review
Geliş Tarihi • Received 11 Kasım 2020 • 11 November 2020
Kabul Tarihi • Accepted 20 Kasım 2020 • 20 November 2020



Ö z e t

Pozitif psikolojinin ilk araştırma konularından biri olan şükür, ilahiyat ve psikoloji disiplinlerini bir araya getirerek pozitif psikoloji ile din psikolojisinin tanışıklığına aracılık etmektedir. Bu buluşmayı kapsamlı biçimde ele alan “Şükür: Pozitif Psikolojiden Din Psikolojisine Köprü” adlı eser, Türk psikoloji yazınında şükür konusundaki ilk ve özgün çalışma olmasıyla dikkat çekmektedir. Gülüşan Göcen tarafından 2014 yılında literatüre kazandırılan kitap, şükürün psikolojik iyi olma ve dini hayat ile bağlantısını ve bu erdemın Türk toplumundaki görüntü ve yansımalarını ortaya koymayı amaçlamaktadır.

A n a h t a r K e l i m e l e r

Din psikolojisi • Şükür • Pozitif psikoloji

A b s t r a c t

The concept of gratitude, which is among the first research areas of positive psychology, brings together the disciplines of theology and psychology, and mediates the introduction of positive psychology with the psychology of religion. The book titled “Gratitude: A Bridge from Positive Psychology to the Psychology of Religion”, which covers this relation in a comprehensive way, draws attention with its being the first and original work on the subject of gratitude in Turkish psychology literature. The book, which took its place in literature in 2014 bearing the fruits of Gülüşan Göcen’s labor, aims to show the connection of gratitude with psychological well-being and religious life, and to reveal the image and reflections of the virtue of “gratitude” in Turkish society.

K e y w o r d s

Psychology of religion • Gratitude • Positive psychology

“Mitolojiye göre tanrılar, insanı *var* kıldıktan ve *ara*'ya koyduktan sonra, insanı insan kılan niteliği yani sırrı *ner*'ye saklayacaklarını aralarında uzun uzun, sıkı bir şekilde tartışmışlar. Bir kısım tanrı, sırrı Evren'in en ücra köşelerine savurmayı, insanın bu köşelere uzanamayacağını söyleyerek teklif etmiş; bir kısmı ise Yer'in en diplerine atmayı... Ancak bilge tanrılar, insanın *meraklı* olduğunu, bu merak sayesinde hem Evren'in en ücra köşelerini hem de Yer'in en diplerini araştıracağını, dolayısıyla bu yerlerin güvenli olmadığını bildirmişler. Tartışma bütün şiddetiyle sürerken bir tanrı, “Öyle bir *yer* bulalım ki insan, *ihmal*inden dolayı, ona *naazar etmeyi/bakmayı* hatırlamasın.” demiş. Böyle bir yerin neresi olabileceğini düşünen tanrılar en nihayet, insan için en-yakın yerin aslında en-uzak yer olduğunu fark etmişler. Sonuçta insanı insan kılan niteliği yani sırrı insanın içine *gömmüşler*. ...sırrı yani insanı dışarıda arayanlar *ac*z hissederler. Bu *ac*z sürdürülebilir olmaktan çıkınca insanı korku/havf kaplar. Korku kalıcı bir hâl alırsa kişiyi anlamsızlığa sürükler... İnsanın *ac*z ve korkudan, kendisine geçmesi, kendisinde gömülü olanı bulması, kudemanın deyişiyle, hâlâ hamd etmesi, şükretmesiyle başlar; bu, insana bir kuvvet verir; bu kuvvet de korkuyu ümide/recaya dönüştürür. Öyleyse dışarıdan içeriye, acziyetten kuvvete, korkudan ümide adım atma, hamd/şükretme ile başlar. Bu nedenle hamd/şükür köprüdür; kişiyi dışarıdan içeriye taşır.” (Fazlıoğlu, 2005: 74-75).

Fazlıoğlu (2005) tarafından aktarılan bu mitolojik hikâye, “insanı ve insanın kendisini anlama serüveni”nin dışarıdan içeriye bakmayı gerektiren, farkındalıklı bir yolculuk olduğuna işaret etmektedir. Bu gerçek birçok düşünür tarafından farklı biçimlerde ifade edilse de ortak bir özde birleşildiği görülmektedir. Modern insan, hızlı bir yükselişle “sahip olma”nın doruklarına eriştiğinde, insanın sadece “hastalıklı” yönlerini anlama ve açıklama çabasına dönüşen psikoloji bilimi yolculuğunu unutan insana yardımcı olamamaya başlamıştır. Varoluşsal boşluğa ve anlam krizlerine sunulan farklı felsefi ve ideolojik cevapların yetersiz kaldığı noktada pozitif psikolojinin doğumuna şahitlik edilmektedir. Modern insanın kendini arayış sürecinin; erdem, değer, olumlu insan özellikleri, dini/manevi ihtiyaç ve yaşantılar gibi konuları yeniden ele alan pozitif psikolojinin ortaya çıkışıyla sonuçlanması tesadüf değildir. Böylelikle bu yeni psikoloji yaklaşımıyla insanın güçlü yönleri ve pozitif kişilik özellikleri merkeze alınmış, hastalıklı insan kadar sağlıklı insanın da anlamlı, doyumlu ve mutlu bir yaşam sürdürmesi konu edilmeye başlanmıştır. Alanın ilk çalışmaları arasında yer alan “şükür” hem bireyin kendi içine yönelmesi için bir köprü görevi görürken hem de ilahiyat ve psikoloji

disiplinlerini bir araya getirerek pozitif psikoloji ile din psikolojisinin tanışıklığına aracı olmuştur. Bu buluşmayı Türk psikoloji yazınına aktarmak üzere Dr. Gülüşan Göcen, şükürün psikolojik iyi olma ve dini hayat ile bağlantısını ve bu erdemın Türk toplumundaki görüntü ve yansımalarını ortaya koymak amacıyla “Şükür: Pozitif Psikolojiden Din Psikolojisine Köprü” adlı eseri 2014 yılında literatüre kazandırmıştır.

Yazarın aynı zamanda doktora çalışması olan eser, iki bölümden oluşmaktadır. Kuramsal çerçeveyi oluşturan birinci bölümde, kitabın ana kavramları olan “şükür”, “psikolojik iyi olma” ve “dini yaşam” ekseninde oldukça zengin bir yazın araştırması sunulmaktadır. Şükür başlığında şükürün psikolojik temelleri, boyutları, bireyde gelişim süreci açıklandıktan sonra, çeşitli psikoloji ekollerinin şükre yaklaşımları irdelenmekte, Kur’an-ı Kerim’de, peygamberlerin yaşantısında ve tasavvuf literatüründe şükür incelenerek şükürün dini temelleri ortaya konulmaktadır. Kitabın ikinci ana kavramı olan psikolojik iyi olma başlığında ise kavrama ilişkin tanımlar, kavramın gelişimi ve pozitif psikoloji alanındaki yeri değerlendirilmektedir. Dini inanç ve uygulamaların şükür ve pozitif psikoloji ile ilişkisi incelendikten sonra, söz konusu kavramların etkili olduğu alanlar olarak hayat memnuniyeti, hayatın amacı, sosyal yaşam, başa çıkma, bolluk bilinci, fiziksel sağlık ve aile ilişkilerine yansımaları detaylı biçimde işlenmektedir.

Kitabın ikinci bölümü, yazar tarafından yapılan alan araştırmasına ilişkin bulguları içermektedir. Araştırmanın hazırlandığı dönemde şükürün dini ve psikolojik yönüyle ilgili araştırmaların bulunduğu ancak büyük çoğunluğunun Batı’daki mevcut kültürel, dini ve sosyolojik yapıyı yansıttığı belirtilmektedir (s. 13). Bu nedenle Türk toplumunun şükür yaşantısını ve şükür kavramının psikolojik iyi olma ve dini yönelimle ilişkisini resmetme amacıyla Dr. Göcen’in iki ayrı çalışma yürüttüğü görülmektedir. Öncelikle iki farklı şükür ölçeğinin Türkçe’ye standardizasyon sürecine ilişkin detaylara ilgili bölümde değinilmektedir. Araştırmanın ikinci ayağında şükür, psikolojik iyi olma ve dini yönelim arasındaki ilişki ortaya konulmaktadır. Ayrıca bireylerin şükür yaşantılarının, psikolojik iyi olma durumlarının ve dini yönelimlerinin demografik özellikler bazında fark oluşturup oluşturmadığı değerlendirilmektedir. Bireylerin cinsiyet, yaş, medeni durum, harcama durumu, eğitim durumu, mesleki durum ve sosyal çevre özelliklerinin etkisine ilişkin bulgular, benzer araştırma sonuçlarıyla karşılaştırılarak okuyucuya başlıklar halinde sunulmaktadır.

Türk yazınında şükürün psikolojik ve dini bir bakış açısıyla ele alındığı ilk çalışma olarak belirtilen eserde, şükür bir duygu ve biliş olduğu kadar insanî bir değer, davranış ve kişilik modeli olarak değerlendirilmektedir (s. 13). Farklı açılardan işlenerek kuşatıcı bir metin ortaya konulma çabasının bir yansıması olarak kitapta şükre dair birçok tanım ve yaklaşımla karşılaşmaktadır. Ahlaki ve akli gayret gerektiren bir farkındalık hali olarak nitelenen şükür (s. 15), iyilik sevgisi üzerine kuruludur (s. 112). En kapsayıcı tanımıyla şükür, verilen bir iyiliğin (hediye, nimet, lütf) değerini fark etmek, onu verene güzel veya daha güzel bir şekilde karşılık vermek, takdir ve minnettarlık duymaktır (s. 33). Ayrıca farkında olarak şükretmenin, daha önce olduğundan farklı yönde düşünme olduğu vurgulanmaktadır (s. 42). Geçmişten günümüze psikoloji ekollerinin yaklaşımı değerlendirildiğinde, modern psikolojinin şükürü duygu ve dini bir yapı olarak algılaması nedeniyle bir çalışma alanı olarak görmemesine dikkat çekilmektedir. Pozitif psikolojiyle birlikte şükür kavramının, sistematik olarak psikoloji içerisinde ele alınma süreci detaylıca aktarılmaktadır. Din psikolojisine bakan yönüyle şükürün dini temelleri incelendiğinde ise nimet kavramıyla karşılaşmaktadır. Bu bağlamda, nimeti nimet olarak görmek veya nimet vereni görmek şeklinde yine farkındalık vurgusu içeren tanımlara ulaşılmaktadır. Gerek İslam dini ve tasavvufta gerekse diğer dini geleneklerde şükür, en önemli insani erdemlerden biri olarak kabul edilmekte ve mutlu bir hayatın anahtarı olarak görülmektedir. Dini ve psikolojik yaklaşımların kesiştiği noktada şükür, pasif bir hâl olmayıp aksine aktif biçimde bireyin dıştan içe ve içten dışa bakışını gerekli kılmaktadır.

Çalışmanın ikinci ana konusu olan “psikolojik iyi olma” kavramına ilişkin tanımların modern psikolojideki gelişmelere paralel olarak zaman içerisinde değişimi fark edilmektedir. Dr. Göcen, iyi olma halinin ilk tanımlarının insanın gelişimi ve yaşamın varoluşsal zorluklarıyla formüle edildiğini, daha sonra ise olumlu bakış açısının etkisiyle sağlıklı gelişim ve bireyin güçlü yönlerini ön plana çıkaran tanımlara ulaşıldığını kaydetmektedir (s. 91). Buna göre psikolojik iyi olma, psikolojik açıdan sağlıklı, olumlu bir duygusal ve bilişsel yapıya sahip olmaktır. Kitap içerisinde benimsenen ve Ryff tarafından geliştirilen psikolojik iyi olma modeli altı boyutlu bir yapıdadır. Bireysel gelişim, hayatın anlamı, kendini kabul, özerklik, başkalarıyla olumlu ilişkiler kurma ve çevresel hâkimiyet modele ait boyutlardır. Kuramsal çerçevede açıklanan bu boyutlardan, araştırma bulguları kısmında da tespit edilen ilişki ve etkileşimler nedeniyle sıkça söz edilmektedir. Çalışmanın son sacayağında; dini inanç ve yaşantıların (dini yaşam), şükür ve psikolojik iyi olma ile ilişkisi teorik

temelde incelendikten sonra her üç kavramın insan psikolojisindeki etkilerine dair farklı araştırma sonuçlarına yer verilmektedir. Böylelikle teorik olması nedeniyle soyut zeminde yapılan tartışmaların anlaşılabilirliği artmakta ve kavranması kolaylaşmaktadır. Genel bir değerlendirme yapıldığında; eserin kuramsal kısmı boyunca aktarılan teorik ve ampirik literatürün, pozitif psikoloji ve din psikolojisi alanlarıyla yeni tanışan kişiler için dahi azımsanmayacak bir altyapı sunduğunu söylemek mümkündür.

Kitabın ikinci bölümünde, aşamalı olarak iki ayrı çalışmanın yürütüldüğü görülmektedir. Emmons Şükür Ölçeği (sürekli şükür) ve Takdir Etme Ölçeği'nin (durumsal şükür), Türkçe'ye kazandırılması sürecinde 826 kişiye ulaşılan bir saha çalışması gerçekleştirilmiştir. Ölçeklerin standardizasyonu sırasında izlenen geçerlilik ve güvenilirlik çalışmalarına dair ayrıntılara kitapta yer verilmektedir. Araştırmanın ikinci aşamasında ise şükür ölçekleri ile birlikte Psikolojik İyi Olma Ölçeği ve İçgüdümlü Dini Yönelim Ölçeği kullanılmış ve farklı demografik özelliklere sahip 611 katılımcıya ulaşılmıştır. Gerek şükür, psikolojik iyi olma ve dini yönelim düzeyi değişkenlerinin birbirileri ile olan ilişki ve etkileşimleri gerekse demografik özelliklerin değişkenlere yansımaları etraflı şekilde incelenmektedir. İlişki analizlerinde şükür ölçeklerinin ve psikolojik iyi olma ölçeğinin alt boyutları bazında bir değerlendirme yapılarak yorumlamalarda bulunmaktadır.

Araştırmanın öne çıkan ve araştırmacılara yeni çalışmalar için ipucu sunacak pek çok bulgusu olduğunu söylemek mümkündür. Şükür-psikolojik iyi olma, dini yönelim-şükür, dini yönelim-psikolojik iyi olma arasında pozitif ilişkilerin bulunması değerli bir veri olmakla birlikte, boyutlar bazında yazar tarafından yapılan değerlendirmelerin, araştırmanın gerçekleştirildiği dönem için Türk halkının dini ve psikolojik olduğu kadar birtakım sosyolojik özelliklerine ışık tuttuğu açıktır. Bununla birlikte, zengin bir teorik ve ampirik içerikle sunulan eserin, her çalışmada olduğu gibi sınırlılıklarının olması doğaldır. Araştırmanın üzerinden beş yıldan uzun bir süre geçmiş olması, çalışmanın güncelliği konusundaki en belirgin sınırlılıktır. Buna rağmen, söz konusu zaman zarfında şükür konusunda yazılan yerli eserlerin ve yapılan araştırmaların hala sınırlı sayıda olması, esere yönelik araştırmacı ve psikoloji okurlarının ilgisini canlı tutmaktadır. Kitapta dikkat çeken bir başka nokta, durumsal şükür ölçeğine ait boyutlara teorik kısımda kısaca değinilmekte, detaylı tanımlamalar araştırma bulguları kısmında yeri geldikçe aktarılmaktadır. Bu durumun temel sebebinin, ölçek standardizasyonu çalışmalarında karşılaşılabilen ve bazı ölçek maddelerinin kültüre özgü biçimde yeni dağılım

göstermesinden kaynaklandığı tahmin edilmektedir.

Genel olarak düşünüldüğünde, kadim geleneğimizin değerli bir motifi ve Türk yaşamının asli bir parçası olması nedeniyle dilimize pelesenk olan, bilip tanıdığımız hissine kapıldığımız şükür kavramının pozitif psikoloji ve din psikolojisi çerçevesinden ele alınması son derece kıymetlidir. Bu sayede araştırmacı ve okurların kavramla yeniden tanışmasına aracılık edilmektedir. Türk psikoloji yazınında şükür konusundaki ilk ve özgün çalışma olarak kaleme alınan eser, akademik bir çalışma olmasına karşın araştırmacılar kadar konunun meraklıları için de anlaşılır bir kaynak mahiyetindedir. Teorik ve ampirik her iki bölümün tablo ve grafiklerle desteklenmesi, sonuçların sadeleştirilerek sunulması bu anlaşılabilirliği arttırmaktadır. Dr. Göcen'in belirttiği üzere şükür bir köprüdür ve her insanın ortak payesi olan psikoloji ile dini bir araya getirmektedir. Hem kendi benliklerinde yola çıkmak isteyenler hem de pozitif psikoloji ve din psikolojisini anlamak isteyenler için şükürden daha tatlı bir yol yoktur.

Kaynaklar

Fazlıoğlu, İ. (2005). Oruç: Bu-'ara'-da kendini 'ara'-mak, *Anlayış*, 28, 74-75.

