

# ÇUKUROVA ÜNİVERSİTESİ

## İLAHİYAT FAKÜLTESİ DERGİSİ

Journal of the Faculty of Divinity of Çukurova University

Cilt / Volume: 22 • Sayı / Issue: 2 • Aralık / December 2022 • 366-386

e-ISSN: 2564-6427 • DOI: 10.30627/cuilah.1146464

### MODERN PSİKOLOJİDE VE KLASİK İSLAM DÜŞÜNCESİNDE ÜZÜNTÜ DUYGUSU: KİNDİ ÖRNEĞİ

*The Emotion of Sadness in Modern Psychology and Classical Islamic Thought: The Example of Kindi*

#### İbrahim YILDIRIM

Arş. Gör., Osmaniye Korkut Ata Üniversitesi İlahiyat Fakültesi, Felsefe ve Din Bilimleri Bölümü, Osmaniye, Türkiye

Res. Assist., Osmaniye Korkut Ata University Faculty of Divinity, Department of Philosophy and Religious Studies, Osmaniye, Turkey

[ibrahimyildirim@osmaniye.edu.tr](mailto:ibrahimyildirim@osmaniye.edu.tr) <https://orcid.org/0000-0001-5142-9593>

#### Makale Bilgisi/Article Information

Makale Türü/Article Type: Araştırma Makalesi/Research Article

Geliş Tarihi/ Received: 21.07.2022

Kabul Tarihi/Accepted: 10.11.2022

Yayın Tarihi/Published: 30.12.2022

**İntihal Taraması/Plagiarism Detection:** Bu makale, en az iki hakem tarafından incelendi ve intihal içermediği teyit edildi/This article has been reviewed by at least two referees and scanned via a plagiarism software.

**Etik Beyan/Ethical Statement:** Bu çalışmanın hazırlanma sürecinde bilimsel ve etik ilkelere uyulduğu ve yararlanılan tüm çalışmaların kaynakçada belirtildiği beyan olunur/It is declared that scientific and ethical principles have been followed while carrying out and writing this study and that all the sources used have been properly cited (İbrahim Yıldırım)

**Telif/Copyright:** Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi/Published by Çukurova University Faculty of Divinity, 01380, Adana, Turkey. Tüm Hakları saklıdır / All rights reserved.

## MODERN PSİKOLOJİDE VE KLASİK İSLAM DÜŞÜNCESİNDE ÜZÜNTÜ DUYGUSU: KİNDİ ÖRNEĞİ

*The Emotion of Sadness in Modern Psychology and Classical Islamic Thought: The Example of Kindi*

### Öz

Psikolojinin önemli konularından olan duygu konusuyla ilgili geçmişten günümüze çok sayıda çalışma yapılmıştır. Yapılan çalışmaların çoğunluğunda duygular sınıflandırılmış ve üzüntü duygusu temel duygular arasında kabul edilmiştir. Duygu konusu, psikolojinin yanı sıra farklı disiplinlere mensup kişilerin de ilgisini çekmiştir. Bu noktada, ilk İslam filozofu olarak kabul edilen Ebû Yûsuf Ya'kub b. İshâk b. es-Sabbâh el-Kindî de duygu konusu ve bilhassa üzüntü duygusuyla yakından ilgilenmiştir. Kindî, üzüntü duygusuyla ilgili müstakil bir eser dahi kaleme almıştır. Bu çalışmada üzüntü duygusunun Kindî'nin düşünce sistemindeki ve modern psikolojideki yeri karşılaştırmalı bir şekilde incelenmektedir. Çalışmanın yöntemi olarak nitel araştırma yöntemi seçilmiştir. Çalışmanın verileri doküman incelemesi tekniği kullanılarak elde edilmiştir. Araştırmada durum çalışması deseni kullanılmıştır. Çalışmada öncelikle duygu konusu ve üzüntü duygusu psikolojik açıdan ele alınmaktadır. Akabinde Kindî'nin düşünce sisteminde duygu konusu ve üzüntü duygusu üzerinde durulmakta ve onun üzüntü duygusundan kurtulmak için önerdiği çözüm yollarına yer verilmektedir. Gerçekleştirilen inceleme sonucunda duyguların tasnifi, üzüntü duygusunun diğer duygular arasındaki konumu, üzüntünün sebepleri ve insan hayatına etkileri açısından modern psikolojinin verileri ile Kindî'nin görüşlerinin büyük oranda örtüştüğü tespit edilmiştir. Bu bağlamda, duygu konusunun ve üzüntü duygusunun Batı menşeli bir bilim dalı olan psikolojide ve ilk İslam filozofu olan Kindî'nin düşünce sisteminde oldukça benzer şekilde değerlendirildiği görülmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Din Psikolojisi, Üzüntü, Duygu, Üzüntü Duygusu, Kindî.

### Abstract

Many studies have been conducted from the past to the present on the subject of emotion, which is one of the important subjects of psychology. In the majority of the studies conducted, emotions were classified and the emotion of sadness was considered among the basic emotions. The subject of emotion has attracted the attention of people from different disciplines as well as psychology. At this point, Abu Yusuf Ya'qub ibn Ishaq al-Sabbah Al-Kindi, who is considered as the first Islamic philosopher, was also closely interested in the subject of emotion and especially the emotion of sadness. Kindi even wrote an independent work on the emotion of sadness. In this study, the place of sadness in Kindi's thought system and modern psychology has been examined comparatively. The qualitative research method was chosen as the method in the study. The data of the study were obtained using the document review technique. The case study design was used in the research. In the study, firstly, the subject of emotion and the emotion of sadness are examined from a psychological point of view. Afterwards, the subject of emotion and the emotion of sadness in Kindi's thought system is emphasized and the solutions offered by him to get rid of the emotion of sadness are included. As a result of the examination, it has been determined that Kindi's views largely coincide with the data of modern psychology in terms of the classification of emotions, the position of sadness in other emotions, its causes and effects on human life. In this context, it is seen that the subject of emotion and the emotion of sadness are evaluated very similarly in psychology, which is a science of the Western origin, and in the thought system of Kindi, the first Islamic philosopher.

**Keywords:** Psychology of Religion, Sadness, Emotion, Emotion of Sadness, Kindi.

## GİRİŞ

### Araştırmanın Konusu

İslam düşünce tarihinde önemli bir yere sahip olan ve ilk İslam filozofu olarak kabul edilen Kindî, farklı alanlarda birçok çalışma yapmıştır. Onun çalışmaları psikolojiden fiziğe, matematikten astronomiye kadar geniş bir sahayı kapsamaktadır. Bu denli geniş bir sahada eserler kaleme alan Kindî, psikolojinin mühim konularından olan duygu konusuyla, özellikle de üzüntü duygusuyla yakından ilgilenmiştir. Bu noktada o, üzüntü duygusu ile alakalı bir risale yazmıştır. İnsan hayatının önemli bir unsuru olan duyguların gerek psikolojinin temel konularından olması gerekse ilk İslam filozofu Kindî tarafından üzerinde durulan bir husus olması onun mühim bir konu olduğunun göstergeleri arasında yer almaktadır. Bu bağlamda, duygu konusunun ve üzüntü duygusunun modern psikolojideki ve Kindî'nin düşünce sistemindeki yerinin incelenip mukayeseli bir şekilde ele alınması bu çalışmanın konusunu teşkil etmektedir.

### Araştırmanın Amacı

Bu çalışmada duyguların ve bilhassa üzüntü duygusunun kaynakları, sebepleri ve etkileri gibi hususlar incelenmektedir. Söz konusu inceleme yapılırken modern psikolojinin verileri ve ilk İslam filozofu olan Kindî'nin görüşleri temel alınmaktadır. Duygu kavramının ve üzüntü duygusunun tanımı ve içeriğinin, türlerinin, tasnifinin, kaynaklarının, sebeplerinin ve insan hayatındaki yeri ve öneminin modern psikolojideki ve Kindî'nin düşünce sistemindeki konumunun belirlenip karşılaştırmalı bir şekilde incelenmesi çalışmanın amacını oluşturmaktadır.

### Araştırmanın Önemi

Psikoloji alanında duygu konusunda ve üzüntü duygusu hakkında çeşitli çalışmalar yapılmıştır. Klasik İslam düşüncesinde de Ebû Bekr Muhammed b. Zekeriyâ er-Râzî, Ebû Zeyd Ahmed b. Sehl el-Belhî ve İbn Miskeveyh gibi kişiler bu konuları ele almış ve incelemiştir. Ancak bu iki mecranın, bahsi geçen konuya ilişkin görüşlerinin birlikte incelenip mukayeseli bir şekilde ele alınması noktasında ciddi bir akademik boşluk bulunmaktadır. Bu çalışmada ilgili alan yazındaki boşluğun mümkün olduğunca doldurulması hedeflenmektedir. Bu bağlamda, gerçekleştirilen çalışmanın bu alanda yazılmış az sayıda eserden biri olması konunun ehemmiyetini ortaya koymaktadır.

### Araştırmanın Yöntemi

Gerçekleştirilmiş olan çalışma, nitel desenli bir araştırmanın ürünüdür. Araştırmanın verileri, doküman incelemesi tekniği kullanılarak elde edilmiştir. Araştırmanın desenini durum çalışması deseni oluşturmaktadır.

### Araştırmanın Problemi Ve Cevap Aranılan Sorular

Araştırmanın temel problemini “*Modern psikolojide ve ilk İslam filozofu Kindî'nin düşünce sisteminde üzüntü duygusu nasıl bir yere sahiptir?*” sorusu oluşturmaktadır. Bununla birlikte araştırmada şu sorulara cevap aranmıştır:

- 1) Modern psikolojide duygu konusu nasıl ele alınmıştır?
- 2) Modern psikolojide üzüntü duygusunun yeri nedir?
- 3) Kindî'nin düşünce sisteminde duygu konusu nasıl işlenmiştir?
- 4) Kindî'nin düşünce sisteminde üzüntü duygusunun yeri nedir?
- 5) Modern psikolojide ve Kindî'nin düşünce sisteminde duyguların ve üzüntü duygusunun benzerlikleri ve farklılıkları nelerdir?

## 1. DUYGU KAVRAMI

Aklı ile diğer varlıklardan ayrılan insan, birçok özelliğe sahip bir canlıdır. Çok boyutlu bir yapıya sahip olması onun en belirgin nitelikleri arasında yer almaktadır. Bu boyutların en önemlilerinden olan duygular, eski dönemlerden günümüze uzanan tarihsel süreçte daima ilgi konusu olmuştur. Sokrates öncesi dönemden itibaren üzerinde tartışmalar yapılan duygu konusunun günümüzdeki anlayış temelleri Descartes tarafından atılmıştır (Irons, 1895, s. 291). Descartes (2013, s. 47), insanın altı temel duyguya sahip olduğunu ifade etmekte ve bu duyguları şu şekilde sıralamaktadır: Hayranlık, sevgi, nefret, sevinç, arzu ve üzüntü. Ona göre bilinen diğer duygular bu temel duyguların birleşiminden meydana gelmekte veya bunlardan türemektedir. Geçmişten günümüze değin duygularla ilgili çok sayıda çalışma yapıldığını ve duyguların çeşitli şekillerde tasnif edildiğini belirten Mandler (2003, s. 158), Descartes'ın ileri sürdüğü sınıflandırmanın hâlâ geçerliliğini koruduğunu ve bazı uzmanların bu sınıflandırmada birtakım değişiklikler yapmak suretiyle yeni sınıflandırmalar veya modeller önerdiğini ifade etmektedir. Bu bağlamda Mandler, birçok psikoloğun Descartes'tan etkilendiğini dile getirmekte ve onun psikolojideki önemli konulardan olan duygu konusu üzerinde hatırı sayılır bir etkisi olduğunu belirtmektedir. Her ne kadar daha eski dönemlerde de duygularla alakalı görüşler ileri sürülmüş olsa da temel olarak Descartes'ın bu konunun günümüzdeki şeklinin temellerini attığı hususunda genel bir kabul söz konusudur.

Duygu kavramı Türk Dil Kurumu (2022) sözlüğünde *“Belirli nesne, olay veya bireylerin insanın iç dünyasında uyandırdığı izlenim; kendine özgü bir ruhsal hareket ve hareketlilik”* şeklinde tanımlanmaktadır. Budak'a (2009, s. 221) göre duygu, *“Öznel olarak yaşanan duygusal bir durumun dışavurumu olan gözlenebilir bir davranış yapısı”* anlamına gelmekte olup üzüntü, sevinç ve öfke en sıradan duygu örnekleri arasında kabul edilmektedir. Ayverdi (2010, s. 310) ise duygunun *“Bir şeyin insanın iç dünyasında uyandırdığı etki, his, ihtisas”* ve *“Kendisinden bir önceki olayın sonucu olarak ortaya çıkan ruhi durum, bir fikrin, bir tasavvurun sonucu olan, fizik olarak bedende herhangi bir yer tutmayan, herhangi bir organa ihtiyaç duymayan sevinç, hüzn vb. ruh hâli”* anlamlarına geldiğini belirtmektedir.

Psikolojinin çalışma alanında bulunan konulardan biri olan duygu konusu Mesquita'ya (2012, s. 809) göre muhtemelen bu disiplinin en karmaşık konularındandır. Mesquita, varlığı inkâr edilemeyecek kadar net delillere dayanmasına rağmen duygu konusunun sınırlarını çizmenin ve değişkenlerini belirlemenin oldukça karmaşık bir iş olduğunu belirtmektedir. Benzer şekilde Koçak ve Kayıklık (2019, s. 688) da duygu konusunun çalışılması noktasındaki zorluklara değinmektedir. Bu bağlamda onlar, duyguların belirli ifadelerle gösterilebilmesine karşın özü itibarıyla kültüre, cinsiyete veya mevcut duruma göre farklılık arz edebildiğini dile getirmekte ve bu sebeple duyguları net bir şekilde tanımlamanın oldukça zor olduğunu vurgulamaktadır. Nitekim bu konuda disiplinler arasında net bir uzlaşma bulunmaması da bu durumun göstergeleri arasında yer almaktadır.

## 2. DUYGU SINIFLANDIRMALARI

Psikolojinin önemli konularından birini teşkil eden duygular hakkında birçok çalışma yapılmış ve görüş beyan edilmiştir. Çeşitli kültürlerle ve ekollere sahip çok sayıda uzman bu konu ile ilgilenmiş ve sınıflandırma yapmıştır. Yapılan sınıflandırmaların çokluğu, konunun önemine dair fikir veren göstergelerdendir. Bu noktada, çalışmamızda duygu konusunda yapılmış olan tasniflerin tamamına yer vermek mümkün olmadığından ilgili disiplinde en fazla bilinen tasniflere ve araştırmanın merkezî kavramı olan üzüntü ile yakından ilişkili olan tasniflere yer verilecektir.

Duygu konusunda referans olarak görülen önemli teorilerden birinin sahibi olan Izard'a (1977, s. 46-48) göre duygular insanı oluşturan altı alt sistemden birini teşkil etmektedir. Onun teorisinin temelini oluşturan duygular, karmaşık bir yapıya sahiptir ve insan tecrübeleri noktasında önemli bir değişkendir. Izard'a göre insanların hayatını idame ettirmeleri için mutlak şekilde gerekli olan duyguların sayısı oldukça fazladır. Buna karşın o, insanda on temel duygunun bulunduğunu belirtmektedir. Izard, insanın sahip olduğu temel duyguların ilgi, neşe, şaşkınlık, üzüntü, kızgınlık, iğrenme, korku, utanma ve suçluluk olduğunu dile getirmektedir. Literatürde

yer alan duygu sınıflandırmaları arasında temel duyguların sayısının fazlalığı ile göze çarpan Izard'ın tasnifinde duygu konusuna insan tecrübeleri merkeze alınarak yaklaşıldığı görülmektedir. Bu bağlamda Izard, duygu konusuna insan hayatının sürdürülebilirliği için olmazsa olmaz bir unsur olarak yaklaşmakta ve bu konuyu incelerken duyguların insan hayatındaki konumunu ve etkilerini vurgulayarak değerlendirme yapmaktadır.

Bilişsel bir duygu teorisi öneren Oatley ve Johnson-Laird'e (1987, s. 31-32) göre insanın bilişsel yapısının en temel özelliği modüler ve asenkron olmasıdır. Onlara göre insan bilinci özerk bir yapıya sahiptir. Bu teoriye göre duygular insanın bilinç sisteminde iki çeşit bağlantıya sahiptir. Bunların ilki olan önerme, semboller sistemidir. Bu bağlantıda insan bilincindeki somut veya soyut şeylere ait semboller nesilden nesile aktarılmaktadır. İkinci bağlantı önerme dışı bağlantıdır. Önerme dışı bağlantı basit, sade ve nedenseldir. Duygular da ikinci sisteme ait olup buradan yönetilmektedir.

Oatley ve Johnson-Laird (1987, s. 33-35), önerdikleri teoride insanların çok az sayıda temel duyguya sahip olduğunu belirtmektedir. Onlara göre her bir temel duygu kendine özgü karakteristik ve olgusal tona sahiptir ve bu duygular önerme dışı bağlantı bölgesi tarafından idare edilmektedir. Kendilerinden önceki duygu sınıflandırmalarını incelediklerini dile getiren Oatley ve Johnson-Laird, eski teorileri de dikkate alarak beş temel duygunun olduğunu öne sürmektedir. Onlara göre insanların sahip olduğu temel duygular mutluluk, üzüntü, kaygı, kızgınlık ve nefrettir. Bu temel duygular birbirini baskılamakta veya yeni duygulara temel olmaktadır. Örneğin, karmaşık duygulardan olan kıskançlık veya pişmanlık, bahsi geçen beş temel duygudan bazılarının detaylandırılmış ve gelişmiş şeklidir. Bu noktada, onların önerdiği duygu yapısına ve sınıflandırmaya bakıldığında Izard'ın tecrübe odaklı yaklaşımının aksine Oatley ve Johnson-Laird'in yaklaşımının daha yapısal bir nitelik taşıdığı göze çarpmaktadır. Nitekim onların insanın bilişsel yapısını ikiye ayırarak bu yapıların incelenmesi suretiyle duygu konusunu açıkladıkları görülmektedir.

Ekman (1992, s. 172) temel duyguların her birinin müstakil olarak ayrı ayrı duygulanım durumu olmadığını, onların birbiri ile ilişkili bir topluluk, hatta aile olduğunu belirtmektedir. Ona göre burada aileden kasıt, yapısal bir birlik veya insan hayatındaki aile birimi değil, birbiri ile benzer karakteristik özellikler gösteren şeyler grubudur. Ekman'ın, yapmış olduğu açıklamada 'şey' kavramını tercih ederek duyguları herhangi bir obje veya özellik ile kısıtlama yoluna gitmemesi dikkat çekici bir husus olarak karşımıza çıkmaktadır. Ekman (1992, s. 175-176), daha önce yapmış olduğu çalışmaların üzerine bina ederek ortaya koyduğu tasnifte beş temel duygu bulunduğunu söylemektedir. O, bu tasnifindeki duyguların muğlak olmayan evrensel duygular olduğunu ifade etmekte ve gerek güncel bilimsel çalışmalarda gerekse bilimsel literatür öncesi var olan kültürlerde kabul edilmiş belirgin, ayırt edici duygular olduğunu dile getirmektedir. Ekman'ın sınıflandırmasında yer verdiği evrensel belirgin duygular kızgınlık, korku, sevinç, üzüntü ve nefrettir. Ekman (1999) sonraki yıllarda yapmış olduğu bir çalışmada, daha önce sunmuş olduğu temel duygularda birtakım değişikliklere gittiğini belirtmekte ve yukarıda verilen beş temel duyguya şaşkınlığı da ekleyerek insanlarda altı temel duygunun varlığından söz etmektedir. Ekman'ın sunmuş olduğu duygu anlayışında, diğer uzmanlarda olduğu gibi temel duygulardan söz edilmekle birlikte bu temel duyguların tam olarak birbirinden bağımsız olmadığı, aksine bahsi geçen duyguların birbiri ile yakın bir ilişki içerisinde olduğu ve birbirini etkilediği vurgusu göze çarpmaktadır.

Bireylerdeki duygu görünümelerini farklı bir tarzda ele alan Russell ve Barrett (1999, s. 808), kişinin yaşadığı bazı çekirdek etkilerin kendisini duygu şeklinde dışa vurduğunu belirterek altı temel duygu prototipinin varlığından söz etmektedir. Bu hususta örnek vermek gerekirse, onlara göre tükenmişlik, uyusukluk, bunalım gibi çekirdek etkiler üzüntü duygusunu meydana getirmektedir. Bu bağlamda, onların ileri sürdüğü modele göre insanlarda mutluluk, üzüntü, iğrenme, kızgınlık, korku ve şaşkınlık olmak üzere altı temel duygu bulunmaktadır. Tüm bu çekirdek etkiler ve onların yansımaları olan duygular neticesinde bireyde aktifleşme, etkisizleşme, memnuniyet ve hoşnutsuzluk adı verilen dört hâl oluşmaktadır. Russell ve Barrett'in görüşlerine bakıldığında duyguların birbirini etkilemesi noktasında Ekman'ın sunmuş olduğu duygu modeli

ile benzerlikler olduğu görülmektedir. Bununla birlikte onlar, Ekman'dan farklı olarak duyguların ortaya çıkmasına neden olan çekirdek etkilere ve duygulanım sonucu bireyde oluşan hâllere değinmek suretiyle ondan ayrılmaktadır.

Duygu konusunda önemli çalışmalar yapan psikologlardan olan Tomkins (2008, s. 185), bu konuda birçok çalışma yapılmış olmasına rağmen temel duyguların hangileri olduğu noktasında herhangi bir uzlaşma olmadığını belirtmektedir. Bununla birlikte o, araştırmaları sonucunda sekiz adet temel duygu olduğunu dile getirmekte ve bu temel duyguları, niteliğine göre pozitif veya negatif çatısı altında tasnif etmektedir. Bu bağlamda, Tomkins'e göre merak, neşe ve şaşkınlık pozitif; üzüntü, korku, iğrenme, utanç ve kızgınlık ise negatif duygulardır. Tomkins, önermiş olduğu sınıflandırmada birçok uzmanın yaptığı gibi temel duygulara değinmekte fakat temel duyguları da kendi içerisinde pozitif ve negatif şeklinde iki başlık altında değerlendirerek daha detaylı bir tasnif yapma yoluna gitmektedir.

Goleman (2010, s. 374-375) da duygu konusunda sınıflandırma yapan psikologlar arasında yer almaktadır. O, Ekman'dan etkilenecek bir sınıflandırma yapmış ve insanlarda altı temel duygunun var olduğunu öne sürmüştür. Öfke, üzüntü, korku, zevk, sevgi ve utançtan oluşan altılı tasnifte bahsi geçen duygular, çekirdek duygular olarak kabul edilmektedir. Ona göre bu çekirdek duyguların sayısız değişik varyantı bulunmakta ve bunlar halkalar şeklinde dışa doğru yayılmaktadır. Onun sisteminde en dış halkada ruh hâlleri bulunmaktadır. Hırçın ruh hâli, öfkeli ruh hâli gibi örneklendirilebilecek olan bu hâller, duygulara göre daha sessiz ve kalıcıdır. Ruh hâllerinin ötesinde ise mizaç, yani insanları belli bir duyguya veya ruh hâline meyyal yapan eğilimler yer almaktadır. Goleman, konu ile ilgili eserinde Ekman'dan etkilenecek bu şekilde bir sınıflandırma yaptığını dile getirmekte ve duyguların birbirinden bağımsız olmadığı, aksine birbirini etkilediği hususunda onunla benzer görüşler ileri sürmektedir. Bununla birlikte Goleman'ın, duygulanım neticesinde ortaya çıkan ruh hâlleri ve ruh hâllerinin ötesinde konumlandığı mizaç anlayışıyla konuyu Ekman'dan daha geniş bir perspektifle ele aldığını söylemek mümkündür.

Ülkemizde duygu konusu ile yakından ilgilenen isimlerden olan Tarhan (2010, s. 47), duyguların ikiye ayrıldığını belirtmekte ve bunların temel duygular ile yüksek duygular olduğunu dile getirmektedir. Temel duygular açlık, susuzluk, cinsellik, saldırganlık gibi dürtüsel olup sadece insanlarda değil hayvanlarda da görülmektedir. Buna mukabil yüksek duygular sadece insanda bulunmaktadır. Tarhan'a göre akli sayesinde diğer canlılardan farklı duygulara sahip olan insandaki yüksek duygular öfke, merak, sevgi, üzüntü gibi duygulardır. Ona göre insandaki yüksek duygular kümelenmiş hâldedir ve birçok duygu yüksek duyguların karışımından meydana gelmektedir.

### 3. BİR DUYGU OLARAK ÜZÜNTÜ

Çalışmanın önceki kısmında psikoloji alanında önemli ölçüde kabul görmüş olan bazı duygu sınıflandırmalarına yer verilmiştir. Bu çalışmada yer alan tasniflerin yanında, çalışmada ismi zikredilmeyen birçok sınıflandırmada üzüntünün insanın sahip olduğu temel duygulardan biri olduğu konusunda genel kabul bulunmaktadır. İnsanın olduğu her yerde var olan üzüntü duygusu, psikolojinin ve daha pek çok disiplinin önemli bir konusu olmasının yanında birey hayatını ve dolayısıyla toplum hayatını birçok yönden etkilemesi nedeniyle de üzerinde durulması gereken bir konudur. Psikolojinin ve onun bazı alt dallarının önemli konularından olan duygu ve temel duygulardan biri olan üzüntü konusunda da tam anlamıyla netlik bulunmamaktadır. Bununla birlikte üzüntü konusunda psikoloji alanında çok sayıda çalışma bulunduğunu söylemek doğru olmayacaktır. İlgili literatürde duygular konusunda yapılan çalışmalar bulunsu dahi müstakil olarak üzüntü duygusuyla ilgili yapılmış olan çalışmaların sayısı sınırlıdır.

Yapılan birçok sınıflandırmada insanın sahip olduğu temel duygulardan biri olduğu kabul edilen üzüntü, Türk Dil Kurumu sözlüğünde (2022) "*Olması istenilmeyen olaylardan doğan ruh tedirginliği, gam, teessür*" şeklinde tanımlanmaktadır. Bakırcıoğlu (2016, s. 1606) ise üzüntünün "*İstenilen bir şeyin gerçekleşmemesinden ya da olmaması istenen olaylardan doğan ruh tedirginliği*" manasına geldiğini ifade etmekte ve ruhsal acının, üzüntü terimiyle anlatıldığını dile

getirmektedir. Üzüntünün hüznle eş anlamlı olduğunu belirten Çağrıcı (1999), bu kavramı “İstenmeyen bir durumun başa gelmesinden veya geçmişteki bir kayıptan duyulan keder” olarak tanımlamaktadır. Ona göre üzüntü, ferah ve sürûr kavramlarının karşıtıdır.

Duygu konusunu kapsamlı bir biçimde inceleyen Ribot (1897, s. 46), bir duygu olan üzüntü ile fiziksel acı arasında herhangi bir ilişki olup olmadığı üzerinde durmuştur. Bu konuda yaptığı araştırmaların neticesinde üzüntü ve fiziksel acı arasında ters yönlü ilişki olduğunu ileri süren Ribot, fiziksel acının artması durumunda büyük çoğunlukla bireyin üzüntü duygusunda azalma olduğunu dile getirmektedir. Bununla birlikte ona göre bu iki problemlili durum girift hâlde olup insanlar için her ikisi de zordur. Bundan dolayı fiziksel acının mı yoksa insanı olumsuz etkileyen duyguların mı daha zor olduğu noktasında mutlak bir yargıda bulunmak kolay görünmemektedir. Duygu konusundaki eski çalışmalardan birinin sahibi olan Ribot, bu alanda yapılan birçok çalışmadan farklı olarak üzüntünün sebepleri veya etkilerinden ziyade onun fiziksel yapı ile ilişkisini incelemektedir. Bu noktada, Ribot’un üzüntü duygusuna bütüncül olarak değil, ağırlıklı olarak fizyolojik açıdan yaklaştığını ve konuyu bu şekilde ele aldığını söylemek mümkündür.

Bireylerin üzüntü sebepleri üzerine yapmış olduğu araştırmada Izard (1977, s. 325), insanların üzüntü yaşamalarının farklı sebepleri olduğunu saptamıştır. Ona göre; a) akademik veya iş alanındaki başarısızlıklar, b) duygusal ilişkilerde yaşanan problemler, c) yalnızlık veya sevilen birinden ayrılık, d) bireysel değerlerin kaybı veya bu alandaki başarısızlıklar, e) sevilen birinin ölümü veya ağır hastalığa yakalanması, f) ebeveyn veya yakınlarla yaşanan problemler insanların üzüntü yaşamalarının başlıca sebepleridir. İnsanların yukarıda verilen gerekçelerden dolayı üzüntü yaşadığını belirten Izard, buna karşın bireylerin en fazla, sevilen birinin ölümü veya hastalanması ile duygusal ilişkilerdeki problemler nedeniyle üzüntü yaşadığını vurgulamaktadır. Izard’ın üzüntünün sebeplerine ilişkin görüşlerinde değerlerin kaybı gibi bizzat bireyin kendisinden kaynaklı sebeplerin yanında, ağırlıklı olarak onun sosyal ilişkilerinden kaynaklanan sebeplerin öne çıktığı görülmektedir.

Birey davranışları üzerinde üzüntünün belirgin etkileri bulunabilmektedir. Bu anlamda çeşitli çalışmalar yapan Wessman’a (1979, s. 75) göre bir kişide üzüntünün diğer duygulara nazaran daha baskın olması durumunda birey gelişime kapalı hâlde gelecek ve kendini gerçekleştiremeyecektir. Bu kişi pozitif anlamda ilerleme sağlayamayacak, bunun yerine savunmacı ve kendini güvende hissettiği eylemler onun davranışlarında baskın hâlde gelecektir. Öyle ki Wessman, üzüntünün diğer duyguları baskıladığı durumlarda bireyin istese dahi savunmacı ve güvenlik arayışı içerisindeki tutumlarından vazgeçemediğini dile getirmektedir. Bununla birlikte, üzüntü konusu ile alakalı literatürdeki çalışmaların çoğunluğundan farklı olarak Wessman’ın üzüntünün sebeplerinden ziyade onun birey üzerindeki etkileri üzerinde durduğu görülmektedir.

Kayıp ve ayrılık tecrübesini üzüntü duygusunun sebebi olarak gören Plutchik (1990, s. 23-25), bu duygunun içeriğine ve işlevlerine de değinmektedir. Ona göre üzüntü, temel duygulardan biri olmakla birlikte aynı zamanda bir kişisel yardım çağrısıdır. Kişi, üzüntü duygusu vasıtasıyla yaşadığı kaybın veya ayrılığın yıkıcı etkisinden kurtulabilmek için kendisini yeniden inşa süreci için yardım çağrısında bulunmaktadır. Bireyin üzüntülü hâldeyken yardım ve desteklerle yeniden toparlanabileceği inşa süreci doğru şekilde gerçekleşmezse hüzn hâli kalıcı duruma gelecektir. Bu noktada Plutchik, hüzn hâlinin kalıcı olması durumunda kişinin depresyon yaşayabileceğini belirtmektedir. Buna mukabil o, üzüntü duygusu aracılığıyla istenen yardımın gelmesi sonucunda üzüntünün giderileceğini ve bu duygunun yerini neşeye bırakacağını ifade etmektedir. Bu bağlamda, Plutchik’in üzüntünün sebepleri, içeriği ve işlevlerinin yanı sıra çözümü hususunda da fikir beyan ettiği görülmektedir. Ayrıca onun, insanların yeniden inşa ile bu süreci atlatabilecek potansiyele sahip olduğu fakat bunun dışsal desteklerle sağlanabileceği fikrini benimsediğini söylemek mümkündür.

Plutchik (2000, s. 83), üzüntü duygusu hakkında bilgi verirken onun, bireyin kişilik özelliklerine bazı etkilerde bulunabileceğine dikkat çekmektedir. Buna göre üzüntü duygusu bireyde öncelikle kasvetli ve hüznü bir hâl oluşturmaktadır. Bununla birlikte birey daha önce

ilgi duyduğu şeylere karşı kayıtsız duruma gelebilmekte, dışarıdan soğuk ve duygusuz biri olarak algılanabilmektedir. Ayrıca birey üzüntünün etkisiyle diğer insanlardan kendisini soyutlamakta ve Plutchik'in deyişiyle yapayalnız hâle gelmektedir. Tüm bunlar ise kişinin distimik bozukluk yaşamasına neden olabilmektedir. Bu noktada değinilmesi gereken husus, diğer psikologlardan ayrı olarak Plutchik'in üzüntü duygusunun bireyin kişilik yapısı üzerinde bırakabileceği etkilere değinmiş olmasıdır. O, üzüntünün geçici etkilerinin yanında bu duygunun kişilik özellikleri üzerinde de yukarıda verilen etkileri bırakabileceğini ifade etmektedir. Plutchik'in üzüntü konusunu sebepleri, etkileri ve çözüm önerileri gibi geniş perspektifle incelemesi, onu birçok çağdaşından ayırmaktadır. Bu doğrultuda onun üzüntü duygusuna bütüncül açıdan yaklaştığını ve konuyu bu şekilde ele aldığını söylemek mümkündür.

Smith ve Lazarus (1990, s. 621), üzüntünün bireyleri ilişkilerini düzeltmeye ve çevreden destek almaya motive ettiğini öne sürmektedir. Bu durumun sebebi olarak ise üzüntü duygusunun çekirdek temasının "telafi edilemez kayıp" ve "savunmasızlık" olması gösterilmektedir. Bununla birlikte onlar, üzüntü hâlinde kişinin tekrar iyileşme noktasında büsbütün karamsar olduğunu vurgulamaktadır. Smith ve Lazarus (1990, s. 626) bilhassa yetişkinlerin üzüntü temelli savunmasızlık hissi nedeniyle bir noktadan sonra depresyona girebileceğini ve bu depresyonun kalıcı hâle gelebileceğini dile getirmektedir. Bu durumda bireyin hayatın çeşitli alanlarında düşük performans göstererek başarısız olabileceği ifade edilmektedir. Buna göre Smith ve Lazarus, üzüntünün ortaya çıkma nedenlerine ve üzüntü hâline dikkat çekmekte, ayrıca Plutchik'e benzer şekilde bu durumun çevreden alınacak yardımla aşılabileceğini belirtmektedir. Ancak onlar, yardım alınmaması veya bu yardımın işlevsiz kalması hâlinde ise üzüntünün daha ağır sonuçları olabileceğini vurgulamaktadır. Bu bağlamda, Smith ve Lazarus da tıpkı Plutchik gibi üzüntü duygusunun sebepleri ve etkilerinin yanında, bu duygunun kişide meydana getirdiği olumsuz durumların ortadan kaldırılmasına yönelik çözüm önerileri sunması noktasında bu alanda çalışma yapan birçok isimden farklı bir hususa değinmektedir.

Duygu konusu ile yakından ilgilenmiş olan Lazarus (1991, s. 247), bu duygunun oldukça ilginç ve belirsiz olduğunu ifade etmektedir. O, üzüntünün sebebinin genellikle insanın sevdiği birinin kaybından, hayattaki merkezi roller veya değerler hususundaki başarısızlıklardan ve bireyin bireysel ya da toplumsal ilişkilerinde pozitif durumun ortadan kalkmasından kaynaklandığını belirtmektedir. Bununla birlikte Lazarus (1991, s. 122), üzüntünün genel bir bakış açısıyla, geri döndürülemeyen şeylerin veya kişilerin kaybının tecrübe edilmesi şeklinde ifade edilebileceğini dile getirmektedir.

Üzüntü, bazı psikologlar tarafından korkulan bir duygu olarak kabul edilmektedir. Taylor ve Rachman (1991, s. 375-377), üzüntünün çeşitleri hakkında çalışmalar yapılmasına karşın onun korku ve kaçınmanın kaynağı olarak dikkate alınmadığını belirtmektedir. Onlara göre üzüntü duygusu insanların kendisinden korktuğu ve kaçındığı bir duygudur. Nitekim bu görüşe göre bazı insanlar korku ve kaçınma duygularını yaşamak istemedikleri için üzüntü duyulması beklenen olaylara ve durumlara kayıtsız kalabilmektedir. Örneğin, sevdiği bir yakını kaybeden birçok insan, kaybın üzüntüsünü yaşamaktan korktukları için aralarında gizli bir anlaşma varmışçasına sessizlik içinde beklemektedir. Taylor ve Rachman, bu gibi insanlar için üzüntü duygusunun bir tabu olduğunu dile getirmektedir. Öyle ki böyle insanlar için üzüntü, korku ve kaçınmanın kaynağı konumunda bir duygudur. Bu bağlamda, insan hayatını derinden etkilediği görülen üzüntü duygusunun birçok psikolog tarafından temel duygular arasında sayılan korkuya kaynaklık ettiği görüşü, bu duygunun insan psikolojisi açısından önemini gözler önüne sermektedir.

Üzüntünün sebepleri noktasında pek çok görüş bulursa dahi bu görüşler genellikle benzer içeriklere sahiptir. Bu görüşlerden birinin sahibi olan Ekman'a (1992, s. 194) göre üzüntü bir kişinin veya şeyin kaybı dolayısıyla meydana gelmektedir. Bu kayıp, birey için büyük bir anlam ifade etse de kaybın türü belli değildir. Bahsi geçen kayıp, bir insan olabileceği gibi bir nesne de olabilmektedir. Bu noktada önemli olan, kişinin bu kayıp karşısında acı çekip çekmediğidir. Ekman da bazı psikologlar gibi üzüntünün şemsiye bir duygu olup oldukça geniş olduğuna inanmaktadır. Nitekim üzüntü duygusu için kaybın türünün önemli olmadığını, önemli olanın



kişideki acı hissini mevcudiyet durumu olduğunu belirtirken, üzüntünün bir türevi olan kederde ise kaybın türünü belirterek burada bir insanın ölümünün söz konusu olduğunu ifade etmektedir.

Yukarıda verilen gerekçelere benzer şekilde So ve diğerleri (2015, s. 365) de üzüntünün sebebi olarak kayıp ve değişimi göstermektedir. Sevilen bir insanın veya objenin kaybı ve bireyin içerisinde bulunduğu mevcut koşulların normal olmayan düzeyde değişmesi üzüntü duygusunun ortaya çıkmasına neden olmaktadır. Bununla birlikte onlar, yapılan bazı araştırmalara göre günümüzde ekonomik koşulların da insanı üzüntüye sevk ettiğini belirtmektedir. Üzüntünün sebeplerinin yanında bu duygunun nasıl düzeleceğiyle ilgili de fikir beyan eden So ve diğerleri, güncel olarak sahip olunan şeyleri bırakarak arzu edilen yeni aktivitelere veya objelere yönelmek suretiyle üzüntünün atlatılabileceğini dile getirmektedir.

Watson ve diğerlerinin (1999, s. 821) sunduğu modele göre duyguların negatiflik oranı değişiklik gösterebilmektedir. Onlara göre bir duygunun salt negatif veya salt pozitif olma zorunluluğu bulunmamaktadır. Bu doğrultuda üzüntü, fazlasıyla negatiflik oranına sahip duygular arasında sayılmaktadır. Öyle ki onlar otuz sekiz duygu barındıran sekiz hâl bulunduğunu belirtmekte ve üzüntüyü en negatif hâlin bir üstüne koymaktadır. Bu durumda üzüntü duygusu insanın sahip olduğu en kötü hâllerden biri olarak kabul edilmektedir. Bununla birlikte onlar (1999, s. 829), üzüntünün insanlar için farklı tecrübeler edinme noktasında caydırıcı ve itici negatif etkiler barındıran bir duygu olduğunu belirtmektedir.

Oldukça kapsamlı bir duygu olan üzüntünün muhtelif boyutlarda yaşanan çeşitleri bulunmaktadır. Power'a (1999, s. 497) göre matem, ızdırap ve yas üzüntünün ekstrem çeşitlerindedir. Bununla birlikte üzüntü duygusundan türeyen çeşitli duygudurum bozuklukları da mevcuttur. Bu doğrultuda depresyon, üzüntü kaynaklı rahatsızlıklar içerisinde en fazla bilinen rahatsızlıktır. Power, üzüntü duygusunun ve onun ağır türevlerinin psikologlar tarafından fazlasıyla çalışılmasına rağmen günlük hayatta sıklıkla karşılaşılan daha hafif türlerinin yeterince dikkate alınmadığını belirtmektedir. Bu bağlamda, üzüntünün çok geniş bir kavram olduğunu vurgulayan Power, bu duygunun ağır ve hafif birçok duyguduruma temel oluşturduğunu ifade etmektedir.

Psikoloji alanında yapılan birçok çalışmada üzüntü negatif duygular arasında sayılsa da Power (1999, s. 499) durumun tam olarak böyle olmadığını belirtmektedir. O, bilinenin aksine bazı toplumlarda üzüntünün negatif bir duygu olarak kabul edilmediğini dile getirmektedir. Bu doğrultuda, üzüntü ve onun yansıması olan duygular, bazı Asyalı toplumlarda kurtuluş yolunda bir basamak olarak görülmektedir. Ayrıca yine bu toplumlarda üzüntü ve türevlerinin dışa yansıtılması kendine hâkim olamama olarak algılanarak zayıflık şeklinde addedilebilmektedir. Bu gibi sebeplerden dolayı üzüntü bazı toplumlarda negatif olarak değerlendirilebilmektedir. Üzüntünün negatif addedildiği toplumlar olduğu gibi bu duygunun insanlar üzerinde acıma hissi yaratarak talepleri gerçekleştirme işlevi de olabilmektedir. Bu bağlamda Power, bir spor dalındaki ulusal takımda yer alan herhangi bir oyuncunun müsabaka içerisinde üzüntüden kaynaklı gözyaşı dökerek gündem olabileceğini, bu sebeple insanlar üzerinde etkili olup taleplerini gerçekleştirebileceğini belirtmektedir. Ayrıca ona göre önemli bir ismin kaybından duyulan kolektif üzüntü toplumsal bağları güçlendirip insanlar arasında özgeciliği artırabilmektedir.

Üzüntünün salt negatif olmadığı noktasında Strongman (2003, s. 137-138), bilinenin ve algılananın aksine bu duygunun pozitif tarafları olduğunu belirtmektedir. Ona göre üzüntünün olmadığı bir hayat daha az renkli ve cansız olacaktır. Nitekim o, üzüntünün diğer negatif duygular içerisinde en az gerginlik barındıran duygu olduğunu söylemektedir. Strongman, tarihi veriler ışığında bakıldığında üzüntünün negatif olarak lanse edilmesinin kültürle alakalı olduğunu dile getirmektedir. Bu doğrultuda o, toplumsal kurallar, sahip olunan değerler, bireysel veya toplumsal alışkanlıklar gibi unsurlar üzüntünün negatif bir duygu olarak kabul edilmesine neden olsa dahi üzüntünün insana olumlu yönde katkılarının olduğunu vurgulamaktadır. Bununla birlikte Strongman (2003, s. 141), üzüntünün birçok duyguya kaynaklık ettiğini söylemekte ve keder, gam, acı gibi çok sayıda duyguyu üzüntünün türevleri olarak görmektedir. Ayrıca o,

günümüzde sıkça rastlanan bir durum olan ve psikoloji alanındaki çalışmalarda oldukça yer verilen depresyonun da üzüntü duygusundan kaynaklandığını ifade etmektedir.

Alışkanlıklarda ve yaşam biçiminde başarısız olma durumu da üzüntü duygusunun ortaya çıkma sebepleri arasında sayılmaktadır. Bireyin hayatında ve yakın çevresinde beklenmeyen durumların ve zorlukların belirmesi, geleceğe dair planlarının engellenmesi gibi sebeplerden dolayı birey üzüntü yaşayabilmektedir. Üzüntü duygusunun nedenlerini bu şekilde açıklayan Marcus (2003, s. 203), bu duygunun bazı sonuçlarına da değinmektedir. Ona göre kişinin üzüntü yaşaması durumunda genel hüznün ve bitkinlik hâli oluşmasının yanı sıra daha önce başarılı olarak yaptığı işlerde başarısız olması kuvvetle muhtemeldir. Tüm bunların neticesinde kişide yetersizlik hissi meydana gelmekte, bu ise bireyin öfkeli bir yapıya sahip olmasına yol açmaktadır.

Üzüntünün çeşitli sebepleri olmasının yanında psikolojik anlamda bireye yardımcı olan muhtelif işlevleri de bulunmaktadır. Bu görüşün sahibi olan Goleman'a (2010, s. 34) göre üzüntünün başlıca iki sebebi, sevilen birinin vefatı ve bireyi derinden etkileyen bir hayal kırıklığıdır. Yaşanan üzüntü, bireyi farklı şekillerde etkilemektedir. Örneğin; enerjinin azalması, depresyon yaşanması, metabolizmanın yavaşlaması, hayattan lezzet alınamaması gibi durumlar üzüntünün psikolojik etkileri olarak sayılmaktadır. Buna mukabil bu duygunun insan üzerinde birtakım işlevleri mevcuttur. Goleman üzüntünün en temel işlevinin uyum sağlama olduğunu belirterek bu işlev sayesinde üzüntü sebebiyle içe dönük hâle gelen bireyin, kaybının ve kırgınlığının yasını tutmak suretiyle sonuçları değerlendirebildiğini ifade etmektedir. Ayrıca kişi, enerji kaybı nedeniyle ortaya çıkan içe dönüklüğün etkisiyle kendisine yakın gördüğü ailesi ve yakınlarıyla birlikte olmakta ve mevcut bağları güçlendirmektedir. Tüm bu sürecin ve değerlendirmenin ardından bireyin enerjisi artmakta ve yeni başlangıçlar yapmaktadır. Bu noktada Goleman'a göre üzüntü duygusunun insanlar üzerinde bazı negatif psikolojik etkileri bulunmasının yanında küçümsenmeyecek derecede pozitif etkilerinin olduğu görülmektedir.

Asyalı bazı toplumlarda üzüntünün negatif bir duygu olarak görülmediği yukarıda aktarılmıştı. Bu duruma benzer bir açıklama yapan Sayar (2012, s. 68-69), Batı hegemonyası altındaki psikiyatri biliminin insanın duygu dünyasındaki üzüntüyü ve kederi bir hastalık olarak lanse ettiğini belirtmektedir. Sayar'a göre durum insanlara aktarıldığı gibi değildir. O, birçok kadim dinî gelenekte üzüntünün insanı olgunlaştıran bir olgu olarak görüldüğünü, insanı zenginleştiren bir tecrübe sayıldığını dile getirmektedir. Nitekim Sayar, Budizm'den İslam'a birçok dinî gelenekte üzüntüye sabretmenin kişiyi ruhsal anlamda olgunlaştırdığı düşüncesinin hâkim olduğunu ifade etmektedir.

Duyguların yaşanma yoğunluğu ve ifade edilme biçimi noktasında çeşitli araştırmalar yapılmış ve cinsiyet açısından herhangi bir farklılık olup olmadığı tespit edilmeye çalışılmıştır. Fivush ve Buckner (2000, s. 232-234), yaptıkları çalışmada kadınların genelde duyguları, özelde ise üzüntü duygusunu erkeklerden daha yoğun yaşadığını dile getirmektedir. Onlara göre üzüntü duygusunun ifade biçiminin kültürden kültüre farklılık göstermesinin yanında genel kanı, kadınların üzüntülerini erkeklerden daha yoğun yaşadığı ve bunu insanlara daha fazla hissettirdiğidir. Benzer bir çalışma yapan Balswick ve Avertt (1977, s. 125) de elde ettikleri sonuçlara göre kadınların üzüntü duygusunu erkeklere göre daha yoğun yaşadığını, üzüntüyü dış dünyaya daha fazla belli ettiğini ve duygusal durumlarını ifade edebilme noktasında kadınların daha başarılı olduğunu belirtmektedir. Perry-Parrish ve Zeman (2010, s. 149) ile Santiago-Menendez ve Campbell (2013, s. 403) üzüntü duygusu üzerine gerçekleştirmiş oldukları araştırmalarda kadınların üzüntü duygusunu erkeklere göre daha fazla dışa vurduğunu ve kendilerini daha iyi ifade ettiğini tespit etmiştir.

Üzüntü duygusunun modern psikolojideki uzmanlar tarafından ele alınışı noktasında tıpkı duygu konusunda olduğu gibi fikir birliği olmadığı göze çarpmaktadır. Nitekim bazı uzmanlar üzüntünün fizyolojik yapı ile ilişkisini incelemiş, bazıları ise sadece üzüntünün sebepleri üzerinde durmuştur. İlgili çalışmalara bakıldığında üzüntü sebeplerinin müstakil olarak belirtilmesi dahi genellikle iç ve dış kaynaklı olmak üzere ikiye ayrıldığı görülmektedir. Üzüntü duygusunun yalnızca sebepleri üzerinde duran uzmanlar olduğu gibi bu duygunun sadece sonuçlarına değinen

uzmanlar da mevcuttur. Bununla birlikte üzüntünün hem sebep hem de sonuçlarını birlikte ele alan psikologlar da bulunmaktadır. Oldukça farklı şekillerde ele alınan üzüntü duygusu, birçok psikolog tarafından negatif bir duygu olarak değerlendirilmesine karşın bazı psikologlar onun olumlu taraflarının azımsanmayacak derecede fazla olduğunu iddia etmektedir. Bu bağlamda, üzüntü duygusunun birçok uzman tarafından çok farklı şekillerde incelendiğini ve gerek sebepleri gerekse sonuçları noktasında tam anlamıyla bir fikir birliği bulunmadığını söylemek mümkündür.

#### 4. KİNDİ'NİN DÜŞÜNCE SİSTEMİNDE DUYGU KONUSU

İlk İslam filozofu olarak kabul edilen ve çeşitli alanlarda birçok eser kaleme alan Kindî<sup>1</sup>, insanın psikolojik yapısının önemli bir parçasını teşkil eden duygu konusuna da değinmektedir. Duygu konusunda sınıflandırmaya giden Kindî (2019, s. 59-61), duyguları acı verenler ve vermeyenler olarak ikiye ayırmaktadır. O, bu sınıflandırmayı müstakil bir başlık altında yapmamakta, eserinde yer yer bu duygulara değinmektedir. Daha çok acı veren duygular üzerinde durmakta ve bu duyguların sayısını net olarak vermemekte fakat çok sayıda olduğunu vurgulamaktadır. İnsanın görevinin acı veren olumsuz duygulardan kurtulmak olduğu düşüncesini sık sık tekrarlayan Kindî, psikolojik rahatsızlıkların giderilmesinin fiziksel hastalıkların giderilmesinden daha mühim olduğunu belirtmektedir. Onun konuya bu şekilde yaklaşmasının nedeni, insan bedenini ruhun yönettiği düşüncesidir. Bu bağlamda, Kindî'ye göre olumsuz duyguların yıpratdığı insan psikolojisinin rahatsızlıklardan arındırılması, fiziksel rahatsızlıkların giderilmesinden daha elzem bir durumdur. Kindî'nin duyguları acı veren ve vermeyen, olumlu ve olumsuz şeklinde tasnif etmesine benzer durumlar modern psikolojide de görülmektedir. Bu noktada, Ortony ve Turner (1990), Tomkins (2008), Watson ve diğerleri (1999), Russell ve Barrett (1999), Diener ve Emmons (1985), Nezlek ve Kuppens (2008) gibi birçok psikolog da duyguları negatif ve pozitif şeklinde sınıflandırmış ve konuyu bu şekilde ele almıştır.

Kindî (2019, s. 55), üzüntüyü olumsuz duygular arasında kabul edip sevinç bunun zıttı olarak sınıflandırmaktadır. Ona göre bireyin bu iki duyguyu aynı anda yaşaması mümkün değildir. İnsan bazen sevinçli bazen de üzüntülü olmaktadır. Bununla birlikte Kindî'ye (2019, s. 71) göre üzüntü değersiz bir duygudur ve insanı yıpratmaktadır. O, bu anlamda üzüntüye pragmatist bir şekilde yaklaşmakta ve insan için değersiz olan bir duyguyu kendisine reva gören kişinin rasyonel şekilde hareket etmediğini dile getirmektedir. Ayrıca üzüntünün insana vereceği zarar neticesinde ortaya çıkan olumsuz izlenim, kişinin diğer insanların nazarında itibarını düşüreceği için insan bu hususları da dikkate alarak üzülmeme noktasında kendisini motive etmek durumundadır. Kindî, bu düşüncelerle hareket etmenin üzüntü duygusunu engelleme yolları arasında yer aldığını ifade etmektedir.

Kindî'nin (2019, s. 101-103) duygu tasnifinde olumsuz duygular arasında saydığı bir diğer duygu öfkedir. O, öfkeyi acıların ve kötülüklerin kaynağı olarak nitelemekte ve onu psikolojik bir

<sup>1</sup> İlk İslam filozofu ve İslam düşünce tarihinde kelimadan felsefeye geçişin öncüsü olarak kabul edilen Ebû Yûsuf Ya'kub b. İshâk b. Es-Sabbâh el-Kindî, Kûfe'de doğmuş olup Güney Arabistan'ın en köklü kabilelerinden olan Kahtan soyundan gelmektedir. Onun doğum tarihi ile ilgili herhangi bir fikir birliği mevcut olmasa bile genel kabul 801 yılında doğduğuna yöneliktir. İslam öncesinde önemli görevlerde bulunan Kindî'nin ailesi, İslam'dan sonra da önemli mevkilerde yer almayı sürdürmüş, gerek Emevîlerde gerekse Abbasilerde çeşitli derecelerde yöneticilik görevlerini üstlenmiştir. Çocukluk ve ilk gençlik yılları Kûfe ve Basra'da geçen Kindî daha sonra eğitim için gittiği Bağdat'ta hayatının sonuna kadar yaşamış ve burada vefat etmiştir. Kindî'nin doğum tarihinde olduğu gibi ölüm tarihi noktasında ihtilaflar bulunmaktadır. Çeşitli kaynaklarda 860, 869, 870, 873 gibi tarihler zikredilmekle birlikte ekseriyetle onun 866 yılında vefat ettiği görüşü benimsenmektedir (Kaya, 2018, s. 17-19). İslam dünyasındaki tercüme faaliyetleri sırasında yaşayan Kindî, felsefe, tıp, fizik, psikoloji, ilahiyat, astroloji, matematik gibi birçok farklı alanda eserler kaleme almıştır. Kesin olmamakla birlikte onun iki yüz yetmiş yedi adet eser yazdığı düşünülmektedir. Eserlerinin çoğunluğu kısa risaleler şeklinde olup bunları genellikle dostlarının ve öğrencilerinin sorularına cevaben yazmıştır. Kindî'nin bu kadar fazla eser yazmasının çeşitli sebepleri olduğu öne sürülmektedir. Bu sebepler arasında en belirgin olan ise onun yaşadığı dönemde akli ilimlere olan ilgi ve ihtiyaçtır. Kindî'nin muhtelif alanlarda yazılmış eserleri olmasına mukabil konumuzla ilişkisi açısından psikoloji alanında kaleme aldığı başlıca eserler şunlardır: *Risâle fi el-Hile li-def'i l-ahzân, el-Kavl fi'n-nefs, Kelâm fi'n-nefs muhtasar veciz, Risale fi mâhiyyeti'n-nevm ve'r-rü'ya* (Kaya, 2018).

rahatsızlık olarak addetmektedir. Psikolojik rahatsızlıkların fiziksel rahatsızlıklardan daha tehlikeli olduğunu sık sık dile getiren Kindî, bunun sebebinin ruhsal durumun kişinin davranışlarına yön vermesi olduğunu söylemektedir. Bu doğrultuda o, öfke duygusunun birey tarafından kontrol edilemez seviyeye gelmesi hâlinde bu duygunun kişinin davranışlarını yönlendireceğini vurgulamaktadır. Birey bu noktadan sonra sağlıklı kararlar veremez duruma gelmekte, bu ise onun hayatını olumsuz yönde etkilemektedir.

Kindî tarafından olumsuz duygular arasında kabul edilen öfke duygusu, birçok modern psikoloji çalışmasında da temel duygulardan biri olarak kabul edilmekte ve olumsuz bir duygu olarak nitelenmektedir. Duygu konusundaki önemli isimlerden olan Ekman (1999), Goleman (2010), Oatley ve Johnson-Laird (1987), Izard (1977), Russell ve Barrett (1999) ve Tomkins (2008) gibi birçok psikolog öfke duygusunu insan için zararlı bir duygu olarak kabul edip onu olumsuz duygular çatısı altında konumlandırmaktadır. Bu bağlamda, Kindî'nin öfke duygusu hakkındaki görüşlerinin modern psikolojideki verilerle benzerlik gösterdiğini söylemek mümkündür.

Olumsuz duygular arasında sayılan bir diğer duygu hasettir. Kindî (2019, s. 73) bu duygunun insana en fazla zarar veren duygulardan biri olduğunu belirterek hasedin insan psikolojisine zarar verdiğini ileri sürmektedir. Ayrıca hasetçi kişinin sadece sevmediği insanları değil dostlarına da kıskanarak onların kötülüğünü istediğini, bunun ise onun kişiliğine zarar verdiğini dile getirmektedir. Kindî'nin haset duygusu ile ilgili görüşlerine bakıldığında bu duyguya sahip bireylerin insanları çekemeyerek bir noktadan sonra onlarla ilişkilerinin bozulacağı ve bireysel ilişkilerinin yanında toplumsal ilişkilerinin de zarar göreceği yorumunda bulunmak mümkün görünmektedir.

Psikanalizin günümüzdeki önemli isimlerinden olan Kilborne (2014, s. 3-4), haset konusu ile yakından ilgilenmiştir. O, haset duygusunun bilhassa Batılı Yahudi-Hristiyan geleneğindeki yeri üzerinde durmakta ve bu geleneğin kötülük tanımında hasedin merkezî bir konuma sahip olduğunu iddia etmektedir. Bununla birlikte Kilborne'a göre haset duygusu, başkalarının elde ettiğine sahip olamama çaresizliğinden dolayı çeşitli psikolojik rahatsızlıklara yol açabilmektedir. Paranoya, Kilborne tarafından haset duygusunun yol açabileceği psikolojik rahatsızlıkların ilki olarak kabul edilmektedir. Bununla birlikte haset duygusu, kişinin diğer insanlara güvensizlik duymasına neden olmakta, böylece Kindî'nin görüşlerine benzer şekilde bireyin çevresindeki insanlarla ilişkilerinin bozulmasına yol açmaktadır. Bu bağlamda, hasedin insanın psikolojik yapısına ve toplumsal ilişkilerine zarar vereceği düşüncesinin psikanalizin önemli isimlerinden olan Kilborne ve Kindî tarafından dile getirildiği görülmektedir.

Korku duygusu da olumsuz olarak kabul edilen duygular arasında yer almaktadır. Kindî (2019, s. 99), istemediği bir şeyin gerçekleşmesi veya kendisinden kaçınılan bir durumla karşılaşma ihtimali karşısında korkuya kapılan insanın ızdırap yaşayacağını dile getirmektedir. Eş anlamlısı üzüntü olan ızdırap duygusunun korku duygusundan kaynaklandığının belirtilmesi konumuz açısından dikkat çekici bir husustur. İnsanın büyük bir acı yaşamasına yol açan korku duygusu, bireyin üzerinde bıraktığı etki nedeniyle Kindî tarafından zararlı bir duygu olarak addedilmektedir. Bu bağlamda, onun düşünce sistemi içerisindeki konumuna ve içeriğine bakıldığı zaman korku duygusunun da olumsuz duygular arasında bulunduğu görülmektedir.

Plutchik (2000, s. 22) korku duygusunun insan psikolojisine etkileri üzerinde durmaktadır. O, başta ölüm korkusu olmak üzere yoğun bir korku ve ızdırap süreci olarak tanımladığı panikatağın kısa süre içerisinde insan psikolojisi üzerinde derin etkiler bırakabileceğini belirtmektedir. Bu noktada, Plutchik'in korku duygusunun insanda ızdırap hissi meydana getirdiği iddiası göze çarpmaktadır. Bununla birlikte yukarıda belirtildiği üzere Kindî'nin de ızdırapı korku duygusunun sonuçları arasında sayması konumuz açısından dikkat çekici hususlar arasında yer almaktadır.

Modern psikolojinin çalışma konularına bakıldığı zaman korku duygusunun duygu konusu içerisinde önemli bir yere sahip olduğu görülmektedir. Birçok duygu tasnifinde temel duygular arasında sayılan korku, Kindî tarafından da temel duygulardan biri olarak kabul edilmiş ve insan

için olumsuz bir duygu olarak addedilmiştir. Bu bağlamda, Ekman (1992), Oatley ve Johnson-Laird (1987), Izard (Izard, 1977), Tomkins (2008), Russell ve Barrett (1999) ve Goleman (2010) gibi duygu konusu ile yakından ilgilenmiş birçok psikolog korkuyu Kindî gibi temel duygular arasında saymakta ve onu olumsuz olarak nitelemektedir.

### 5. KINDÎ'NİN DÜŞÜNCE SİSTEMİNDE ÜZÜNTÜ DUYGUSU

Duygu konusunun modern psikolojinin önemli konularından olduğu, üzüntü duygusunun da birçok psikoloğa göre temel duygular arasında yer aldığı yukarıda ifade edilmişti. İlk İslam filozofu olan Kindî, günümüz psikoloji biliminin önemli konularından olan üzüntü konusu üzerinde durmuş ve bu konu ile ilgili müstakil bir eser kaleme almıştır. Kindî'nin yaşadığı dönem itibarıyla bu konu üzerinde durmuş olması dikkate değer bir durumdur. Bu bağlamda, onun kaleme almış olduğu "*Üzüntüden Kurtulma Yolları*" (*Risâle fî el-Hile li-defi l-ahzân*) isimli eseri gerek içeriği gerekse İslam dünyasında bir ilk olması açısından büyük önem arz etmektedir.

Üzüntü duygusunu çeşitli açılardan ele alan Kindî (2019, s. 63), bu duyguyu kökeni bakımından iç kaynaklı ve dış kaynaklı olarak ikiye ayırmaktadır. Ona göre üzüntü duygusu ya kişinin kendi duygu, düşünce, davranışları gibi içsel nedenlerden ya da bireyin haricinde bir kişi, olay, durum gibi dışsal nedenlerden kaynaklanmaktadır. İç kaynaklı üzüntüde bireylerin bilişsel çelişki yaşadığı görüşü onun dikkat çeken düşüncelerindedir. Nitekim üzülmek istemeyen birey, yapıp yapmamak kendi elinde olmasına rağmen üzüleceği davranışta bulunursa istemediği bir sonuç doğuracağından dolayı aslında istemediği bir eylem yapmaktadır. Bu ise bireyin istemediği bir şeyi istemesi olarak değerlendirilmekte ve Kindî tarafından çelişki olarak nitelenmektedir. Üzüntü duygusunun bireyin elinde olmayan nedenlerle meydana gelmesi olan dış kaynaklı üzüntüde birey kendisini üzecek olay gerçekleşene kadar bu olayı düşünüp kaygılanmamalıdır. Bu noktada Kindî'ye göre birey, üzüleceğini düşündüğü olay meydana gelene kadar ümitsizliğe kapılmamalıdır. Eğer sürekli bu durum düşünülürse üzüntü kaynaklı bir duygu olan vehm duygusu oluşacak, bu ise bireyi asıl olay vuku bulmadan yıpratacaktır.

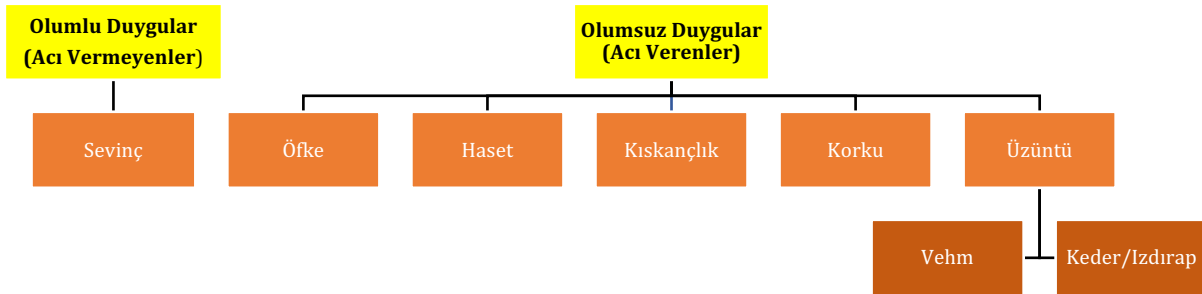
Temel veya şemsiye bir duygu olan üzüntünün alt duyguları arasında yer alan bir diğer duygu kederdir. Kindî (2019, s. 69), üzüntü ile alakalı bilgi verirken bireyin bazı durumlarda kendisini olumsuz olarak etkileyebilecek olayların insanlar arasında birçok kişinin başına geldiğinden hareketle yalnız olmadığını hissetmekte ve henüz keder aşamasında iken bu olumsuz vaziyetten kurtulabildiğini aktarmaktadır. Verilen bilgilerde görüleceği üzere Kindî, üzüntüyü günümüzdeki birçok psikolog gibi salt bir duygudan ziyade, kendisinden çeşitli alt duygular türeyen bir ana duygu olarak değerlendirmektedir. Bu doğrultuda onun, üzüntü duygusunu modern psikolojideki gibi temel bir duygu veya içerisinde çeşitli alt duyguları barındıran şemsiye bir duygu olarak gördüğünü söylemek mümkündür. Kindî'nin yaptığı sınıflandırmalara benzer sınıflandırmalara Ekman ve Strongman'de de rastlamak mümkündür. Bu noktada Ekman (1992), üzüntü duygusunun çeşitli türevleri olduğunu söylemekte ve kederi de bunlardan biri olarak göstermektedir. Benzer şekilde Strongman (2003) de üzüntü duygusunun temel bir duygu olduğunu ve ondan türeyen muhtelif alt duygular olduğunu belirtmektedir. Bu doğrultuda Strongman, kederi tıpkı Kindî gibi üzüntünün alt duygularından biri olarak kabul etmektedir.

Kindî (2019, s. 51), üzüntüyü duygu olarak değerlendirmekte ve onu psikolojik bir durum olarak addetmektedir. Nitekim o üzüntüyü "*Sevilen şeylerin elden gitmesinden ya da amaçlanan şeylerin gerçekleşmemesinden doğan psişik (nefsânî) bir acıdır*" şeklinde tanımlamaktadır. Üzüntünün çeşitli sebepleri olduğunu söyleyen Kindî, ilk sebep olarak sevilen bir şeyin kaybını göstermektedir. Kaybedilenin niteliği hakkında herhangi bir detay verilmemiş olması, bu kaybın insan ya da obje olabileceğini ortaya koymakta olup herhangi bir sınırlama getirmemektedir. Çalışmanın önceki kısmında verilen bilgilere bakıldığında günümüzde psikoloji alanında yapılan çalışmalarda da (Lazarus, 1991; Izard, 1977; Power, 1999; Ekman, 1992; Taylor & Rachman, 1991; Plutchik, 1990) üzüntünün sebepleri arasında sevilen bir şeyin kaybının ilk sıralarda sayılması dikkat çekici hususlardandır. Bu bağlamda, üzüntünün sebepleri arasında ilk sıralarda sayılan kayıp durumunun Kindî'de olduğu gibi modern psikolojide de aynı şekilde kabul edildiğini görmek mümkündür.

Kindî (2019, s. 51) tarafından üzüntünün sebepleri arasında sayılan ikinci husus, amaçlanan bir şeyden ümit kesilmesi durumudur. Bu durum, modern psikolojide üzüntü sebeplerinden biri olarak kabul edilen başarısızlıkla ilişkilendirilebilse dahi bahsi geçen hususlar arasında tam anlamıyla bir uyum görülmemektedir. Ancak Smith ve Lazarus'un (1990) üzüntünün sebebi olarak gösterdiği telafi edilemez kayıp durumu, Kindî'nin amaçlanan şeyden ümidin kesilmesi gerekçesiyle diğerlerine nazaran daha fazla benzerlik göstermektedir. Kindî'nin ileri sürdüğü ikinci gerekçede başarısızlık değil de ümit kesilmesinin üzüntü kaynağı olarak görülmesi dikkate değer bir husustur. Öyle ki ona göre insan başarısızlık yaşasa dahi ümit duygusunu kaybetmediği sürece üzüntüye maruz kalmayacaktır.

İnsanın olumlu ve olumsuz birçok duyguya sahip olduğu düşüncesi Kindî'nin ileri sürdüğü görüşlerdendir. Kindî (2019, s. 71), üzüntünün olumsuz bir duygu olmasına rağmen insan doğası için vazgeçilmez olduğunu belirtmekte, insanın ister istemez bazı şeylere üzüleceğini ve konuya bu şekilde yaklaşmak gerektiğini ifade etmektedir. Zira evrenin kanunları gereği imha ve inşa kâinatta sürekli devam eden durumlardır. Üzüntü duygusunu psikolojik bir gerçeklik olarak değerlendiren Kindî (2019, s. 51), bu duygunun meydana gelişini hayatın akışı içerisinde olağan görmektedir. Nitekim insanın her istediğini elde etmesi, istemediğinden de kaçması realiteden uzak durumlar olduğu için üzüntü aslında yaşamın bir parçası olarak kabul edilmektedir. Bu bağlamda Kindî (2019, s. 85), üzüntünün üçüncü ana sebebinin imkânsız olan şeyleri istemekten kaynaklandığını ifade etmektedir. İnsanlar gerçekleşmesi mümkün olmayan şeyleri umdukları zaman beklenti içine girmekte, bu beklentileri gerçekleşmediğinde ise üzüntü yaşamaktadır.

Modern psikolojide üzüntü hâlinin tedavi edilmemesi durumunda kalıcı hâle gelebileceği çalışmanın önceki kısmında belirtilmişti. Nitekim Plutchik (1990) ve Lazarus (1991) üzüntünün uzun süreli olması durumunda bireyin depresyona girebileceğini belirtmekte ve bu durumun onun yaşamında ne gibi etkileri olacağını dile getirmektedir. Benzer şekilde Kindî (2019, s. 65) de bireyin üzüntü duygusundan kurtulamaması veya kendisine üzüntü veren şeyden uzaklaşmaması hâlinde üzüntünün onda yerleşik hâle geleceğini ifade etmektedir. Öyle ki ona göre kişi uzun süre üzüntü yaşaması durumunda bu duyguya müptela duruma gelecektir. Bu durumdaki kişinin üzüntü duygusundan kendi kendine çıkamayacağını vurgulayan Kindî ancak dışsal yardımlarla kişinin bu sıkıntılı vaziyeti atlatabileceğini söylemektedir. Onun üzüntü duygusundan kurtulma noktasındaki açıklamaları Plutchik (1990) ile Smith ve Lazarus'un (1990) düşünceleriyle paralellik arz etmektedir. Nitekim mezkûr isimler de üzüntü duygusunu atlama noktasında dışsal desteğin önemi üzerinde durmakta ve kişinin çevreden alacağı yardımlarla bu olumsuz durumdan kurtulabileceğini belirtmektedir.



Şekil 1: Kindî'nin Duygu Sınıflandırması

## 6. ÜZÜNTÜDEN KURTULMA YOLLARI

Kindî, üzüntü duygusunun kaynakları, sebepleri, çeşitleri gibi hususlardan bahsetmesinin yanında, olumsuz ve acı veren bir duygu olarak nitelediği üzüntüden kurtulmak için çözüm önerileri sunmaktadır. Konuya gerçekçi bir şekilde yaklaşan Kindî (2019, s. 51), oluş ve bozulmuş âlemi olarak gördüğü evrende değişmezlik ve daimîlik durumunun söz konusu olmadığını söylemektedir. Dolayısıyla insan hayatında üzüntü duygusunun olmasını doğal bir durum olarak görmekte ve bu duyguyu psikolojik bir gerçeklik olarak ele almaktadır. Bu bağlamda o, insanların bu durumu göz önünde bulundurarak olaylara bakışını düzenlemesi ve üzüntüyü yaşamın içerisinde yer alan doğal bir olgu olarak değerlendirmesi gerektiğini ifade etmektedir.

Kindî'nin üzüntü duygusunu psikolojik bir gerçeklik ve insan hayatının doğal bir parçası olarak değerlendirmesine karşın modern psikolojide durum genel olarak böyle değildir. Çalışmanın önceki kısımlarında da belirtildiği üzere modern psikolojide üzüntü duygusu Kindî'deki gibi olumsuz bir duygu olmasıyla birlikte onun öne sürdüğü gibi doğal bir durum değil, aksine sürekli insan hayatından çıkarılması gereken bir şey gibi değerlendirilmektedir. Bu noktada Sayar (2012), Doğu'nun ve Batı'nın kültürel farklılığının bu durum üzerinde etkili olduğunu iddia etmektedir. Ona göre birçok kadim dinî gelenekte ve bazı doğulu toplumların kültüründe üzüntü hâli doğal veya olumlu bir durum olarak addedilmekteyken Batı kültüründe insan hayatından çıkarılması gereken hastalıklı bir vaziyet olarak kabul edilmektedir.

Kindî'ye (2019, s. 71-73) göre varlığın temel nitelikleri arasında yer alan bozulma (fesat), olumsuz durumların yaşanmasının esas sebepleri arasındadır. Varlıkların bu özelliğinden dolayı hayatın akışı içerisinde insanı üzecek negatif olayların yaşanması oldukça olağandır. Bu bağlamda, doğadaki bu özelliklerin ortadan kalkmasını ve her şeyin en iyi şekilde devam etmesini istemek aslında imkânsız istemek demektir. Kindî, bu düşüncelerden hareketle mümkün olmayı isteyen bireyin amacına ulaşamayacağını ve üzüntü yaşayacağını dile getirmektedir. Bu durumdan kurtulmanın yolunun evrenin kanunlarını bilmekten geçtiğini belirten Kindî, vaziyetin bu şekilde kabul edilmesi hâlinde insanın üzüntü duygusunu yenebileceğini ifade etmektedir.

İnsanın kişilik özelliklerinin sabit ve değişmez olmayıp çeşitli metotlarla değiştirilebileceği görüşü Kindî'nin düşünce sisteminde göze çarpan hususlardandır. Kindî'nin (2019, s. 59) belirttiği üzere bir şey sıkça uygulanıp alışkanlık hâline getirildiğinde bireyin kişilik özelliklerinden biri durumuna gelmektedir. Kindî'ye göre birey olaylara olumsuz tutum sergileyip bu şekilde yaklaşım sergilediği zaman üzüleceği şeyler yaşadığında da kendini teselli edecek bir şey bulamamakta ve hiçbir surette pozitif yaklaşım sergileyememektedir. Bu ise onun üzüntüsünü arttırmaktadır. Bu doğrultuda, kişinin olaylara pozitif bakmayı ve bu şekilde olumsuz vakalar karşısında kendisini teselli edecek şeyler aramayı alışkanlık hâline getirmesi onun üzüntüden kurtulmasının yollarından biridir. Söz konusu alışkanlığın nasıl kazanılması gerektiği konusuna da değinen Kindî (2019, s. 61-63), tedriciliğin esas olması gerektiğini belirtmektedir. Birey öncelikle kendisine kolay gelen durumlardan başlayıp aşama aşama zor olana geçmelidir. Bu şekilde yapıldığında kişi normalde üzüntü duyabileceği şeylere pozitif bakabilme ve kendisi için teselli olacak bir yön bulabilme kabiliyeti kazanmaktadır.

Bireyin yaşamış olduğu olaylara yaklaşım tarzı onun üzüntü duygusu karşısındaki durumunu belirleme açısından önem arz etmektedir. Kindî'nin üzüntü duygusunu yenmek için önerdiği, olaylara olumlu yönden bakma ve yaşanan olumsuzluklarda teselli edici bir nokta arama durumu modern psikolojideki başa çıkma hususu ile yakından ilişkilidir. "*Kişide strese yol açacak şeylerin meydana getirdiği duygusal gerilimi azaltma, yok etme veya bu gerilime dayanma amacıyla gösterilen davranış ya da duygusal tepkilerin bütünü*" olarak tanımlanan (Uçman, 1990, s. 61) başa çıkma çeşitli şekillerde gerçekleşmektedir. Folkman ve Lazarus (1980) başa çıkmanın iki temel çeşidi olduğunu iddia etmektedir. Onlara göre bunlar: Problem odaklı başa çıkma ve duygu odaklı başa çıkmadır. Onların öne sürdüğü duygu odaklı başa çıkma Kindî'nin yukarıda verilen üzüntüyü yenme yoluyla büyük benzerlik göstermektedir. Bu bağlamda, Folkman ve Lazarus'a göre duygu odaklı başa çıkmada birey yaşadığı şeyi kabul etmekte, onu olağandışı bir durum olarak görmemekte, yaşadığı olumsuz durum içerisinde kendisini teselli edecek bir yön aramakta ve

olaya pozitif bir bakış açısıyla yaklaşmaktadır. Folkman ve Lazarus'un öne sürdüğü, yaşanan olumsuz durumlarda teselli edecek bir nokta arama ve bu duruma pozitif bakış açısıyla yaklaşma gayretinin üzüntü veren olayı yenmede Kindî'nin yukarıda yer alan önerisiyle büyük oranda benzerlik gösterdiğini söylemek mümkündür.

Kindî'ye (2019, s. 67-69) göre üzüntü duygusunu atlatmanın yollarından bir diğeri empati ve yalnız olmama bilincidir. Birey daha önce kendisinin veya çevresindekilerin teselli bulduğu ve kurtulduğu üzüntülü vaziyetleri hatırlayıp eski durumuyla yüzleşebilmekte ve başkalarıyla empati kurarak mevcut üzüntü durumunu atlatabilmektedir. Kendisini üzüntüyü atlatan kişilerin yerine koyan insan, hâlihazırda yaşadığı üzüntü durumunun da diğer insanlarda olduğu gibi geçici olduğu bilinciyle hareket ettiği takdirde yaşadığı olumsuz duygudan kurtulabilecektir. Benzer şekilde acı, kayıp, mahrumiyet gibi üzücü olayları birçok insanın yaşadığını bilmek, bunun yalnızca kendisine özgü olmadığını düşünmek ve bu durumun bilincinde olmak da Kindî'nin üzüntü duygusunu yenmek için sunduğu çözüm önerileri arasında yer almaktadır.

İnsanın sahip olduğu şeylerin geçici olduğunun bilincinde olması, onun üzüntü duygusunu yenme yolları arasında sayılan hususlardandır. Kindî'ye (2019, s. 75) göre kişinin mevcut şartlarda sahip olduğu şeylerin asıl sahibinin Yaratıcı olduğu ve kendisinin dünyada kalıcı olmadığı düşüncesiyle hareket etmesi, onun sınırlı olan yaşamında üzüntü duygusunu yenmesine sebep olmaktadır. Yaşamın içerisinde çeşitli musibetlerin, olumsuz durumların, kayıpların olduğunun farkında bir şekilde davranmak suretiyle insan, normal şartlarda başkalarını üzen olayların etkisi altında kalmayacak ve diğer insanlara nazaran daha rahat bir hayat sürecektir.

Maddi şeylerin kaybindan kaynaklanan üzüntü noktasında Kindî (2019, s. 77-79), değerli olanın sadece insanın fiziki varlığı olduğunu, bunun dışında kalanların herhangi bir değeri olmadığını dile getirmektedir. Bu yüzden insanın daha sonra kaybedeceği ve kaybindan dolayı üzüntü yaşayacağı şeylerin peşinden koşmasının mantıklı bir davranış olmadığı ifade edilmektedir. Nitekim Kindî, bu şekilde davranış sergileyen insanların zarar göreceğini ve psikolojik olarak acı çekeceğini söylemektedir. Konuyla alakalı olarak Roma Kralı Neron'a atfedilen bir hikâye üzerinden bu durumu açıklayan Kindî, maddî şeylerin fazla biriktirilmesinin, o şeylerin kaybindan doğacak sonuçlar münasebetiyle üzüntüye yol açacağını vurgulamaktadır. Bu sebeple o, fazla eşya biriktirmekten kaçınmanın üzüntüyü azaltacağını veya tamamen önleyeceğini belirtmektedir. Bu noktada, son yıllarda oldukça revaçta olan minimalist yaşam tarzının tercih edilme sebepleri Kindî'nin yukarıda verilen görüşleriyle büyük oranda benzerlik göstermektedir. Nitekim Nicole (2015), Kim (2017), Hausen (2018) ve Kang ve diğerleri (2021) gibi minimalist yaşam tarzıyla alakalı araştırmalar yapan çok sayıda uzman, maddi şeylerin fazlalığının stresi artırmak, kaygı düzeyini yükseltmek, mutsuz ve memnuniyetsiz yapmak, depresyona sebep olmak gibi bireyleri üzecek durumlara neden olduğunu dile getirmekte, insanların maddi şeyleri azaltarak üzüntü verici durumlardan kurtulabileceğini vurgulamaktadır.

Sevilen bir şeyin kaybindan kaynaklanan üzüntü duygusunun üstesinden gelmenin yollarından olan mevcut değerleri düşünmek, Kindî (2019, s. 101) tarafından sunulan önerilerdendir. Ona göre bireyin elinde mevcut olan bilişsel ve duygusal değerler, yaşanan kayıp karşısında göz önünde bulundurulması gereken olgulardır. Kişi, bu şekilde davranış sergilediği takdirde yaşadığı kaybı daha az düşünecek ve bu surette kendisini daha kolay teselli edecektir. Bu bağlamda, sahip olduğu değerlerin kıymetini bilip onları geliştirmeye çalışmak bireyin yaşadığı üzüntü duygusunu yenmesinde kendisine yardımcı olacaktır.

Kindî üzüntüden kurtulma yollarını anlatırken aslolanın bireyin psikolojik yapısı olduğunu dile getirmektedir. Ona göre maddi olarak değerli olan bir şey varsa o da sahip olunan bedendir. Bunun dışında kalan şeyler insan için herhangi bir ehemmiyet arz etmemelidir. Bu doğrultuda Kindî (2019, s. 101), kendi varlığının dışında şeyler peşinde koşmayan kişinin kendi kendisinin efendisi olacağını, herhangi bir duygunun tesiriyle hareket etmeyeceğini ve dolayısıyla üzüntü yaşamayacağını dile getirmektedir. O, bu özelliklere sahip olan kişinin kralları köleleştiren güce sahip olduğunu vurgulayıp, psikolojik anlamda sağlıklı bir birey olacağını belirtmektedir.



## SONUÇ

İlk Müslüman filozof olarak kabul edilen Kindî, fizikten matematiğe, astronomiden psikolojiye kadar birçok alanla ilgilenmiş ve çeşitli eserler kaleme almıştır. Onun eserlerinin bir kısmı günümüze kadar ulaşmıştır. Bu denli farklı disiplinlerle meşgul olmuş olan Kindî, insan hayatının hemen her alanında yönlendirici etkiye sahip olan duygularla, bilhassa da üzüntü duygusuyla yakından ilgilenmiştir. Duygu konusu kendisinden önce farklı kültürlerle mensup kişiler tarafından incelenmiş olsa dahi ilk Müslüman filozof olması hasebiyle Kindî'nin görüşleri ayrıca önem arz etmektedir.

Modern psikolojinin önemli konularından olan duygu konusu geçmişten günümüze değin birçok psikolog tarafından araştırılmıştır. Bu konu hakkında çeşitli çalışmalar gerçekleştirilmiş, kuramlar oluşturulmuş ve tasnifler yapılmıştır. Ancak pek çok duygu sınıflandırmasında temel duygular arasında sayılmasına rağmen üzüntü duygusu ile ilgili çalışmalar sınırlı denebilecek düzeyde kalmıştır. Nitekim ilgili literatüre bakıldığı zaman üzüntü duygusuyla ilgili fazla çalışma yapılmadığını görmek mümkündür.

Duygular konusunda psikologlar tarafından yapılan tasniflere bakıldığı zaman çok sayıda tasnifte üzüntü duygusunun temel duygular arasında kabul edildiği görülmektedir. Bu noktada, Kindî de müstakil bir başlık altında olmasa da ilgili çalışmasında duygu sınıflandırması yapmaktadır. Nitekim onun yapmış olduğu sınıflandırma, modern psikolojide yapılan birçok sınıflandırma ile benzerlik göstermektedir. Bu bağlamda, korku, sevinç, öfke ve üzüntü gibi duyguların Kindî'nin yanı sıra birçok psikolog tarafından da temel duygular arasında sayılması dikkate değer hususlar arasında yer almaktadır. Ayrıca temel duygu tasnifindeki benzerliğe ek olarak günümüzde birçok psikolog tarafından kabul edilen olumlu-olumsuz duygu ayrımını Kindî'nin konu ile ilgili eserinde görmek mümkündür. Bu durum, onun duygu konusundaki görüşlerinin günümüz modern psikoloji verileri ile örtüştüğü bir başka noktayı teşkil etmektedir.

Duyguların insan hayatındaki yeri, birey üzerindeki etkileri, kaynakları, çeşitleri ve türevleri gibi birçok hususta psikologlar ile Kindî'nin fikirleri arasında benzerlik olduğu görülmektedir. Ayrıca çalışmanın merkezî kavramını teşkil eden üzüntü duygusunun kökeni, sebepleri, alt türleri, etkileri gibi hususlarda da psikologların ve Kindî'nin görüşleri arasında benzerlikler mevcuttur. Birçok ortak noktanın yanında Kindî, üzüntüyü insan hayatının doğal bir parçası olarak görmesi yönüyle günümüz psikoloji bilimindeki uzmanlardan ayrılmaktadır. Bununla birlikte Kindî'yi günümüzde psikoloji alanında yapılan çalışmaların ekseriyetinden ayıran önemli bir nokta da onun üzüntü duygusunun insan üzerindeki olumsuz etkilerini ortadan kaldırmaya yönelik önerileridir. O, birçok psikoloğun aksine üzüntü duygusunun kökeni, sebepleri, alt türleri ve etkilerini incelemesine ek olarak bu duygunun olumsuz etkilerinden korunmak ya da kurtulmak için gerekli gördüğü önerileri sunmaktadır. Kindî'nin üzüntü duygusunu ele alış tarzı da onu modern psikolojideki birçok uzmandan ayırmaktadır. Öyle ki Kindî, üzüntü duygusunu günümüzde bu alanda çalışma yapan pek çok uzmandan daha detaylı ve çok boyutlu bir şekilde inceleyip değerlendirmektedir.

Günümüzde psikoloji alanında duygularla ve bilhassa üzüntü duygusuyla alakalı çalışmaların genelinde; konu edinilen duygunun kökeni, sebepleri, türleri, birey üzerindeki etkileri gibi hususlara fazlasıyla değinilirken olumsuz duyguların birey üzerindeki negatif etkilerini ortadan kaldırmaya yönelik önerilere fazla değinilmediği göze çarpmaktadır. Bu husustaki önerilerin doğruluğu noktasında yapılan tartışmalardan bağımsız olarak, Kindî'nin günümüzdeki psikologların genelinin içerisinde bulunduğu sınırların dışına çıkıp sorunun çözümüne yönelik önerileri sistematik bir biçimde sunması, çalışmamızın konusu açısından ehemmiyet arz etmektedir. Genel olarak bakıldığı zaman Kindî'nin gerek duygu konusundaki gerekse sadece üzüntü duygusu hakkındaki fikirlerinin modern psikoloji bilimindeki verilerle büyük oranda uyumlu olduğu görülmektedir. Öyle ki onun fikirlerinin çok az bir kısmı günümüz psikologlarının görüşlerinden ayrılmaktadır. Yaşadığı dönem ve o dönemde bilgi kaynaklarına erişme zorluğu gibi durumlar göz önüne alındığı takdirde ilk İslam filozofu olan Kindî'nin fikirlerinin oldukça dikkate değer olduğunu söylemek mümkün görünmektedir. Bununla birlikte, yaşadığı dönemde hâkim olan görüşler düşünüldüğünde onun fikirlerinin, zamanının ilerisinde olduğu anlaşılmaktadır.

## KAYNAKÇA

- Ayverdi, İ. (2010). *Kubbealtı Lugatı Misalli Büyük Türkçe Sözlük*. İstanbul: Kubbealtı.
- Bakırcıoğlu, R. (2016). *Ansiklopedik Eğitim ve Psikoloji Sözlüğü*. Ankara: Anı yayıncılık.
- Balswick, J., & Avertt, C. (1977). Differences in Expressiveness: Gender, Interpersonal Orientation, and Perceived Parental Expressiveness as Contributing Factors. *Journal of Marriage and Family*, 39(1), 121-127.
- Budak, S. (2009). *Psikoloji Sözlüğü*. Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları.
- Çağrıncı, M. (1999). *Hüzün*. 06 04, 2022 tarihinde Türkiye Diyanet Vakfı İslam Ansiklopedisi: <https://islamansiklopedisi.org.tr/huzun> adresinden alındı
- Descartes, R. (2013). *Ruhun İhtirasları*. (M. Özdil, Çev.) İstanbul: Sayfa Yayınları.
- Diener, E., & Emmons, R. (1985). The Independence of Positive and Negative Affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 47(5), 1105-1117.
- Ekman, P. (1992). An Argument for Basic Emotions. *Cognition and Emotion*, 6(3/4), 169-200.
- Ekman, P. (1999). Basic Emotions. T. Dalgleish, & M. Power (Dü) içinde, *Handbook of Congition and Emotion* (s. 45-60). West Sussex: John Wiley & Sons.
- Fivush, R., & Buckner, J. (2000). Gender, Sadness, and Depression: The Development of Emotional Focus Through Gendered Discourse. A. H. Fishner (Dü.) içinde, *Gender and Emotion: Social Psychological Perspectives* (s. 232-253). Cambridge: Cambridge University Press.
- Folkman, S., & Lazarus, R. (1980). An Analysis of Coping in a Middle-Aged Community Sample. *Journal of Health and Social Behavior*, 21(September), 219-239.
- Goleman, D. (2010). *Duygusal Zeka (Neden IQ'dan Daha Önemlidir?)*. (B. S. Yüksel, Çev.) İstanbul: Varlık Yayınları.
- Hausen, J. E. (2018). Minimalist Life Orientations as a Dialogical Tool for Happiness. *British Journal of Guidance & Counselling*, 1-12.
- Irons, D. (1895). Descartes and Modern Theories of Emotion. *The Philosophical Review*, 4(2), 291-302.
- Izard, C. E. (1977). *Human Emotions*. New York : Springer.
- Kang, J., Martinez, C. M., & Johnson, C. (2021). Minimalism as a Sustainable Lifestyle: Its Behavioral Representations and Contributions to Emotional Well-being. *Sustainable Production and Consumption*, 27, 802-813.
- Kaya, M. (2018). *Kindî Felsefî Risaleler*. İstanbul: Klasik Yayınları.
- Kılborne, B. (2014). *Utanç ve Haset: Görünüm Kaygısı ve Kem Göz*. (B. Erdal, Çev.) İstanbul: İstanbul Bilgi Üniversitesi Yayınları.
- Kim, Z. (2017). *Minimalism for Families: Practical Minimalist Living Strategies to Simplify Your ome and Life*. Berkeley: Althea Press.
- Kindî, Y. b. (2019). *Üzüntüden Kurtulma Yolları*. (M. Çağrıncı, Çev.) Ankara: Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları.
- Koçak, A., & Kayıklık, H. (2019). Duygular Bağlamında Din Duygusu ve Dinî Duygular. *Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 19(2), 685-713.
- Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and Adaptation*. New York: Oxford University Press.
- Mandler, G. (2003). Emotion. D. Freedheim, & I. Weiner (Dü) içinde, *Handbook of Psychology: Volume:1, History of Psychology* (s. 157-176). New York: Jon Wiley & Sons, Inc.

- Marcus, G. E. (2003). The Psychology of Emotion and Politics. D. Sears, L. Huddy, & R. Jervis (Dü) içinde, *Oxford Handbook of Political Psychology* (s. 182-221). Oxford: Oxford University Press.
- Mesquita, G. R. (2012). Vygotsky and the Theories of Emotions: In Search of a Possible Dialogue. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 25(4), 809-816.
- Nezlek, J., & Kuppens, P. (2008). Regulating Positive and Negative Emotions in Daily Life. *Journal of Personality*, 76(3), 561-580.
- Nicole, J. (2015). *Easy Minimalist Living: 30 Days to Declutter, Simplify and Organize Your Home Without Driving Everyone Crazy*. California: Create Space Independent Publishing Platform.
- Oatley, K., & Johnson-Laird, P. (1987). Towards a Cognitive Theories of Emotions. *Cognition and Emotion*, 1(1), 29-50.
- Ortony, A., & Turner, T. (1990). What's Basic About Basic Emotions? *Psychological Review*, 97(3), 315-331.
- Perry Parrish, C., & Zeman, J. (2010). Relations among Sadness Regulation, Peer Acceptance, and Social Functioning in Early Adolescence: The Role of Gender. *Social Development*, 20(1), 135-153.
- Plutchik, R. (1990). Emotions and Psychotherapy: A Psychoevolutionary Perspective. R. Plutchik, & H. Kellerman (Dü) içinde, *Emotion: Theory, Research, and Experience* (s. 3-41). California: Academic Press, Inc.
- Plutchik, R. (2000). *Emotions in the Practice of Psychotherapy: Clinical Implications of Affect Theories*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Power, M. J. (1999). Sadness and Its Disorders. T. Dalgleish, & M. Power (Dü) içinde, *Handbook of Cognition and Emotion* (s. 497-519). West Sussex: John Wiley & Sons.
- Ribot, T. (1897). *The Psychology of Emotions*. London: Walter Scott.
- Russell, J., & Barrett, L. (1999). Core Affect, Prototypical Emotional Episodes, and Other Things Called Emotion: Dissecting the Elephant. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76(5), 805-819.
- Santiago-Menendez, M., & Campbell, A. (2013). Sadness and Anger: Boys, Girls, and Crying in Adolescence. *Psychology of Men and Masculinity*, 14(4), 400-410.
- Sayar, K. (2012). *Hüzün Hastalığı*. İstanbul: Timaş Yayınları.
- Smith, C., & Lazarus, R. (1990). Emotion and Adaptation. L. A. Pervin (Dü.) içinde, *Handbook of Personality: Theory and Research* (s. 609-637). New York: The Guilford Press.
- So, J., Achar, C., Han, D., Agrawal, N., Duhackek, A., & Maheswaran, D. (2015). The Psychology of Appraisal: Specific Emotions and Decision-Making. *Journal of Consumer Psychology*, 25(3), 359-371.
- Strongman, K. T. (2003). *Psychology of Emotion*. West Sussex: John Wiley & Sons.
- Tarhan, N. (2010). *Duyguların Dili: Duygusal Zekaya Yeni Bir Yorum*. İstanbul: Timaş Yayınları.
- Taylor, S., & Rachman, S. (1991). Fear of Sadness. *Journal of Anxiety Disorders*, 5, 375-381.
- TDK. (2022, Mayıs 30). *Duygu*. Mayıs 30, 2022 tarihinde Türk Dil Kurumu Sözlükleri: <https://sozluk.gov.tr/> adresinden alındı
- TDK. (2022). *Üzüntü*. 06 04, 2022 tarihinde Türk Dil Kurumu Sözlükleri: <https://sozluk.gov.tr/> adresinden alındı

- Tomkins, S. S. (2008). *Affect Imagery Consciousness: The Complete Edition*. New York: Springer Publishing Company.
- Uçman, P. (1990). Ülkemizde Çalışan Kadınlarda Stressle Başa Çıkma ve Psikolojik Rahatsızlıklar. *Psikoloji Dergisi*, 7(24), 58-75.
- Watson, D., Wiese, D., Vaidya, J., & Tellegen, A. (1999). The Two General Activation Systems of Affect: Structural Findings, Evolutionary Considerations, and Psychobiological Evidence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76(5), 820-838.
- Wessman, A. E. (1979). Moods: Their Personal Dynamics and Significance. C. E. Izard (Dü.) içinde, *Emotions in Personality and Psychopathology* (s. 71-102). New York: Plenum Press.

### STRUCTURED ABSTRACT

In this study, issues such as the sources, causes, and effects of emotions and especially emotion of sadness are examined. While making this study, the data of modern psychology and the views of Kindi, the first Islamic philosopher, were taken as the basis. The purpose of the study is to determine and comparatively examine the definition, content, types, classification, sources, and causes of the concept of emotion and the emotion of sadness in modern psychology and Kindi's thought system. The problem statement, which is the starting point of qualitative studies, is also present in this study. As a matter of fact, the main problem of the research is "How does the emotion of sadness have a place in modern psychology and the thought system of the first Islamic philosopher, Kindi?" is the question. Qualitative research method was used in the study. The data of the research were obtained by using the document analysis technique. The design of the research is the case study design.

When the classifications made by psychologists on emotions are examined, it is seen that the emotion of sadness is accepted among the basic emotions in many classifications. At this point, Kindi also classifies emotions in his related work even if it is not under a separate title. As a matter of fact, his classification is similar to many classifications made in modern psychology. In this context, it is noteworthy that emotions such as fear, joy, anger, and sadness are considered among the basic emotions by many psychologists as well as Kindi. In addition to the similarity in the classification of basic emotions, it is possible to see the positive and negative emotion distinction accepted by many psychologists today in Kindi's work on the subject. This situation constitutes another point where his views on emotion overlap with today's modern psychology data.

It is observed that there are similarities between the ideas of psychologists and Kindi on many issues such as the place of emotions in human life, their effects on the individual, their sources, types, and derivatives. In addition, there are similarities between the views of psychologists and Kindi on issues such as the origin, causes, subtypes, and effects of the emotion of sadness, which constitutes the central concept of the study. Besides many common points, Kindi differs from today's psychologists in that he sees sadness as a natural part of human life. However, an important point that distinguishes Kindi from the majority of up to date psychological studies is her suggestions to eliminate the negative effects of sadness on people. Unlike many psychologists, in addition to examining the origin, causes, subtypes, and effects of sadness, Kindi offers suggestions that he deems necessary to protect or get rid of the negative effects of this emotion. Kindi's handling of sadness also distinguishes him from many experts in modern psychology. So much so that Kindi examines the emotion of sadness in a more detailed and multidimensional way than many experts working in this field today.

Currently, studies on the emotion of sadness in the field of psychology, while the origin of this emotion, its causes, types, and effects on the individual are mentioned extensively, it is striking that the suggestions for eliminating the negative effects of sadness on the individual are not mentioned much. Regardless of the debates on the correctness of the suggestions on this issue, Kindi's systematically presenting suggestions for the solution of the problem by going beyond the borders of today's psychologists in general is of importance in terms of the subject of our study. In general, it is seen that Kindi's ideas about emotion and only about the emotion of sadness are largely compatible with the data of modern psychology. So much so that very few of his ideas differ from the views of contemporary psychologists. When considering the period in which he lived and the difficulties of accessing information sources at that time, it is possible to say that the ideas of Kindi, the first Islamic philosopher, were quite remarkable. Furthermore, when considering the prevailing views during his lifetime, his ideas were understood to be ahead of his time.