



**Türk Din Psikolojisi Dergisi**  
Turkish Journal for the Psychology of Religion

Sayı: 8 • Aralık 2023 • 149-156  
Issue: 8 • December 2023 • 149-156



## Pozitif Psikolojide Umut ve Dindarlık

- Dağcı, A. (2023). *Pozitif psikolojide umut ve dindarlık*.  
Bursa: Emin Yayınları (147 s.)
- Dağcı, A. (2023). *Hope and religiosity in positive psychology*.  
Bursa: Emin Publications (147 p.)  
ISBN: 978-625-6563-09-4



### Zahide Çakar

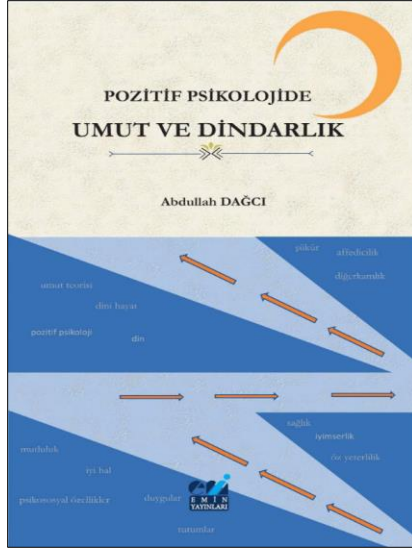
Yüksek Lisans Öğrencisi  
Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi  
Sosyal Bilimler Enstitüsü  
E-posta: zahideckr9@gmail.com  
Orcid: 0009-0007-8465-7294  
Karaman / Türkiye

MA Student  
Karamanoğlu Mehmetbey University  
Institute of Social Sciences  
E-mail: zahideckr9@gmail.com  
Orcid: 0009-0007-8465-7294  
Karaman / Türkiye

<https://doi.org/10.59379/tdpd.1391004>

**Türk Din Psikolojisi Dergisi**  
Turkish Journal for the Psychology of Religion

Makale Türü • Article Type    Kitap İnceleme • Book Review  
Geliş Tarihi • Received    14 Kasım 2023 • 14 November 2023  
Kabul Tarihi • Accepted    12 Aralık 2023 • 12 December 2023



## Özet

Abdullah Dağcı'nın kaleme aldığı bu eser, pozitif psikoloji ve din psikolojisi kapsamında gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın örneklemini 495 üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Araştırmanın amacı, pozitif psikoloji kapsamında umut ile dindarlık ilişkisini araştırmaktır. Bu bağlamda araştırmada umut ile dindarlık arasında pozitif yönde ilişki olduğuna ulaşılmıştır. Ayrıca demografik değişkenler açısından umut ve dindarlık düzeylerinin farklılaşıp farklılaşmadığı da araştırılmıştır.

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

Din psikolojisi • Pozitif psikoloji • Umut  
Dindarlık • İyimserlik

### A b s t r a c t

This work by Abdullah Dağcı is crafted based on data derived from positive psychology and religious psychology. The research focuses on 495 university students, aiming to explore the impact of religiosity, along with demographic variables, on the level of hope. In this context, the study reveals a positive relationship between individuals possessing a sense of hope and those who are religious, aiming to contribute to the existing literature on the subject.

### K e y w o r d s

Psychology of religion • Positive psychology • Hope  
Religiosity • Optimism

Bu eser, Abdullah Dağcı'nın *Pozitif psikoloji bağlamında umudun dindarlıkla ilişkisi* başlıklı yüksek lisans tezini inceleyerek tekrar ele almasıyla oluşturulmuştur. Bu çalışmada Bayburt Üniversitesi'ndeki 495 öğrenci örneklem olarak seçilmiştir. Bu kapsamda pozitif psikoloji bağlamında umut ve dindarlık arasında ilişkinin olup olmadığı araştırılırken psikoloji ve din psikolojisi alanlarındaki verilerden yararlanılmıştır. Araştırmanın konusunu üniversite öğrencilerinin umut ve dindarlık düzeyleri oluşturmaktadır. Bunun yanında demografik değişkenler (yaş, cinsiyet, öğrenim görülen fakülte, öğrenim görülen sınıf, yerleşim yeri ve ekonomik durum) açısından umut ve dindarlık düzeylerinin farklılaşp farklılaşmadığı da incelenmiştir.

Araştırmanın temel amacı üniversite öğrencilerinin dindarlık düzeyleri ile umut düzeyleri arasında bir ilişki olup olmadığını araştırmaktır. Araştırmanın alt amaçları ise dinin, dinî yaşamın üniversitede okumakta olan öğrenciler üzerindeki etkisi ve buna ek olarak üniversite öğrencilerinin hayatlarını sağlam bir temel üzerine oturtturarak inşa etme evresinde olduklarını düşündüğümüz takdirde bu süreçte meydana gelen umut ve dindarlık düzeyleri olarak belirlenmiştir. Umudun ve dindarlık kavramları hakkında yapılan araştırma sonucunda gerek psikoloji, pozitif psikoloji, din psikolojisi gibi alanlara yaptığı katkı gerekse ABD'de ortaya çıkan pozitif psikoloji ve bununla birlikte umut kavramı hakkındaki bilgi birikiminin Türk yazınına kazandırılması, araştırmanın önemini ortaya koymaktadır.

Araştırmanın problemi pozitif psikoloji verileri açısından bakıldığında, üniversite öğrencilerinin umut ve dindarlık eğilimleri arasında ilişkiler olup olmadığı, eğer varsa bu ilişkinin yönü ve kuvvetinin nasıl olduğundan oluşmaktadır. Alt problemler, demografik değişkenlerin umut ve dindarlık düzeylerinde ne çeşit bir etkiye sebep olduğu, öğrencilerin hayattaki amaçları, hayatı anlamlandırmaları, yaşadıkları hayattan memnuniyet düzeyleri, gelecekte yaşayacakları hayatla ilgili umut düzeyleri ve dindarlığın boyutlarının umuda nasıl etki ettiği olarak sıralanabilir.

Pozitif Psikoloji, *Umut ve Dindarlık* başlığıyla (ss. 15-79) kitabın birinci bölümünde kısaca ekollere değinilmiş, insanı anlamının yaşadığımız dünyayı daha anlaşılır hale getirmesinden dolayı psikoloji biliminin öneminden, diğer disiplinlerin psikoloji alanına yönelik ilgi ve merakının artmasından ve birçok çalışma alanının psikoloji biliminden yararlandığından bahsedilmiştir. Devamında pozitif psikolojinin tanımı üzerinde durulmuş, pozitif psikolojinin konularından olan iyi hal ve değerler konuları alt başlıklarıyla ele alınmıştır.

Pozitif psikolojinin tanımı, Seligman (2000) tarafından ‘Psikoloji bulgularının insanlara nasıl daha normal, daha mutlu, daha başarılı ve daha iyi olabileceklerini öğretmek için kullanılması’ şeklinde tanımlanmıştır. Buradan hareketle pozitif psikoloji, iyi yönlerimizin farkında olmamız ve bu sayede kendimizi geliştirerek mutluluğumuza katkı sağlamamız düşüncesini esas almaktadır. İnsanların olumsuz yönlerine odaklanmaktansa olumlu yönlerine odaklanmak ve bu yönlerini parlatmak, giderek olumsuz yönlerin daha az ışık verir hale gelmesine neden olacaktır. Dolayısıyla da pozitif psikolojide insanın iyi anlamda güçlü yönlerini baskın kılmak hedeflenmiştir.

Pozitif psikolojinin amacına hizmet etmede kilit bir öneme sahip olan “iyi hal” kavramı üzerinde durulmuştur (ss. 20-29). Buna göre iyi hal, başka hiçbir şey için değil “sadece kendisi” için talep edilir. Bu durum göstermektedir ki iyi hal kendi başına kendisi için var olmaktadır. İyi hal diğer bütün istenen olumlu durum ve duyguların ulaşılmak istendiği nihai sonuçtur. İyi hal ve mutluluk alt başlığında Kur’an’dan verilen örneklerde mutluluk, dünya hayatında yaşanan hal ve durumlar karşısında iyi davranışlarda bulunan, merhamet ve sabır duygularına sahip ve teslimiyet içerisinde olan insanların, nihai bir sonuç olarak ahiret hayatında ulaşacakları hal olarak ifade edilmiştir. Burada eudaimonist bir anlayış hâkimdir. Buna ek olarak psiko-sosyal özellikler ve iyi hal başlığında Kur’an’dan örnek verilen ayetler göstermektedir ki insanlar yaratılış olarak iyi ve güzel varlıklardır. İnsan fitratını bozmanın da iyi hali bozacağı anlamına geldiği ifade edilmiştir. Bu noktada dinin iyi hali ortaya çıkarmada ve devam ettirmede bir araç olduğunu söylemek mümkündür. Dinin yanında tutumların da iyi hali devam ettirmede etkisi olduğu ifade edilmiştir. Bu durum kitapta bilişsel çelişki teorisi üzerinden “meydana çıkan bilişsel tutarsızlıkların psikolojik gerilim yarattığını ve bu gerilimi azaltmak için inanışlarımızı daha tutarlı hale getirmeye çalıştığımız” şeklinde ifade edilmiştir. Buradan hareketle aslında biz insanların iyi ya da kötü yargısına sahip olup göstermiş olduğumuz tutumlarla bir denge halinde olduğumuz ifade edilebilir. Bu dengenin bozulması durumunda ise yeniden dengeye ulaşmak için duygu, düşünce ve davranışlarımız arasındaki -eğer varsa- çelişkileri kaldırmaya çalışırız.

Araştırmada ele alınan konular arasında pozitif psikolojinin amacına hizmet eden bir başka kavram da “değerler” olarak karşımıza çıkmaktadır. Arzu edilen ve ihtiyaç duyulan şeye karşı beslenen bir amaç olan değerlerin işlevi, insanın aklını müspet yönde ve iyilikler yönünde kullanmasını sağlamaktadır (s. 30). Değerlerin bireylerin amaç belirlemesinde iyi-kötü yargısında bulunup iyi olanı seçmesinde etkisi vardır. Değerler insanın duygu, düşünce ve davranışlarına etki eder. Bu sebeple

insanı tanımlama, anlama ve davranışlarını tahmin etme noktasında hem psikoloji hem de pozitif psikoloji için önemli bir yere sahiptir. Kendimize bir gaye edinirken önemli etkisi bulunan değerler olumsuz durumlarla baş etmede de oldukça büyük bir etkiye sahiptir. Çünkü sabredip yaşadığı kötü durumun geçeceğini bilen insan aslında hayatına bir deneyim daha eklemiş olur ve aynı zamanda bu umutlu bir birey olduğunu gösterir. Bütün bunlar da pozitif psikolojiye hizmet eder. Bu nedenler silsilesinin olmadığı durumlarda ise ruhsal sıkıntılar, psikolojik problemler kendini gösterecektir. Araştırmada sunulan Kur'an ayetlerinden, değerlerin mutluluğa ulaşmada büyük bir fonksiyona sahip olduğuna değinilmiş hem değerlere önem verilmesinin hem de değerlerin pratik hayata tatbik edilmesinin önemi vurgulanmıştır.

Çalışmanın birinci bölümü içerisinde yer alan umut başlığının alt başlıklarından olan *Umut ve İyimserlik* başlığında (ss. 58-59) ele alındığı şekliyle iyimserlik, “olumlu olayları içsel, istikrarlı, genel nedenlere bağ-larken olumsuz olayları dışsal, istikrarsız, özel nedenlere bağlama eğilimi” olarak tanımlanmıştır. Buradan hareketle iyimser bakış açısından bakıldığında olumlu olaylar genel, sürekli ve içten gelen bir güç olarak bulunan bir özellik olarak belirtilmiştir. Buna karşılık olumsuz olaylar ise o zaman dilimine özgü olan özel, sürekli olmayan ve çevresel, dış faktörlerden kaynaklanan nedenlere bağlı bir özellik olarak ifade edilmiştir. İyimserler, işlerinin yolunda gideceğine ve iyi şeylerle karşılaşacaklarına inanırlar. Bunun yanında iyimserliğin duruma özgü değil, durağan bir özellik olduğunu belirtilmiştir. Buradan hareketle iyimserliği öğrenme psikolojisinin konularından olan ‘kendini gerçekleştiren kehanet’ kavramıyla bağdaştırabiliriz. Bunu öz bir şekilde ifade edecek olursak halk arasında da söylendiği şekliyle “iyi düşün iyi olsun” olarak söyleyebiliriz. Buna ek olarak iyimserliğin genel bir düşünce olarak bireyin kişilik özelliği haline geldiği ifade edilebilir.

Umut kavramının bir diğer alt başlığı olan *Umut ve Öz Yeterlilik* başlığında (ss. 61-62) Snyder, Haris ve diğerleri (1991) yeterlilik beklentisinin umudun amaca ilişkin motivasyon (agency) ögesiyle, sonuç beklentisinin ise amaca götüren yollar planlama (pathways) ögesiyle benzer olduğunu belirtmişlerdir. Buradan hareketle amaca ilişkin motivasyonu “ben bunu yapabilirim” şeklinde, amaca götüren yollar planlama ögesini ise sonucun beklentiye uygun olması için çalışmalar yaparak harekete geçmek olarak ifade edilmiştir. Sosyal öğrenme kuramında yeterlilik beklentisinin sonuç beklentisinden daha önemli olduğu belirtilir. Bu bağlamda yeterlilik beklentisi ilk adımı attıran güçtür, yani o işi gerçekleştireceğine inanmaktır, deyim yerindeyse işi kafada bitirmektir.

Araştırmanın ikinci bölümü *Materyal ve Yöntem* başlığını taşımaktadır (ss. 81-87). Bu bölümde araştırmanın 2012-2013 eğitim-öğretim yılında Bayburt Üniversitesi'nin Mühendislik, İktisadi ve İdari Bilimler, Eğitim ve İlahiyat fakültelerinde uygulandığı belirtilmiştir. Bu fakültelerde okumakta olan 3932 öğrenci araştırma evrenini oluşturduğu, örneklemin basit tesadüfi örnekleme yöntemiyle seçildiği ve 495 öğrenciden oluştuğu ifade edilmiştir. Araştırmada veri toplama araçları olarak umut ölçeğinin ve dinî hayat ölçeğinin kullanıldığı, bunun yanında sosyo-demografik değişkenlerle ilişkili soruların da yer aldığı belirtilmiştir.

Araştırmanın son bölümü olan üçüncü bölüm ise *Bulgular ve Değerlendirme* başlığını taşımaktadır. Bu bölümde hipotezlerin test sonuçlarına dair bulgular ve değerlendirmelerine yer verilmiştir. İlk olarak cinsiyet, yaş, öğrenim görülen fakülte, öğrenim görülen sınıf, yerleşim yeri ve sosyo-ekonomik düzey hakkındaki dağılım oranları tablolastırılmıştır. Bulgular göstermektedir ki cinsiyet değişkenindeki katılım oranı kız ve erkek öğrenci sayıları birbirine yakındır. Yaş aralığı değişkeninde üniversiteye gitme yaşının çoğunlukta olduğu 19-24 yaş aralığında yoğunluk göstermiştir. Öğrenim görülen fakülte değişkeninde ise örneklem grubu içerisindeki katılım, fakültelerdeki öğrenim gören öğrenci sayısı ile orantılı bir şekilde gerçekleşmiştir. Buradan hareketle en fazla katılım gösteren fakülteden en az katılım gösteren fakülteye sırasıyla İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi, Mühendislik Fakültesi, Eğitim Fakültesi ve İlahiyat Fakültesi şeklindedir. Bu durum sınıf değişkeni açısından da aynı şekilde mevcut öğrenci sayısı ile orantılı olarak en fazla katılımdan en az katılıma 1., 2. ve 3. sınıflar arasında gerçekleşmiştir. Yerleşim yeri dağılımında üniversiteyi kazananların çoğunluğunun il ve ilçe merkezlerinde oturduğu tespit edilmiştir. Sosyo-ekonomik durumda ise araştırmanın yapıldığı dönemin şartlarına göre 1.000-2.000 TL arasında orta düzey gelir dağılımı çoğunluk olarak kendini göstermektedir.

Yukarıda bahsi geçen demografik değişkenler tek tek dindarlık ve umut ölçeğinden elde edilen puanlarla karşılaştırılarak tablolarla ifade edilmiştir. Demografik değişkenler ve dindarlık ilişkisi açısından ortaya çıkan test sonuçlarına göre örneğin; “Düşük aile sosyo-ekonomik gelir düzeyine sahip öğrencilerin diğer öğrencilere göre daha yüksek dindarlık puanına sahiptir.” şeklinde kurulan Hipotez 1.5. kısmen doğrulanmıştır. Demografik değişkenler ile umut ilişkisi test sonuçlarına göre de erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre daha yüksek umut puanına sahip olduğunu belirten Hipotez 2.1. ise kısmen desteklenmiştir. Devamında *Umut ile Dindarlık Arasındaki İlişkilere Dair Bulgular ve Değerlendirme* alt başlığıyla dindarlığın boyutları ve umut ilişkisi arasındaki sonuçlara yer

verilmiştir. Bulgulara göre dindarlığın inanç ve davranış boyutlarıyla umut ölçeği puanı arasında pozitif yönde ve anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Böylece Hipotez 3.1. ve Hipotez 3.3. doğrulanmıştır. Dindarlığın bilgi boyutu ve umut arasında anlamlı ilişkiye rastlanmamıştır. Bu da Hipotez 3.4.'ün desteklenmediğini gösterir. Üniversite öğrencilerinin dindarlık ölçeğinden aldıkları puanlar ile umut ölçeğinden aldıkları puanlar arasında *pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu* tespit edilmiştir. Dolayısıyla araştırmanın ana hipotezi olan Hipotez 4. desteklenmiştir.

Değerlendirmeler sonucunda çoğunlukla hipotezler doğrulanmış ve desteklenmiştir. Bunu kısmen doğrulanan ve desteklenen hipotezler takip etmektedir. Az da olsa desteklenmeyen hipotezler mevcuttur. Sonuç olarak araştırmada da belirtildiği üzere din, yaşamın çeşitli alanlarında bireyin umut düzeyini destekler ve bu nedenle din insan hayatı için oldukça işlevseldir.

(a) *Güçlü yönleri:* (i) Nicel araştırma yöntemi kullanılarak araştırılan konunun sayısal verilerle ve tablolarla desteklenerek ifade edilmesi araştırma sonuçlarının daha somut ve sağlam dayanaklarla ortaya konulmasını sağlamıştır. Bu noktada yapılan saha çalışması büyük öneme sahiptir. (ii) Araştırmanın yapıldığı döneme göre üniversiteden mezun olduktan sonra iş imkânının yüksek olduğu bölümler ve onlara görece daha az iş imkânına sahip bölümlerin verilmesi örnekleme zenginleştirmiştir. Buna ek olarak araştırmada da belirtildiği üzere örneklem evreni temsil etmede yeterli düzeye sahiptir. Bu da araştırmanın güvenilirliğini ortaya koymaktadır. (iii) Eserde “Dindarlık ve Umutla İlgili Yapılmış Çalışmalar” başlığıyla hem çalışma desteklenmiş hem de okura farklı araştırmalar sunularak içerik zenginleştirilmiştir. (iv) Umut kavramı hakkında detaylı literatür taraması yapılmış bununla birlikte çeşitli umut ölçeklerine yer verilerek okura detaylı ve zengin bir malumat sunulmuştur. (v) Farklı dindarlık anlayışları sınıflandırılmalarına yer verilmesi bununla birlikte bu farklı dindarlık anlayışlarının benzer kategoriler altında toplanabilecek özelliklerinin olduğunun belirtilmesi konuyu daha anlaşılır kılmıştır. (vi) Din ve dindarlık kavramlarının farklı kavramlar olduğuna dikkat çekilmesi de eserin başka bir güçlü yönünü göstermektedir.

(b) *Zayıf yönleri:* (i) Umutsuzluk kavramı hakkındaki araştırmalar tıpkı umut kavramında yapıldığı gibi farklı açılardan ele alınabilirdi. Eserin görece dar bir perspektiften ele alındığı ve çoğunlukla “sürekli umutsuzluk” halinden bahsedildiği söylenebilir. (ii) Eserin bazı yerlerinde az da olsa yazım yanlışları ve imla-noktalama hataları mevcuttur.

(c) *Geliştirilebilir yönleri:* (i) Araştırmanın sınırlılıklarında da belirtildiği gibi bu çalışmanın örneklemini oluşturan 495 öğrenciden 2012-

2013 eğitim-öğretim döneminde tek seferde veri toplanmıştır. Araştırma sonuçlarının genellenebilirliğini artırmak için örneklem grubundan tekrar veri toplanabilir. (ii) Dindarlığın umut düzeyine etkisine İslam dini özelinde Kur'an'dan örnekler verilmiştir. Bu örnekler farklı dinlerden elde edilen verilerle zenginleştirilebilir.

### **Kaynaklar**

Seligman, M.E.P. ve Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55 (1), 5–14.

Snyder, C. R., Harris, C., Anderson J. R. ve ark. (1991). The will and the ways: Development and validation of an individual-differences measure of hope, *Journal of Personality and Social Psychology*, 60 (4), 570-585.