

**Subject Area**  
Religion

Year: 2022  
Vol: 8 Issue: 104  
PP: 3895-3905

Arrival  
29 September 2022  
Published  
30 November 2022  
Article ID Number  
66035  
Article Serial Number  
27

Doi Number  
<http://dx.doi.org/10.26449/ssj.66035>

**How to Cite This Article**  
Polat, M.V. (2022).  
"Dindarlık Ve İyimserlik İlişkisinin Psikolojik Etkisi Üzerine Bir Değerlendirme"  
International Social Sciences Studies Journal, (e-ISSN:2587-1587) Vol:8, Issue:104; pp:3895-3905.



Social Sciences Studies Journal is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License.

## Dindarlık Ve İyimserlik İlişkisinin Psikolojik Etkisi Üzerine Bir Değerlendirme

An Evaluation On Psychological Effect Of The Relationship Between Religiousness And Optimism

Mehmet Vehbi Polat<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Dr., Ankara Üniversitesi, Ankara, Türkiye

### ÖZET

Çalışmada, din psikolojisi bağlamında din ve iyimserlik kavramları üzerinde durulmuştur. Dindarlık kavramının anlamı din kavramından bağımsız düşünülemez. Yani; dini kutsal öğreti olarak tanımlarsak; dindarlık, kutsal öğretinin insan hayatında yeniden canlanmasıdır. Bu açıdan dindarlık, inanılan dinin yapılması istenen, sakınılması gerekenler bağlamında kurallarına göre yaşamı ifade eden ve inanç, bilgi, deneyim/duygu, ibadet ve etki gibi boyutları olan bir olgu olarak daha kapsamlı anlaşılabilir. Araştırmada din-dindarlık ve iyimserlik arasındaki ilişki teorik olarak açıklanmaya çalışılmıştır. Din psikolojisinin kurucularından sayılan William James dini, insanların ilahi olarak kabul ettikleri bir varlıkla ilişki içinde hissettikleri duygu, davranış ve deneyimler olarak tanımlamış ve inananlar için yaşam gücü ve yaşam kaynağı olarak değerlendirmiştir. Yapılan literatür incelemesi doğrultusunda dindarlık ve iyimserlik arasındaki ilişki bağlamında, yüksek dindarlık düzeyine sahip kişilerin düşük dindarlık düzeyine sahip kişilere göre psikolojik sağlıklarının daha iyi olduğu, yaşam doyumlarının yüksek olduğu, daha olumlu bakış açısına sahip oldukları anlaşılmıştır.

**Anahtar Kelimeler:** Din, Dindarlık, İyimserlik.

### ABSTRACT

The study focuses on the concepts of religion, psychology of religion and optimism. The meaning of the concept of religiosity cannot be considered independently of the concept of religion. Well; if we define religion as sacred teaching; Piety can be defined as the revival of sacred teaching in human life. From this point of view, religiosity can be understood more comprehensively as a phenomenon that expresses life according to the practice, not practice and rules of the religion believed, and which has dimensions such as belief, knowledge, experience/emotion, worship and influence. The relationship between psychology of religion and optimism is explained. William James, considered one of the founders of the psychology of religion, is religious; He defined religion as the emotions, behaviors and experiences that people feel in relation to a being they accept as divine, and he evaluated religion as the life force and source of life for believers. In the light of the literature review, in the context of the relationship between religiosity and optimism, it was understood that people with high levels of religiosity had better psychological health, higher life satisfaction, and a more positive perspective than people with low levels of religiosity.

**Key words:** Religion, Piety, Optimism.

## 1. GİRİŞ

Teolojik olarak din; "Allah'ın koyduğu bir kanundur. İnsanlara mutluluğa giden yolu gösterir, insanın yaratılış amacını, Allah'a nasıl ibadet edileceğini bildirir. İnsanı hayra sevk eder". Psikologlar, dinin ne olması gerektiğinden çok, insanların dini nasıl algıladıklarına ve onun psikolojik yararlarına odaklanmışlardır. William James, dini bireysel ve kurumsal olarak ikiye ayırmış ve bireysel dine odaklanmıştır. Kişi doğduğu andan itibaren dinin tecrübe edildiği kültüre eklenir ve o dini ailesinden ve topluluklarından öğrenir; İnsanların dini görevlerini yerine getirdiğini görür ve bazen bu hizmetlere katılır. Sorgular, araştırır, dini kelime ve kavramları tercih etmeye başlar. Kişisel anlamda dindarlık denen hayat hareket ve etki alanını genişletmeye, kendini yapılandırmaya başlar. Bu durumda dindarlık, belirli bir kişi, grup veya toplum tarafından belirli zaman ve koşullarda belirli dini inanç ve öğretilerin uygulanması anlamına gelir. Bu yönüyle dindarlık, dini yaşama biçimidir.

Dindarlık kavramının tanımı, din kavramı kadar karmaşıktır. Dini tanımlarken ortaya çıkan sorunlar, dindarlığın tanımı için de geçerlidir. Dindarlık, bireyin pratik ve öznel dünyasında oluşan göreceli bir kavramdır. Bu nedenle dindarlığı bireyin günlük yaşamıyla ilişkilendirerek tanımlamak zor görünmektedir. İnsanların dini yaşamlarıyla ilgili sınıflandırmalar yapmak veya dini deneyimlerle ilgili bazı sonuçlardan genel dindarlık kalıpları çıkarmak kolay değildir.

Diğer taraftan bireyler kendileri açısından ulaşılabilir hedeflere dönük kararlı ve olumlu tutumlar sergilerken, ulaşılabilir hedefler için daha az kararlı ve daha az olumlu tutumlar ortaya koyar. İyimser bireyler sonuçlarla ilgili daha olumlu beklentilere sahip olmakla beraber karşılaşılan güçlükleri aşmak için çabalarırken, kötümserler sonuçlarla ilgili olumsuz beklentilere sahiptir ve zorlukların üstesinden gelmek için yeterince çaba göstermezler. Duygusal zeka açısından iyimser bir tutum, zorluklar karşısında insanları ilgisizlikten, umutsuzluktan veya depresyondan koruyan tutumdur. İyimser insanlar başarısızlığı değişken bir nedene bağlarlar, bu nedenle bir

sonraki girişimlerinin başarılı olacağına inanırlar; kötümserler, başarısızlığın sebebini, kendilerinde bulamayacakları ve değiştiremeyecekleri sabit bir niteliğe dayandırır.

İnanç ise insanlara en zor zamanlarda bile iyimserlik aşılır. Allah'a tüm kalbiyle inanan ve güvenen insanın bu sayede özgüveni, azim ve dayanıklılığı artar, başkalarına bağımlılıktan kurtulur ve hayatın sorunlarıyla baş etme gücü bulur. Dini inançları sayesinde maneviyatı güçlü olan ve sağlam bir kişilik yapısı geliştiren insan, hayatın zorluklarıyla sarsılmadan ve umutsuzluğa kapılmadan yüzleşebilir.

Öğretileri dikkate alındığında dinlerin iyimserliği öncelendiği söylenebilir. Örneğin, İslam dininin temel başvuru kaynağı olan Kur'an'da ve onun uygulayıcısı olan Hz. Peygamber'in tavsiyelerinde benzer nitelikte mesajlar yer alır. Bu bağlamda düşünüldüğünde Schimmel'in de belirttiği gibi, İslam geleneğinde günlük işlerin hepsi Esmâ-ül Hüsnâ'dan sayılan Allah'ın Rahman ve Rahim sıfatlarını ifade eden "Besmele" ifadesiyle başlamaktadır (Schimmel, 2004: 281). Bu tercih ve telkin ise ılımlı bir iyimserliği ilham etmektedir (Hayta, 2006: 46).

Genel olarak iyimser bir beklentiye sahip olan kişinin, karşılaştığı olumsuz durumlarda pes etmeyip problem durumunun yarattığı psikolojik çıkmaza karşı daha dirençli olduğu bilinmektedir. Ancak iyimserliğin veya hayatta olumlu şeylerin olacağına dair inancın, kişiliğin temel bileşenlerinden biri olarak insan yaşamının birçok boyutuyla ilgili olduğu düşünüldüğünde, iyimserliğin birçok değişkenle ilişkisi belirginleşmektedir. Bu değişkenlerden biri de dindarlıktır.

## 2. DİN

Dinin, tanımı gereği çok geniş bir yelpazeye sahip olduğu görülmektedir. Etimolojik olarak, Arapçadaki din kelimesinin de-ye-ne veya da-ne kökünden geldiği ve üç farklı anlamı olduğu söylenebilir. Kavram Aramice-İbranice dillerinden Arapçaya çevrilmiş ve mülk, hükmetmek, cezalandırmak, yargıç, hesap, mükâfat anlamlarına gelmektedir. İkincisi, saf Arapçadır ve örf, yol ve alışkanlık anlamlarına gelir. Üçüncüsü, din ve mezhep sahibi olmak, inanmak, bir âdete sahip olmak anlamına gelen Farsça daena kelimesinden gelir (Kaya, 2011: 11). Psikoloji Sözlüğünde din; İnsan davranışına yön ve hayata anlam veren ilahi veya doğüstü (veya çoklu) bir güç olan bir Yaratıcı kavramına dayanan bir inançlar, semboller ve törenler sistemidir (Budak, 2000: 214; Şentürk, 2010: 16). Dini, bir yanılısma olarak gören Sigmund Freud, dinin teselli edici yönüne vurgu yaparken; dini, bir tür kader olarak kabul eden Carl Gustav Jung, insanın dini bir iradesinin olamayacağını vurgulamıştır. İnsan iradesini önceleyen Viktor Frankl ve Abraham Maslow gibi psikologlar, insan doğası ve iradesinin dini öğretiyile uyumlu ilişkisine işaret eder (Köse & Ayten, 2012: 108; Özkan, 2016: 25).

Kuşatıcı, ortak bir din tanımı olmaması bireyin dini duygu, düşünce ve davranışlarındaki farklılıklarla açıklanabilir. Dini, algılayan ve onu algıladıkları dinsel yaşama taşıyan insan için son derece doğal olan bu farklılık, hem din psikolojisi alanında hem de genel olarak bilim dünyasında geçerlidir (Karaca, 2011; 73). Bu farklılığın birçok nedeni vardır. Tarihsel süreç içerisinde ortaya çıkan farklı dinler ve inanç sistemleri ile dine farklı ekoller bağlamında yaklaşan bilim adamlarının çeşitliliği bunlardan bazılarıdır (Kılıç, 2005: 13). İslam terminolojisinde din kavramı, genel olarak, "Yüce Allah'ın, kullarının kendi istekleriyle hakka ulaşmaları için peygamberleri aracılığıyla akıllı insanlara bildirdiği, onlara dünya ve ahirette mutluluk getiren sistem, Allah'ın koyduğu kurallar" olarak tanımlanmaktadır" (Eryarsan, 1990: 394; Kandemir, 2016: 35).

## 3. DİNDARLIK

Dindar kelimesi TDK'nın sözlüğünde "Din inancı güçlü, din kurallarına bağlı (kimse), mütebedeyin" (Türk Dil Kurumu, 2022) olarak tanımlanmaktadır. Dindarlık, insanın iman-amel temelinde ortaya koyduğu dinî tutum, deneyim ve davranış biçimi; inanılan dinin emir ve yasakları doğrultusunda yaşamayı ifade eden ve inanç, bilgi, tecrübe, ibadet, etki gibi boyutları olan bir olgu olarak anlaşılabilir (Okumuş, 2006: 22). Dindarlık aynı zamanda "dinin insan hayatına nüfuz derecesi" (Tekin, 2006: 53) olarak da tanımlanmaktadır. Dindarlık, dinin insan yaşantısındaki görünümüdür (Hökelekli, 2012: 43). Dindarlık bireye, kültüre ve inanılan dinin temel ilkelerine göre değişebilir. Bireyin yaşı, sosyal çevresi, cinsiyeti, ekonomik ve eğitim durumu, medeni hali, mesleği, dini bilgisi, yaşadığı travmatik olaylar ve kişilik özellikleri, dindarlığını etkileyebilir (Köse&Ayten, 2012: 109; Özkan, 2016: 25).

Dinin sosyo-kültürel bir gerçeklik olması, kültürelleşme sürecinin birçok yerde dinselleşme süreciyle örtüştüğü anlamına gelir. Bu süreçte bilinçsizce dindarlaştıran bireyin bu durumu, gelişmiş bir dindarlıktan çok, dini yaşantıya dönük hazır bulunuşluluktur. Çünkü dindarlık, insanın Allah, evren ve kendisi ile ilgili üst düzey bir farkındalığı gerektiren bir bilinç değişimidir (Karaca, 2011: 77). Thouless, din ve dindarlık olgusuna bilişsel süreçler açısından bakıldığında, din psikolojisinde yaygın olarak kullanılan iki kavramın açıklanması gerektiğine dikkat çekmiş ve din ve dindarlığın özünde bir bilinç süreci olduğunu vurgulamıştır. Thouless'in işaret ettiği iki kavram, dini farkındalık ve dini deneyimdir. Ona göre dini faaliyetin zihinsel yönü olan din bilinci, dindarlığın zihinde var olan ve iç

gözleme açık bir parçasıdır. Deneyim ise dini bilinçteki duygusal unsurları tanımlamak için kullanılan muğlak bir kavramdır. Duygular, dini inancın yol gösterici bir unsuru veya dini davranışın bir tezahürüdür. Bu anlamda dini bilinç ve dini tecrübe birbirini harekete geçiren iki olgu olarak işlev görmektedir. “Ne dediğinizi bilinceye kadar namaza yaklaşmayın” (Nisâ, 4/43.) âyeti dinî bilince işaret etmektedir. Zira ilgili âyet, dindarlığı bilinçli bir sürece bağlarken, diğer taraftan ibadet sonucu beklenen üst düzey duyguların varlığını da bu bilinçliliğe dayandırmaktadır. Zinnbauer ve Pargament, maneviyat kavramı gibi dindarlığın da biyoloji, davranış, duyum, biliş, kimlik, duygu, ahlak, ilişkiler, anlam, roller gibi birçok boyutuna işaret ederek, bu kavramın sadece Tanrı'ya inanmakla ilgili olmadığına dikkat çekmiştir. (Brian et al., 2005: 27). Bir başka açıdan dindarlık, kutsal öğreti olarak anlaşılan dinin insan hayatında karşılık bulmasıdır (Kayıklık, 2005: 491).

Gabriel Le Bras ise dini hayat tipolojisinde, dini uygulamaları düzenli olarak yapanları, doğum, ölüm ve evlilik gibi hayatın önemli alanlarında sadece özel ayinleri uygulayanları ve dini hayata kayıtsız olanları ayırt etmiştir (Günay, 1986: 58). Dindarlık farklı sosyal koşullarda ve kültürlerde farklılık gösterdiğinden aynı toplum içinde de farklılık gösterebilir. Bu çeşitlilikle ilgili olarak çeşitli disiplinlerde farklı ayrımlar yapılmıştır. Buradan dindarlığın veya dini bağlılığın tek boyutlu değil, çok boyutlu olduğu sonucu çıkarılabilir (İlgaz, 2015: 65).

Din psikolojisinin ana temalarından biri olan dindarlıkla ilgili psikologların ve teologların tanımları arasında farklılıklar vardır. Örneğin dini "insanların içinde doğdukları anın heybetinden ve büyüklüğünden korktukları dünya karşısında acizlik duygusundan doğan bir kuruntu" olarak tarif eden psikanaliz okulunun kurucusu Freud, dindarlığı bu yanılsamaya dayalı davranış biçimi olarak değerlendirmiştir (Bahadır, 2002: 36). Himmelfarb ise dindarlığı "kişinin kendi dininin çıkarları, inançları ve faaliyetleriyle meşgul olma derecesi" olarak tanımlamıştır. Roof'a göre ise bu kavram; "bireyin doğaüstü ve yüksek değerlere ilişkin inanç ve davranışlarının hem kurumsallaşmış hem de kurumsallaşmamış biçimidir" (Yıldız, 2002: 57).

Modern psikolojinin önemli isimlerinden biri olan Freud, dini kimi zaman nörotik davranış düzeyinde görmüş, kimi zaman da ortadan kaldırılması gereken bir yanılsama olarak değerlendirmiştir (Ayten, 2006b: 285). Kuşkusuz, Freud'un dine karşı aşağılayıcı muamelesi daha sonra psikologlar ve psikiyatristler arasında dine karşı olumsuz tutumlara yol açmıştır. Freud'dan farklı olarak dine dönük daha iyimser bir yaklaşım sergileyen ve dini insan zihninin özgün bir davranışı olarak gören Jung'a göre din; kuvvetler olarak bilinen cin, ruh, tanrı, kanun, fikir, ideal gibi bazı dinamik unsurların veya insan dünyasında dikkate değer güçlü, tehlikeli, yardımcı unsurların veya yüce, güzel ve anlamlı unsurların göz önünde bulundurulması ve gözetilmesidir (Ayten, 2006b: 285). Fromm açısından din, “üyelerine kendilerini adayabilecekleri bir amaç sağlayan ve onlara ortak bir davranış kazandıran, grup tarafından paylaşılan bir sistem” olarak tanımlanır (Fromm, 2004: 37). Yine psikanaliz ekolünün olumsuz yaklaşımına karşın, hümanist psikolojinin kurucusu Maslow dini (Maslow, 1996: 56) kendini gerçekleştirme ile logoterapinin kurucusu Frankl (Frankl, 2007: 96) ise insanın anlam arayışı ile ilişkilendirmiştir (Öztürk, 2013: 52).

Dindarlık kavramını Akgül (2004: 23) “hayattan zevk alma ve mutluluk ile iç içe gerçekleşen inanç, duygu, algı ya da tutum ve davranışların bütünlüğü” şeklinde tanımlamıştır. Tüm bu tanımlamalardan yola çıkarak dindarlık, “insanın herhangi bir dini ya da herhangi bir inanç sistemini kabul etmesi ve o dine ya da inanç sistemine uygun olarak yaşaması hali”; dindar ise, “bu yaşantıyı gerçekleştiren ya da gerçekleştirmeye çalışan kişi” şeklinde tarif edilebilir (Karakaya, 2008: 32).

Yapılan tanımlardan yola çıkarak, dindarlığın özellikleri;

- ✓ Kişiye ve gruba göre değişen ve gelişen dinamik bir yapı ve süreç olduğu (yaşlı, genç ve çocuğun dindarlığı; yenilikçi dindarlık; muhafazakâr dindarlık vb),
- ✓ Bireylerin ve grupların yaşamlarındaki çeşitli faktörlere bağlı olarak (cinsiyet, yaş, ekonomik durum, entelektüel seviye, toplumsal ve siyasi olaylar vb.), dine bağlılık, dini inanç ve değerlere bağlılık ve bunların uygulamada değişen ve gelişen derecelerinin bulunduğu; özgün tecrübe ve deneyimlerin dini bağlılığı artırıp/ azaltabildiği veya davranışa dönüşmesini etkilediği,
- ✓ Bireyin ve toplumun hayatında belirli bir alanla sınırlı olmayıp hayatın her alanında görülebildiği şeklindedir (Hökelekli, 2010: 55; Çurum, 2015: 57).

#### 4. İYİMSERLİK

Alarcon ve diğerleri iyimserlik kavramını “olumlu genelleştirilmiş sonuç beklentisi” olarak tanımlamışlardır. Smolin tarafından iyimserlik kavramı iki açıdan tartışılmış ve incelenmiştir. Birincisi, geleceği bildiğini sanan bireylerin iyimserliği; ikincisi, geleceğin daha mükemmel olmasa da daha ilginç, ancak hayal edebileceklerinden daha iyi olacağına inanan insanların iyimserliği olarak karşımıza çıkmaktadır. Birinci gruptakiler gibi iyimser bireyler, zamanın ve değişimin bir yanılsama olduğuna ve dünyanın mükemmelliğinin sonsuz zamana devrildiğine inanırlar. Bu türden bir iyimserlik, dini köktencilikte ve ortodoks inanca sahip bireylerde belirginleşmiştir. Bunun

tersi olan ikinci iyimserlik türü ise dünyanın çok karmaşık olduğuna ve dolayısıyla yaşamın ve evrenin geleceğini öngörebilecek en basit mekanizmanın yine evrenin kendisi olduğuna inanan evrim teorisyenlerinin iyimserliğidir. Bu iyimserliğe sahip bireylerin hayatın girdabında yaşamak ve düşünmek zorunda oldukları belirtilmiştir (Smolin, 2009: 67).

İyimserlik kavramı, güven ile umut arasında bir yerde bulunmaktadır (Kurzwell, 2009: 305). Bazı araştırmacılar tarafından iyimserlik kavramı; hayata karşı olumlu tutum, yüksek ahlak, sorunları etkili bir şekilde çözebilme, işte ve okulda başarı, sağlıklı ve uzun yaşamın sırrı, depresyondan korunmanın önemli bir yolu olarak tanımlanmaktadır (Çalık, 2008: 15). Araştırmacılara göre, bu tür durumlarda insan davranışına ilişkin genel beklentiler önemlidir, çünkü insanlar günlük yaşamlarında karşılaştıkları sorunlarla ilgili önceden deneyime sahip olmayabilirler. Bu genelleştirilmiş olumlu beklenti iyimserliktir. Yani iyimserlik bireyin sonucun iyi olacağına dair genel inancıdır (Çalık, 2008: 15).

Halpern için iyimserlik, bir şeyleri daha iyiye doğru değiştirebileceğiniz inancıyla olası geleceğe bakmaktır, Spengler için iyimserlik ise korkaklıktır. (Halpern, 2009: 100; Spengler, 2010: 300). Ancak, Carr'a göre ise Spengler'in iyimserlik terimine yüklediği anlam, gerçek hayatla ilgili olarak biraz yüzeysel görünmektedir. Hayat, insanların her zaman öngöremediği ve üstesinden gelemediği problemlerle dolu olmasına ve insanların her köşeden karşılaşılabileceği engeller olmasına rağmen, iyimser olmak için hala bazı nedenler bulunmaktadır (Carr, 2009: 176). Bu nedenle insan bugün olduğu yerededir. Vazgeçmek için her zaman mantıklı sebepler vardır. Tüm bunlara rağmen insanlar inançları ve yola devam etme güçleri sayesinde hayatta kalabilmektedirler. Bu açıdan Norretranders'a göre iyimserlik, her zaman kazanacak bir duygudur (Norretranders, 2009: 125). Tarhan'a göre iyimserlik, "Kişinin olayları, iç ve dış dünyasını, geçmişini ve geleceğini olumlu algılamasıdır" şeklinde tanımlanmaktadır (Tarhan, 2018: 89).

Pozitif psikoloji; kişi, grup ve kurumların işlevlerini en uygun şekilde yerine getirmeleri ve gelişimlerine katkıda bulunmaları için tasarlanmış koşulları ve süreçleri inceleyen bir çalışma alanı olarak tanımlanmaktadır (Gable & Haidt, 2005: 103). Pozitif psikolojinin amacı, hayatın acılarını, mutsuzluklarını ve olumsuz yönlerini inkar etmek ya da her şeye pembe gözlüklerle bakmak değil, bireyin olumlu durumlara karşı farkındalığını artırmaktır (Avcı, 2009: 1). Psikologlar iyimserliği; duruma özgü, olaya özgü ve umut olarak incelemiş ve iyimserliğin nasıl ölçüldüğüne bakılmaksızın genellikle çekici sonuçlarla ilişkilendirmişlerdir (Peterson & Park, 2004: 711).

Konuyla ilgili birçok örneklemli araştırmalar, iyimserliğin insanların refahı ve sağlığı üzerinde olumlu etkileri olduğunu göstermektedir. Bu çalışmalar, iyimserlik ile öznel iyi oluş, kendine güven, düşük depresyon, düşük olumsuz duygular ve yaşam doyumu arasında kesitsel ve boylamsal bir ilişki olduğunu göstermektedir. İyimser ve kötümser bireyler, yaşamlarındaki kritik dönemlerle başa çıkmak için farklı stratejiler kullanmaktadırlar. İyimser insanlar, ciddi zorluklarla karşılaştıklarında bile geleceklerinden emin oldukları için denemeye devam ederler. Karamsarlar ise geleceklerinden şüphe duyarlar ve onları bir kenara iterek ve varlıklarını görmezden gelerek zorluklardan kaçınırlar (Wrosch & Scheier, 2003: 65). İyimser ya da kötümser bir tutumun benimsenmesinde bireyin, yaşamdan ve olaylardan beklentileri önemli rol oynamaktadır (Çalık, 2008: 5). Daco, iyimserliği hayata karşı olumlu duygular, yüksek moral, sorunları etkili bir şekilde çözme yeteneği, akademik ve mesleki başarı, sağlıklı ve uzun yaşamın sırrı ve depresyondan kaçınmanın önemli bir yolu olarak değerlendirmektedir. Kötümserliği ise, depresyon, pasiflik, başarısızlık, sosyal yetersizlik, hastalık ve ölümün bir ifadesi olarak kabul etmektedir (Çalık, 2005: 15).

İyimserlik ve umut genel olarak, çaresizlik ve umutsuzluk gibi öğrenilebilmektedir. Her ikisine de dayalı olarak, kişinin yaşam olaylarıyla başa çıkabileceğine ve zorlukların üstesinden gelebileceğine olan inancı olan öz-yeterlik bulunmaktadır (Goleman, 2012: 130). Seligman ve Csikszentmihalyi iyimserliği, fiziksel ve zihinsel sağlığın anahtarı olarak belirtmiştir (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000: 13). İyimserliğin, bireyleri yılgınlık göstermekten alıkoyması, amaç ve gelecek odaklılık ile yakından ilişkili olduğu görülmektedir. Bu görüş, yaşamda olumlu bir sonuç beklentisi düzeyinin davranışı şekillendirdiğini göstermektedir. Bu duruma göre bireyler, hayal ettikleri kazanımları davranışlarıyla elde edebileceklerine inandıkları sürece, amaçlarına ulaşmak için buna göre çaba gösterirler. Öte yandan, tasavvur ettikleri kazanımları elde edemeyeceklerine inananların, istenen sonuçlara ulaşma çabalarının azaldığı veya bu hedeflerden vazgeçtiği belirtilmektedir (Ergün Başak, 2012: 5).

Günümüzde pozitif psikolojiye artan ilgi ile iyimserlik, olumlu ve koruyucu bir kişilik özelliği olarak görülmektedir. İyimserlik, hayata ve kadere olan güveni ifade eden, hayata bakış açısıyla ortaya çıkan ve her durumdan iyi bir çıkış yolu olabileceğine dair umut veren bir coşku hali olarak görülmektedir (Bahadır, 2011: 99). Gerçek iyimserlik, iyi bir fiziksel ve zihinsel dengeyi koruyarak ve kişinin iç huzurunu bozabilecek her şeyden kaçınarak elde edilmektedir. Başa çıkma, iyimserlikle ilgili tartışılan kavramların başında gelmektedir. İyimserlik

veya karamsarlık gibi kişilik özelliklerinin stresli durumlarda farklı bireysel başa çıkma tarzlarında etkili olduğu çeşitli araştırmalarla gösterilmiştir (Türkum, 2001: 2).

Chang (2001:259) yapmış olduğu bir çalışmada, Asyalı Amerikalıların Beyaz Amerikalılardan daha karamsar olduklarını ortaya çıkarmıştır. Ek olarak, Asyalı Amerikalıların genel zihinsel sağlık sorunlarından daha fazla şikâyet ettiklerini ve depresif ve fiziksel sorunlarından şikâyet etmediklerini belirlemiştir. Lee ve Seligman (1997:36)'ın yapmış oldukları çalışmada, Çinlilerin Çin menşeli Amerikalılardan daha karamsar oldukları, Çin menşeli Amerikalıların beyaz Amerikalılardan daha karamsar oldukları ve Çinlilerin başarılarını diğer insanlarla veya koşullarla ilişkilendirmeye daha az yatkın oldukları ve olumsuz olaylar karşısında kendilerini daha az suçladıkları belirlenmiştir.

Literatürde, kültürün iyimserliği etkilediğini söyleyen çalışmaların yanı sıra, iyimserlikle kültür arasında hiçbir bağlantı bulunmayan çalışmalar da yer almaktadır. Örneğin, 22 ülkeyi kapsayan meta-analiz çalışmalarında farklı kültürlerde yürütülen iyimserlik çalışmalarını inceleyen Fischer ve Chalmers; popüler inanışın aksine, kültürün iyimserlik üzerinde küçük bir etkisi olduğunu bulgulamışlardır. Buna göre iyimserliğin, öncelikle bireysellik, siyasal ve toplumsal eşitlikle ilişkilendirildiği belirlenmiştir (Öztürk, 2013: 52).

## 5. İYİMSERLİK VE DİN İLİŞKİSİ

Freud, iyimserliğin insan doğasının bir parçası olmasının yanında, içgüdü ile sosyalleşme arasındaki çatışmadan kaynaklanan bir yapı olduğunu belirtmektedir (Peterson, 2000:45). Psikanalizin bu olumsuz görüşüne rağmen, ruh sağlığı uzmanları ve psikologlar tarafından yapılan son deneysel araştırmalar, iyimserliğin ve dinin hem fiziksel hem de zihinsel sağlık üzerinde olumlu etkileri olduğunu ve bu iki yapının birbirine bağlı olduğunu belirlemişlerdir. İnsanlar suçluluk duygusundan kurtulmak ve arınmak için tövbe eder; zorluklar ve sıkıntılar karşısında Allah'a dua eder ve ibadetle iç huzuruna kavuşur. Dini inanç ve uygulamalar ile umut ve iyimserlik arasındaki ilişki üzerine yapılan çalışmalar incelendiğinde, bu ikisi arasında genel olarak anlamlı pozitif bir ilişki olduğu tespit edilirken, aynı açıdan dindar olmayanlarla kıyaslandığında dindarların daha az umutlu veya daha az iyimser olduğunu gösteren bir çalışmaya da rastlanılmamıştır (Karaca, 2010: 83).

Literatürde yer alan deneysel araştırmalar sonucunda, umudun depresyon ile negatif, iyimserlik ve kişisel benlik saygısı ile pozitif bir ilişkisi olduğu tespit edilmiştir. Maneviyatı yüksek insanlar, kendilerini aşmış ve ilahi bir yücelikle bütünleşmiş ve bu bütünün bir parçası olduklarını hissetmektedirler. Bu duygu onların hayata daha iyimser yaklaşımlarını sağlamaktadır (Bahadır, 2010: 51). Müminlerin hayata bakışını etkileyen faktörlerden biri de dua ile yapılan ibadettir. Duanın belirli bir dini gruba veya geleneğe ait olmayıp evrensel bir dini davranış olduğu görülmektedir (Horozcu, 2010:107). Dua insanı umutlandırır, kötümser ve karamsarlık duygularını yok eder, iyimser duyguların oluşmasına zemin hazırlar. Umutsuzluk, kişinin ruhunu karartan, gücünü ve aktivitesini azaltan, kişiyi mahveden bir duygu durumudur. Namaz kılan kimse, Allah'a güvenen, Allah'ın kendisine yardım edeceğine kesin olarak inanan ve O'na ümitle sarılan kimse olarak karşımıza çıkmaktadır. Hayata iyimserlikle bakan kişi, kötümser düşünce ve duygulardan uzak duran, iyilik arzu ve beklentilerinin gerçekleşeceğini uman kişidir (Peker, 2010:197). İnsanlar, yaşadıkları toplumun kültürel ve dini değerleriyle ilişki kurabilmekte, günlük yaşamlarında kendilerini üzen ortak sorun ve durumların nedenlerini açıklarken dua ve ibadete yönelebilmekte, gerektiğinde dinin öğretilerini dikkate alabilmektedir (Ayten, 2012: 16). Delaloye, dinin birey üzerinde iki temel etkisi olduğunu savunmaktadır. Öncelikle sosyal desteği ön plana çıkararak dini grubun sosyolojik etkisidir. İkinci etki ise psikolojiktir ve bu süreçte din bireye derinden nüfuz eder, onda duygusal ve zihinsel bir iz bırakır, iyimserlik, pozitif düşünme, iç huzur, umut, var olma duygusu, yaşanan acı ve yoksunluklara dayanma gücü verebilir (Yapıcı, 2011: 35).

William James ise insanın manevi durumu ile dini hayatı arasındaki bağlantıdan bahsederek; iyimser ve mutlu bir hayata sahip insanların Allah'ı iyilik üreten en üstün güç olarak gördüklerini; karamsar bir yapıya sahip kişilerin, özellikle bazı ruhsal rahatsızlıkları olan melankolik hastaların, kendi ruh hallerine uygun Tanrı anlayışını benimsediğini belirtmektedir (Horozcu, 2004:197). İyimserlik, James'in "*sağlıklı zihinlilik*" olarak belirttiği ruh halinin temel karakteri olarak karşımıza çıkmaktadır. Türk İslam kültürünün geleneğine bakacak olursak, günlük hayatta dinle ilgili birçok ifade yer almaktadır. Dünya hayatı Müslüman için deneyim yeri olduğundan, hayattaki her türlü zorluğa, sıkıntıya ve olumsuz durumlara karşı sabırlı olmak ilkesi inanmanın gereği olarak karşımıza çıkmaktadır (Bakara, 177). Örneğin Kur'an'da şöyle buyurmaktadır: "*And olsun ki sizi biraz korku ve açlık; mallardan, canlardan ve ürünlerden biraz azaltma (fakirlik) ile deneriz. (Ey Peygamber!) Sabredenleri müjdele! O sabredenler, kendilerine bir belâ geldiği zaman: Biz Allah'ın kullarıyız ve biz O'na döneceğiz, derler. İşte Rablerinden başışlamalar ve rahmet hep onlarıdır. Ve doğru yolu bulanlar da onlardır*" (Bakara, 155-157) Benzer nitelikte birçok ayetin sabır ve sebatı tavsiye ettiği bilinmektedir. Bu nedenle mümin her zaman olayların iyi taraflarını görür ve Yaradan'ın rahmetinden asla ümidini kesmez (Zümer, 53), hayata karşı daima iyimser duygulara

sahiptir ve her zorluğun ardından bir kolaylık olacağına inanmaktadır. Ayrıca İslam'da tevekkül anlayışı, yani elinden gelenin en iyisini yaptıktan sonra gerisini Allah'a bırakmak, müminlere iyimserlik kazandırmak için güçlü bir mekanizmadır. ABD'de 2011 yılında yapılan bir Gallup araştırmasına göre Amerika'daki Müslümanların diğer dini gruplara göre gelecek konusunda daha iyimser oldukları belirlenmiştir (Öztürk, 2013: 55).

Din, insan doğasına dönük ve metafizik alana açık bir olgu olduğu için geçmişte olduğu gibi bugün ve gelecekte de hakkında pek çok tartışmanın yapılacağı odak konu olarak karşımıza çıkmaktadır. Özelde din psikolojisi ve genel olarak psikolojinin en önemli araştırmacılarından biri olan Freud, dini iyimser bir yanılsama olarak belirtmiştir. “*Bir İllizyonun Gerçeği*” (The Future of an Illusion) (1927) adlı çalışmasında, zevk duygularını cinsel ve saldırgan içgüdülerine göre kontrol eden kişilerin, ölümden sonra başlayan bir sonraki varoluşta mutlaka ödüllendirileceğini savunmaktadır (Freud, 2011: 25-26). Ona göre, bireyi ödüllendiren hayırsever bir baba gibi, Tanrı'ya iyimser bir inanç, medeniyet için gerekli bir yanılsamadır. Freud'a göre, böyle bir yanılsama gereklidir. Çünkü böyle bir iyimserlik, bir yanılsama da olsa, insanların cinsel ve saldırgan içgüdülerini ifade etmeye meyilli olmasının önündeki en büyük engel olarak görülmektedir. Ancak Freud'a göre bu tür bir iyimserliğin bir bedeli bulunmaktadır (Carr, 2005: 79). Freud'un bu düşüncesinin temelinde “*uygarlığın bedeli nevrozla ödenir*” sözleri yer almaktadır. Freud bireyi, cinsel ve saldırgan dürtüleri kontrol edilmesi gereken yıkıcı ve olumsuz bir varlık olarak tanımlamaktadır. Eğer toplumsal bir baskı yoksa ve kişiler cinsel ve saldırgan enerjilerini kolaylıkla atabiliyorlarsa psikolojik sorunlar yaşamamaktadırlar (Geçtan, 2002: 68). Görüldüğü gibi dini iyimserlik, Freud'un düşüncesinde zaten olumsuz olan insan doğasını içermek için tasarlanmış bir mekanizmadır.

Öte yandan İslam peygamberi Hz. Muhammed (a.s), dinin musibet ve kötüye yorma gibi karamsar açıklamalarla örtüşmediğini, aksine İslam'la birlikte bu yaklaşımın askıya alındığını vurgulamış (Buhari Tıbbı, 43), ilkesel olarak iyimser bir tutum sergilemiştir. Örneğin Hudeybiye seferinde (628), Kureyş temsilcisi Süheyl b. Amr'ın geldiğini görünce, Süheyl kelimesinin “yumuşaklık ve hafiflik” anlamına geldiğini açıklayarak Müslümanlara şöyle demiştir: “Şimdi (bir ölçüde) işiniz kolaylaştı.” Görüldüğü gibi Hz. Peygamber bir ismin yüklendiği anlam ile süreci hayra yormuştur. Nihayetinde Mekke'li müşrikler tarafından İslam Devleti'nin resmen tanınması anlamına gelen Hudeybiye Antlaşması'nın, Hz. Peygamber ve Süheyl b. Amr tarafından imzalandığı bilinmektedir (Köksal, 2010: 300).

Yani İslam dininin müsamaha gösterdiği tek fal “*fâl-ı hayr*”dır. Fâl-i hayr ise işitilen bir güzel sözü hayır olarak kabul etmek, üzerinde düşünmek demektir. Bu yaklaşım türüne eskilerin deyişiyle “*yom tutmak*” denir ve bunun aksine güzel duyulan bir sözün kötüye kullanılmasına, yorumlanmasına “*şom tutmak*” adı verilmektedir (Çakan, 2007: 28).

Dinler, bir yandan müritlerini iyimser bir açıklama tarzı benimsemeye teşvik ederken, diğer yandan da onları günahattan korur ve akıllarını korumayı amaçlar. Kuran'ın şu sözleri bu duruma örneklik teşkil eder: “*Ey iman edenler! Zannın birçoğundan sakının, çünkü zannın bir kısmı günahattır. Birbirinizin kusurlarını ve mahremiyetlerini araştırmayın. Birbirinizin giybetini yapmayın*” (Hucurat, 49/12). Dolayısıyla ilahi öğretilerde herhangi bir olay, düşünce ve davranışın kötümser bir bakış açısıyla değil, olumlularak, iyimser bir bakış açısıyla değerlendirilmesi gerektiği konusunda güçlü mesajlar bulunmaktadır.

Hayra yorma gibi olumlu dini başa çıkma durumu, iyimser bir açıklama tarzıyla bireyin depresif eğilimlerini azaltma işlevi görmektedir. Çünkü olumsuz düşünmek ve başa gelenleri sürekli değerlendirmek depresyona kapı aralarken, hayra yorma kişiyi böyle bir atmosferden koruyabilme yetisine sahiptir. “*Mevlâ neylerse güzel eyler*”, “*her şerde bir hayır vardır*” gibi tasavvufi bir tavır sergileme ve hayatta karşımıza çıkanların bireyi olgunlaştırabileceğine inanma eğilimi, bireyi olumsuz düşüncelere sürüklenmekten korumaktadır. Allah'ın her zaman yanında olduğu hissi ve çözemediği sorunları boyun eğici bir yaklaşımla gücünün bir tezahürü olarak görmesi, İslam'ın kader inancının bireylerin başa çıkma sürecindeki tutum ve davranışlarının bir yansıması olarak görülebilmektedir. Kader inancına dayanan böyle bir tutum, bireyi zihinsel olarak rahatlatır; umutsuzluğu ve depresif eğilimleri de azaltabilir (Ayten, 2012: 121). Olumsuz durumlarda hayr aramaya çalışmak, bir tür cebriyeci kader anlayışını (Allah'a olumsuzluk atfederek tembellik ve sorumluluktan kaçınmaya yöneltme) ima ediyor gibi görünse de bu yaklaşım, insanları psikolojik olarak rahatlatır ve yenilerinin kabul edilmesi için gerekli sebepleri aramaya teşvik eder (Karaca, 2006: 486).

Dindarlık sadece bir inancın olumlanması değil, bireyin yaşamının her alanını kuşatan ve içine işleyen bir değeri ifade eder (Gündoğdu vd., 2005: 153). Böylece dindarlık ve iyimserlik arasındaki ilişki nedeniyle dindar bireyin, hayatın tüm engellerine rağmen savunmasızlığa dayanabildiği belirlenmiştir. Ülkemizde yapılan çeşitli çalışmalarda bunu destekleyen bazı sonuçlar elde edilmiştir. Örneğin insanların günlük aktiviteleri sırasında karar verme sürecinde karşılaştıkları zorluklar ruh sağlıklarını etkileyebilecek faktörler haline gelebilmektedir. Aslında bireyin bu zorluklarla karşılaşmasının belki de en önemli nedeni, en güvendiği zihnin karar verme aşamasında her

şeyi tam olarak anlayamamasıdır. Bu nedenle insanlar karar verme ve karar vermeme arasında huzursuz olmaktadır. Çünkü önemli kararlar alma süreci bireyin psikolojik dengesini bozabilmektedir. Bu durumda kalan dindar, açıklamakta zorlandığı olayların, hikmetle inandığı ilahi varlık tarafından yaratıldığını ve bu durumu anlamaktan aciz olduğunu düşündüğünde rahatlamaktadır (Bakara 2/216). Dolayısıyla iyimser bir yaşam felsefesini destekleyen bu düşünceler, dindar bireyin psikolojik dayanıklılığını desteklemektedir (Karaca, 2003: 82).

Din ve iyimserlik arasındaki bağlantıya yönelik teorik yaklaşımların ötesinde, konuyla ilgili ampirik çalışmalar, yüksek dindarlık düzeyine sahip kişilerin düşük dindarlık düzeyine sahip kişilere göre psikolojik sağlıklarının daha iyi, yaşam doyumlarının daha yüksek ve daha olumlu bakış açısına sahip olduklarını göstermiştir. Bu anlamda mü'min, en geniş umut alanına, en yüksek düşünce ufkuna sahip, en iyimser gelecek düşünürü ve mutluluğa en yakın kişi olarak karşımıza çıkmaktadır (Öztürk, 2011: 181).

Koenig (2004)'in yapmış olduğu çalışmada dinin zihinsel ve fiziksel sağlık üzerindeki etkisini incelerken, 2000 yılından önce yapılan 700 çalışmayı da incelemiş ve bu çalışmaların 500'ünün (%71) din ile zihinsel ve fiziksel sağlık arasında pozitif bir ilişki gösterdiğini belirtmiştir. Koenig, bu çalışmaların 114'ünün 94'ünde umut ve iyimserliği ifade eden pozitif ilişkinin önemli bir rol oynadığını da öne sürmüştür (Koenig, 2004: 1195).

Nitekim Kur'an'ın ilk sûresinin besmele ile açılması, mukaddes dünyaya adım atan müminlere ümit ve iyimserlik bahşeden dinin en açık ifadesidir. İnsanların hayatlarının umut ve iyimserlik üzerine kurulu olduğu düşünülürse bu durum daha iyi anlaşılabilir. Çünkü insan sadece iyiliğe ve iyilik yapmaya programlanmış bir mekanizma olmadığı gibi ve kötülük yapmaya programlanmış bir varlık da değildir. Birey, hayat yolunda bazı tökezlemeler yaşayabilmekte ve dinin günah dediği bazı suçları işleyebilmektedir. Bu nedenle Kuran'ın müminlere en başından umut ve iyimserlik vermesi çok önemli bir unsurdur.

Din ile güzel duygular arasında basit bir bağlantı olduğunu söyleyen Seligman'a göre bu bağlantı, dinlerin gelecek için umut vermesi ve hayata anlam katmasının yansımasıdır. Iyengar'ın din ve iyimserlik ilişkisini inceleyen çalışmasına da atıfta bulunan Seligman'a göre, söz konusu araştırma konuyla ilgili önemli bir kaynak niteliğindedir. Iyengar, Amerika Birleşik Devletleri'nde farklı din ve mezheplerden insanlarla bir anket yapmış ve hafta sonu vaazlarını uzun süre kaydetmiştir. Ülke genelinde 11 dinden çocuklara anlatılan ayinleri ve hikayeleri inceleyen Iyengar'ın ilk bulgusu, din ne kadar semavi ise inananlarının o kadar iyimser olduğu yönündedir. Buna göre, Ortodoks Yahudiler, Hıristiyanlar ve Müslümanların, ortalama olarak depresyona daha yatkın olan Reform Yahudilerinden ve Üçlü Birlik ilkesini reddeden Hıristiyanlardan önemli ölçüde daha iyimser oldukları belirlenmiştir. Araştırmasında biraz daha derine inen Iyengar, vaazlardaki, ritüellerdeki ve hikayelerdeki umut düzeyini sosyal destek gibi diğer faktörlerden ayırdığı belirlenmiştir. Bu durumda, yüksek dindarlığın neden olduğu iyimserlik artışı, yalnızca daha fazla umutla ilgili olduğu belirlenmiştir. Seligman, inancın umutsuzlukla mücadelede ve mutluluğu artırmada bu kadar etkili olmasının temel nedenini dini inanç ile geleceğe yönelik umut arasındaki ilişkiye dayandırmış; din ve umut arasındaki güçlü bağı, Julian'ın 16. yüzyılın ortalarında yaşanan "Kara Veba" salgının en karanlık günlerinde söylediği sözlerle ilişkilendirmiştir: " *Ama her şey iyi olacak ve her şey iyi olacak ve bütün durumlar iyi olacak... O, 'Fırtınaya tutulmayacaksın, yorulmayacaksın, hasta olmayacaksın'* demedi, ama '*Yenilmeyeceksin*' dedi (Seligman, 2007:67). Hristiyan mistik Julian'ın bu açıklamaları, insanların yaşadıkları zorluklarla umutlarını ve iyimserliklerini yitirme ihtimaline rağmen, dinin bu baskıları ortadan kaldırarak bireyin yaşam gücünü nasıl serbest bırakabileceğinin önemli bir örneği olarak kabul edilmektedir.

Bireylerin ruh sağlığının önemli yordayıcıları olan umut ve umutsuzluk olguları ile dini inanç ve uygulamalar arasındaki güçlü teorik ve ampirik ilişkiden bahsetmek mümkündür. Dini inanç sistemine sahip bireyler için bu inançların ve aldıkları terapi sürecinin umutsuzluk ve depresyonu önlemede ya da en azından hafifletmede yadsınamaz bir rolü olduğuna inanılmaktadır (Koç, 2013:418). Din, bireylere umutlu ve iyimser bir bakış açısı sunmakla beraber dua ve meditasyon faaliyetleriyle umutlu insanların zihinsel enerjilerini yüksek seviyede tutarak onları canlı ve diri kılmaktadır. Bu açıdan bakıldığında din, dini inanç ve uygulamalarla insanların hayatına müdahale ederek anlamlı bir yaşam sürmelerini sağlamakla kalmaz, aynı zamanda bireylerin duygu ve düşüncelerinin umut ve iyimserliğini besleyen enerji kaynağı olur (Doğan, 2016: 100).

## 6. SONUÇ

Dindarlık kavramı, din kavramının algılanışıyla yakından bağlantılı olduğu için tıpkı din kavramı gibi farklı tanımlanmış ve tiplendirilmiş ve bu noktada farklı yaklaşımlar yer almıştır.

Din ve iyimserlik arasındaki bağlantı ise, din ve psikoloji arasındaki ilişkiyle benzer niteliktedir. İnsan doğası olarak kabul edilen iyimserliğe yönelik erken yaklaşımlar olumsuz olarak görülmekteydi. Freud, *The Future of an Illusion* (Bir Yanılsamanın Geleceği) adlı kitabında, iyimserliğin de din gibi yaygın olmasına karşın, bir yanılsama olduğunu belirtmiştir. Freud'a göre iyimserlik, dini inançlarla birlikte kurumsal bir biçim aldığı medeniyetin

oluşmasını sağlamaktadır. Ancak ona göre iyimserliğin bir bedeli vardır. Bu da kişinin doğasını inkar etmesi ve dahası gerçeği inkar etmesi durumudur.

Fakat son ampirik araştırmalar, bu olumsuz görüşlerin aksine iyimserlik ile inanç, dindarlık ilişkisine güçlü vurgular yapmıştır. Yaşam enerjisinin kaynağı olarak inanç, belirsizlik ve güvensizlik gibi iyimserliğe ket vuran öğelerin bilişsel boyutta baskın olmasının önüne geçer. Bu süreci inancının gereğini yerine getirmeye çalışan dindar bireyin ritüelleri de destekler. Örneğin tövbe ve dua aracılığı ile suçluluk duygusunun beslediği ümitsizliğe fırsat tanınmaz; zorlukları aşma cesareti ve metaneti ile dindar birey daha ümitvar olur. Dolayısıyla dinin iman ve davranış boyutunda tecrübe edilen tüm süreçler, inançlı bireyin fiziksel ve psikolojik sağlığını olumlu etkileyerek hayata ve geleceğe daha iyimser bakmayı sağlar. Ayrıca yaratıcının iyiliklerin kaynağı olduğuna inanma, yaşanan tüm tecrübelerin O'nun sonsuz bilgisi dahilinde gerçekleştiği bilincine sahip olma, yaşanan olumsuz tecrübelerin kişiyi cezalandırmaktan çok eğitsel nitelikli olduğuna kanaat getirme, dindar bireyin iyimserliğini destekler. Kısaca dindar insanların yaşam yönelimi temelde olumludur. Çünkü inançlı birey her zorlukta bir kolaylık olduğuna inanır (İnşirah, 94/6). Dolayısıyla hayatının akışında yaratıcıyı yanında ve yakınında hissedenden bir dindar için inancın çok önemli bir iyimserlik kaynağı olduğu görülmektedir.

#### KAYNAKÇA

1. Akgül, M. (2004). "Yaşlılık ve Dindarlık, Dindarlık, Hayattan Zevk Alma ve Mutluluk İlişkisi", Konya Huzurevi Örneği. Dini Araştırmalar Dergisi, 7(19):19-56.
2. Avcı, D. (2009). "Öğrenilmiş İyimserlik Eğitim Programının 9. ve 10. Sınıf Öğrencilerinin İyimserlik Düzeylerine Etkisi", Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi, Ankara.
3. Ayten, A. (2006a). "William James (1842-1910) ve Din Psikolojisinde Tecrübe Merkezli Bir Yaklaşım", İslamî Araştırmalar Dergisi, Din Psikolojisi Özel Sayısı, 19(3):457.
4. Ayten, A. (2006b). Psikoloji ve Din. Psikologların Din ve Tanrı Görüşleri, İslam Araştırmaları Dergisi, İstanbul: İz Yayıncılık.
5. Ayten, A. (2012). Tanrı'ya Sığınmak: Dinî Başa Çıkma Üzerine Psiko-Sosyolojik Bir Araştırma, İz Yayıncılık, İstanbul
6. Bahadır, A. (2002). İnsanın Anlam Arayışı ve Din, İnsan Yayınları, İstanbul.
7. Bahadır, A. (2010). "Dindarlığın Kaynakları" (Ed. Hayati Hökelekli), Din Psikolojisi, Anadolu Üniversitesi Yayınları, Eskişehir.
8. Bahadır, A. (2011). İnsanın Anlam Arayışı ve Din, İnsan Yayınları, İstanbul.
9. Budak, S. (2000). Psikoloji Sözlüğü, Bilim ve Sanat Yayınları, Ankara.
10. Byrne, M.K.; Sullivan, N.L. & Elsom, S.J. (2006). "Clinician Optimism: Development And Psychometric Analysis Of A Scale For Mental Health Clinicians", Australian Journal Of Rehabilitation Counselling, 12(1):11-20.
11. Carr, A. (2005). Posittve Psychology: The Science Of Happiness And Human Sîrengihs, Brunner-Routledge, Taylor&Francis Group, Hove, New York.
12. Carr, G. (2009). "Malthus Hatalıydı" (Edt. John Brockman; Çev. Ergin Bulut, Mehmet Evren Dinçer), İyimser Gelecek, Ntv Yayınları, İstanbul.
13. Chang, E.C. (2001). Cultural Influences On Optimism And Pessimism: Differences in Western And Eastern Construal of the Self, in Chang, E.C. (Ed). Optimism And Pessimism: Implications For Theory, Research, And, Practice (P. 259). Washington D.C.: American Psychology Association.
14. Çakan, İ.L. (2007). Hurâfeler ve Bâtıl İnançlar, Rağbet Yayınları, İstanbul.
15. Çalık, E. (2008). "İlköğretim Öğrencilerinin İyimserlik Düzeylerinin Ve Okula İlişkin Algılarının İncelenmesi", Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
16. Çurum, E.E. (2015). "Dindarlık ve İş Stresi İlişkisi: Samsun Örneği", Yüksek Lisans Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Samsun.
17. Doğan, M. (2016). Sabır Psikolojisi, Çamlıca Yayınları, Mayıs.



18. Ergün Başak, B. (2012). “Düşük Gelirli Ailelerden Gelen Üniversite Öğrencilerinin Öz Duyarlılık, Sosyal Bağlılık ve İyimsellik ile Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri Arasındaki İlişkiler”, Doktora Tezi, Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.
19. Eryarsan, M.B. (1990). Din, Şamil İslâm Ansiklopedisi, Şâmil Yayınevi, İstanbul.
20. Frankl, V. (2007). İnsanın Anlam Arayışı (Çev. Selçuk Budak), 8. Baskı, Öteki Yayıncılık, İstanbul.
21. Freud, S. (2011). Bir Yanılsamanın Geleceği, (Çev.: Haşan İlhan), Alter Yayıncılık, Ankara.
22. Fromm, E. (2004). Psikanaliz ve Din, (Çev. Aydın Arıtan), Arıtan Yayınevi, İstanbul.
23. Gable, S.L.& Haidt, J. (2005). “What (And Why) Is Positive Psychology?”, Review Of General Psychology, 9(2):103.
24. Geçtan, E. (2002). Psikanaliz ve Sonrası, Metis Yayınları, İstanbul.
25. Goleman, D. (2012). Duyusal Zeka Neden İq’ dan Daha Önemlidir?, Varlık Yay., 35. Baskı, İstanbul.
26. Günay, Ü. (1986). “Modern Sanayi Toplumlarında Din”, I, Erciyes Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, 4(3):41-88.
27. Gündoğdu, M., Korkmaz, S. & Karakuş, K. (2005). “Üniversite Öğrencilerinde Yaşam Yönelimi”, Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi, 22:151-160.
28. Halpern, D.F. (2009). “Teknolojinin Dünyayı Kurtarma Şekli”, (Edt.) John Brockman, (Çev.: Ergin Bulut, Mehmet Evren Dinçer), İyimseler Gelecek, Ntv Yayınları, İstanbul.
29. Hayta, A. (2006). “Anneden Allah’a: Bağlanma Teorisi ve İslâm’da Allah Tasavvuru”, Değerler Eğitimi Dergisi, 4(12):29-6.
30. Horozcu, Ü. (2004). “Din Psikolojisi Açısından William James ve Görüşleri”, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
31. Horozcu, Ü. (2010). “Din Psikolojisi Açısından Dünyevi İstek Duaları”, Doktora Tezi, İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
32. Hökelekli, H. (2010). Din Psikolojisi, Anadolu Üniversitesi Yayınevi, Eskişehir.
33. Hökelekli, H. (2012). Din Psikolojisine Giriş, Dem Yayınları, İstanbul.
34. [http://www.tdk.gov.tr/index.php?option=com\\_gts&kelime=d%c4%b0ndar,\(01.09.2022\)](http://www.tdk.gov.tr/index.php?option=com_gts&kelime=d%c4%b0ndar,(01.09.2022))
35. İlğaz, A. (2015). “Depresyon ve Dindarlık İlişkisi: Kastamonu Örneği”, Yüksek Lisans Tezi, Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kayseri.
36. Kandemir, F. (2016). “Umut-İyimsellik ve Dindarlık İlişkisi”, Doktora Tezi, Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.
37. Karaca, F. (2003). “Dindarlığın Fonksiyonelliği Üzerine”, Dini Araştırmalar Dergisi, 6(16):75-85.
38. Karaca, F. (2006). “Kader Algısı-Ruh Sağlığı İlişkisi Özerine Empirik Bir Araştırma”, Farklı Kader Algılarının Araştırmalar Dergisi. 19(3):479-489.
39. Karaca, F. (2010). Dindarlığın Etkileri (Ed. Hayati Hökelekli), Din Psikolojisi, Anadolu Üniversitesi Yayınları, Eskişehir.
40. Karaca, F. (2011). Din Psikolojisi, Eser Ofset Matbaacılık, Trabzon.
41. Karakaya, S. (2008). “Dindarlık ve Kişilik Arasındaki İlişki, Allport ve Fromm’ un Karşılaştırmalı Analizi”. Yüksek Lisans Tezi. Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
42. Kaya, K. (2011). Akademisyenlerin Gözüyle Türkiye’de Din-Siyaset İlişkisi, Fakülte Kitapevi, Isparta.
43. Kayıklık, H. (2005). “Bireysel Dindarlığın Boyutları ve İnanç-Davranış Etkileşimi”, İslâmî Araştırmalar Dergisi, 19(3):491-499.
44. Kılıç, A.F. (2005). Türkiye’de Din-Devlet İlişkilerinde Yönetici Seçkinlerin Rolü, Dem Yayınları, İstanbul.
45. Koç, M. (2013). “Diasporada Dindarlık ve Umutsuzluk: Fransalı Müslüman-Türk Azınlık Grup Üzerine Ampirik Bir Araştırma”, Atatürk Üniversitesi İlahiyat Tetkikleri Dergisi, 39:415-445.

46. Koenig, H.G. (2004). "Religion, Spirituality, And Medicine: Research Findings And Implications For Clinical Practice", Southern Medical Journal, 97(12):1194-1200.
47. Köksal, M. A. (2010). Peygamberler Peygamberi Hazreti Muhammed Aleyhisselam Ve İslâmiyet: İslâm Tarihi 5-6, Işık Yayınları, İzmir.
48. Köse, A. & Ayten, A. (2012). Din Psikolojisi, Timaş Yayınları, İstanbul.
49. Kurzwell, R. (2009). "Güven ve Umut Arasında İyimserlik ve Süreklilik" (Edt. John Brockman; Çev.: Ergin Bulut, Mehmet Evren Dinçer), İyimser Gelecek, Ntv Yayınları, İstanbul.
50. Lee, Y.T. & Seligman, M.E.P. (1997). "Are Americans More Optimistic Than Chinese?", Personality And Social Psychology Bulletin, 23:32-40.
51. Maslow, A. (1996). "Dinler, Değerler" (Çev. Koray Sönmez), Doruk Deneyimler, Kuraldısı Yayınları, İstanbul.
52. Norretranders, T. (2009). "İyimserliğin Parlak Bir Geleceği Var" (Edt. John Brockman, Çev.: Ergin Bulut, Mehmet Evren Dinçer), İyimser Gelecek, Ntv Yayınları, İstanbul.
53. Okumuş, E. (2006). "Bir Din İstismarı Olarak Gösterişçi Dindarlık", Din Bilimleri Araştırma Dergisi, 6(2):17-34.
54. Özkan, O. (2016). "Öfke Kontrolü ve Dindarlık İlişkisi", Yüksek Lisans Tezi, Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Isparta.
55. Öztürk ,E.E. (2013). "İyimserlik ve Dindarlık", Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
56. Öztürk, R. (2011). Kur'an Penceresinden İnsan ve Mutluluk Yolları, Ensar Neşriyat, İstanbul.
57. Peker, H. (2010). "Dua, İbadet ve Dini Törenler" (Ed. Hayati Hökelekli), Din Psikolojisi, Anadolu Üniversitesi Yayınları, Eskişehir.
58. Peterson, C. & Park, A.N. (2004). "Optimism, Encyclopedia Of Applied Psychology", Elsevier, 2:711.
59. Peterson, C. (2000). "Future Of Optimism, American Psychologist", Volume 55(1):45.
60. Schimmel, A. (2004). "Tanrı'nın Yeryüzündeki İşaretleri", (Çev.: Ekrem Demirli), Kabalcı Yayınları, İstanbul.
61. Seligman, M. & Csikszentmihalyi, M. (2000). "Positive Psychology: An Introduction", American Psychologist, 55:5-14
62. Seligman, M.E.P. (2007). "Gerçek Mutluluk" (Çev. Semra Kunt Akbaş), Hyb Yayıncılık, Ankara
63. Smolin, L. (2009). "Deney Disiplinin Geri Dönüşü Temel Fizik Hakkındaki Bilgilerimizi Dönüştürecek", (Edt. John Brockman, Çev.: Ergin Bulut, Mehmet Evren Dinçer), İyimser Gelecek, Ntv Yayınları, İstanbul.
64. Spengler, O. (2010). "The Decline Of West, 1923'ten Aktaran Ridley, Matt", (Çev.: Mehmet Doğan), Akılcı İyimserlik: Refahın Evrimi, Boğaziçi Üniversitesi Yayınevi, İstanbul.
65. Şentürk, H. (2010). İslami Hayatın Psikolojik Temelleri, İz Yayınları, İstanbul.
66. Tarhan, N. (2018). Duyguların Psikolojisi, Timaş Yayınları, Mayıs.
67. Tekin, M. (2006). Dindarlık Olgusu, Kurav Yayınları, Bursa.
68. Türküm, A. S. (2001). "Stresle Başa Çıkma Biçimi, İyimserlik, Bilişsel Çarpıtma Düzeyleri ve Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutumlar Arasındaki İlişkiler: Üniversite Öğrencileri Üzerinde Bir Araştırma", Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 1(2):2.
69. Wrosch, C. & Scheier, M.F. (2003). "Personality And Quality Of Life: The Importance Of Optimism And Goal Adjustment", Quality Of Life Research, 12(1):59-72.
70. Yapıcı, A. (2011). "Kurandan Yönteme Ruh Sağlığı –Din Çalışmalarında Karşılaşılan Güçlükler", Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, 11(2):25-61.
71. Yıldız, M. (2002). Ölüm Kaygısı ve Dindarlık, İzmir İlahiyat Vakfı, İzmir.

72. Zinnbauer, B.J. & Pargament, K.I. (2005). "Religiousness And Spirituality" (Edited By Raymond F. Paloutzian, Crystal L. Park), Handbook Of The Psychology And Spirituality, The Guilford Press, New York, London.