



**Journal of Analytic Divinity**  
<https://dergipark.org.tr/tr/pub/jad>  
E-ISSN: 2602-3792  
7/2 (2023), 231-254.



## **Lise Öğrencilerinde Umut ve Dindarlık İlişkisi: Bartın İmam Hatip Liseleri Örneği**

The Relationship between Hope and Religiosity in High School Students: The Case of  
Bartın Imam Hatip High Schools

**Erva Nesibe Kuloğlu**

Bilim Uzmanı (Din Psikolojisi), Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Sosyal Bilimler  
Enstitüsü, Felsefe ve Din Bilimleri Anabilim Dalı  
Science Specialist (Psychology of Religion). Ankara Yıldırım Beyazıt University, Social  
Sciences Institute, Department of Philosophy and Religious Studies,  
Ankara/Türkiye

**E- posta:** ervanesibe@hotmail.com

**ORCID ID:** 0000-0003-4918-9679

### **Makale Bilgisi | Article Information**

**Makale Türü / Article Type:** Araştırma Makalesi/Research Article  
**Geliş Tarihi / Date Received:** 31 Ağustos/August 2023  
**Kabul Tarihi / Date Accepted:** 10 Eylül/September 2023  
**Yayın Tarihi / Date Published:** 15 Aralık/December 2023  
**Yayın Sezonu / Pub Date Season:** Kış/Winter  
**DOI:** 10.46595/jad.1353152

**Cite as / Atıf:** Kuloğlu, Erva Nesibe. "Lise Öğrencilerinde Umut ve Dindarlık İlişkisi: Bartın İmam Hatip Liseleri Örneği". *Journal of Analytic Divinity*, 7/2, 2023, 231-254.

**İntihal/Plagiarism:** Bu makale, iThenticate yazılımınca taranmıştır. İntihal tespit edilmemiştir. This article has been scanned by iThenticate. No plagiarism detected.

**Etik Beyan/Ethical Statement:** Bu çalışmanın hazırlanma sürecinde bilimsel ve etik ilkelere uyulduğu ve yararlanılan tüm çalışmaların kaynakçada belirtildiği beyan olunur/ **Etik Kurul İzni**  
Etik onay, Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu tarafından verilmiş olup 06.01.2022 tarihli ve 36 Numaralıdır. **Ethics Committee Permission**  
Ethical approval was granted by Ankara Yıldırım Beyazıt University, Social and Human Sciences Ethics Committee and dated 06.01.2022 and numbered 36.

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 (Erva Nesibe Kuloğlu)

**Finansal Destek / Grant Support:** Yazarlar bu çalışma için finansal destek almadıklarını beyan etmiştir. / The authors declared that this study has received no financial support.

**CC BY-NC 4.0** | This paper is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial License

**Yazar Katkıları / Author Contributions:** Erva Nesibe Kuloğlu

**Web:** <http://dergipark.org.tr/jad> | **e-mail to:** editorjand@gmail.com



**Öz**

Bu araştırma, İmam Hatip Liselerine devam eden öğrencilerde umut ve dindarlık arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla gerçekleştirilmiştir. Nitel araştırma yöntemi kullanılarak, Bartın Şehit Mustafa Yaman Anadolu Lisesi ve Bartın Erkek İmam Hatip Lisesi son sınıf öğrencilerinden toplam 42 katılımcıyla görüşme yapılmıştır. Görüşmeler, umut düzeyleri, dindarlık algıları ve inanç-umut ilişkisi olmak üzere üç ana temada gerçekleşmiştir. Katılımcılardan alınan veriler tematik analiz ve içerik analizi yöntemleri kullanılarak değerlendirilmiştir. Araştırma bulguları katılımcıların umut düzeylerinin aile, çevre, din, hayaller, hedefler ve geleceğe bakış açıları gibi faktörlerden etkilendiğini göstermektedir. Özellikle aile faktörünün katılımcıların umut düzeylerini önemli ölçüde etkilediği, bu katılımcıların hayal ve hedef belirlemede diğer katılımcılara nazaran daha net ve kararlı oldukları, umutsuzlukla mücadelede başarılı stratejiler geliştirebildikleri sonucuna ulaşılmıştır. Bunun yanı sıra katılımcıların büyük çoğunluğunun umutsuzluk anında dine başvurdukları ve inanç-umut arasındaki ilişkiyi namaz, dua, ahiret inancı, dinin rehabilite edici fonksiyonu ve tevekkül inancıyla kurdukları görülmüştür. Katılımcıların dindarlık algılarına bakıldığında ise dindarlığı ahlaki yönden ele alan tanımlar ve Allah'ın emir ve yasaklarını ön plana çıkaran tanımlar olarak iki şekilde tanım ortaya çıkmaktadır.

**Anahtar Kelimeler:** Umut, Umutsuzluk, Dindarlık, İnanç-Umut, Ergenlik.

**Abstract**

This study was conducted to examine the relationship between hope and religiosity among students attending Imam Hatip High Schools. In this study, in which qualitative research method was used, a total of 42 participants from Bartın Şehit Mustafa Yaman Anatolian High School, Science and Social Sciences Project School and Bartın Male Imam Hatip High School were interviewed. Interviews were conducted within the framework of three main themes: levels of hope, perceptions of religiosity and the relationship between faith and hope. The data obtained from the participants were evaluated using thematic analysis and content analysis methods. The findings of the study show that the participants' levels of hope are affected by factors such as family, environment, religion, dreams, goals and perspectives on the future. It was concluded that especially the family factor significantly affected the participants' levels of hope, that these participants were more clear and determined in setting dreams and goals than other participants, and that they were able to develop successful strategies to combat hopelessness. In addition, it was observed that the majority of the participants resorted to religion in times of despair and established the relationship between faith and hope through salaah, prayer, belief in the hereafter, the rehabilitative function of religion and the belief in trust. When we look at the participants' perceptions of religiosity, two definitions emerge: definitions that deal with religiosity in terms of morality and definitions that emphasize the commands and prohibitions of Allah.

**Keywords:** Hope, Hopelessness, Religiosity, Faith-Hope, Adolescence.



## Giriş<sup>1</sup>

Umut, kişinin geleceğe dönük olumlu beklentiler beslemesi, yaşamla ilgili olumlu düşünceler geliştirmesi ve engelleri aşma isteği olarak tanımlanabilir.<sup>2</sup> Bu bakış açısı gençlerin gelecekleriyle ilgili planlar yapmalarını, bir amaç edinmelerini ve zorluklar karşısında mücadele etmelerini sağlar. Aynı zamanda umut, bireyin olumsuz durumlar karşısındaki tutumunu da etkiler. Umutlu olan bireyler, zorluklarla karşılaştıklarında daha az çabalamak yerine, daha fazla çaba gösterme eğilimindedirler. Ergenlikte umudun gelişimi, gençlerin içsel deneyimleri, aileleri, çevresel ve toplumsal faktörler bir araya gelerek şekillenir. Bu dönemdeki umutlar, gençlerin geleceği planlamalarını, kişisel gelişimlerini ve yeteneklerini fark etmelerini sağlayan itici güç haline gelir.

Umut, insanın yaşamını daha mutlu, huzurlu ve tatmin edici bir biçimde devam ettirmesine yardımcı olur. Umutlu olan birey, daha sağlıklı bir zihinsel ve duygusal dengeye sahiptir. İnsanın ruhsal açıdan sağlıklı olduğunun işaretlerinden biri ise, bireyin geleceğe ilişkin amaç edinmesidir. Çünkü insan, hedefleri sayesinde yaşam azmi artarak hayata bağlanır, sorumluluk alır ve yaşamına anlam katar.<sup>3</sup> Bireyin yaşamında anlam bulması, onun gelecek planlarına ve umutlarına yansır. İnsan, hayatına verdiği anlam ile kişiliğinin kapısını aralar ve kendini keşfeder. Kişisel anlamın gerçekleştirilmesi, kişinin kendini psikolojik olarak tamamlaması ve yaşam memnuniyetiyle birlikte gelir.<sup>4</sup>

Gençler, ergenlik döneminde yeni bir kimlik oluşturma, özerklik kazanma ve geleceğe ilişkin planlar yapma gibi konularda aktif olarak çaba gösterirler. Bu süreç içinde umut, ergenlerin bu döneme özgü görevlerle başa çıkmalarında kritik bir faktör olarak ortaya çıkar. Gençler bu dönemde, hedef belirleme sürecine girdikleri için umutlarını da şekillendirme fırsatı bulurlar. Bu hedefler, onların hayatlarını anlamlı kılan, motive eden ve içsel tatmin sağlayan unsurları içerir. Bu olumlu beklentiler, gençlerin geleceğe dair umut dolu bir bakış açısı geliştirmesini sağlar.

Ergenlik dönemi aynı zamanda bazı olumsuz duyguların da zaman zaman artabildiği bir dönemdir. Akademik baskılar, akran ilişkilerindeki zorluklar, geleceğe dair belirsizlikler, kimlik karmaşası ve bedensel değişimler gibi faktörler ergende umutsuzluk duygusunu tetikleyebilmektedir. Erikson'a göre, yaşamın ilk yıllarında çocuğun güven ve güvensizlik arasındaki dengeyi sağlama çabası sonucunda umut gelişmektedir. Oluşan bu umut duygusu olumsuzluklara ve içsel dürtülere rağmen olumlu sonuç bekleyen kalıcı bir

<sup>1</sup> Bu çalışma "Lise Öğrencilerinde Umut ve Dindarlık İlişkisi: Bartın İmam Hatip Liseleri Örneği" başlıklı Doç. Dr. Behlül Tokur danışmanlığında Erva Nesibe Kuloğlu tarafından tamamlanan yüksek lisans tezinden üretilmiştir.

<sup>2</sup> Emine Çiğdem, *Pansiyonda ve Ailesi Yanında Kalan Liseli Öğrencilerin Umut, Dindarlık ve Akademik Başarı Durumlarının Karşılaştırılması* (Sivas: Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, 2020), 24.

<sup>3</sup> Sinem Tarhan - Hasan Bacanlı, "Sürekli Umut Ölçeği'nin Türkçe'ye Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlilik Çalışması", *The Journal of Happiness & Well-Being* 3/1 (2015), 2.

<sup>4</sup> Behlül Tokur, *İmtihan Psikolojisi Var Olmanın Hakkını Verebilmek: İmtihan* (Ankara: Fecr Yayınları, 2018), 48.

inancı içermektedir. Bu sebeple Erikson umudu, yaşamın en temel ve vazgeçilmez erdemi olarak kabul etmektedir. Aynı zamanda en erken dönemlerden itibaren var olan bir unsurdur.<sup>5</sup> Hayatın zorluklarıyla başa çıkmak için gereken direnç ve iyimserlik, erken dönemde gelişen umut duygusunun sonucudur. Güvenen bebek, dünyaya iyimser bir bakış açısıyla yaklaşmaya ve çevresindeki dünyayı güvende ve destekleyici olarak görmeye yatkın olur. Bu güven duygusu, ilerleyen yıllarda bireyin kimlik duygusuyla şekillenen ilişkilerin de temelini oluşturur.<sup>6</sup> Bu ilişkilerden biri de Yaratıcı ile kurduğu ilişkidir.

Yaşamın anlam ve amacı arayışında olan gençler için din, benlik kimliğinin inşasında ve dünyayı anlama arzusunu tatmin ederek, bireyin zihinsel açıklığını arttıran hayati bir rol oynar.<sup>7</sup> Din, bireyin yaşama anlam katmasına, kendi varlığının farkına varması ve yaşamın zorluklarıyla baş etme ihtiyacına destek sunan önemli bir başvuru kaynağı olarak yorumlanabilir. Din, umut üzerinde olumlu veya olumsuz etkiler yaratabilir. Bu etkiler, bireyin dini inançlarına, dindarlık düzeylerine ve dine verdiği öneme göre şekillenir. Din mevcut anda umutlu bir bakış açısı sürdürebilme, geleceğe yönelik umut besleme ve umutla ilgili planlar yapabilme konularında önemli bir rehber kaynağı olarak işlev görür.<sup>8</sup>

Bu noktadan hareketle bu araştırmada; gençlerin umut düzeylerinin nasıl olduğu, umut ile din arasındaki ilişkiyi nasıl kurdukları, umutlarını desteklemek ve olumsuzlukla baş etme noktasında inançlarını nasıl kullandıkları ve nasıl bir dindarlık algısına sahip olduklarını ortaya koymak amaçlanmıştır. Araştırmanın bulguları ışığında ergenlerin, özelde ise Bartın Şehit Mustafa Yaman Anadolu Lisesi ile Bartın Erkek İmam Hatip Lisesi son sınıf öğrencilerinin, umut ve dindarlık ilişkisi anlaşılmasına çalışılacaktır.

## 1. Kavramsal Çerçeve

Ergenlik dönemi, tabiatı gereği sorunlu ve bunalımlı bir yaşam evresi olarak kabul edilir.<sup>9</sup> Birey, çocukluk ile tam anlamıyla yetişkinlik arasında yer alan bu aşamada, hem geçmişteki bağımlılıklarını geride bırakma çabası içinde olur hem de gelecekteki yetişkin sorumluluklarına adım atmaya başlar. Bu dönemde farklı rollerin keşfedildiği, denenip sınındığı bir evreye adım atılır.<sup>10</sup> Bu dönemde gencin, uyum sağlarken kimi zaman zorlandığı, fizyolojik, psikolojik ve sosyal olmak üzere pek çok değişimler yaşanmaktadır.

<sup>5</sup> Mahiyenur Oğuz - Behlül Tokur, "Erik Erikson'un Psiko-sosyal Gelişim Kuramı Bağlamında Erdemlilik", *İnsan, Din ve Erdemlilik*, ed. Mustafa Çakmak - Hüseyin Algur (İstanbul: Dem Yayınları, 2022), 384.

<sup>6</sup> Rolf E. Muuss, "Ergenlikte Kimlik Bunalımı", çev. Meral Çileli, *Ergenlik Psikolojisi*, ed. Bekir Onur (Ankara: Hacettepe Taş Kitapçılık, 1987), 199-200.

<sup>7</sup> Hayati Hökelekli, "Gençlik ve Din", *Gençlik, Din ve Değerler Psikolojisi*, ed. Hayati Hökelekli (Ankara: Ankara Okulu, 2002), 18.

<sup>8</sup> Abdullah Dağcı, *Pozitif Psikoloji Bağlamında Umudun Dindarlıkla İlişkisi* (Konya: Necmettin Erbakan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, 2014), 85.

<sup>9</sup> Mustafa Koç, "Gelişim Psikolojisi Açısından Ergenlik Dönemi ve Genel Özellikleri", *Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* 1/17 (2004), 232.

<sup>10</sup> Richard Cloutier, "Ergenlik Psikolojisinde Kuramlar", çev. Bekir Onur, *Ankara University Journal of Faculty of Educational Sciences (JFES)* 27/2 (01 Ağustos 2019), 875.



Bilişsel gelişimde yaşanan patlama, toplumsal kimlik ve cinsel olgunlaşma gibi gelişim görevleri göz önünde bulundurulduğunda ergenlik, “kargaşa dönemi” olarak da tanımlanabilir.<sup>11</sup>

Fizyolojik olarak beden hızlı büyürken, cinsel olgunluğa erişilir.<sup>12</sup> Bu değişiklikler genellikle gençler arasında fiziksel görünüm kaygılarına ve özsaygı sorunlarına yol açabilir.<sup>13</sup> Bir taraftan kim olduğuyla ilgili olarak yaptığı sorgulamalar, kimlik gelişiminde ergenliği kritik bir dönem haline getirmektedir. Erikson’un “kimlik kazanmaya karşı rol karmaşası” olarak isimlendirdiği bu dönemde ergen, kendine özgü kimliğini bulma arayışına girerken, aynı zamanda rol karmaşasıyla da mücadele eder. Bu karmaşıklık, bireyin kendine özgü kimliği bulma ve toplumun beklentileri arasında denge kurma çabasından kaynaklanır. Bu süreçte gençlerin çevresindeki kişilerin tepkileri, kimlik gelişimini büyük ölçüde etkiler.<sup>14</sup> Zira gençler, toplumsal kabul ve onay ihtiyacı duyarlar. Bu ihtiyacı karşılamak için farklı rolleri deneyimleyerek, kendi benliklerini şekillendirmeye başlarlar.<sup>15</sup>

Ergenler, bireysel kimliklerini bulmaya çalışırken aynı zamanda etik ve ahlaki değerleri de sorgulamaya başlarlar. Adalet, hoşgörü, dürüstlük, eşitlik gibi değerlere dayalı olarak akıl yürütme becerileri gelişir. Somut durumlar için kullandıkları soyut kuralları uygulayarak pek çok ahlaki ikilem karşısında daha etkili çözümler bulabilir hale gelirler. Bu durum gençlerin ahlaki düşünce kapasitelerinin derinleşerek, daha karmaşık etik sorunlara adapte olmalarına olanak sağlar.<sup>16</sup> Bu dönemde ahlaki değerlerin yanı sıra dini inançlar da büyük ölçüde şekillenir ve derinleşir. Ergenler, dini uyanış ve farkındalık süreçlerini deneyimleyerek, geleneksel değerlere karşı eleştiri, tepki, kuşku ve güvensizlik tutumları geliştirmeye başlar. Aynı zamanda yeni dini arayışlara girme ve yönelme, geçici veya uzun süreli dini ilgiden yoksunluk ya da dini topluluk içinde tamamen bir dini bağlılık yaşama gibi davranış eğilimleri de belirgin hale gelir. Bu süreç, bireyin kendi dini ve manevi yolu üzerinde arayış içerisinde olduğu aşamayı ifade ederken,<sup>17</sup> aynı zamanda bireyin umuda yönelik tutumlarını da etkiler. Dini inançlar, insanlara geleceğe dair umut verirken, yaşadıkları zorluklar karşısında dayanma gücü sağlar.<sup>18</sup> Dolayısıyla insanın hayatındaki en temel ve en değerli duygulardan biri olduğunu düşündüğümüzde umut, önemli bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır.

<sup>11</sup> Cloutier, “Ergenlik Psikolojisinde Kuramlar”, 875.

<sup>12</sup> Haluk Yavuzer, *Çocuk Psikolojisi* (İstanbul: Remzi Kitabevi, 2001), 264.

<sup>13</sup> C. Bühler vd., “Ergenlik Dönemine Toplu Bakış”, çev. Sezen Zeytinoğlu, *Ergenlik Psikolojisi*, ed. Bekir Onur (Ankara: Hacettepe Taş Kitapçılık, 1987), 24.

<sup>14</sup> Laurence D. Steinberg, *Ergenlik*, çev. Fiğen Çok (Ankara: İmge Kitabevi, 2007), 315.

<sup>15</sup> Fatih Bayraktar, “Olumlu Ergen Gelişiminde Ebeveyn/Akran İlişkilerinin Önemi”, *Çocuk Ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi* 14/3 (2007), 159.

<sup>16</sup> Steinberg, *Ergenlik*, 105-106.

<sup>17</sup> Hökelekli, “Gençlik ve Din”, 13.

<sup>18</sup> Abdülkerim Bahadır, “Ergen Kişiliği Bağlamında Din-Kişilik İlişkisi”, *Necmettin Erbakan Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 14/14 (2002), 117.

Umut “*ummaktan doğan duygu, ümit, bu duyguyu veren kimse, olması beklenen veya olacağı düşünülen şey*” şeklinde tanımlanır.<sup>19</sup> İngilizcede “*hope*”, “*promise*”, “*esperance*”, “*trust*”, “*wish*” gibi kelimelerle ifade edilen umut, genellikle “*hope*” kelimesiyle ifade edilmektedir.<sup>20</sup>

Psikolojide umut, geleceğe yönelik beklentileri yönlendiren ve kişinin davranışları etkileyen bir faktör olarak kabul edilir. Umut, kişinin çeşitli yaşam alanlarında olumlu sonuç beklentisinde olması, ileriki zamanlarda elde edebileceği başarıları öngörmesi ve bu beklentiler doğrultusunda hareket etmesini içerir. Bu duygu bireyin çevresiyle olan ilişkisini, motivasyonunu, psikolojik sağlamlılığını ve başa çıkma stratejilerini etkileyen etmenler olarak değerlendirilir. Bu bağlamda umut kavramının, farklı açılardan ele alınan pek çok tanımı yapılmıştır. Fromm, umudu kendi içinde paradoksal olarak görür ve umudu sıçrama anını çömelmiş hazır olarak bekleyen bir kaplana benzetir. Ona göre umut, henüz gerçekleşmemiş bir şeyi umutsuzluğa kapılmadan her an hazır bir şekilde beklemektir.<sup>21</sup> Bloch (2007) da benzer bir tanım yaparak umudun, henüz gerçekleşmemiş olan mümkün dönmük beklenti olduğunu ileri sürer. Ona göre bu duygu, tüm gönül hareketlerinin en insanisidir. Sadece insana açık olan bu duygu, kişinin en geniş ufuklara açılmasını sağlar.<sup>22</sup> Tiger (1999)’a göre umut, bedende ve insanın doğasında yer alan gerçek bir güçtür. İnsanın hayatta kalma ve gelişme yönündeki en temel parçayı oluşturur. Dolayısıyla umut, insanın doğasının anlaşılmasında önemli rol oynar.<sup>23</sup> Frankl ise, umuda hayatın anlamı açısından yaklaşarak insanın hayata tutunabilmesi ve umudunu kaybetmemesi için yaşamının bir anlamı ve amacı olması gerektiğini vurgulamıştır.<sup>24</sup>

Umutla ilgili yapılan bu tanımlar, umudun karmaşık, aynı zamanda çok boyutlu bir yapıya sahip olduğunu göstermektedir. Bu tanımlar, umudun sadece olumlu beklentileri içermekle kalmayıp, aynı zamanda insanların zorluklarla başa çıkma stratejilerini şekillendiren, geleceğe dair plan yapma ve anlam arayışlarını destekleme işlevlerini de içerdiğini ortaya koymaktadır. Yaptığı çalışmalarda umut konusuna sıklıkla yer veren Snyder (1998), “*umut teorisi*” ile öne çıkmaktadır. Bu teoriye göre umut, harekete geçme güdüsü ve yollar olmak üzere iki bileşenden oluşmaktadır. Buna göre, harekete geçme güdüsü, kişinin hedeflerine yönelik kararlılığını ve potansiyelini ifade ederken; yollar ise, bireyin amaca ulaşmak için kullanacağı yöntemleri ifade etmektedir. Umudlu bireyler bu iki bileşeni başarılı bir şekilde kullanarak, olumlu sonuç elde etmek için gerekli olan çabayı

<sup>19</sup> TDK, “Umut Ne Demek TDK Sözlük Anlamı” (Erişim 08 Mart 2023).

<sup>20</sup> Tureng, “Tureng - umut - Türkçe İngilizce Sözlük” (Erişim 08 Mart 2023).

<sup>21</sup> Erich Fromm, *Umut Deurimi*, çev. Şemsa Yeğin (İstanbul: Payel Yayınevi, 1995), 23.

<sup>22</sup> Ernst Bloch, *Umut İlkesi*, çev. Tanıl Bora (İstanbul: İletişim Yayınları, 2007), 1/103.

<sup>23</sup> Lionel Tiger, “Hope Springs Internal”, *Social Research* 66/2 (1999), 613.

<sup>24</sup> Viktor Emil Frankl, *İnsanın Anlam Arayışı*, çev. Selçuk Budak (İstanbul: Okuyan Us Yayın, 2019), 91-92.



sarf ederler.<sup>25</sup> Bu anlamda umut, bireyin içsel motivasyonunu canlı tutarak, olumlu sonuçlara ulaşma yolunda yönlendirici bir güç olarak işlev görmektedir.

İnsan, zor durumlarla karşılaştığında, kendisini hayata bağlayan amaçlarının tehlikede olduğunu veya zarar gördüğünü düşünür. Bu tür durumlarla yüzleşirken, yaşanan olayları anlamlandırma, kaybedilen kontrolü yeniden elde alma ve teselli bulma çabaları ön plana çıkar. Kişinin problem çözme yeteneğinin azaldığı, değerlendirme yaparken sıklıkla olumsuz düşüncelere kapıldığı durumlarda, başa çıkma süreci devreye girer.<sup>26</sup> Karşılaşılan zorlayıcı durumlar karşısında din, bireylerin başa çıkma stratejilerinde kritik bir arabulucu olarak öne çıkar.<sup>27</sup> Birey, dini başa çıkma yöntemlerini benimseyerek karşılaştığı zorlukları ve olumsuz durumları anlamlandırmaya çalışır. Bu yaklaşım, bireylere olumlu bir bakış açısı kazandırarak, karamsar düşüncelerden uzaklaşmasını sağlar.<sup>28</sup> İnanan kişi, her şeyin yaratıcısı olan Allah'ın derin ve karmaşık evrende onu yalnız bırakmadığına, varlığını gördüğüne inanır. O, Allah'ın her zaman kendisine yardım eden, sevgi ve değer güçlü bir dost olarak kabul eder. Yaratılış amacını anlar ve anlamsızlığın döngüsünden özgürleşme yolunu bulur.<sup>29</sup>

Din birçok insan için umut kaynağı olarak kabul edilir.<sup>30</sup> Din, hayatın kenarından tutunmaya çalışan insanlar için, pozitif bir bakış açısı geliştirmeyi, sabır ve kabullenme yeteneklerini arttırmayı amaçlayan bir rehberdir. Bu bağlamda din, insanların yaşama tutunmasını sağlayan önemli bir rol üstlenir. Dinin, bu amacını gerçekleştirirken kullandığı en etkili aracını ise umut oluşturur.<sup>31</sup> Dini öğretiler, sabır ve sükûneti teşvik ederken, zorlukları bir fırsat olarak görmeyi öğretir. Bu da insanların yaşamın iniş çıkışlarına daha dengeli bir şekilde yaklaşmalarına yardımcı olur. Dolayısıyla, dini inançtan beslenen umut, bireyin içsel dünyasını şekillendiren ruhsal bir tutumdur. Ancak, bireyin dini inancının zayıflaması veya tamamen kaybolması umutsuzluğun kapısını aralayabilir.<sup>32</sup>

## 2. Yöntem

Bu çalışmada, nitel yöntem kullanılmıştır. Nitel araştırma, nitel veri toplama tekniklerden yararlandığı, algıların ve olayların doğal şartlarında gerçekçi ve bütüncül olarak ortaya konulmasında kullanılan bir yöntemdir.<sup>33</sup> Araştırmanın konusu için

<sup>25</sup> C. R. Snyder vd., "Preferences of High and Low Hope People for Self Referential Input", *Cognition and Emotion* 12/6 (1998), 570-571.

<sup>26</sup> Behlül Tokur, *Stres ve Din: Her Hal Gelip Geçicidir* (Çamlica Yayınları, 2017), 75.

<sup>27</sup> Kenneth I. Pargament vd., "God Help Me (II): The Relationship of Religious Orientations to Religious Coping with Negative Life Events", *Journal for the Scientific Study of Religion* 31/4 (1992), 505.

<sup>28</sup> Ali Ayten, *Tanrı'ya Sığınmak: Dini Başa Çıkma Üzerine Psiko-Sosyal Bir Araştırma* (İstanbul: İz Yayıncılık, 2010), 82.

<sup>29</sup> Ali Ulvi Mehmedoğlu, *İnanç Psikolojisine Giriş* (İstanbul: Çamlica Yayınları, 2013), 78.

<sup>30</sup> Osman Pazarlı, *Din Psikolojisi* (İstanbul: Remzi Kitabevi, 1968), 29.

<sup>31</sup> Fatih Kandemir, *Umut-İyimserlik ve Dindarlık İlişkisi* (Erzurum: Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Doktora Tezi, 2016), 5.

<sup>32</sup> Nurten Ünal, *Dini İnanç ve Dua'nın Umutsuzlukla İlişkisi (Üniversiteli Gençler Üzerine Bir Araştırma)* (Bursa: Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, 1998), 1.

<sup>33</sup> Hasan Şimşek - Ali Yıldırım, *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri* (Ankara: Seçkin Yayıncılık, 2021), 39.

fenomenoloji deseni uygun görülmüştür. Olgular, dışsal dünyada nesnel olarak görünse de bağlamsal olarak farklı biçimlerde ortaya çıkabilirler. Bu nedenle olgubilim veya diğer adıyla fenomenoloji deseni, aşına olunan fakat tam olarak da anlamlandırılmayan olguları incelemek için uygun bir temel sunar.<sup>34</sup> Umut, kişilerin hayatında daima var olan bir olgudur. Nitekim insanların umuda yönelik tutumları, inanç-umut ilişkisini kurarken dini nasıl referans aldıkları ve dindarlığı nasıl algıladıkları farklılık göstermektedir. Dolayısıyla fenomenolojik desen, olgular arasındaki ilişkiyi derinlemesine inceleme ve yorumlama noktasında katkı sağlamaktadır.

Araştırmanın çalışma grubunu Bartın'da ikamet eden Şehit Mustafa Yaman Anadolu Lisesi ile Erkek İmam Hatip Lisesi son sınıf öğrencileri oluşturmaktadır. Katılımcılar gönüllülük esasına uygun bir şekilde belirlenmiş olup 42 kişidir.

Çalışma grubunun umut ve dindarlığa ilişkin tutumlarını elde etmek amacıyla katılımcılar ile derinlemesine görüşme yapılmıştır. Yarı yapılandırılmış görüşme formu, katılımcıların demografik özellikleri ve temalara yönelik olarak hazırlanan sorulardan oluşmuştur. 7 sorudan oluşan görüşmenin temaları ise; umut düzeyleri, inanç-umut ilişkisi ve dindarlık algısı olmak üzere 3 temadan oluşmaktadır.

Çalışma grubunu oluşturan katılımcılara araştırmanın amacı açıklanarak, kişisel bilgilerinin ve araştırmada yer alacak cevapların gizliliği temin edilmiştir. Görüşmede elde edilen bilgiler hiçbir değişiklik yapılmadan bilgisayar ortamına aktarılmıştır. Ardından yazıya geçirilen metin içerik analizi yöntemiyle çözümlenmiştir. Verilen cevaplar temalara ayrılarak tematik bir şekilde analiz edilmiştir.

### 3. Bulguların Dili ve Tartışma

#### 3.1. Katılımcıların Umud Düzeylerine İlişkin Bulgular

Katılımcıların umut düzeylerini anlamak üzere; onları hayata bağlayan şeylerin neler olduğu, geleceklerini nasıl gördükleri, umutlarının neler olduğu, umutlu olduklarında ne düşünüp ne hissettikleri ve umutsuz olduklarında ne düşünüp ne hissettikleri sorulmuştur. Verilen cevaplarda katılımcıların büyük çoğunluğunun umutlu olduğu, diğerlerinin ise umutsuz ve değişken oldukları gözlemlenmiştir. Bu doğrultuda verilen cevaplar değerlendirilmeye çalışılmıştır.

**Tablo 1:** Katılımcıların umut algıları

Umutlu	%57,14	24 katılımcı
Umutsuz	%21,43	9 katılımcı
Değişken	%21,43	9 katılımcı

<sup>34</sup> Şimşek- Yıldırım, *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri*, 66.





Görüşmeler sonucunda öğrencilerin çoğunluğunun “*umutlu*” bir tutum sergilediği gözlemlenmiştir. Bununla birlikte katılımcılar arasında “*umutsuz*” ve umut ile umutsuzluk arasında “*değişken*” tutumların bulunduğu fark edilmiştir. Umutlu tutum sergileyen öğrencilerin, kendilerini hayata bağlayan faktörler tablo 2’de belirtildiği gibidir;

**Tablo 2:** “*Umutlu*” olduğunu ifade eden katılımcıları hayata bağlayan faktörler

Aile	%35,71	15 katılımcı
Hedef	%21,42	9 katılımcı
Hayal	%9,52	4 katılımcı
Arkadaş	%9,52	4 katılımcı
Din	%2,38	1 katılımcı

Katılımcıların büyük bir çoğunluğu kendisini hayata bağlayan şeyin “*ailesi*” olduğunu ifade etmiştir. Ayrıca “*hayal*” ve “*hedeflerinin*” bu katılımcıları umutlu kılan diğer özellikler arasındadır. Bunların dışında “*arkadaş*” ve “*din*” faktörleri gençleri hayata bağlayan ve umutlu kılan özellikler arasında sayılmaktadır.

*“Ailem, sevdiğilerim ve hedeflerim. Hedeflerime ulaşmak için ders çalışmaları. Şu anlık daha çok ders üniversite açısından hedeflerim var tabii. Diş hekimliği istiyorum eğer olursa. Sevdiğilerim, ailem yanımda her şeye rağmen sırf umutsuz değilim hep bir umudum var. İyi bir hayatım olacağını ve mutlu olabileceğimi düşünüyorum.”*<sup>35</sup>

Birey, yaşam yolculuğunda ilk ve en önemli etkileşimi ailesiyle kurmaktadır. Aile, bireyin ilk sosyal çevresidir ve onun sosyal çevreye adım attığı ilk mekanizmayı oluşturur. Dolayısıyla ergenlik döneminde gencin, etkileşim halinde bulunduğu kişiler, dönemin gelişimsel özellikleri dikkate alındığında büyük bir öneme sahiptir. K34’ün ifadelerinden bir amacı ve hedefi olduğu anlaşılmaktadır. Ayrıca aile ve sevdiğilerinin önemini vurgulamaktadır. Bu destek aynı zamanda bireye güç ve motivasyon sağlayabilir. Katılımcının aile ve sevdiğileriyle olan yakın ilişkisi, duygusal destek sağlayarak zorlu dönemlerde bile umudunu ve gücünü korumasında yardımcı olabilir. Gerçekleştirilen bir çalışmada, lise öğrencilerinin ailelerinden ve öğretmenlerinden aldıkları sosyal desteğin, öğrencilerin akademik performansını olumlu yönde etkilediği belirlenmiştir.<sup>36</sup> Görüldüğü gibi, insan psikolojisi büyük ölçüde çevresel etkilere göre şekillenmektedir. Araştırmanın bulguları, özellikle ergenlik döneminde aile desteğinin, bireydeki umut duygusu gibi önemli unsurların gelişiminde ne kadar kritik bir rol oynadığını açıkça göstermektedir.

<sup>35</sup> K34, Kişisel Görüşme, 15 Aralık 2021.

<sup>36</sup> İbrahim Yıldırım, “Akademik Başarının Yordayıcısı Olarak Yalnızlık, Sınav Kaygısı ve Sosyal Destek”, *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* 18 (2000), 173.

Katılımcılara yöneltilen, “Geleceğini nasıl görüyorsun?” sorusu üzerine katılımcıların büyük çoğunluğunun geleceklerini olumlu bir bakış açısıyla değerlendirdikleri görülmüştür.

“Çok zorlu şartlar altından geçeceğimi biliyorum ama sonucunda da güzel şeyler olacağına inanıyorum. Çünkü ben istediğimi hep yapan biriyim. Yani tuttuğunu koparan biriyim ve geleceğimde iyi bir meslek edineceğimi düşünüyorum.”<sup>37</sup>

K38, karşılaşacağı zorlukları kabul ettiğini, ancak bu zorlukların karşısında olumlu sonuç elde edeceği inancını dile getirmektedir. Aynı zamanda “tuttuğunu koparan biriyim” ve “iyi bir meslek edineceğimi düşünüyorum” ifadeleri katılımcının kişisel yeteneklerine ve çaba gösterme iradesine olan güvenini vurgulamaktadır. Bu ifadeler hedeflerine ulaşma noktasındaki kararlılığını ve gelecekte elde edeceği başarılar hakkında olumlu düşüncelere sahip olduğunu gösteriyor diyebiliriz. Kemer (2006)’in 11. Sınıf öğrencileriyle gerçekleştirdiği çalışmada öğrencilerin öğrenme öz yeterliliği ile akademik başarıları arasında karşılıklı ilişki tespit edilmiştir. Buna göre bireylerin kendine duyduğu güvenin ve öz yeterlilik inancının, gelecekteki başarılarına olumlu etkisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır.<sup>38</sup> Bu bağlamda, bireylerin başarıya olan inançları ve öz yeterlilik algıları, akademik başarılarını büyük ölçüde etkileyen faktörler olarak göze çarpmaktadır.

Araştırmaya katılan öğrencilerin bir kısmı geleceğini “kötü” ve “belirsizlik içinde” gördüklerini ifade etmiştir.

“Şu an biraz karmaşık. Derslere çalışıyorum ama sınav için konularım çok geride. Bilmiyorum mezuna kalabilirim ama bu sene deneyeceğim. Şu anlık sınava göre çok değişiyor. Bunaltıyorum bazen. Mesela ben bilgisayar oyunları çok oynayan biriyim. Kaçmak için bilgisayar oyunlarına başladım.”<sup>39</sup>

K41’in cevabı, geleceğe yönelik belirsiz duygu ve düşünceler taşıdığını yansıtmaktadır. “Şu an biraz karmaşık” ifadesi, bireyin yaşadığı duygusal durum ve düşüncelerin karmaşıklığını ifade etmektedir. Bunun yanı sıra “kaçmak için bilgisayar oyunu oynuyorum” ifadesi katılımcının akademik erteleme davranışı sergilediği yönünde yorumlanabilir. Uzun Özer (2009)’in, lise öğrencilerinde akademik ertelemeyle ilgili olarak yaptığı bir çalışmada öğrencilerin, tembellik, başarısızlık korkusu, risk alma davranışı ve karar vermede güçlüğü akademik erteleme davranışına neden olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca bu davranışlar ile umut düzeyleri arasında anlamlı ve pozitif yönde ilişki tespit

<sup>37</sup> K38, Kişisel Görüşme, 15 Aralık 2021.

<sup>38</sup> Gülşah Kemer, *The Role Of Self-Efficacy, Hope, And Anxiety In Predicting Unversity Entrance Examination Scores Of Eleventh Grade Students* (Ankara: Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sos. Bil. Ens., Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, 2006), 78.

<sup>39</sup> K41, Kişisel Görüşme, 15 Aralık 2021.



edilmiştir.<sup>40</sup> Geleceğe dair olumlu beklentilere sahip olan öğrencilerin ders çalışma noktasında daha istekli oldukları söylenebilir.

Aynı zamanda dikkat çekici bir nokta ise, katılımcıların bir kısmının geleceklerini nasıl gördüklerine dair soruya “ülkenin durumuna” göre cevap vermesidir.

*“Üniversiteyi okusam bitirsem de çok da parlak olacağını düşünmüyorum açıkçası Türkiye şartlarında. Bu kadar çalışmamla daha iyi olması gerekiyor ama Türkiye'nin ekonomisi ve mesleklerin arasında pek de fark olmaması beni düşürüyor biraz.”<sup>41</sup>*

Türkiye'nin sosyoekonomik şartları, öğrencilerin üniversite eğitimine olan bakış açısını etkileyen önemli bir faktör olarak öne çıkıyor. K36'nın ifadelerinden yola çıkarak geleceğe dair umutsuz ve kuşkulu bir bakış açısına sahip olduğu söylenebilir. Katılımcının öğrencilik döneminde harcadığı çabanın ve emeğin Türkiye'nin gerçekleriyle örtüşmediği düşüncesini taşımaktadır. Yani Türkiye'nin ekonomik koşullarının, üniversite mezunlarının beklentilerine uygun bir şekilde karşılanmasında yetersiz kaldığı düşüncesine sahip olduğu söylenebilir. Armağan (2004)'a göre, gençlerin içinde yaşadığı toplumsal yapı, kimlik oluşumlarını şekillendiren önemli etkenlerden biri olarak vurgulanır. Özellikle sağlıklı sosyoekonomik koşullara sahip olmayan toplumda, gençlerin sağlıklı bir şekilde yetişmesi zorlaşmaktadır. Eğer toplum, gençlerin geleceğini güvence altına almıyorsa veya gençler gelecekleri konusunda ciddi endişeler yaşıyorsa, bu durum toplumun gelişimi açısından sorunlu bir duruma işaret edebilir.<sup>42</sup>

Katılımcıların büyük bir çoğunluğu umutlu olduklarında “çalışma azimlerinin” ve “başaracaklarına dair kendilerine olan güvenlerinin” arttığını ifade etmiştir.

*“Hayal kurarım, hayallerimi düşünürüm. Hayallerimi gerçekleştirmem için neler yapabileceğimi düşünürüm. Ne yapmalıyım nasıl gerçekleştirebilirim bunları düşünürüm. Heyecanlanırım.”<sup>43</sup>*

İnsanın hayatında varoluşsal bir amacının olması, hayal ve hedef noktasında onu harekete geçiren ana unsurdur.<sup>44</sup> K30'nun ifadeleri, umutlu bir ruh halinin pratik düşünceleri harekete geçirdiğini gösteriyor. Bu düşünceler kişinin hedeflerine ulaşmak için somut adımlar atmaya yönelik bir strateji geliştirdiğini yansıtıyor. Bu umutlu olmanın sadece pozitif bir duygu olmanın ötesinde, plan yapma ve çözüm odaklı düşünme

<sup>40</sup> Bilge Uzun-Özer, “Bir Grup Lise Öğrencisinde Akademik Erteleme Davranışı: Sıklığı, Olası Nedenleri ve Umudun Rolü”, *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi* 4/32 (2009), 15.

<sup>41</sup> K36, Kişisel Görüşme, 15 Aralık 2021.

<sup>42</sup> İbrahim Armağan, *Gençlik Gözüyle Gençlik: 21. Yüzyıl Eşiğinde Türkiye Gençliği* (İzmir: Kırksraklılar Vakfı Usadem Yayınları, 2004), 6-7.

<sup>43</sup> K30, Kişisel Görüşme, 14 Aralık 2021.

<sup>44</sup> Frankl, *İnsanın Anlam Arayışı*, 116-117.

yeteneklerini de içerdiğini gösteriyor. Umut, kişinin olumlu duygularını destekleyerek, hedefe ulaşmada motivasyon ve yöntem sağlamaktadır.<sup>45</sup>

Bunun yanı sıra gençlerin umutluyken “daha huzurlu” ve “daha mutlu” hissettiklerine dair ifadeler de mevcuttur.

“Çok huzurlu hissederim. Hemen o huzurumu mutluluğu çok sevdiğim insanlarla paylaşmak isterim. Böyle oldu ben çok huzurluyum, mutluyum diye. Mutluluğumu paylaşmak istiyorum. Umutlarımı yazarım kendimi öyle de ifade ederim.”<sup>46</sup>

Mutlu olan ergenlerin, genellikle yaşam tatmininin fazla olduğu ve olumlu duyguların ağırlıklı olduğu içsel bir deneyim yaşadığı düşünülmektedir.<sup>47</sup> K8 ifadelerinde, umutlu bir ruh halindeyken içsel deneyimlerini ve bu deneyimlerin etkilerini vurgulamaktadır. Katılımcının “mutluluğumu paylaşmak isterim” ifadesi, umut ve mutluluğun iç içe geçtiği bir deneyimi yansıttığı söylenebilir. Umutlu olmanın bireyin çevresiyle bağlarını güçlendirebileceğini ve sosyal ilişkilerin olumlu bir şekilde etkilendiğini gösteriyor. Bu nedenle umut, bireyin içsel huzurunu ve mutluluğunu arttırabilir, bu durum da başkalarıyla bu olumlu duyguları paylaşma isteğini tetikleyebilir.

Katılımcıların büyük çoğunluğu, umutsuz olduklarında “kötü hissettiklerini”, “içlerine kapandıklarını”, “agresif”, “depresif” ve “karamsar” olduklarını, “hayal kırıklığı” yaşadıklarını, “olumsuz düşüncelere” kapıldıklarını ifade etmiştir.

“Depresif oluyorum. Tek bir şey için değil her şey için kötü bakıyorum. Bardağın dolu tarafını görmüyorum. Tamamen boş tarafını görüyorum. Bu da kötü etkiliyor tabii. Hem çevremdekilere hem bana yansıyor.”<sup>48</sup>

K37'nin “depresif olurum” ifadesi umutsuzluk durumunun kişinin duygusal durumunu olumsuz etkilediğini gösteriyor. Umutsuzluk durumunun, kişinin perspektifini olumsuz yönde etkilediği ve olumlu yönleri görmeyi zorlaştırdığı söylenebilir. Bu durum, umutsuzluk anında negatif düşüncelerin hâkim olacağını gösteriyor. Yapılan bir araştırmada umut duygusunun, tükenmişliğin güçlü yordayıcılarından olduğu tespit edilmiştir. Buna göre umudun bireylerin tükenmişlik düzeyini etkilediği, bu iki faktör arasında anlamlı ve pozitif yönde bir ilişkinin bulunduğu sonucuna ulaşılmıştır.<sup>49</sup> Psikolojik dayanıklılık, kişilerin stresle başa çıkma yeteneklerini ve olumsuz durumlar

<sup>45</sup> Emily E. Haroz vd., “Measuring Hope Among Children Affected by Armed Conflict: Cross-Cultural Construct Validity of the Children’s Hope Scale”, *Assessment* 24/4 (2017), 2.

<sup>46</sup> K8, Kişisel Görüşme, 13 Aralık 2021.

<sup>47</sup> Danilo Garcia vd., “On Lions and Adolescents: Affective Temperaments and the Influence of Negative Stimuli on Memory”, *Journal of Happiness Studies* 11/4 (2010), 479.

<sup>48</sup> K37, Kişisel Görüşme, 15 Aralık 2021.

<sup>49</sup> Saadet Çağlayaner, *Aile, Çalışma ve Sosyal Hizmetler Bakanlığına bağlı çalışan meslek mensuplarının mezuniyetleri ile psikolojik dayanıklılıkları ve umutları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Ankara: Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, 2019), 66.



karşısında nasıl ayakta durabileceklerini ifade eder.<sup>50</sup> Bu da umudun, bireylerin zorluklar karşısında daha iyimser ve çözüm odaklı bir tutum sergilemelerine yardımcı olacağını göstermektedir.

Tüm bunların yanı sıra, umutsuzlukla başa çıkmak için kendilerini “mutlu” ve “motive” etmeye çalıştıkları, bu durumu “sorguladıkları”, “muhasbesini yaptıkları” ve “başkalarından fikir aldıkları” görülmüştür.

*“Bir köşeye çekilip, kafamı toparlamaya çalışırım. Her türlü yaparım, hallederim gibi kendimi motive etmeye çalışırım. Moralim çok bozursa kafamı dağıtırım bana ne iyi geliyorsa onu yaparım. Kafam dağılıp moralim yerine geldikten sonra düzeltmek için geri gelirim.”<sup>51</sup>*

Bireyin kendi kendini motive etmesi, duygusal zekanın önemli bir bileşenidir. Kişinin, yaşamını mutlu ve başarılı bir şekilde sürdürebilmesinde duygusal zeka, bilişsel zeka kadar öneme sahiptir.<sup>52</sup> K32'nin “kafamı toparlamaya çalışırım”, “kendimi motive ederim” ifadeleri kişinin sakinleşmek ve düşüncelerini düzene koymak için zaman ayırdığı söylenebilir. Aynı zamanda olumsuz duyguları atlatmak ve içsel dengeyi sağlamak için rahatlatmaya çalıştığı düşünülebilir. Bu duygusal zekanın bir yansımasıdır. Cooper ve Sawaf (1997)'a göre duygusal zekâ, bireylerin duygusal farkındalık, duyguları anlama, ifade etme, yönetme ve ilişkileri etkili bir şekilde kurma yeteneklerini içerir.<sup>53</sup> Duygusal dengeyi sağlamak ve olumsuz düşünceleri kontrol altına almak için bilinçli bir çaba sarf etmektedir. Duygusal zekâ bireyin yaşam kalitesini ve psikolojik refahını önemli ölçüde etkileyebilir. Konuyla ilgili olarak yapılan bir çalışmada, bireylerin yaşam doyumu, depresyon ve duygusal zekâ düzeyleri arasında ilişki bulunduğu tespit edilmiştir. Bu çalışmada yaşam doyumu ile duygusal zekâ arasındaki bağlantının depresyonu anlamlı bir şekilde yordadığı ortaya koyulmuştur.<sup>54</sup> Buna göre duygusal zekâsı yüksek bireyler, daha iyi umut yönetimi sağlayarak psikolojik sağlık ve yaşam kalitesini arttırabilirler.

### 3.2. Katılımcıların Dindarlık Algılarına İlişkin Bulgular

Araştırmada, katılımcıların dindarlık algılarını anlamak amacıyla “Dindar bir birey sence nasıl olmalı?” sorusu yöneltilmiştir. Katılımcıların sorulan soruya yönelik yaptıkları açıklamaların “ahlaklı olmalı” ve “Allah'ın emir ve yasaklarına uymalı” cevapları etrafında şekillendiği görülmüştür.

<sup>50</sup> Kübra Güngörmüş vd., “Hemşirelik Öğrencilerinin Psikolojik Dayanıklılıkları ve Etkileyen Faktörler”, *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi* 6/1 (2015), 9-10.

<sup>51</sup> K32, Kişisel Görüşme, 14 Aralık 2021.

<sup>52</sup> Melda Meliha Erbaş, “Duygusal Zeka”, *Öğrenmede Bireysel Farklılıklar*, ed. Yunus Doğan (İstanbul: Efe Akademi Yayınları, 2022), 135.

<sup>53</sup> Sevda Seyis vd., “Ortaöğretim Öğrencilerinin Motivasyonları ve Duygusal Zekaları İle Akademik Başarıları Arasındaki İlişki”, *Milli Eğitim* 197 (2013), 52.

<sup>54</sup> Muhammed Yıldız, “Üniversite Öğrencilerinde Duygusal Zekâ Yaşam Doyumu ve Depresyonun Cinsiyet ve Sınıf Seviyelerine Göre Etkileri” 6 (2016), 458-459.

**Tablo 3:** Katılımcıların dindarlık algıları

Ahlaklı Olmalı	%71,42	30 katılımcı
Allah'ın emir ve yasaklarını tam olarak yerine getirmeli	%28,57	12 katılımcı

Bu katılımcıların büyük bir çoğunluğu dindar bir insanın “*ahlaklı*” olması gerektiğini vurgulamaktadır.

*“Öncelikle insan olabilmeli. Ahlaklı, doğru düzgün konuşan, yalan söylemeyen, ibadetlerden önce ahlak temelini doğru düzgün oturtabilen bir Müslüman olmalı. Ahlaklı ve doğru düzgün bir insan olabildikten sonra dininin gerektirdiği ibadetleri yerine getirmeli. Diğer insanlara bu şekilde örnek olmalı. İbadetlerinde ahlak temeli kurmalı ki ibadetlerini, yapmış olduğu yaşayış tarzını, diğer amellerini iyi bir temele oturtmalı ki insanlara da örnek olmalı.”*<sup>55</sup>

K16, “*insan olabilmeli*” ifadesiyle dindarlığın temelinde insanlık değerinin yattığını ve dindar bir bireyin öncelikle insanlıkla uyumlu olması gerektiğini belirttiği söylenebilir. Katılımcı ifadelerinde, ahlaki değerlere vurgu yaparak dinin sadece ibadetlerle sınırlı olmadığını, aynı zamanda davranışların ve insan ilişkilerin ahlaki temel üzerine inşa edilmesi gerektiğini vurgulamaktadır. Dinin sadece bireysel değil, toplumsal düzeyde örnek oluşturarak gerçekleşmesi gerektiğini ileri sürdüğü söylenebilir. Din bireyin yaşamının tüm alanlarına yayılan ve ona hayatın anlamını sağlayan bir yapıyı ifade eder. Aynı zamanda dinin, kişinin aşırılıklarını dengeleyerek, ahlaki açıdan hem kendi iç dünyasıyla hem de çevresiyle uyumlu olmasını sağlayan bir işlevi vardır.<sup>56</sup> Bu sebeple dindarlık, yalnızca ibadetlerle sınırlı bir kavram değildir. Bunun yanı sıra ahlaki değerleri de öne çıkaran bir anlam taşır. Dindar bir insanın, ahlaki değerlere ve doğru davranışlara özellikle dikkat etmesi gerekmektedir. İnançlarını pratik yaşantısına yansıtarak, sadece ibadetlerle yetinmemeli, aynı zamanda etik bir yaşam tarzını da belirlemelidir.

Katılımcılar arasında K11'in dindarlık tanımıyla ilgili olarak verdiği cevap ise dikkat çekicidir. Bu katılımcı inançlı ve ahlaklı olmanın, dindar olmayan bir kişi için de mümkün olabileceğini savunurken, aynı zamanda dindar insanların her zaman inançlı ve ahlaklı olup olmadığını da sorgulamaktadır. Bu nedenle, dindarlığa dair olumlu düşünceler taşımadığını ifade etmektedir. Ayrıca dindarlığın Türkiye’de veya başka ülkelerde kalıplara konulduğunu, kendisine ise bu durumun uymadığını belirtmektedir. Bu ifadelerden yola çıkarak K11'in tam olarak seküler bir ahlak anlayışına sahip olduğu söylenemese de bu katılımcının, dinin ahlaki bir zorunluluk olduğuna inanmadığı ve dindarlıkla ahlakın ayrı kavramlar olduğunu düşündüğü söylenebilir. Gençlerin ahlakçı

<sup>55</sup> K16, Kişisel Görüşme, 14 Aralık 2021.

<sup>56</sup> Hümevra Ahsen Doğan - Behlül Tokur, “Dengeli Yaşam ve Dindarlık İlişkisi: Ankara Örneği”, *Journal of Analytic Divinity* 5/3 (15 Aralık 2021), 135.



yönü, araştırmaların büyük çoğunluğunda dikkat çeken bir durum olarak karşımıza çıkmaktadır. Öncelikle din olmak üzere ahlaki idealizmin etkilerini, gençlerin davranışları üzerinde görmek mümkündür. Dürüstlük, saygı, namus, aile değerlerine bağlılık gibi değerler, gençler tarafından yüksek düzeyde önemsenmektedir. Bu nedenle gençlerin gözünde ahlaklılık, bir bakıma dindarlıktan daha önemli bulunmaktadır.<sup>57</sup>

Katılımcıların bazıları ise dindarlığı, “Allah’ın emir ve yasaklarını tam olarak yerine getirmek” şeklinde ifade etmiştir.

“Farzları yapmadığı sürece tam olarak mümin bir kişi diyemeyiz. Sadece farzları yaptıktan sonra gerisine önem vermemek de doğru değil. Çünkü o kadar sünnetler, vacipler var. Bunlara da uyması lazım. Ayrıca insanlara saygı göstermesi gerekiyor ki iyi bir Müslüman olsun. Zaten namazı Allah rızası için kılan, bunun bilincinde olan bir insanın ahlakı da güzelleşir.”<sup>58</sup>

Kendi iradesiyle İslam’ı seçen ve iman eden kişi, Allah’ın insanlığa sunduğu vahiy ile yaşamını anlamlandıracağı ve hayatını bu öğretilere göre şekillendireceğine söz vermiş olur.<sup>59</sup> Dindarlık, insanın yüce bir yaratıcıya olan bağlılığını ifade eden ve bireyin iç dünyasını farklı düzeylerde etkileyen gelişimsel bir kavramdır. Bu bağlılık ve sorumluluk duygusu, bireyin yaşamının her alanında kendini gösterir. Bireyin dindarlığı, dinin hayatının merkezinde yer alması ve ona yön vermesi anlamına gelir. Bu şekilde, bireyin hayatı daha anlamlı ve derin bir boyuta taşınmış olur.<sup>60</sup> Bu sebeple, bireyin dini inanç, bilgi ve pratikleri yerine getirmesi, mensubu olduğu dinin temel öğretilerine uygun hareket etmesi beklenir.<sup>61</sup> K3, ibadetleri yerine getirmenin, imanın bir yansıması olduğunu belirtmektedir. Dindarlığın sadece farz ibadetlerle sınırlı olmadığı, aynı zamanda sünnet ve vacip ibadetlere de dikkat edilmesi gerektiğini ifade etmektedir. Katılımcının bu ifadeleri, bireyin dini yaşantısını daha kapsamlı bir biçimde şekillendirmesi gerektiği şeklinde yorumlanabilir. Ayrıca namazın ve ibadetlerin, bireyin ahlaki gelişimine de etki ettiğini belirtmektedir. Yani, dindarlıkla iç içe olan ibadetleri yerine getiren bireyin ahlakının da güzelleşeceğini ifade etmektedir.

### 3.3. Katılımcıların İnanç-Umut İlişkisine Dair Bulgular

Araştırmada inanç-umut ilişkisini anlamak amacıyla katılımcılara “İnancın seni daha umutlu kılar mı? Neden? Nasıl?” sorusu sorulmuştur. Bu katılımcılar arasında iki katılımcı hariç, diğer katılımcılar dini inancının kendisini umutlu kıldığını ifade etmiştir. Verilen cevaplara göre katılımcıların bu ilişkiyi “dua”, “namaz”, “ahiret inancı”, “dinin rehabilite edici fonksiyonu” ve “tevekkül inancı” ile kurdukları tespit edilmiştir. Bazı katılımcıların aynı

<sup>57</sup> Hökelekli, “Gençlik ve Din”, 17.

<sup>58</sup> K3, Kişisel Görüşme, 13 Aralık 2021.

<sup>59</sup> Ahmet Nedim Serinsu, *Kimi Örnek Almalı?* (İstanbul: Şule Yayınları, 2014), 26.

<sup>60</sup> Tokur, *Stres ve Din: Her Hal Gelip Geçicidir*, 101.

<sup>61</sup> Maksut Çetin, “Dindarlık-Ahlak İlişkisi ve Dini-Toplumsal Yansımaları”, *Mizanü'l-Hak: İslami İlimler Dergisi* 13 (2021), 84.

anda birden fazla faktöre değindiği gözlemlenmiştir. Buna göre katılımcıların cevapları tabloya şu şekilde yansımıştır;

**Tablo 4:** Katılımcıların inanç-umut ilişkisine dair algıları

Dua	%45,23	19 katılımcı
Namaz	%26,19	11 katılımcı
Ahiret inancı	%21,42	9 katılımcı
Dinin rehabilite edici fonksiyonu	%16,66	7 katılımcı
Tevekkül inancı	%9,52	4 katılımcı

Buna göre, katılımcıların çoğunluğunun bu ilişkiyi “dua” ile kurduğu gözlemlenmiştir.

*“En umutsuz olduğumda mesela Allah’a dua ederim. Allah’ım sen yardım et diye. Çünkü bu duyguları paylaşabileceğim kimse yok diyemem ama herkese de güvenemezsin bu hayatta. En güvенеbileceğim varlık umduğumu bulabileceğim varlık... O bende umut yaratıyor. Sığınabileceğim bir yer. Ondan umut geleceğini biliyorum çünkü. İnanıyorum. Kimse olmasa o var diyorum.”*<sup>62</sup>

İnsan, dualarını Allah’a ilettiğinde ve dileklerini ifade ettiğinde bu sözleri Allah’ın işiteceğine inanır. Bu inanç, kişinin Allah’a olan güvenini ve umudunu pekiştirir. Dualarının ve isteklerinin Allah tarafından kabul edileceği beklentisi, kişide heyecan ve olumlu duygular oluşturur.<sup>63</sup> K40, inancın umutsuz anlarda nasıl bir sığınak sağladığını ve nasıl içsel destek kaynağı olduğunu vurgulamaktadır. İçsel sıkıntılarını herkese açamadığını ifade ederken, inancın bu boşluğu tamamladığı ve güven verdiğini belirtmektedir. Din, insanlara geçici olmayan bir güven duygusu sağlayarak adeta bir sığınak oluşturur. Birey aşkın varlığa sığınıp bağlanarak, başka yerde bulamayacağı güveni elde eder. Bu güven umutsuzluk ve zorluklarla başa çıkarken bireye dayanıklılık sağlar.<sup>64</sup> Kişi, duanın etkisiyle ruhsal dengeyi yeniden kurma fırsatı yakalar. Duayla birlikte kişideki tüm umutsuzluk ve anlamsızlık hissini yerini, insanın içsel dünyasında hissettiği farklı bir güç ve motivasyon alır.<sup>65</sup> Nitekim ilgili çalışmalar, dua tutumu ile umutsuzluk arasında anlamlı ve negatif yönde bir ilişki olduğunu ortaya koymaktadır. Bu bağlamda, bireylerin dua tutumları ne kadar olumlu ve sık ise, umutsuzluk düzeylerinin de o derece azaldığı

<sup>62</sup> K40, Kişisel Görüşme, 15 Aralık 2021.

<sup>63</sup> Hüseyin Peker, *Din Psikolojisi* (Çamlıca Yayınları, 2014), 124.

<sup>64</sup> Belma Özbaydar, *Din ve Tanrı İnancının Gelişmesi Üzerine Bir Araştırma* (İstanbul: Baha Matbaası, 1970), 6.

<sup>65</sup> Behlül Tokur, *Klasik ve Güncel Konularıyla Din Psikolojisi* (Ankara: Sonçağ Akademi, 2020), 120.





gözlenmektedir. Buna göre, dua kişilerin umutsuzlukla başa çıkma becerilerine olumlu yönde katkı sağlamaktadır.<sup>66</sup>

Bazı katılımcılar “*namaz kılmak*”, “*ibadet etmek*” ve “*Allah’ın huzurunda bulunmak*” gibi eylemlerin, onları umutlu hissettiren faktörler olduğunu dile getirmişlerdir.

*“İnancım beni umutlu kılar açıkçası. İnancım, Allah’a karşı yönelmem, Allah ile irtibatla oluyor olmam, en azından kendim için, kalbi bir bağlılık kurmuş olmam onunla ibadet ederken konuşuyormuş gibi olmam, her başım sıkıştığında bir derdim olduğunda şükretmem gerektiğinde ona yöneldiğim zaman açıkçası daha fazla umutlu olduğumu düşünüyorum.”*<sup>67</sup>

Bireyin, inancının gerektirdiği şekilde yerine getirdiği ibadetler, umut ve umutsuzluk durumunu büyük ölçüde etkiler. Çünkü ibadetler, bireyin Allah ile olan iletişimini ifade eder. Allah’ın hoşnutluğunu amaçlayarak gerçekleştirilen ibadetler, dua ve her türlü davranış sayesinde Allah bilinci bireyin şuurunda aktif hale gelir. Bu durum, Allah ile insan arasındaki ilişkiyi sürekli ve canlı bir şekilde sürdürmeyi sağlar.<sup>68</sup> Namaz ibadeti vasıtasıyla ergen, Allah’a itaat ve niyaz içinde bulunur. Bu ibadet içsel huzurun ve psikolojik güvenin oluşmasına katkı sağlar. İbadetin içtenlikle yerine getirilmesi, kişinin ibadet esnasında günlük problemlerinden uzaklaşarak, içsel bir rahatlama yaşamasına imkan verir.<sup>69</sup> K16’nın, inancın kendisinde nasıl bir içsel bağlılık ve anlam kaynağı olduğunu detaylı bir şekilde ifade ettiği söylenebilir. Allah’a yönelerek içsel bir iletişim kurmanın, ibadetlerle Allah’ın huzurunda bulunmanın ve zorluklarla karşılaştığında şükretmenin katılımcının umudunu arttırdığı düşünülebilir. Bireysel veya toplumsal olarak gerçekleştirilen dini pratikler, kutsalla kurulan psikolojik bir ilişki şekli olarak da görülmektedir. Bu anlamda ibadetler, kişinin kendi iç dünyasında psikolojik bir alan oluşturarak huzur ve huşu bulmakta, umutsuzluk ve çaresizlik gibi duygulara da karşı koyabilmektedir.<sup>70</sup>

Katılımcılardan bazıları, “*ahiret inancı*” sayesinde umutlu olduklarını dile getirmiştir.

*“Biz İslam dinine inandığımız için gelecekte ne ile karşılaşacaksak karşılaşalım ahiret inancına göre yaşıyoruz. Biz bu dünyada ne yaparsak ahirette onu göreceğiz ve ona göre davranıyoruz. Bu da bizi umuda sürükler bence. Ya da dua mesela... Dua umuttur. Umut ettiğimiz için dua ederiz.”*<sup>71</sup>

<sup>66</sup> Mehmet Yılmaz, *Üniversite Gençliğinde Dua ve Umutsuzluk İlişkisi (Bayburt Üniversitesi Örneği)* (Rize: Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, 2019), 121; Ünal, *Dini İnanç ve Dua’nın Umutsuzlukla İlişkisi (Üniversiteli Gençler Üzerine Bir Araştırma)*, 161; Adem Yavuz, *18-25 Yaş Üniversite Gençliğinde Dini İnanç ve Umutsuzluk İlişkisi (Sakarya Üniversitesi Örneği)* (Sakarya: Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, 2009), 106; Hatice Kutlu, *Ergenlerde Dua Tutumlarının Umutsuzluk Düzeyleri Arasındaki İlişki Üzerine Bir Çalışma: Erzurum Örneği* (Erzurum: Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, 2020), 77.

<sup>67</sup> K16, Kişisel Görüşme, 14 Aralık 2021.

<sup>68</sup> Tokur, *Klasik ve Güncel Konularıyla Din Psikolojisi*, 115.

<sup>69</sup> Mustafa Koç, *Ergenlik Döneminde Dua ve İbadet Psikolojisinin Ruh Sağlığı Üzerindeki Etkileri* (Bursa: Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, 2002), 73.

<sup>70</sup> Akif Hayta, “İbadetler ve Ruh Sağlığı”, *Gençlik, Din ve Değerler Psikolojisi*, ed. Hayati Hökelekli (Ankara: Ankara Okulu, 2002), 125.

<sup>71</sup> K35, Kişisel Görüşme, 15 Aralık 2021.

Dindar birey, eyleme geçtiğinde dinin ödül ve ceza kavramları onun eylemlerini etkileyebilmektedir. Yani kişi, iyi davranışlarıyla ahirette mükafatlandırılacağına inanırken, kötü davranışlarıyla da cezalandırılacağına inanır. Bu düşünce sistemi, kişinin ahlaki değerlerinin de temelini oluşturur. Bu sayede insan, İslam toplumunun üyesi olarak yaşamını sürdürdüğü müddetçe cennete bağlı emin hareket tarzını benimserken, cehenneme bağlı hareketlerden ise kaçınmaya özen gösterir.<sup>72</sup> İnançlı bir kişi, imtihan için dünyaya gönderildiğinin ve yaptığı her eylemin ahirette hesabını vereceğine inanmaktadır. Dolayısıyla, insanın umutsuzluğa kapılmamasında din etkin rol oynamaktadır.<sup>73</sup> K35'in ifadelerine göre, ahiret inancına göre yaşama fikri, mevcut eylemlerinin ve davranışlarının gelecekteki sonuçlarını düşünmeye sevk ettiği söylenebilir. Buna göre, bu dünyada yapılanlar, ahirette hesap verme anlayışıyla bağlantılıdır. Bu nedenle inananlar, dini değerlere uygun olarak yaşamaya teşvik edilirler. Bu düşünce, insanlara umut ve amaç duygusu kazandırır. Çünkü eylemlerinin mükafatını ahirette alacağı inancı kişinin umudunu daima korumasını sağlamaktadır. Ayrıca dua etmek, inanan bir insanın umudunu besleyen eylemlerden biridir. Umutsuz durumda ya da dileklerin gerçekleşmesinin istendiği durumlarda, dua etmek bir tür içsel umut kaynağı olabilir.

Bazı katılımcıların, dinin “*rehabilitate edici fonksiyonuna*” vurgu yaptıkları gözlemlenmiştir.

*“Evet kılar. Mesela ben inançsız biri olsaydım umutsuz bir duruma düştüğümde sığınacak bir limanım olmazdı. Dua edemezdim. Duama karşılık bulamazdım. Namaz kılamazdım. Ruhumu ferahlatıp, rahatlatamazdım. Ama inançlı biri olduğum için mesela umutsuz bir durumdayken namaz kılabiliyorum bu benim içime bir ferahlık veriyor. Veya dua edebiliyorum ve bunun bir karşılığı olduğunu biliyorum. Bu beni umutsuz bir durumdan umutlu bir duruma geçirebiliyor.”*<sup>74</sup>

K2, inançsızlık durumunda insanların umutsuzluk anlarında destek eksikliği yaşayabileceğini ve duygusal olarak sıkışmış hissedebileceğini belirtmektedir. İnançlı insanın sunduğu dua etme ve ibadet gibi dini pratikler, inançlı insanların umutsuzlukla başa çıkmalarına yardımcı olabilir. Dini uygulamalar, kişinin iç dünyasının rahatlamasına, huzur bulmasına ve sorunlara daha pozitif bir bakış açısıyla yaklaşmasına imkân sunar. İnanan bireyler, anlam veremedikleri durumları, inandıkları Yaratıcının derin bir hikmet ve amaç çerçevesinde yarattığına inanarak iç huzuru bulur. Bu bakış açısı, insanın kendi sınırlı anlayışıyla, her şeyi anlayamayacağını ve bazen olayların daha büyük bir planın parçası olduğunu düşünmesine yardımcı olur.<sup>75</sup>

<sup>72</sup> Behlül Tokur, “Dindarlık Sorunu: Psikolojik Bir Tahlil”, *Atatürk Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 41 (01 Temmuz 2014), 266-267.

<sup>73</sup> M. Rahmi Balaban, *Son Asrın İlim Ve Fen Adamlarına Göre İlim-Ahlak-İman* (Ankara: Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları, 1975), 6.

<sup>74</sup> K2, Kişisel Görüşme, 13 Aralık 2021.

<sup>75</sup> Faruk Karaca, “Dindarlığın Fonksiyonelliği Üzerine”, *Dini Araştırmalar* 6/16 (2003), 82.



Katılımcıların bazıları ise “tevekkül inancına” vurgu yaptıkları gözlemlenmiştir.

“...Mesela Allah'tan bir şey isteriz onun için çalışırız ve tevekkül ettiğimizde Allah onun karşılığını vereceğine inanırız. Ben buna çok önem veriyorum. Çalışırsam başarırım. Bir de Allah'a dua etmem gerekiyor. Sadece Allah'a dua etmek de yetmiyor. İlla bir çaba gerekiyor...”<sup>76</sup>

K41'in ifadelerinde, inançla çabanın entegre bir şekilde birleşmesi gerektiği vurgulanmaktadır. Dua, çalışma ve tevekkülün birbirini tamamlayan bir süreç olduğuna, insanların elinden geleni yaparken sonuçlarını Allah'a bırakması gerektiğine dikkat çekmektedir. İnançın getirdiği umut, kişinin çabalarının artmasına ve hedeflerine ulaşma konusundaki güvenine yardımcı olabilir. Tevekkül eden kişi, Allah'ın ona en hayırlısını ve en güzelini nasip edeceğine dair inançla hareket eder. Bu nedenle umut dolu bir tutum sergiler. Nitekim Kur'ân'da birçok ayette tevekkül inancı vurgulanmaktadır.<sup>77</sup> Bu ayetlerin ortak noktası ise, eşsiz ve benzersin olan Allah'a iman etmektir. Bu da sadece O'na güvenmeyi, muhabbetle bağlanmayı ve ondan yardım istemeyi içerir.<sup>78</sup>

Katılımcılar arasındaki iki kişinin dini inancının kendisini “umutlu kılmadığını” dile getirmesi ise dikkat çekicidir. Bu katılımcıların birinin, cemaat yurdunda yaşadığı baskılardan dolayı bu ifadeleri kullandığı; diğerinin ise, ateist olduğu anlaşılmıştır. Ateist olan öğrencinin ifadeleri şu şekildedir;

“Dini inancım yok ki umutlu kılsın. Aslında ben bu konular hakkında konuşmak istemiyorum kusura bakmayın. Çok boğuyorlar çünkü.”<sup>79</sup>

İnanç birçok insan için umudu arttırabilirken, K21'in umut konusundaki deneyimini etkilemediği söylenebilir. Bu katılımcıya umutlu olmak için neyi referans aldığı sorulduğunda ise, “Çaresizlikle... Çaresizlik bence güzel bir motivasyon kaynağı” cevabına yer vermiştir. İnançsızlığın, bu katılımcının umutlu olmasına engel olmadığı, çaresizlik duygusuyla motive olduğu ve hayata bu şekilde tutunduğu yorumu yapılabilir. Çaresizlik duygusu, bazı durumlarda kişiyi içsel güçlerini hareket ettirmeye sevk edebilir. Fakat çaresizlik duygusu, uzun vadede umudu zayıflatabilir. Bu durum da bireyin içsel motivasyonunu ve yaşama dair pozitif beklentisini olumsuz yönde etkiler. Çaresizlik ve benzeri olumsuz duygular, her zaman dini inançla ilişkilendirilmeyebilir. Ancak dini inançlar, bireyin içinde bulunduğu zorluklara karşı direnme gücünü ve umudunu arttırabilir.<sup>80</sup>

<sup>76</sup> K41, Kişisel Görüşme, 15 Aralık 2021.

<sup>77</sup> Enfâl 8/49; İbrahim 14/12; Tevbe 9/129

<sup>78</sup> Ali Arslan Aydın, *Dini Ahlaki Makaleler Sohbetler* (İstanbul: Çağrı Yayınları, 1985), 204.

<sup>79</sup> K21, Kişisel Görüşme, 14 Aralık 2021.

<sup>80</sup> Karaca, “Dindarlığın Fonksiyonelliği Üzerine”, 85.

## **Sonuç**

Yapılan mülakat görüşmelerinin incelenmesinin sonucunda, lise öğrencilerinin umut kavramına verdikleri anlamda ortak bir vurgu belirginleşmektedir. Katılımcılar, umudu sadece duygusal bir boyutla sınırlamayarak, aynı zamanda davranışsal yönünü de öne çıkarmaktadırlar. Bu bağlamda umut, hayata derin anlam katan bir güç olarak görülmekte ve geleceğe dair olumlu beklentileri içermektedir. Umudun, bireyleri motive eden ve harekete geçiren bir itici güç olduğu ortaya çıkmaktadır. Katılımcılar, umudun sadece beklemekle değil, aynı zamanda hedeflere ulaşma yolunda çaba sarf etmekle ilişkilendirmektedir. Özellikle zorluklar karşısında bireyin kendine güvenmesinde ve bu durumla başa çıkabilmesinde umut, önemli bir faktör olarak karşımıza çıkmaktadır.

Bunun yanı sıra araştırmaya katılan öğrencilerin büyük bir çoğunluğunun geleceğe umutla baktıkları, hedeflerine ulaşma konusunda olumlu beklentilere sahip oldukları görülmüştür. Bu katılımcıların büyük bir kısmının aileleri, onlar için yaşama bağlanmanın en önemli kaynağı olarak ifade edilmiştir. Elde edilen sonuçlara ek olarak bazı katılımcıların ise, geleceklerini kötü ve belirsizlik içinde gördükleri gözlemlenmiştir. Geleceğe dair bu olumsuz perspektifin arkasında yatan nedenler çeşitli olmakla beraber, bu katılımcılar gelecekteki başarılarını üniversite sınavının sonuçlarına bağlamakta ve bu durum onları belirsizliğe sürüklemektedir.

Öte yandan, katılımcılar umutlu hissettikleri dönemlerde hedeflerine odaklandıkları ve bu hedeflere ulaşmak için aktif çaba gösterdikleri gözlemlenmiştir. Bu dönemlerde hedeflerine yönelik olumlu beklentiler taşıdıkları için motivasyonlarının yüksek oldukları gözlemlenmiştir. Katılımcıların umutsuz hissettikleri dönemlerde yaşadıkları duygusal deneyimlere bakıldığında ise farklı bir tablo ortaya çıkmaktadır. Bu dönemlerde birçok katılımcının kötü hissettikleri, içlerine kapanarak depresif ve agresif bir tutum sergiledikleri tespit edilmiştir. Bununla birlikte bazı katılımcıların çeşitli yöntemlerle umutsuzlukla başa çıkmaya çalıştıkları görülmüştür.

Katılımcıların umutsuzlukla başa çıkmada dini inanca sıklıkla başvurduğu tespit edilmiştir. Elde edilen bulgulara göre inanç ile umut arasındaki ilişkinin dua ve namaz ibadeti, ahiret inancı, dinin rehabilite edici fonksiyonu ve tevekkül inancıyla kurulduğu gözlemlenmiştir. Dinin rahatlatma, teskin etme ve iç huzur sağlama yönünden etkili olduğuna dair ifadeler sıkça görülmüştür. Katılımcıların, özellikle çaresizlik ve umutsuzluk gibi durumlarda, din sayesinde problemlerinden uzaklaşarak psikolojik rahatlama deneyimledikleri anlaşılmıştır. Dikkat çekici bir nokta ise, iki katılımcının dini inanç ile umut arasında bir ilişki kurmamasıdır. Bu katılımcıların dinle ilgili kötü deneyimlerinin ve dindarlara karşı önyargılı bakış açılarının olması, dine yönelik tutumlarını da önemli ölçüde etkilemiş olabileceğini söylemek bulgular dahilinde mümkün gözükmektedir.



Nitekim dindarlığın çok boyutlu bir gerçeklik olması ve kişiden kişiye farklılık göstermesi kişilerin dindarlıkla ilgili algılarını da belli oranda şekillendirmektedir. Buna göre, araştırmanın neticesinde katılımcıların dindarlıkla ilgili algılarının iki şekilde biçimlendiği görülmektedir; ahlaklı olmak ve Allah'ın emir yasaklarını eksiksiz olarak yerine getirmek. Katılımcıların büyük bir çoğunluğu ahlaklı olmanın dindarlığın bir ölçüsü olarak görmektedir geri kalan kısmı ise, Allah'ın emirlerini eksiksiz yerine getirmenin dindarlığın ölçüsü olarak görmekte ve bu sınırlar dahilinde hareket eden bir insanın ahlakının da güzelleşeceğine vurgu yapmaktadır. Buna göre, her iki bakış açısında da ahlaklı olmanın, dindarlığın ayrılmaz bir parçasını temsil ettiği sonucuna varılmaktadır. Göze çarpan bir diğer nokta ise, bu katılımcıların çoğunluğu dindarlığı bir başkası üzerinden değerlendirirken, sadece birkaç katılımcının kendi dindarlığını sorguladığı veya eleştirdiği gözlemlenmiştir.

Sonuç olarak, araştırmanın bulgularına göre katılımcıların büyük bir çoğunluğu dini inanç ile umut arasında bir ilişki kurmaktadır. Ancak katılımcıların dindarlık algılarında ise, umuda yönelik belirgin bir bulguya rastlanılmamıştır. Katılımcıların dindarlık algılarında daha çok ahlaki değerlerin ön plana çıktığı görülmüştür. Aynı zamanda inanç ile umut arasındaki ilişkide, özellikle ibadetler ve dinin rehabilite edici fonksiyonunu önemli rol oynamaktadır.

#### Kaynakça

- Armağan, İbrahim. *Gençlik Gözüyle Gençlik: 21. Yüzyıl Eşiğinde Türkiye Gençliği*. İzmir: Kırksraklılar Vakfı Usadem Yayınları, 2004.
- Aydın, Ali Arslan. *Dini Ahlaki Makaleler Sohbetler*. İstanbul: Çağrı Yayınları, 1985.
- Ayten, Ali. *Tanrı'ya Sığınmak: Dini Başa Çıkma Üzerine Psiko-Sosyal Bir Araştırma*. İstanbul: İz Yayıncılık, 2010.
- Bahadır, Abdülkerim. "Ergen Kişiliği Bağlamında Din-Kişilik İlişkisi". *Necmettin Erbakan Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 14/14 (2002), 111-123.
- Balaban, M. Rahmi. *Son Asrın İlim ve Fen Adamlarına Göre İlim-Ahlak-İman*. Ankara: Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları, 1975.
- Bayraktar, Fatih. "Olumlu Ergen Gelişiminde Ebeveyn/Akran İlişkilerinin Önemi". *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi* 14/3 (2007), 157-166.
- Bloch, Ernst. *Umut İlkesi*. çev. Tanıl Bora. İstanbul: İletişim Yayınları, 2007.
- Bühler, C. vd. "Ergenlik Dönemine Toplu Bakış". çev. Sezen Zeytinoğlu. *Ergenlik Psikolojisi*. ed. Bekir Onur. 87-140. Ankara: Hacettepe Taş Kitapçılık, 2. Baskı., 1987.
- Cloutier, Richard. "Ergenlik Psikolojisinde Kuramlar". çev. Bekir Onur. *Ankara University Journal of Faculty of Educational Sciences (JFES)* 27/2 (01 Ağustos 2019), 875-904. [https://doi.org/10.1501/Egifak\\_0000000360](https://doi.org/10.1501/Egifak_0000000360)

- Çağlayaner, Saadet. *Aile, Çalışma ve Sosyal Hizmetler Bakanlığına bağlı çalışan meslek mensuplarının mezuniyetleri ile psikolojik dayanıklılıkları ve umutları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Ankara: Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, 2019.
- Çetin, Maksut. "Dindarlık-Ahlak İlişkisi ve Dini-Toplumsal Yansımaları". *Mizanü'l-Hak: İslami İlimler Dergisi* 13 (2021), 83-106.
- Çiğdem, Emine. *Pansiyonda ve Ailesi Yanında Kalan Liseli Öğrencilerin Umut, Dindarlık ve Akademik Başarı Durumlarının Karşılaştırılması*. Sivas: Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, 2020.
- Dağcı, Abdullah. *Pozitif Psikoloji Bağlamında Umudun Dindarlıkla İlişkisi*. Konya: Necmettin Erbakan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, 2014.
- Doğan, Hümeysra Ahsen - Tokur, Behlül. "Dengeli Yaşam ve Dindarlık İlişkisi: Ankara Örneği". *Journal of Analytic Divinity* 5/3 (15 Aralık 2021), 131-149. <https://doi.org/10.46595/jad.1021746>
- Erbaş, Melda Meliha. "Duygusal Zeka". *Öğrenmede Bireysel Farklılıklar*. ed. Yunus Doğan. 121-138. İstanbul: Efe Akademi Yayınları, 2022.
- Frankl, Viktor Emil. *İnsanın Anlam Arayışı*. çev. Selçuk Budak. İstanbul: Okuyan Us Yayın, 60. Baskı., 2019.
- Fromm, Erich. *Umut Devrimi*. çev. Şemsa Yeğin. İstanbul: Payel Yayınevi, 2. baskı., 1995.
- Garcia, Danilo vd. "On Lions and Adolescents: Affective Temperaments and the Influence of Negative Stimuli on Memory". *Journal of Happiness Studies* 11/4 (2010), 477-495. <https://doi.org/10.1007/s10902-009-9153-6>
- Güngörmüş, Kübra vd. "Hemşirelik Öğrencilerinin Psikolojik Dayanıklılıkları ve Etkileyen Faktörler". *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi* 6/1 (2015), 9-14.
- Haroz, Emily E. vd. "Measuring Hope Among Children Affected by Armed Conflict: Cross-Cultural Construct Validity of the Children's Hope Scale". *Assessment* 24/4 (2017), 1-12. <https://doi.org/10.1177/1073191115612924>
- Hayta, Akif. "İbadetler ve Ruh Sağlığı". *Gençlik, Din ve Değerler Psikolojisi*. ed. Hayati Hökelekli. Ankara: Ankara Okulu, 2002.
- Hökelekli, Hayati. "Gençlik ve Din". *Gençlik, Din ve Değerler Psikolojisi*. ed. Hayati Hökelekli. 11-29. Ankara: Ankara Okulu, 2002.



- Kandemir, Fatih. *Umut-İyimserlik ve Dindarlık İlişkisi*. Erzurum: Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Doktora Tezi, 2016.
- Karaca, Faruk. "Dindarlığın Fonksiyonelliği Üzerine". *Dini Araştırmalar* 6/16 (2003), 75-85.
- Kemer, Gülşah. *The Role Of Self-Efficacy, Hope, And Anxiety In Predicting University Entrance Examination Scores Of Eleventh Grade Students*. Ankara: Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sos. Bil. Ens., Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, 2006.
- Koç, Mustafa. *Ergenlik Döneminde Dua ve İbadet Psikolojisinin Ruh Sağlığı Üzerindeki Etkileri*. Bursa: Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, 2002.
- Koç, Mustafa. "Gelişim Psikolojisi Açısından Ergenlik Dönemi ve Genel Özellikleri". *Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* 1/17 (2004), 231-238.
- Kutlu, Hatice. *Ergenlerde Dua Tutumlarının Umutsuzluk Düzeyleri Arasındaki İlişki Üzerine Bir Çalışma: Erzurum Örneği*. Erzurum: Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, 2020.
- Mehmedoğlu, Ali Ulvi. *İnanç Psikolojisine Giriş*. İstanbul: Çamlıca Yayınları, 1. bsk., 2013.
- Muuss, Rolf E. "Ergenlikte Kimlik Bunalımı". çev. Meral Çileli. *Ergenlik Psikolojisi*. ed. Bekir Onur. 199-208. Ankara: Hacettepe Taş Kitapçılık, 2. Baskı., 1987.
- Oğuz, Mahiyenur - Tokur, Behlül. "Erik Erikson'un Psiko-sosyal Gelişim Kuramı Bağlamında Erdemlilik". *İnsan, Din ve Erdemlilik*. ed. Mustafa Çakmak - Hüseyin Algur. 377-394. İstanbul: Dem Yayınları, 2022.
- Özbaydar, Belma. *Din ve Tanrı İnancının Gelişmesi Üzerine Bir Araştırma*. İstanbul: Baha Matbaası, 1970.
- Pargament, Kenneth I. vd. "God Help Me (II): The Relationship of Religious Orientations to Religious Coping with Negative Life Events". *Journal for the Scientific Study of Religion* 31/4 (1992), 504-513.
- Pazarlı, Osman. *Din Psikolojisi*. İstanbul: Remzi Kitabevi, 1968.
- Peker, Hüseyin. *Din Psikolojisi*. Çamlıca Yayınları, 10. Baskı., 2014.
- Serinsu, Ahmet Nedim. *Kimi Örnek Almalı?* İstanbul: Şule Yayınları, 2. Baskı., 2014.
- Seyis, Sevda vd. "Ortaöğretim Öğrencilerinin Motivasyonları ve Duygusal Zekaları İle Akademik Başarıları Arasındaki İlişki". *Milli Eğitim* 197 (2013), 51-63.
- Snyder, C. R. vd. "Preferences of High and Low Hope People for Self Referential Input". *Cognition and Emotion* 12/6 (1998), 807-823.
- Steinberg, Laurence D. *Ergenlik*. çev. Figen Çok. Ankara: İmge Kitabevi, 1. bsk., 2007.

- Şimşek, Hasan - Yıldırım, Ali. *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Seçkin Yayıncılık, 12. Baskı., 2021.
- Tarhan, Sinem - Bacanlı, Hasan. "Sürekli Umut Ölçeği'nin Türkçe'ye Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması". *The Journal of Happiness & Well-Being* 3/1 (2015), 1-14.
- TDK. "Umut Ne Demek TDK Sözlük Anlamı". Erişim 08 Mart 2023. <https://sozluk.gov.tr/?kelime=umut>
- Tiger, Lionel. "Hope Springs Internal". *Social Research* 66/2 (1999), 611-623.
- Tokur, Behlül. "Dindarlık Sorunu: Psikolojik Bir Tahlil". *Atatürk Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 41 (01 Temmuz 2014), 257-280.
- Tokur, Behlül. *İmtihan Psikolojisi Var Olmanın Hakkını Verebilmek: İmtihan*. Ankara: Fecr Yayınları, 2018.
- Tokur, Behlül. *Klasik ve Güncel Konularıyla Din Psikolojisi*. Ankara: Sonçağ Akademi, 2020.
- Tokur, Behlül. *Stres ve Din: Her Hal Gelip Geçicidir*. Çamlıca Yayınları, 2017.
- Tureng. "Tureng - umut - Türkçe İngilizce Sözlük". Erişim 08 Mart 2023. <https://tureng.com/tr/turkce-ingilizce/umut>
- Uzun-Özer, Bilge. "Bir Grup Lise Öğrencisinde Akademik Erteleme Davranışı: Sıklığı, Olası Nedenleri ve Umudun Rolü". *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi* 4/32 (2009), 12-19.
- Ünal, Nurten. *Dini İnanç ve Dua'nın Umutsuzlukla İlişkisi (Üniversiteli Gençler Üzerine Bir Araştırma)*. Bursa: Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, 1998.
- Yavuz, Adem. *18-25 Yaş Üniversite Gençliğinde Dini İnanç ve Umutsuzluk İlişkisi (Sakarya Üniversitesi Örneği)*. Sakarya: Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, 2009.
- Yavuzer, Haluk. *Çocuk Psikolojisi*. İstanbul: Remzi Kitabevi, 20. Basım, 2001.
- Yıldırım, İbrahim. "Akademik Başarının Yordayıcısı Olarak Yalnızlık, Sınav Kaygısı ve Sosyal Destek". *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* 18 (2000), 167-176.
- Yıldız, Muhammed. "Üniversite Öğrencilerinde Duygusal Zekâ Yaşam Doyumu ve Depresyonun Cinsiyet ve Sınıf Seviyelerine Göre Etkileri" 6 (19 Aralık 2016), 451-474.
- Yılmaz, Mehmet. *Üniversite Gençliğinde Dua ve Umutsuzluk İlişkisi (Bayburt Üniversitesi Örneği)*. Rize: Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, 2019.

