

Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi
10 (2016), ss.171-178.

Muhammed Kızılgeçit

Yalnızlık Umutsuzluk ve Dindarlık Üzerine Psiko-Sosyal Bir Çalışma

Ankara: Gece Kitaplığı Yayınları, 1.Baskı, 2015, 251 s.



Modern dünyanın esiri insanoğlunun ruhsal ve fiziki durumu hep merak konusu olagelmiştir. Kimi zaman ampirik kimi zaman da başka metotlarla insan incelenmeye alınmış ve derinliğindeki sırlar açıklanmaya çalışılmıştır. İnsan hayatında belki de en önemli fenomen diyebileceğimiz “din fenomeni ile insan psikolojisi serüveni” işte bu etkileşimden yola çıkılarak araştırma konusu olmuştur. Din, çoğu psikoloğun dediği gibi insan davranışı, düşüncesi hatta karakteri üzerinde çok etkilidir. Bazı psikologlar ise tam tersine insanın dini anlayış ve düşünce üzerinde etkili olduğunu ifade etmiştir. Din ile insan ve dolayısıyla insan psikolojisi arasındaki etkileşim her nasıl dile getirilmeye çalışılsa da sonuç itibariyle ikisi arasında güçlü bir bağ hiçbir zaman inkar edilemeyecektir. Aslında Kızılgeçit’in kitabı da bu etkileşim sonucu insan psikolojisinde meydana gelen çeşitli durumları incelemeyi temel hedef edinmekte denilebilir. Tabii bu inceleme

yapılırken Kızılgeçit'in kullandığı metodoloji ve araştırmalar gösteriyor ki insan, "sırrı çözüldükçe sırlaşan bir varlık"tır.

Günümüz dünyasında artan sosyal hareketliliğe karşın yalnızlaşan, bireyselleşen ve hatta bencilleşen insanların kalabalıklar arasında giderek yalnızlaşması, umutsuzluğa kapılması ve bu durumun farklı şekillerde dışavurumu birçok psikolog tarafından irdelenmeye çalışılmaktadır. Kendi benliğine, ruhsal yönüne, karakterine ve çevresinde olup bitene anlam vermeye çalışırken insanoğlu; toplumda var olan kurallar veya doktrinleri göz önünde bulundurmamak durumunda kalmıştır. Nitekim dindar bir toplumun bireyleri, yaşam felsefesini belirlerken dinden ayrı düşünemeyeceği gibi seküler bir toplumun bireyleri ise aynı konuda dinden referans almaz diyebiliriz.

Yalnızlık, kimi toplumlarda –mesela Doğu toplumlarında- ilâhi aşkın derinliğine varmada bir araç olarak görülürken; Batı toplumları dediğimiz seküler toplumlarda ise çeşitli psikolojik travmaların ilk basamağı olarak değerlendirilir. Doğu toplumlarında tasavvufi tecrübelerin de işaret ettiği gibi Yalnız kalma, Halvet, Uzlet, el-Vahdetu'n Nefsiyye, Yalnızbaşinalık gibi süreçlere; insanın nefsinin hesaba çekme, nefsinin yaratan rabbi ile hasbihal edebilme nazarıyla bakılmış olup zararlı yalnızlıktan öte sonuç itibarıyla olumlu bir yalnızlığı benimsedikleri söylenebilir. Batı toplumları ise bir hastalık olarak gördüğü böylesi süreçlerin, insanı nasıl da asosyal ve intihara sürükleyen bir vakıa olarak telakki ettiği ayrıca cay-ı dikkat bir hâdisedir. Zihinsel süreçlerin aktif rol aldığı yalnızlıkla pençelesen, bununla birlikte bir girdabın ve umutsuzluğun hüküm sürdüğü yalnızlık koridorlarında anlam aramaya çalışan insanoğlunun; yalnızlık, umutsuzluk ve dindarlık arasındaki ilişkiye bakışını kaleme alan Muhammed Kızılgeçit; umutsuzluğun yalnızlığı ve bu ikisinin de nasıl da intiharı tetiklediğini gözler önüne sermektedir.

Kitapta ele alınan Yalnızlık, Umutsuzluk ve bu iki kavramın din ve dindarlıkla ilişkisini ele alırken Kızılgeçit'in örnekleme geniş tutması ve özellikle ilk üç bölümdeki doyurucu bilgilerle açıklamaya çalışması; kitaba ayrı bir önem katmaktadır. Önsöz, Özgeçmiş ve Girişle birlikte temelde Beş Bölüm ve en son genel

değerlendirme anlamında Bir Sonuçtan oluşan kitapta; Birinci Bölümde Yalnızlık konusu detaylarıyla irdelenmiş ve Yalnızlığın tarihten bu yana nasıl ve niçin ele alındığını ifade ettikten sonra günümüz Yalnızlığı ile birlikte kendi yorumlarına da yer vermiştir. İkinci Bölümde Umutsuzluk konusu ele alınmış ve Umutsuzluğun nedenleri, belirtileri ile sonuçları irdelenmiştir. Üçüncü Bölümde Din ve Dindarlık ele alınırken Dindarlığın Boyutları ile birlikte özellikle Allport'un revaçta olan Dindarlığın Boyutları standardizasyonu detaylarıyla birlikte açıklanmıştır. Dördüncü Bölümde çalışmanın Yöntemi, Hipotezleri ve Örneklemi ile birlikte kullanılan ölçekler ve bu ölçeklerin kullanımının nedenleri üzerinde durulmuştur. Beşinci Bölümde ele alınan Örneklem Grubundan elde edilen bulgular üzerinde yorumlar yapılmış ve çeşitli değişkenlerin bu örneklem grubu üzerindeki etkisi ifade edilmeye çalışılmıştır.

Birinci Bölüm; Yalnızlık kavramı ile Dindarlık arasındaki ilişkiyi ele alan araştırmalara değinen Kızılgeçit; Yalnızlığın temelde “kişinin sosyal ilişkilere duyduğu arzu ve ihtiyaçlar ile gerçek sosyal ilişkiler arasındaki farktan kaynaklanan bir durum” olduğu üzerinde durur. Yalnızlıkla izolasyon/toplumdan uzaklaşma ile dezolasyon/kimsesizlik arasındaki temel farklara değinir. Kitapta sosyal bir varlık olan insanın topluluk halinde yaşamaya ihtiyaç duyduğunu ifade eden Kızılgeçit; Yalnızlığın hem psikolojik hem de fiziksel yönünün olduğunu dile getirir. Bölümün ilerleyen kısımlarında Tek Başınalık ve Yapayalnızlığa da değinen Kızılgeçit; Yalnızlıkla ilgili kuramsal yaklaşımları da aktarır:

- Psikanalitik Yaklaşımda Freud, Zilboorg Ve Sullivan gibi psikanalistlerce ele alınan Yalnızlığın hangi konular ve ne tür durumlarla ortaya çıktığı noktasında okuyucuya bilgiler verilmiştir. Freud'un doğrudan Yalnızlık ile ilgili herhangi bir makalesi olmasa da konu ile alakalı çeşitli kavramsallaşmalardan bahsettiğini ifade etmiştir. Sullivan'a göre “Yakınlık kurma ihtiyacının yeterince giderilmemesi durumunda ortaya çıkan nahoş yaşantı” olarak ele alan Kızılgeçit; Yalnızlığın Erikson'unun

düşüncesinde olduğu gibi sağlam bir kimliğin oluşmaması sonucu da ortaya çıkabileceği konularını irdelemiştir.

- Varoluşçu Yaklaşımda Gasser'ın fikirleri çerçevesinde ele alınan Yalnızlık; varoluşun, özün bir gerçeği olduğunu ifade edip yalnızlığın pozitif bir şekilde kullanılmasının önemli olduğunu dile getirmiştir.
- Bilişsel Yaklaşımda duygu ve zihinsel yalnızlık konuları irdelenip doyum verici sosyal etkileşimin olmadığı durumlarda düşük benliğin ortaya çıktığını ve duygu ile tutumların buna eşlik edeceğini dile getirmiştir.
- Sosyolojik Yaklaşımda Bowman, Riesman ve Slater'ın fikirleri üzerinde durulmuştur.
- Etkileşimsel Yaklaşımda kuramın sözcüsü Weiss'in Yalnızlık konusunda dile getirdiği Tek başınlık ile olmayıp duygusal yaşantının kompleks bir fenomene dönüşmesi sonucu duygusal ve sosyal anlamda ortaya çıkan bir sonuç olduğu konusu üzerinde yoğunlaşmıştır.

Bölümün ilerleyen satırlarında Yalnızlık Çeşitlerine değinen Kızılgeçit; Weiss'in duygusal ve sosyal olarak iki çeşit üzerinde durduğunu, Sadler'ın beş farklı boyuttan bahsettiğini aktarmıştır. Yine Yalnızlığın ilerleyen bölümlerinde Yalnızlığın Nedenlerine de değinen Kızılgeçit; Yalnızlıkla Baş Etmenin *sosyal beceri eğitimi, bilişsel-davranışçı terapi desteği alma ve sosyal destek ağının kurulması* Yalnızlıkla Baş Etmenin 12 basamaklı faktörlerine karşı yapılabilecekler olduğunu ifade etmiştir. Tasavvuftaki Yalnızlık temasına da değinen Kızılgeçit; farklılık arz etse de her dinde Yalnızlığının tezahürlerinin olduğunu örneklerle açıklamıştır. Tasavvufta var olan Uzlet, Halvet, el-Vahdetu'n Nefsiyye gibi kavramların benzer olabileceğini düşünsek de aslında kendi içerisinde farklılık arz ettiğini ve bu konularla ilgili hayli büyük hacimli kitapların yazıldığını dile getirmiştir.

İkinci Bölüm; Umutsuzluğun ele alınıp hem kavramsal çerçeve hem de kuramsal anlamda açıklanmaya çalışıldığını söylemek

yanlış olmasa gerek. Umut kavramının “ummaktan doğan duygu”, “bir şeyin gerçekleşmesi ihtimalinin verdiği ferahlatıcı duygu, ümit” anlamlarına geldiğini ifade eden Kızılgeçit; umudun geleceğe yönelik arzu, istek ve güçlü bir eğilimi içerdiğini dile getirir. Varoluşçu Psikoloji’de olduğu gibi geleceğin ancak “geçmiş ve şimdi”nin ışığında nitelik kazanacağı anlayışıyla insanın ruhsal yapısıyla irtibatlı olarak gelecekte güçlü şekilde ümitli olmayı içerir Umut. Umutsuzluğu ise Horney, Frankl, Erikson gibi kuramcılarının fikirleri çerçevesinde açıklayan Kızılgeçit; Frankl’ın “anlam arayışı”, Erikson’un “zamanın kısa, başka bir yaşama başlamak ve bütünlüğe götürecek seçenek yolları denemek için çok kısa olduğu duygusunu dile getiren” anlayışı ile umutsuzluğa bakış açılarını ifade etmiştir. İlerleyen bölümlerde Umutsuzluğun Nedenleri başlığı altında metodolojik bir sıralama yapan Kızılgeçit; Benliğin zayıflaması, İnanç Kaybı, Anlam Yitimi, Üretken Olamama, Bedensel Engellilik, Engelleme (Çatışma) gibi nedenlerin umutsuzluğa neden olduğunu ifade eder. Yukarıda sayılan nedenlerin topyekün gerçekleşmesi şart değildir. Birinin bile kişilerde ağırlaşması ile umutsuzluk yaşanabilir. Yine bu bölümde Umutsuzluğun Sonuçları ele alınırken Kierkegaard’ın “*Umutsuzluk, umutsuzluğu aşım daha güçlü bir birey olma avantajını barındırmasına karşın önemli psikiyatrik bozuklukların başlangıcı ve ölümcül bir hastalık olarak değerlendirilmelidir.*” sözü ile konuyu daha da anlamlandıran Kızılgeçit; umutsuzluğun iki sonucunun olacağına işaret eder: Depresyon ve İntihar.

Üçüncü Bölümde Din ve Dindarlık konularını irdeleyen Kızılgeçit; “inanma, farklılık arz etse de her dönemde insanoğlunun içli dışlı olduğu bir fenomendir.” der. Din kavramının kökeniyle birlikte anlamları üzerinde duran Kızılgeçit; din konusunda çeşitli psikologların görüşlerini de aktarmıştır. William James; her ne kadar Din’i duyguya indirgese ve yine her ne kadar Wund, Dinin kaynağını bulmaya çalışırken de bu durum Din fenomeninin hallolduğu anlamına gelmemelidir. Dindarlık kavramını açıklarken; bunu dinin tecrübe edilen, yaşanan boyutu olarak ifade eden Kızılgeçit; dindarlığın geniş inanç ve uygulama şekillerini kapsayan çok boyutlu bir kavram olduğunu ifade eder. Dindarlığın Boyutları konusunda Allport’un Glock ile

yaptığı sınıflandırmayla ifadenmesinin daha revaçta olduğu ve bu sınıflamanın daha objektif olması üzerinde durur. Derinlemesine Boyutta; “İç Gündümlü ve Dış Gündümlü” olarak irdelerken; Genişleme Boyutunda; “İnanç Boyutu, İbadet Boyutu, Duygu Boyutu, Bilgi Boyutu, Etki Boyutu, Bilişsel Süreçler Boyutu ve Duygusal Süreçler Boyutu” olarak ele alır. Yine aynı bölümün devamında Ruh Sağlığı Yalnızlık Ve Dindarlık İlişkisi başlığı altında yalnızlığın, dindarlık ve ruh sağlığı üzerindeki etkisine değinen Kızılgeçit; Yalnızlığın, bireyin diğerleri tarafından anlaşılmadığı, onlara yabancı kaldığı ya da onlar tarafından reddedildiği veya özellikle sosyal bütünleşme duygusu ve duygusal yakınlık kurmak için olanaklar sunan arzu edilen etkinlikleri gerçekleştirmek için uygun sosyal arkadaşlıkların yokluğu durumunda yaşanan süreğen duygusal zorlanmayı ifade ederken; Umutsuzluk ise kişinin gelecekle ilgili olumsuz, kötümser bir tutum içinde olması ve geleceğe dair motivasyonunu kaybetmesi veya bireyin seçme özgürlüğünün bulunmadığını ya da seçeneklerin sınırlı olduğunu görerek kendi adına enerjisini harekete geçirememesi neticesinde fiziksel, zihinsel veya toplumsal durumun düzelmeyeceğine ilişkin olan genel ruh hali kavramları arasında bağ kurmaya çalışır. Dindarlığın ruh sağlığına olumlu etki ettiğini ifade eden Allport ve Stack’ın görüşlerine de yer veren Kızılgeçit; Dinin birer uygulama boyutu olan ibadetlerin ruh sağlığını Stack’a dayanarak dört farklı yöntemle olumlu etki ettiğini dile getirir. Bunlar; Sosyal Destek Modeli (Özellikle E. Durkheim’in düzenleyicilik ve bütünleştiricilik fonksiyonları), Tutarlılık Modeli (İnsanların kontrol edilemez deneyimlerinin olduğu çevrede psikolojik olarak daha sağlıklı olmak için birbirleriyle tutarlı olarak dünya deneyimleri ve hayatın anlamı ile ilgili temel sorulara cevap araması), Hikmete Sarılma Modeli (Elem ve ıstırapları negatif olarak algılama) ve Dolaylı Koruma olarak bilinen Dini Emir ve Yasaklar Modeli sınıflamasıdır.

Dördüncü Bölümde; çalışmanın yöntemi, problemleri, hipotezleri ve sınırlılıkları ile sayıltıları dışında örneklem grubu ve kullanılan ölçekler konusunda bilgilendirme yapan Kızılgeçit; gerek kullanılan ölçeklerin gelişmişliği ve gerekse de bu ölçeklerin

ortaya çıkardığı sonuçların örneklem grubunun düşüncelerini yansıttığını ortaya koymaya çalışır. Ölçeklerin Türkiye'ye uyarlanması noktasında daha önceden yapılan çalışmalara da değinen Kızılgöçit; verilerin kullanımında yapılanların ve çıkan sonuçların nasıl irdelendiğini ve bütün bunları yaparken hangi programları kullandığı ile ilgili bilgiler vermiştir.

Beşinci Bölümde ise Bulgular ve Yorumlara yer veren Kızılgöçit; geçerli sayılan 1003 kişi üzerinde yaptığı anketlerin bulgu ve yorumlarını irdeler. Umutsuzluk, Yalnızlık ve Dindarlık çerçevesinde Ankara, Adana, Edirne ve Erzurum ili ve ilçelerinde Genç, Yetişkin ve Yaşlılarda yaptığı anketlerin analizlerinde ortaya çıkan sonuçları ele alırken; bu alanda özellikle Yalnızlık, Umutsuzluk ve Dindarlık konularında daha önce hem Türkiye'de hem de Batı'da yapılan çalışmalara da değinerek sonuçların yorumlarını yapmaktadır. Metodolojik bir çalışmanın güzel örneklerinden biri olan bu çalışmada Yalnızlık ile Umutsuzluk arasında doğru bir orantının olduğu bir başka deyişle yalnızlık arttıkça umutsuzluğun da artacağı sonucuna şahit olunurken aynı zamanda Yalnızlık, Umutsuzluk ve Dindarlık arasında ise negatif bir orantının olduğunu anlamış bulunmaktayız. Nitekim yalnızlık, umutsuzluğu tetiklerken dindarlığı olumlu yönde etkilemediği tespit edilmiştir. Yalnızlığın umutsuzluğu tetiklediğini delilleriyle ortaya koyan Kızılgöçit; Dindarlığın özellikle iç güdümlü dindarlığın Yalnızlık ve Umutsuzluk noktasında kişileri motive edici ve sosyalleştirici bir rol oynadığını ifade eder. Psikolojik bir varlık olan insanın zaman zaman Yalnızlığa duçar olabileceği yönünde fikir beyan etsek de Yalnızlığın temelinde Umutsuzluğun ve toplumda beklentilerin karşılık bulmamasıyla alakalı bir durum olduğunu ve Dindarlığın ise bu konuda bireyleri adaptasyon ve motivasyon noktasında öncelikli bir rol oynadığı bulgusuna ulaşılmıştır. Öğrenim durumunun, cinsiyetin, medeni halin, yaş gruplarının, bireysel tercihlerin ve sosyo-ekonomik durumun Yalnızlık, Umutsuzluk ve Dindarlık ile ilişkisinin anketler bağlamında ele alınıp irdelendiği ve bu konuda yapılan çalışmalarla bağlantılı olarak yorumlarının yapıldığı bu Bölümde ortaya konulan bulguların bu konuda yapılacak çalışmalarda yol gösterici olacağı yönünde kanaatimiz güçlenmiştir.

Son kısımda çalışmanın kısaca bir genel değerlendirilmesinin yapıldığı Sonuç Bölümünün yer aldığını ve burada elde edilen bulguların daha önce yapılan çalışmaların bulgularına paralellik arz ettiğini ifade etmiştir. Yapılan bu tecrübî çalışmada örneklem grubunun yalnızlık ve umutsuzluk düzeylerinin birçok faktöre göre değişiklik gösterdiğini ortaya koyan Muhammed Kızılgeçit; bu değişikliklerin çeşitli değişkenler bağlamında yorumlanmasına yer vermiştir.

Kızılgeçit tarafından Ankara, Adana, Edirne ve Erzurum il ve ilçelerinde yalnızlık, umutsuzluk ve dindarlık ilişkisinin 1003 kişilik bir örneklem üzerinde yapılan bu çalışmanın hazırlanmasında gösterilen özveri, akıcı dil, sağlam metodoloji ve doyurucu bilgiler bize gösteriyor ki bu çalışma, alan okumalarında örnek bir çalışma görevi göreceği kanaatindeyiz. Yalnızlık Umutsuzluk gibi çağın psikolojik hastalıkları olarak öne çıkan sorunlarında Dindarlık ile ilişkilendirilerek yapılan bu çalışmanın özellikle din fenomeninin yalnızlık ve umutsuzluk gibi sorunlarla karşılaşma durumlarında inkâr edilemez motive edici yönünü ve toplumların ruh sağlığındaki önemini bir kez daha ortaya çıkarmıştır. Yine çalışmada ele alınan konuların çekiciliği, yapılan yorumların objektifliği Erzurum ilinin Yalnızlık Umutsuzluk ve Dindarlık bağlamındaki anlayış ve yapılarını arz ettiğini ifade edebiliriz.

Hakan Işık

Yüksek Lisans Öğr., Din Psikolojisi,

Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü

hakanisik49@gmail.com