

TEVEKKÜL PSİKOLOJİSİ: NEDENLERİ, SÜRECİ VE
SONUÇLARI HAKKINDA NİTEL BİR ARAŞTIRMA

Meryem ŞAHİN*, Hayati HÖKELEKLİ**

Makale Geliş Tarihi-Received: 09.01.2019
Makale Kabul Tarihi-Accepted: 25.10.2019
DOI: 10.37093/ijisi.659060

801

IJSI 12/2
Aralık
December
2019

ÖZ

Bu çalışmanın amacı İslam Dini'ne ait önemli bir değer olan tevekkül yöneliminin psikolojik etkilerini açıklamaktır. Araştırma nitel araştırma yöntemlerinden kuram oluşturma yaklaşımına dayalı olarak yürütülmüştür. Bu kapsamda amaçlı örnekleme yöntemi ile ulaşılan 50 kişiyle yarı yapılandırılmış görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Araştırmada içerik analizi ve betimsel analiz yapılmıştır. Verilerin analizinde NVivo 11 programından faydalanılmıştır.

Araştırmada katılımcıların tevekkül algılarının literatürdeki tevekkül tanımları ile uyumlu olduğu, tevekkülün özellikle yeni karar alma aşamalarında, sağlık problemlerinde, ekonomik problemlerde; belirsizlik, çaresizlik veya sıkıntı hissedilen anlarda başvurulan bir yönelim olduğu görülmüştür.

* Dr. Öğretim Üyesi, Afyon Kocatepe Üniversitesi, Fen-Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü, Afyon/Türkiye. ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0566-8862>. meryemsahin@aku.edu.tr

** Prof. Dr., İstanbul Aydın Üniversitesi, Fen-Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü, İstanbul/Türkiye. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9049-3173>. hayatihokeekli@hotmail.com

Kişilerin tevakkülün sonucu olarak kendilerini daha rahatlamış ve huzurlu hissettikleri, psikolojik dayanıklılıklarının arttığı, olayların sonuçlarını daha kolay kabullendikleri ortaya çıkmıştır. Araştırma bulgularına göre tevakkülün inançlı kişiler için önemli bir psikolojik destek mekanizması olduğu görülmüştür.

Araştırmada tevakkül yönelimin sebepleri, sonuçları ve tevakkül süreci duygu-düşünce ve davranış olarak çok boyutlu ele alınmıştır. Araştırmanın bulguları ilgili literatüre dayalı olarak tartışılmış ve ileri çalışmalar için öneriler getirilmiştir.

802

Anahtar Kelimeler: Tevakkül, Allah'a Güven, İslam Psikolojisi, Sabır, Ümit.

IJSI 12/2
Aralık
December
2019

THE PSYCHOLOGY OF TAWAKKUL: A QUALITATIVE RESEARCH ON REASONS, PROCESS AND RESULTS

ABSTRACT

The purpose of this study is to explain the psychological affect of the orientation tawakkul, which is an important value belonging to the Islamic Religion. The research was based on the grounded theory approach of qualitative research methods. In this context, half-structured interview with 50 people, reached by purposive sampling method were carried out. Content analysis and descriptive analysis were carried out in the study. The NVivo 11 programme is utilized for analyzing the data.

In this research the definition of tawakkul was proven to be compatible with previous researches and also it has been proven that tawakkul is preferred especially during the times of making new decisions, health problems, financial problems, uncertainty, feeling hopelessness or disturbance.

It is found that people feel more peaceful and relaxed, have enhanced psychological endurance, and higher levels of acceptance. Results show that tawakkul is seen as an important supportive mechanism for pious people.

The reasons of tawakkul, the results and the process of tawakkul are dealt with as multi-dimensional as emotional-cognitive and behavioral. Findings of the research are discussed with the researches in literature and some suggestions were put forward for future researches.

Keywords: Tawakkul, Trust in God, Islamic Psychology, Patience, Hope.

GİRİŞ

Din, insanların hayatlarının çeşitli alanlarına ilişkin tutum ve davranışlarını belirlemede etkili olan temel değerlerden birisi, bir yol göstericidir. İnsanlar yaşamla mücadele ederken, çoğunlukla dini inançlarına başvurmakta, onlardan manevi güç ve destek almakta; bu sayede kutsal değerler aracılığıyla hayatı denetim altına alma çabası göstermektedirler. İnsanların manevi destek ve güç aldıkları dini dayanaklardan biri de tevekkül yönelimidir.

804

IJSI 12/2
Aralık
December
2019

Vekil edinme, güvenme anlamlarına gelen tevekkül, gerekli tüm çabayı sarf ederek, her türlü tedbiri aldıktan sonra, işi tam bir inançla Allah'a havale etme olarak tanımlanmaktadır (Mutçalı, 2011: 1009). Kur'an-ı Kerim ve hadislerde tevekkül mü'minlere ait temel bir özellik olarak ele alınmakta, mütevekkillerden övgüyle söz edilmektedir (Çağrı, 2012: 1).

Tevekkül konusu, Kur'an-ı Kerim'in ana konularından birisi olarak ele alınmaktadır (Bkz. Demirci, 2010: 273; Kiraz, 2007: 207). Tevekkül ayetlerinde tevekkül fiili bazen mü'minlere emir şeklinde, bazen peygamberlerin ve mü'minlerin ahlâki davranışları, bazense peygamberlerin eğitim metotlarından biri olarak zikredilmiştir (Solmaz, 2006: 8). Allah'a inananların O'na tevekkül etmesi gerektiğini vurgulayan âyetler tevekkülün iman ile ilişkisini, mü'minlerin inkârcıların zulümlerine direnirken Allah'a tevekkül etmesini isteyen, bu konuda peygamberlerden örnekler veren âyetler de amelle, tutumla ilişkisini göstermektedir (Çağrı, 2012: 1).

Tevekkül, insanın itikâdi hayatını ilgilendiren bir husustur. Allah'a iman eden bir kişi imanının gereği olarak Allah'ın evrendeki otoritesine, hükümlerine, kanunlarına, evrendeki düzenin işleminde tek güç olduğuna, ahiret hayatında mü'minlere verilecek nimetlere inanmakta ve güvenmektedir (Akto, 2016: 899). Gazali'ye göre tevekkülün aslı imandır. Tevekkül var olan her şeyin meydana getiricisi ve yaratıcısının Allah olduğu inancına dayanmaktadır (Gazali, 2014: 450-451).

Sufilerin açıklamalarına göre tevekkül tedbir almak, fakat tedbire değil de Hakk'a güvenmektir. Mutasavvıflar tevekkülden genelde tedbire güvenmemeyi anlamışlardır. Bir iş için tedbir alıp teşebbüse

*Tevekkül Psikolojisi: Nedenleri, Süreci ve Sonuçları Hakkında
Nitel Bir Araştırma*

geçmeden önce, teşebbüs ve faaliyet sırasında ve sonrasında tevekkül gereklidir. Allaha güvenmek şartıyla sebep ve vasıtalara sarılmak tevekkülün bir parçasıdır (Tek, 2016: 172). Tevekkül; yalnızca kendi gücünü ve yeteneklerini değil, Allah'ın iradesini de yapılacak işe katmaktır. Hayatta kişinin kendisine oluşturduğu tedbirler çoğu zaman yeterli gelmemekte, kişi görünür veya görünmez pek çok risk ve tehlikeye açık olmaktadır. Allah'ın gücünün, iradesinin işe katılması ise inanan insanlara emniyet ve güven vermektedir (Demir, 2013: 1042). Bu anlamda tevekkül, bütün sebeplerin ve tedbirlerin üzerinde nihai belirleyicinin Allah olduğu yönündeki bilinç ve inancın zorunlu bir sonucudur.

İnanan ve tevekkül eden insanların başarısızlıklar karşısında daha metanetli ve ümitvar olduğu; tevekkülün iyimser ruh halini korumayı, moral çöküntüsünden kurtulmayı sağladığı ifade edilmektedir (Çağrı, 2012: 2). Tokpınar (2009: 23) tevekkül kavramının sosyolojik ve psikolojik yönü bulunduğunu ifade etmiş ve tevekkülü salt dini bir kavram olarak değil, aynı zamanda toplumsal ve bireysel yönleriyle ele almıştır. Tevekkül konusunun psikolojik ve sosyolojik yönlerine atıfta bulunan çeşitli çalışmalar vardır (Altıntaş, 2000; Aydın, 2008; Karaman, 1996).

Tevekkül ön bilgi, hal ve fiilden oluşan bir hakikattir (Hatip, 2006:169). Bu tanımdan hareketle, tevekkül anlayışı bireyde bilişsel, duygusal ve davranışsal olarak çeşitli tutumların oluşmasına etki edecektir (Tokpınar, 2009: 149). Gazalî'nin de tevekkülü ilim, hal ve amel ekseninde ele aldığı göz önünde bulundurulursa; tevekkülün duygu, düşünce ve davranış boyutlarının olduğu söylenebilir.

Tevekkül kavramına dair yürütülen araştırmalarda tevekkülün insanın duygu, düşünce ve davranış dünyasına etkileri kavramsal düzeyde açıklanmış olmasına rağmen, bu bilgileri destekleyici saha çalışmalarının olmadığı görülmektedir. Bu çalışma var olan boşluğa yönelik katkı yapma gayretiyle ortaya çıkmıştır. Bu araştırmanın amacı, ideal tevekkül tanımına ulaşmak değildir. Tevekkülün gerçekliğini veya hakikatini tartışmaktan ziyade, Din Psikolojisi disiplininin çalışma alanına uygun bir şekilde insanlar üzerinde etkilerini anlamak ve açıklamaktır.

İnsanların dini bir değer olan tevekküle hangi durumlarda ve hangi duygularla yöneldiği; tevekküle neden ihtiyaç duyduğu, insanların

805

IJSl 12/2
Aralık
December
2019

tevekkül ettikten sonra duygu, düşünce veya davranış düzeyinde değişimler yaşayıp yaşamadıkları veya ne tür değişimler yaşadıkları soruları cevapsızdır. Bu araştırmada saha çalışması yürütülerek bu sorulara yanıt aranmıştır. Araştırma aynı zamanda kuramsal bir altyapının başlangıcı olarak görülmekte, ileri çalışmalar sayesinde uygulamalı psikoloji bilimlerine de katkı sağlayacağı; özellikle önleyici ruh sağlığı çalışmalarında araştırmancının bulgularından faydalanılabileceği düşünülmektedir. Araştırma bu sayede din psikolojisi, pozitif psikoloji, manevi danışmanlık alanlarına katkı sağlayabilecektir.

806

1. YÖNTEM

IJSI 12/2
Aralık
December
2019

1.1. Araştırma Modeli

Bu araştırma, nitel araştırma yöntemlerinden kuram oluşturma (grounded theory) yaklaşımına dayanmaktadır (Glaser, Strauss, 1967). Kuram oluşturma yönteminde amaç, bir olay ya da olguya ilişkin kuram geliştirme, süreci açıklayan kavram ve aşamaları ortaya çıkarmadır (Yıldırım, Şimşek, 2006: 85). Aynı zamanda bu yöntemde var olan kavramlara ve anlayışa özgün bir katkı söz konusudur. Bu modele uygun olarak yarı yapılandırılmış görüşme tekniği kullanılmıştır.

1.2. Çalışma Grubu

Çalışma grubu seçilirken amaçlı örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Amaçlı örnekleme, zengin bilgiye sahip olduğu düşünülen durumların derinlemesine çalışılmasına olanak veren bir yöntemdir. Bu anlamda amaçlı örnekleme yöntemleri olgu ve olayların ortaya çıkarılmasında ve açıklanmasında faydalı olmaktadır (Yıldırım, Şimşek, 2006: 135). Bu yöntemde uygun olarak araştırma konusuna dair zengin bilgiye sahip olduğu düşünülen kişilere ulaşabilmek amacıyla 3 temel ölçüt belirlenmiştir. Bunların birincisi tevekkül yönelimi olduğu düşünülen kişiler olması, ikincisi 40 yaş ve üzeri olması¹, üçüncüsü ise görüşme yürütülebilecek düzeyde kendini ifade becerisinin olmasıdır. Ayrıca bu ölçütleri karşıladığı düşünülse bile, görüşme sürecinde rahatlık,

¹ Belirlenen yaş dönemine dini gelişim teorilerinde atıf yapılmaktadır.

*Tevekkül Psikolojisi: Nedenleri, Süreci ve Sonuçları Hakkında
Nitel Bir Araştırma*

açıklık ve güvenilirliği etkilememesi açısından araştırmacının doğrudan tanıdığı, ilişki içerisinde olduğu kişiler ile görüşme gerçekleştirilmemiş, bu durum dışlayıcı ölçüt olarak değerlendirilmiştir.

Çalışma grubu 25 kadın ve 25 erkekten oluşmaktadır. Katılımcıların yaş ortalaması 49'dur. Cinsiyet ve yaşa dair bilgiler Tablo 1'de gösterilmektedir.

Tablo 1. Çalışma Grubunun Cinsiyet ve Yaş Bilgileri

Değişken		N	%
Cinsiyet	Kadın	25	50
	Erkek	25	50
Yaş	40-49	35	70
	50-59	10	20
	60-69	5	10
Toplam		50	100

Araştırmaya katılanların %24'ü (n=24) ilköğretim mezunu, %20'si (n=10) ortaöğretim (lise) mezunu, %56'sı (n=28: ön lisans/lisans/yüksek lisans) ise yükseköğretim mezunudur. Katılımcıların çoğunluğu yükseköğretim mezunudur. Bu durum büyük ölçüde bu grubun kendini ifade becerilerinin daha gelişmiş olması sebebiyle, görüşme yöntemi için daha uygun kişiler olmasından kaynaklanmaktadır. Bununla birlikte katılımcıların %44'ü ilköğretim veya ortaöğretim mezunudur. Çalışma grubunda eğitim durumu çeşitliliğinin sağlandığı görülmektedir.

1.3. Veri Toplama Aracı

Çalışmada araştırmacı tarafından oluşturulan olan yarı yapılandırılmış soru formu kullanılmıştır. Araştırma sürecinde yapılan kuramsal okumalara dayalı olarak tevekkül yönelimin psikolojik yönlerini ortaya koyabilecek sorular oluşturulmuştur. Araştırmacı tarafından oluşturulan soru formu alanda çalışan 4 araştırmacıya iletilerek, bu kişilerden görüş alınmıştır. Verilen geri bildirimlerle soru formu tekrar gözden geçirilmiş ve yapılan düzenlemelere göre revize edilerek görüşmeler gerçekleştirilmiştir.

807

IJSI 12/2
Aralık
December
2019

1.4. Veri Toplama Süreci

Görüşmeler 2017 yılı Nisan-Ağustos ayları arasında Bursa'da gerçekleştirilmiştir. Görüşmeler ses kayıt cihazıyla kaydedilmiştir. Aynı zamanda görüşme soruların bulunduğu doküman ile görüşme takip edilmiş, bu doküman üzerine cevaplara ve sözel olmayan tepkilere dair kısa notlar alınmıştır. Bu şekilde her görüşmeye dair gözlem notları da oluşturulmuştur. Not tutma ve ses kaydı alma yöntemlerinin bir arada kullanılması nitel araştırmalarda en istenilen durum olarak değerlendirilmektedir (Seggie, Bayyurt, 2015: 192; Yıldırım, Şimşek, 2013: 175). Görüşmelerin sessiz ve baş başa kalınabilecek bir ortamda gerçekleştirilmesine özen gösterilmiş, görüşmeler ortalama 53 dakika sürmüştür.

808

IJSI 12/2
Aralık
December
2019

1.5. Verilerin Analizi

Görüşmelere dair her ses kaydı birebir yazıya geçirilmiş, oluşturulan yazılı metnin doğruluğu ve geçerliği için farklı bir zaman diliminde ses kaydı tekrar dinlenilerek kontrol edilmiştir. Bu şekilde tüm görüşme dökümlerini içeren 700 sayfalık metin elde edilmiştir. Kuram oluşturma yaklaşımın analiz yöntemlerine uygun olarak veri toplama ve analiz birlikte yürütülmüş, karşılaştırmalı analiz yapılmıştır. Analiz sürecinde katılımcılara cinsiyetlerine göre kadınlar için K_1, K_2; erkekler için E_1, E_2 şeklinde kodlar verilmiş, betimsel analiz yapılırken bu kodlar kullanılmıştır.

İçerik analizinin gerçekleştirilmesi esnasında veriler araştırmanın problem cümleleri ışığında kodlanmış, buna bağlı olarak üst temalar bulunmuştur. Düzenlenen kodlar ve temalar üzerinde tekrarlayan okumalar yapılarak kodlama içerikleri kontrol edilmiş, gereken yerlerde değişiklikler yapılmıştır. Son olarak kodlamalardaki binişiklik ve fazlalığı ortadan kaldırmak için yakın içerikli kodlamalar birleştirilerek kod sayısı azaltılmıştır. Araştırmada tümevarımsal yöntem kullanılarak, alt düzey kavramlardan üst düzey kurama doğru ilerlenmiştir. Kodların birleştirilmesiyle kategoriler, kategorilerin birleştirilmesiyle temalar ortaya çıkmıştır. Bu süreçte sürekli özelden genele, somuttan soyuta doğru bir gidiş vardır. Bu şekilde kuramın oluşması için zemin hazırlanmıştır (Ünal, 2015: 81).

Nitel veri analizinde bilgisayar yazılımları, gözden kaçırılacak verilere daha farklı açılardan bakma imkanı sağlamaktadır (Bazeley, Jackson, 2015: 2). Bu çalışmada veri analiz süreci Nvivo 11 nitel veri analizi programında "Nodes" bölümünde gerçekleştirilmiş, kodlamalar sonucu ortaya çıkan kategori ve temalar programın "Maps" bölümüyle ilişkilendirilerek görsel hale getirilmiştir.

1.6. Geçerlik ve Güvenirlik

Post pozitivist paradigmaya dayalı yürütülen nitel araştırmalara en önemli eleştiriler güvenirlilik konusunda olmasına rağmen, nitel araştırmalarda da geçerlik ve güvenilirliği sağlayabilmek için nitel paradigmanın yapısına uygun bir şekilde alınan önlemler bulunmaktadır (Yıldırım, Şimşek, 2013: 289). Bu çalışmada geçerlik ve güvenilirliği artırmaya yönelik alınan önlemler aşağıda aktarılmıştır.

- Bulgular 50 kişilik çalışma grubunun görüşme içeriklerinden oluşan 700 sayfalık veri metninden elde edilmiştir. Bu miktarın inanırlığı sağlamada etkili olduğu düşünülmektedir.
- Çalışma grubunun seçimi, çalışma grubunun sosyo demografik verileri, veri toplama ve analiz süreçleri yöntem bölümünde açıklanmıştır.
- Veri toplama aracında bulunan farklı soru tipleri (doğrudan görüş sorma, örnek durumlar üzerinden görüş sorma vb.) sayesinde katılımcıların tutarlılığı incelenmiştir. Ayrıca bulguların kendi içinde ve literatürle tutarlılığı da bulgular ve tartışma bölümünde ele alınmıştır.
- Ölçüt örnekleme kullanılması, kullanılan ölçütlerin belirtilmesi, çalışma grubunun genellemeye izin verecek şekilde çeşitlenmesi de dış geçerliği sağlamada önemlidir. Bu çalışmada çalışma grubunun seçiminde yaş, cinsiyet, eğitim durumu, meslek vb. çeşitlemelere imkan sağlanmıştır.
- Dış güvenirligi (teyit edilebilirlik) sağlamak için görüşme dökümleri, veriler, saha notları, kodlama içerikleri hem dijital olarak hem de fiziksel olarak saklanmaktadır.
- Görüşmeler yürütülürken veri kaybını engellemek amacıyla ses kayıt cihazı kullanılmış, aynı zamanda sessiz tepkilerin de not edildiği görüşme formu doldurulmuştur.

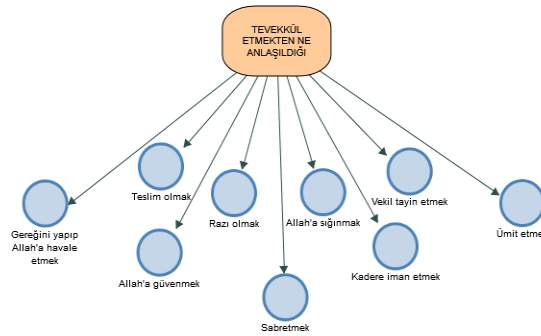
- Araştırmanın iç geçerliliğini sağlayabilmek için verilerin bir kısmı doğrudan alıntılarla sunularak betimsel bir yaklaşım sergilenmiştir. Okuyucunun verileri yorumsuz bir şekilde okuması sağlanmış, bu sayede okuyucuya araştırmacının ulaştığı bulguları değerlendirme imkanı sağlanmıştır.
- Nitel araştırmalarda elle kodlama yerine bilgisayar destekli programlardan faydalanma da araştırmacıların hata payını azaltmakta, bu sayede araştırma sonuçlarının geçerlik ve güvenilirliğini artırmaya yardım etmektedir (Seggie, Bayyurt, 2015: 361). Ayrıca bu programlar şeffaflığı da artırmakta, çok miktarda veri ile çalışma imkanı sağlayarak bulguların genellenebilir olmasını desteklemektedir. Bu araştırmada bilgisayar destekli analiz yapılması geçerlik ve güvenilirliği artıran bir faktördür.

2. BULGULAR ve TARTIŞMA

2.1. Tevekkül Algısına İlişkin Bulgular ve Tartışma

Tevekkülün psikolojik etkilerine ilişkin verilerin elde edileceği çalışma grubunun nasıl bir tevekkül algısına sahip olduğu, verilerin nasıl bir tevekkül algısı üzerinden inşa edildiği önem arz etmektedir. Bu nedenle katılımcıların tevekkül algısını tespit edebilmek için “*Tevekkül etmek nedir?*” sorusu sorulmuştur. Verilen yanıtlardan oluşturulan temalar, sıklığına göre sırasıyla şu şekildedir (Şekil 1): Gereğini yapıp Allah’a havale etmek (f: 23), teslim olmak (f: 13), Allah’a güvenmek (f: 9), razı olmak (f: 9), sabretmek (f: 7), Allah’a sığınmak (f: 6), kadere iman etmek (f: 4), vekil tayin etmek (f: 3), ümit etmek (f: 2).

Şekil 1. “Tevekkül Etmek Nedir?” Sorusuna Verilen Yanıtlar



*Tevekkül Psikolojisi: Nedenleri, Süreci ve Sonuçları Hakkında
Nitel Bir Araştırma*

48 yaşında erkek katılımcının tevekkülü gereğini yapıp Allah'a havale etmek temasında ele alınan ifadesi *"Yani tevekkül, çalışıp çabalayıp sonucunu Allah'a havale etmektir. Yani bütün işlemleri yaptıktan sonra sonucunu Allah'tan beklemek. Bunun iyi veya kötü sonuç ne olursa olsun, iyisi de kötüsü de Allah'tandır deyip onunla üzerimize yani yapılacak tüm işleri yaptıktan sonra tabi. (E_10)"* şeklindedir. 44 yaşındaki kadın katılımcı tevekkülü teslimiyet olarak algıladığını şu sözlerle ifade etmiştir: *"Ben tevekkül deyince teslimiyet diye, yani o şekilde anlatabilirim. Teslim olmak diye düşünüyorum (K_15). Tevekkülü güven olarak algılayan kadın katılımcının ifadesi "Bence Allah'a güven önemli tevekkülde. Tevekkül eden insan Allah'a güveniyordur. Hiç şüphesi yoktur. Bela verdiyse de adaletine uygundur, iyilik verdiyse de rahmetine uygundur. Tevekkül eden insan Allah'a güvenen insandır, başı bence bu. Allah'a güveniyorsan tevekkül edersin (K_2)"* şeklindedir.

811

IJSI 12/2
Aralık
December
2019

Tevekkül ile ilgili yapılan kavramsal çalışmalar incelendiğinde hemen hepsinde tevekkülün teslim, kader, çaba, tedbir, sabır, güven, vekâlet kavramları ile ilişkilendirilerek açıklandığı görülmektedir (Akto, 2016; Coşar, 2010; Dilmen, 2016; Hatip, 2006; Kelabazi, 2014; Kuşeyri, 2016; Sarıkaya, Şeren, 2017; Yalçın, 2008). Katılımcıların da tevekkülü tanımlarken, genel kabul görmüş tevekkül tanımlarına dayandıkları görülmektedir.

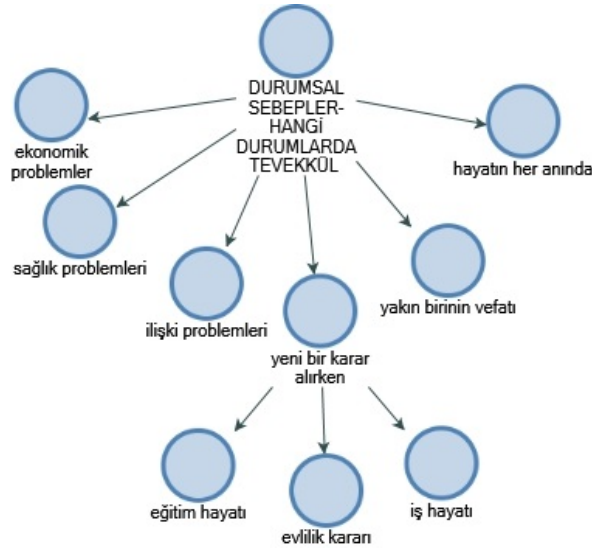
Tevekkül ile ilgili literatürde, tevekkülün halk nezdinde yanlış anlaşıldığı, esas anlamını kaybederek tembelliğin, ataletin meşrulaştırılmasının bir aracı olduğu vurgulanmaktadır. Vurgulanan bu düşüncenin katılımcılar üzerindeki yansımaları anlayabilmek için *"Tevekkül etmek insanı tembelleştirebilir mi? Nasıl? Kendi yaşantınızdan örnek verebilir misiniz?"* diye sorulmuştur. Bu soruda tüm katılımcılar (n=50), görüşmelerin pek çok yerinde (f: 81) tevekkülün tembellik demek olmadığını, kişinin sebeplere başvurmasının, tedbir almasının gerektiğini, insanın bu dünyada sorumlulukları olduğunu ve bunları yerine getirmesi gerektiğini, tevekkülün kişiyi daha çok çabalamaya sevk etmesi gerektiğini ayet, hadis ve menkıbelerden dayanak göstererek ifade etmişlerdir.

2.2. Tevekkülün Sebeplerine İlişkin Bulgular ve Tartışma

Araştırmanın amaçlarından birisi tevekkül yöneliminin psikolojik sebeplerinin ortaya konmasıdır. Bu amaçla *"Tevekkül ediyorum dediğiniz durumlar oluyor mu?, Özellikle ne zaman, hangi durumlarda*

tevekkül edersiniz?, Sizi tevekkül etmeye iten şey ne oluyor? Neden buna ihtiyaç hissediyorsunuz?” gibi katılımcıların tevekkül etmelerinin sebeplerini anlamaya yönelik sorular sorulmuştur. Bu sorulara verilen yanıtlarda tevekkül etmeye sebep olan durumlar ve duygular olmak üzere iki temel kategori ortaya çıkmıştır. Durumsal sebeplere ilişkin kategoriler Şekil 2’de gösterilmiştir.

Şekil 2. Tevekkülün Durumsal Sebepleri



812

IJSI 12/2
Aralık
December
2019

Tevekkülün durumsal sebeplerinde ortaya çıkan temalar sıklığına göre sırasıyla yeni bir karar alma (f: 45), sağlık problemleri (f: 30), ekonomik problemler (f: 20), ilişki problemleri (f: 11), yakın birinin vefatıdır (f: 19). Yeni bir karar alma temasında 3 alt tema ortaya çıkmıştır. Bunlar evlilik kararı (f: 27), eğitim hayatı (f: 9) ve iş hayatı (f: 9) ile ilgili karar alma süreçleridir.

Tevekkül edilen durumlara yönelik en sık ortaya çıkan tema, yeni bir karar alma sürecidir. Tevekkül konusunu anlamada en dikkate alınması gerek ayet (Tokpınar, 2009: 69) olarak değerlendirilen Al-i İmran Suresi, 159. Ayeti "...karar verdiğinde artık Allah'a tevekkül et" ayetinde verilen kararlar ile ilgili tevekkül etme vurgusu vardır. Katılımcıların günlük pratiklerinde bu vurgunun hayata geçtiği görülmektedir.

*Tevekkül Psikolojisi: Nedenleri, Süreci ve Sonuçları Hakkında
Nitel Bir Araştırma*

Bireylerin gelişimsel görevlerini gerçekleştirmek için herhangi bir işe giriştiğinde (meslek seçimi, evlilik kararı vb.), girişimin başarısız veya mutsuzlukla sonuçlanması endişesine karşı, tevekkül girişilen olayların sonuçlarına yönelik olarak daha olumlu düşünmeyi sağlamakta (Gedük, 2015: 209; Tokpınar, 2009: 146), bu durum da karar verme süreçlerini kolaylaştırmaktadır. Hem kendi, hem de çocuklarının evlilik kararlarını aldıkları dönem katılımcıların tevekküle örnek verdikleri durumlardır. Kendi evlilik kararı ile ilgili 46 yaşında, üniversite mezunu, ev hanımı katılımcı "...evlilik konusunda da gerçekten Allah'a tevekkül etmişim (K_25)" demiştir.

Katılımcılar iş hayatlarında, iş değişikliği yaparken, yeni bir iş girişiminde bulunurken, pozisyonuyla ilgili değişiklikler gerçekleştirirken tevekkül ettiklerini ifade etmişlerdir. Fabrikada çalışırken ayrılma kararı alıp, yeni bir girişimde bulunan 56 yaşında, ilköğretim mezunu ve medrese eğitimi alan erkek katılımcı yaşadıklarını şu şekilde aktarmıştır: "...Ben dedim burada yapamayacağım. Hiçbir işimi ayarlayamadım. Hanımla istişare ettik, istişare de zaten tevekkülün alt yapılarındandır ya. İstişare ettik, ne yapabiliriz? Çarşıları, pazarları gezdim. Ondan sonra güzel böyle bi şeyler paketlemişler, satıyorlar insanlar. Dedim ben de böyle bir şey yapabilirim. Bir bebek arabası aldık şeyden hurdacıdan, üzerine tahta koydum, bir şeyler yaptık. Evimiz kira. İki tane çocuğumuz var. Koydum. İnan peş peşe, 10 paket 20 paket derken paket paket satıyordum. Yükselmeye başladım arsa aldım ben onunla birlikte. Yani yeter ki tevekkül edelim, Allah'a güvenelim (E_25)".

Hastalık durumlarında tevekkül tasavvuf kaynaklarında da ele alınan konulardan birisidir (İbn Ebi'd Dünya, 2005: 42). Gazali (2014: 517) bu konuda geniş açıklamalar yapmıştır. Onun açıklamalarından tevekkülde tedaviyi ve tedbiri terk etmenin şart olmadığı anlaşılmaktadır. Burada vurgulanan husus tedavi için gerekli yollar aranırken, şifanın bunların hiçbirisinden değil; Allah'tan olduğuna inanmaktır. Literatürde kanser hastalarının hastalıkla karşılaştıklarında dine/maneviyata daha çok başvurdukları, en büyük desteği dini inançlarından aldıkları görülmektedir (Daughert vd., 2005: 135; Gibson, Hendricks, 2006: 67). 49 yaşındaki kadın katılımcı abisinin rahatsızlığı ile ilgili tevekkül ettiğini anlatmıştır: "Şimdi benim abim rahatsız, yani beyin tümörü çıktı bir buçuk ay önce ve insanın elinden hiçbir şey gelmiyor. Şu an yapılacak tek bir şey dua, teslimiyet. Dua ediyoruz işte. Tedavi süreci başladı, tevekkülden başka şu an yapılacak hiçbir şey yok,

813

IJSI 12/2
Aralık
December
2019

evde yapabileceğimiz bitkisel şeyleri araştırdık. İşte burada yani en yakın şey, taze tevekkül o. Abimin rahatsızlığı (K_5)"

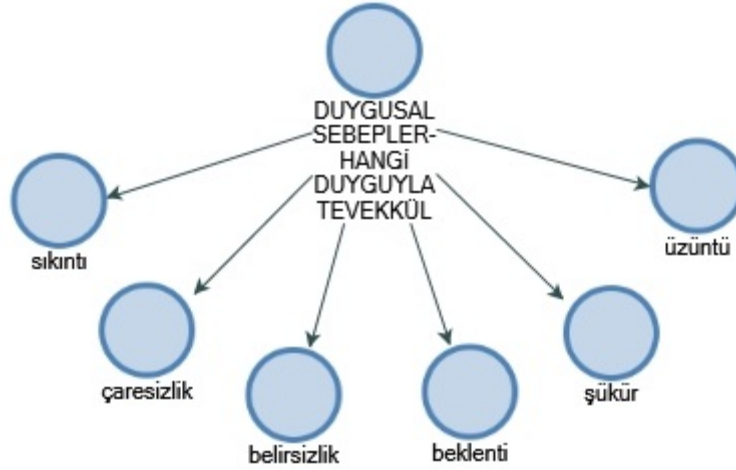
814

IJSI 12/2
Aralık
December
2019

Katılımcıların hayatlarında tevekküle örnek verdikleri durumlardan birisi de ekonomik problemlerdir. İslam inancına göre rızıkta artma ve eksilme olması mümkündür. Elinden gelen gayreti gösterdikten sonra işi Allah'a bırakmak anlamına gelen tevekkül, ekonomik problemler karşısında önemli bir psikolojik güç kaynağı oluşturmaktadır (Türk, 2008: 54). Ülgener'e (2015: 81) göre rızık elde edilmesinde kişinin kendi çabası dışında, üstün bir kuvvete bağlanması gerekiyorsa, onu Allah'ın fazlında aramak gerekmektedir. "Ve onu hesaba katmadığı bir yönden rızıklandır. Kim de Allah'a tevekkül ederse O, ona yeter. Muhakkak ki Allah emrini yerine getirendir. Allah her şey için bir kader (ölçü ve muayyen bir zaman) tayin etmiştir (et-Talak Suresi, 65/3)" ayeti ekonomik süreçler ile tevekkül ilişkisini ortaya koymaktadır. Rızık konusunda tevekkül sıklıkla vurgulanmış ve tevekkül edilecek durumlardan birisi olarak ele alınmıştır (Hatip, 2006: 85; İbn Ebi'd Dünya, 2005: 265; Yalçın, 2008: 81). Eşinin doğum masraflarını karşılarken yaşadığı sıkıntıları paylaşan katılımcının anısı şu şekildedir: "Hanım son çocuğa hamileydi. Onu Zübeyde Hanım Doğum Evi'ne götürdüm. 10 sene önce falan 2 milyar bir para... Öyle yapıyorum böyle yapıyorum falan, 750 lira çıkartabiliyorum. Ondan sonra döndüm dedim Ya Rabbi, sigortam da yoktu o zaman. Ya Rabbi dedim "Ben hanımı, kendimi sana sigortaladım. Ya Rabbi yardım et." diye, böyle Allah'a rücu ettim. O anda bir arkadaş geldi. Yalvarır yakarırçasına diyor ki "Ya bak maddi bir şeyin var mı?" Yok dediysem de, yok dediysem de zorla söylettirdi ve o 2 milyarı (şimdi biraz da duygusallaştım)... Öyle bir şey oldu yani. Tevekkülü canlı olarak yaşadığımı orada gördüm (E_25)".

Katılımcıların tevekkül ettikleri durumlarda hangi duygu içerisinde oldukları temalandırılmıştır. Buna göre 6 tema ortaya çıkmıştır (Şekil 3).

Şekil 3. Tevekkülün Duygusal Sebepleri



Tevekkülün duygusal sebeplerinde ortaya çıkan temalar sıklığına göre sırasıyla sıkıntı (f: 27), çaresizlik (f: 27), belirsizlik (f: 12), beklenti (f: 8), şükür (f: 5) ve üzüntüdür (f: 2).

Hayatın zorluk ve sıkıntılara karşı, musibetler karşısında tevekkül bir başa çıkma yöntemi olarak tavsiye edilmektedir (Günler, 2008: 99; Yalçın, 2008: 44). İbrahim Hakkı (2003: 625) sıkıntılı anlarda hem imanı muhafaza etmek, hem de üzülmemek adına Kur'an-ı Kerim ve Hadis-i Şeriflerden esinlenerek dört ahlaki meziyete başvurulması gerektiğini ifade etmiştir. Bu dört unsur, tevekkül, teslimiyet, sabır ve rızadır. Kur'an-ı Kerim ayetleri incelendiğinde de zorluklar karşısında tevekkül etmenin vurgulandığı görülmektedir. "...Eğer onlar yüz çevirirlerse, de ki; Bana Allah yeter. Ondan başka ilah yoktur. Ben ona tevekkül ettim ve büyük arşın Rabbi O'dur (et-Tevbe, 113/129)"; "Kafirlere ve münafıklara itaat etme, eziyetlerine aldırma ve Allah'a tevekkül et. Vekil olarak Allah yeter (el-Ahzab, 33/48)" ayetleri bu durumlar için örnek olarak ele alınabilir. Sıkıntılı durumu örnek veren erkek katılımcının ifadesi şu şekildedir: "Okul müdürü olarak başımıza seksenlerde bazı imtihanlar geldi geçti. Kızların başörtüsü ile ilgili, seksenlerde diyorum bakın. İmam Hatip Lisesi müdürü olarak bayağı bir badireler atlattık. Mahkemelere çıktık, ifade verdik. Tevekkül olmasa biz de başka türlü

düşünürdük. Kimse bu derdi dertlenmiyor. Ben niye dertleneyim dersiniz. O yıllardaki tevekkülümüz bunu aştı Elhamdülillah (E_15)."

816

IJSI 12/2
Aralık
December
2019

Katılımcılardan bazıları daha çok çaresizlik anlarında tevekkül ettiklerini ifade etmişlerdir. Freud'a (2006: 208) göre, insanın çocuklukta hissettiği çaresizlik duygusu, babanın sağlayacağı ihtiyacı yaratmış ve sonrasında bu çaresizlik çok daha güçlü bir varlığa sığınmayı zorunlu kılmıştır. Onun gözünde din, insanın doğa karşısındaki çaresizliğini yenmek için geliştirdiği bir telafi mekanizmasıdır (Fromm, 2012: 22; Hökeleklİ, 2010: 103; Kasapoğlu, 2005: 63; Peker, 2012: 78). Güngör (1990: 36) kişilerin çaresizlik hissettikleri, bütün insani güçlerini ortaya koydukları halde çözemedikleri bir durumla karşılaştıklarında Allah'ın yardımını isteme ihtimalinin daha çok olduğunu, bu durumlarda dini hayatının eskiye oranla daha yoğun bir hale geldiğini söylemektedir. Bu durumun din açısından yanlış bir tarafı olmadığını belirterek, yardıma en çok muhtaç olunan anlarda Allah'a yönelmeyi doğal bir yönelim olarak açıklamaktadır. Pek çok araştırmada çaresizlik hissedilen anlarda kişilerin dine daha çok sarıldığı görülmüştür. Çeşitli şekillerde engellenen ve bu engeli aşamayarak çaresizlik içinde kalan insan Allah'a sığınarak teselli bulmaktadır (Peker, 2012: 79). Tevekkül de bu durumlarda güçlü şekilde beliren bir yönelim olarak kendini göstermektedir. Araştırmanın bulguları, bu görüşleri desteklemektedir. Annesinin beyin kanaması geçirdiği haberini aldıktan sonraki süreçte yaşadıklarını anlatan kadın katılımcı hissettiği duyguyu çaresizlik olarak adlandırmıştır: *"Orada ben çok büyük bir çaresizlik hissettim. Çok çaresizdim yani. Ne yapabilirim? Çocuklarım küçük, Bursa'dayız. Eşimin işi orada. Yani onların yanında kalamam. Yaşlı bir büyükbaba var. Babam hasta, diyaliz hastası ve annem artık elden ayaktan düşmüş bir vaziyette. Çaresiziz yani. Hani şu düşünen adam heykeli var ya, aynı o şekilde kendimi buldum. Yani böyle kara kara, ne yapabiliriz? Yani gerçekten o anda en samimi bir şekilde yaşadığım tevekkül, onu örnek verebilirim (K_28)".*

Katılımcılar giriştikleri veya karar aldıkları bir işle ilgili belirsizlik duygusunun, kendilerini tevekküle yönlendirdiğini ifade etmişlerdir. Genel anlamda araştırmalar, belirsiz durumlarda hissedilen olumsuz duyguların birçok psikolojik rahatsızlık üzerinde etkisi olduğunu göstermektedir. Belirsizliğin özellikle de anksiyete ile güçlü ilişkileri bulunmaktadır. Buradan hareketle, belirsizliğe tahammül edebilmenin psikolojik iyilik halinde önemli olduğu düşünülmektedir

*Tevekkül Psikolojisi: Nedenleri, Süreci ve Sonuçları Hakkında
Nitel Bir Araştırma*

(Ladouceur vd., 2000; 933). Belirsizliğe tahammülsüzlük odaklı psikolojik müdahaleler danışanların belirsizliğe toleranslarını ve bu durumlarla başa çıkma yeterliklerini geliştirmelerine, belirsizliği kabullenmelerine yardımcı olarak anksiyete ve endişe eğilimlerini azaltmaya odaklanmaktadır (Yıldız, 2017: 72). Araştırmanın bulgularına göre tevekkül yönelimi katılımcılar tarafından belirsizliğe tahammülü artıran bir yöntem olarak kullanılmaktadır. Belirsizlik temasıyla ilgili erkek katılımcının aktarımı şu şekildedir: *“Belirsizlik var işte, kızımı evlendiriyorsun, belirsizlik var. Tanımadığım bir insanla kızımı evlendiriyorsun. Belirsizlik var ya, ne oldu, bu iyi miydi, kötü müydü, artı yanını hesap ediyorsun, eksi yerlerini hesap ediyorsun. Ondan sonra diyorsun ki, gel bu benden çıktı, artık bitti, tamam. Bundan sonrası Allah’a kalmış, Allah’ü Teala İnşallah iyidir (E_3).”*

Girişilen bir iş veya sonuçlanması beklenen bir durumda kişinin bir beklentisinin olması da onu tevekküle yönlendirebilmektedir. Kişinin geleceğe yönelik bir beklentisinin olduğu durumlarda anda yaşamayı, şimdi ve burada sahip olunana odaklanmayı, kendi içimizde neler olduğunun farkına varmayı amaçlayan müdahaleler yapılmakta ve bu durum farkındalık (mindfulness) olarak adlandırılmaktadır. Kişinin zihninde geçmiş ve geleceğin baskınlığı oranında ana odaklanması da güçleşmektedir (Ak vd., 2014: 137). Bilişsel davranışçı terapilerde farkındalık ve kabullenme temelli yaklaşımlar, son yıllarda ortaya çıkarak, bilişsel davranışçı terapilerde üçüncü dalga olarak ele alınmaktadır (Ögel, Çatak,2010; Vatan, 2016). Farkındalık temelli yaklaşımlarda bazı egzersizlerle dikkatin anda olması sağlanmaktadır. Tasavvufta ana odaklanma, ibnü’l-vakt kavramı ile amaçlanan bir beceridir. Tasavvufi ana odaklanma sayesinde gelecek kaygısı ortadan kalkmakta, geçmiş de boşa çıkmaktadır (Ülgener, 2015: 90; Yıldırım, 2015: 150). Ana odaklanma sayesinde, geleceği yönelik beklenti durumunun meydana getireceği olumsuz duygulardan korunma sağlanmakta, tevekkül de bu fonksiyonu görmektedir. Beklenti ve tevekkül ilişkisini bir katılımcı şu şekilde ifade etmiştir: *“...Ya da bir şeyi başarmak istediğin zaman. Çok başarmak istiyorsun, bir hedefin var, bir beklentin var. O zaman da bir tevekkül devreye girebiliyor. Yani yapıyorsun, çabalıyorsun, sonra diyorsun ki gerisini sana bırakıyorum, Rabb’im sen karar ver diyorsun (K_9)”*.

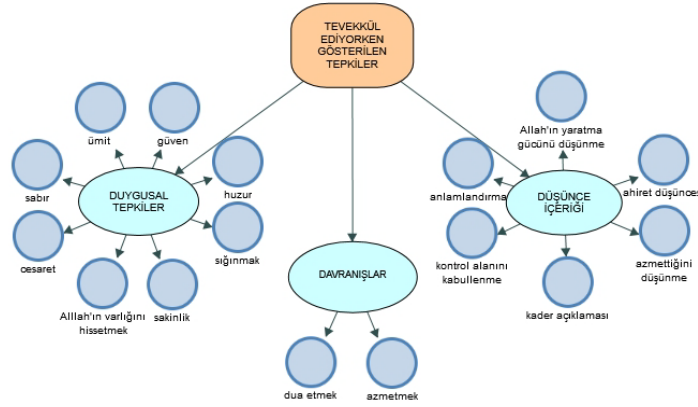
817

IJSI 12/2
Aralık
December
2019

2.3. Tevekkül Sürecinde Gösterilen Tepkiler ve Tartışma

Araştırmada katılımcıların verdikleri cevaplarda kişilerin işin oluş sürecindeki, yani tevekkül ederken ki duygularının, düşüncelerinin ve davranışlarının neler olduğu da araştırılmıştır. Bunu anlayabilmek için katılımcılara “Tevekkül ettiğiniz bir anı hatırlarsanız, o zamanlarda neler hissediyorsunuz? Tevekkül ederken neler düşünüyorsunuz? Kendi yaşantınızdan örnek verebilir misiniz?” şeklinde sorular sorulmuştur. Bu sorulara dair oluşturulan kategoriler Şekil 4’te gösterilmiştir.

Şekil 4. Tevekkül Sürecinde Gösterilen Tepkiler



Katılımcıların tevekkül sürecinde gösterdikleri tepkiler incelendiğinde sıklığına göre sırasıyla anlamlandırma (f: 79), ümit etme (f: 65), azmetme (f: 41), dua etme (f: 39), Allah'ın yaratma gücünü düşünme (f: 30), sabretme (f: 21), cesaret (f: 20), ahiret düşüncesi (f: 17), Allah'ın varlığını hissetmek (f: 15), güvenmek (f: 14), kontrol alanını kabullenme (f: 13), kader açıklaması (f: 13), sığınmak (f: 11), sakinlik (f: 11), azmettiğini düşünme (f: 8) ve huzurdur (f: 5).

Ümidin tevekkül kavramıyla çok yakın bir ilişkisi vardır. Tevekkül eden kişi isteğine ulaşma konusunda ümit sahibi olur. Kişinin tevekkülünün tutarlılığı ile ümidinin tutarlılığı ilişkilidir. Ümit güvenmenin bir yansımasıdır (Akto, 2016; 890; Tokpınar, 2009: 142). Bu ilişkiyi gösteren ayetlerden birisi “Ve onu hesaba katmadığı bir yerden rızıklandırır. Kim de Allah'a tevekkül ederse, O, ona yeter. Elbette Allah, kendi emrini yerine getirip gerçekleştirendir. Allah, her şey için bir ölçü kılmuştur (et-Talak Suresi, 65/3)” ayetidir. Araştırma bulguları da

*Tevekkül Psikolojisi: Nedenleri, Süreci ve Sonuçları Hakkında
Nitel Bir Araştırma*

tevekkül ve ümit ilişkisine dair bu bakış açılarını desteklemektedir.40 yaşında kadın katılımcı oğlunun hastalığı sürecinde yaşadıklarını aktarırken, sıkıntılarının geçeceğine dair ümit taşıdıklarını ifade etmiştir: *“Doktor hiçbir şekilde zaten sana ümit vermiyor, hayatının sonuna kadar da böyle gidebilir. Acaba diyorsun nöbet geçirip daha kötü bir hale gelebilir mi? Ondan sonra orada da böyle yani hemen gerisini düşündük eşimle beraber. Böyle zamanlarda hep baş başa otururuz, hani o bana teselli verir, ben ona. Hep böyle birbirimize Allah’ı hatırlatırız. Burada da hep beraber eşimle konuştuk birbirimizi rahatlattık. Daha önce çok çok başımızdan böyle şeyler geçti. Yine bir şekilde Rabbimin bize, yani bir karanlıktan sonra tekrar ışığı gösterdiğini... Belki bir müddet çok zorlanacağız, ama sonra inşallah atlayacağız (K_9)”*.

Katılımcılar tevekkül ettikleri anları anlatırken sıklıkla onu sabırla ilişkilendirmişlerdir. Sabır temasında kadın katılımcının ifadesi şu şekildedir: *“...sabrediyosun, sabrederken Rabbim ben bekliyorum, ne olacağını bilmiyorum diyorsun, Rabbim’den gerekli olan sabrı vermesini istiyorsun... (K_8)”*. İslam dininde önemli bir erdem olan sabır, sıkıntı ve zorluklar karşısında acelecilik göstermeden, panik ve telaş yapmadan, Allah’ın vereceği hükmü beklemektir (Seyhan, 2016: 92). Sabır ve tevekkül birbiriyle yakın ilişkili kavramlardır. Kur’an-ı Kerim’de iki kavramın birlikte kullanımları mevcuttur. *“Bize ne oluyor ki, Allah'a tevekkül etmeyelim? Bize doğru olan yolları O göstermiştir. Ve elbette bize yaptığımız işkencelere karşı sabredeceğiz. Tevekkül edenler Allah'a tevekkül etmelidirler (İbrahim, 14/12)”* ayeti ile salih amelde bulunanların özelliklerini anlatan *“Ki onlar, sabredenler ve Rablerine tevekkül edenlerdir (el-Ankebut, 29/59)”* ayetleri bu kullanımlara örnektir. Sabır ve tevekkülün taşıdıkları güven duygusu nedeniyle aralarında ilişki bulunmaktadır (Murat, 2016: 207; Sarıkaya, Şeren, 2017: 77).

Katılımcılardan bazıları tevekkül ettikleri durumlarda daha cesur olduklarını ifade etmişlerdir. Tevekkül ve cesaret, ilgili literatürde de ilişkili görülmektedir (Muhasebi, 2013: 194; Ülgener, 2015: 144). 45 yaşında üniversite mezunu erkek katılımcının cesaret temasına ilişkin bir paylaşımı şu şekildedir: *“Hani Allah yanımda olduğu için bu aralar daha rahat itiraz edebiliyorum. Gördüğüm kötülöklere, gördüğüm yanlışlara hiçbir şekilde korkmadan itiraz edebiliyorum (E_18)”*.

Anlamlandırma temasında, katılımcıların başlarına gelen olayları imtihan olarak açıkladıkları veya hayır-şer ekseninde ele aldıkları

görülmüştür. “Demek ki bunları yaşamamamın bir sebebi var diye düşünüyorum. Allah'a güveniyorum. Vardır bir sebebi bunların diye düşünüyorum (K_12).” ifadesi katılımcının durumu anlamlandırmasına bir örnektir. Din olayları anlamlandırmak için oldukça geniş bir çerçeve sunmakta, bu sayede kişilerin anlam yüklemelerine büyük oranda etki etmektedir. Aynı zamanda din, sıkıntılı olaylara yönelik pozitif yükleme yapma imkanı sağlamaktadır (Park, 2013: 30; Spilka vd., 1985). Kişinin yaşadıklarını ele alırken “her şeyde bir hayır vardır” ya da “Mevla görelim neyler, neylerse güzel eyler” gibi yaklaşımlar sergilemesi, dinsel anlamlandırma çabalarıdır (Doğan, 2016: 3217). Bu sayede din, günlük olaylara veya başa gelen sıkıntılı olaylara yönelik anlam çerçevesi sunmaktadır. Araştırmanın bulguları bu açıklamaları desteklemektedir.

Katılımcıların tevekkül ettikleri anlarda Allah'ın yaratma gücünü düşündükleri görülmüştür. İslam inancına göre yaratmak, rızık vermek, dualara icabet etmek, yaşatmak, öldürmek, fakirlik, zenginlik gibi her şey Allah'ın elindedir. “Onu istediğimizde herhangi bir şey için sözüümüz, ona yalnızca “OL” demekten ibarettir, o da hemen oluverir (en-Nahl, 16/4)”; “Göklerin ve yerin mülkü (hükümranlığı) Allah'ındır. O, dilediğini yaratır. Dilediğine kız çocukları, dilediğine erkek çocukları verir (eş-Şura, 42/49)” ayetleri Allah'ın yaratma sıfatını vurgulamaktadır. Katılımcıların da bu hususu vurguladıkları ifadelerden birisi “Hüküm Allah'ındır mülk sahibi O'dur. Her şey Allah'ın elindedir. Dilerse olur dilmezse hiçbir şey olmaz. Allah dilerse dünya toplansa o kişiye Allah yardım ederse hiç kimse bir şey yapamaz. Ama Allah'u Teâla yardım etmezse o işi yapamaz (E_20).” şeklindedir.

Katılımcıların tevekkül ederken insanın aciziyetini, gücünün sınırlarını vurguladıkları, her şeyi kontrol etme gücüne sahip olmadıklarını düşündükleri görülmüştür. Bu durum “kontrol alanını kabullenme” teması altında ele alınmıştır. Tevekkülün sözlük tanımlarından birisinde “acizliğini izhar etmek, başkasına güvenmek, dayanmak, işi başkasına havale etmek (Hatip, 2006: 13)” şeklinde acizlik vurgusu vardır. İnsan yapacağı bir iş için tüm tedbirleri alsa da, Allah'ın izni ve yardımı olmaksızın o işin gerçekleşmeyeceğine inanarak tevekkül eder. İnsan olayların ancak görünen kısmını bilir, iç yüzünü veya nasıl gelişeceğini bilemez. Geleceğe dair hiçbir şey insanın garantisinde değildir (Demir, 2013: 164-165). Oysa modernite anlayışının odak noktası doğanın egemenlik altına alınma çabasıdır. Modernitenin dünya görüşünü oluşturan bilimsel düşünme biçimleri insan gücünün

*Tevekkül Psikolojisi: Nedenleri, Süreci ve Sonuçları Hakkında
Nitel Bir Araştırma*

her sorunu çözebileceğine inanmaktadır (Sayar, 2011: 50-59). Fakat süreçte her şeyi kontrol edemeyeceğini fark eden insan, bu kontrolsüzlük dolayısıyla kaygı yaşamakta, tevekkül bu kaygının önlenmesinde rol oynamaktadır. Bu durum kontrol alanını kabullenme olarak ele alınmıştır. Bu temaya ilişkin katılımcılardan birinin ifadesi şu şekildedir: *“Her şey de onun elinde olduğuna göre, her şeye de onun gücü yettiğine göre, benim gücüm kuvvetim sınırlı zaten. Zaten sonrasında şeyi de anlıyor insan, yani ancak elinin yettiği şeyi yapabiliyorsun (K_5).”*

Katılımcıların tevekkül ederken aynı zamanda o konu hakkında azmettiklerini, çabaladıklarını aktardığı görülmüştür. Çocuk sahibi olma noktasında sağlık sorunları yaşayan kadın katılımcı bu süreçte yaşadıklarını, tevekkül ve çabalamayla ilişkilendirerek şu şekilde açıklamıştır: *“Hiç tedaviye başvurmadan çocuğum olsun, Allah versin demek olur mu? Beş sene boyunca şeyim vardı, doktor falan filan. Ama tabii ki de hani o şeyleri yaptık, mesela ilaç kullanmamız gerekiyordu, ameliyat olmamız gerekiyordu, bir süreç atlattık o beş sene içerisinde yaptık bunları (K_3).”* Elinden geldiğince çalışma, uğraşma, azmetme sık karşılaşılan bir tema olmuştur. Tevekkül ile ilgili literatürde de çalışma, azmetme, çabalama sıklıkla vurgulanmakta; tevekkülün çalışma ve iş hayatını daha bereketli hale getirdiği ifade edilmektedir (Bkz. Altıntaş, 2000: 113; Dilmen, 2016: 68; Ersoy, 2006: 243; Gafarov, 2009: 47; Hatip, 2006: 147; Solmaz, 2006: 66; Uludağ, 2012: 3; Yalçın, 2008: 21). Araştırmanın bulguları da tevekkül-azim ilişkisini vurgulayan görüşleri desteklemektedir.

Katılımcıların azmetmekle birlikte, tevekkül ederken sıklıkla duaya başvurdukları görülmüştür. Evlenme kararını alırken dua ettiğini ifade eden kadın katılımcı o durumu şu şekilde ifade etmiştir: *“Hatta kar yağıyordu, çıkıp dua etmişim Rabbime. Rabbim bu insan benim için hayırlıysa onlar geldiğinde nasip et (K_10)”. Tevekkül etmek ile dua etmek birbiriyle ilişkilidir, bu nedenle tevekkül ile ilgili açıklamalarda dua da ele alınır (Dilmen, 2006: 71). Dini başa çıkma sürecinde kullanılan pek çok araç olmakla birlikte, dua en çok kullanılanlarındandır (Ayten, 2012: 42). Atmaca (2011: 30) duanın yaşanan problemlerden pasif bir şekilde kaçma değil, üstesinden gelmeye yönelik bir çaba olduğunu, kişiye manevi destek sağladığını belirtmiştir. Hökelekli'nin (2012: 110-111) çalışmasında duanın türlerinden biri, tevekkül ve inabe duası olarak ele alınmıştır. Bu durumda, kendi üzerine düşeni tam anlamıyla yerine getirdikten*

821

IJSI 12/2
Aralık
December
2019

sonra, başarıyı sağlayacak olanın Allah olduğunun düşünülmesi, ona güvenip, sonucun ona havale edilmesi, kişiye motivasyon sağlamaktadır. Tevekkül ederken gösterilen davranışlar arasında dua bulgusu, aktarılan açıklamalar tarafından desteklenmektedir.

Katılımcıların tevekkül ederken gösterdikleri ümit etme, sabretme, cesur olma gibi duygusal; dua etme, çabalama gibi davranışsal tepkiler; anlamlandırma, Allah'ın yaratma gücünü düşünme gibi düşünceler içinde buldukları duruma ilişkin aktif olduklarını gösteren bulgulardır. Katılımcılar bu tepkilerle içinde buldukları olayın/durumun oluş sürecine katılarak, ona etki etmeye çalışmaktadırlar. Bu sayede pasif bir duruştan ziyade, sürece dahil olma söz konusudur.

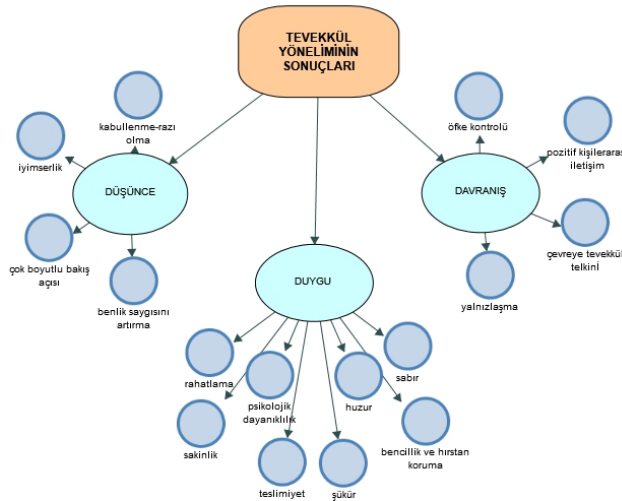
822

IJSI 12/2
Aralık
December
2019

2.4. Tevekkülün Sonuçlarına İlişkin Bulgular ve Tartışma

Araştırmanın amaçlarından birisi tevekkül etmenin psikolojik sonuçlarını ortaya koymaktır. Bu amaçla katılımcılara "Tevekkül edince nasıl hissediyorsunuz, Tevekkül etmek davranışlarınızı etkiler mi, Kendi yaşantınızdan örnek verebilir misiniz?, Tevekkül ediyor olmak sizin kişiliğinizi etkilemiş midir?" gibi sorular sorulmuştur. Bu yanıtlara dair oluşturulan kategoriler Şekil 5'te gösterilmiştir.

Şekil 5. Tevekkül Yöneliminin Sonuçları



*Tevekkül Psikolojisi: Nedenleri, Süreci ve Sonuçları Hakkında
Nitel Bir Araştırma*

Tevekkül yönelimin sonuçlarında ortaya çıkan temalar sıklığına göre sırasıyla rahatlama (f: 80), psikolojik dayanıklılık (f: 40), huzur (f: 36), kabullenme-razı olma (f: 28), öfke kontrolü (f: 16), pozitif kişilerarası iletişim (f: 15), sabır (f: 14), iyimserlik (f: 13), sakinlik (f: 11), teslimiyet (f: 10), çok boyutlu bakış açısı (f: 6), bencillik ve hırstan koruma (f: 6), çevreye tevekkül telkini (f: 6), benlik saygısını artırma (f: 5) ve yalnızlaşmadır (f: 4).

Şekil 5 incelendiğinde tevekkül yönelimin sonuçlarının en fazla duygu kategorisinde etkin olduğu görülmektedir. Bu kategoride hem ortaya çıkan tema sayısı, hem de temaların sıklığı düşünce ve davranış kategorilerine oranla daha fazladır. Tevekkül bir kalp eylemi olarak ele alınmaktadır (Kuşeyri, 2016: 249). Böyle olunca tevekkülün en büyük etkisi ruhlara üzerinde olmakta, ruhta bir yatışma gerçekleştirdiği ifade edilmektedir (Gedük, 2015: 207). Araştırmada bu açıklamaları desteklemekte, tevekkülün etkilerinin daha çok duygular üzerinde olduğu görülmektedir.

Birey, kendi olanaklarıyla üstesinden gelemeyeceği bir durum ile karşılaştığında, bu durumu kontrol edemediği için yoğun bir stres yaşamaktadır. Ancak araştırmalarda, olayın kendisinin üzerinde, yüce bir yaratıcı tarafından kontrol edildiğine inanılınca rahatlama hissedildiği dile getirilmektedir. Benzer şekilde dinin sıkıntılı zamanlarda manevi teselli sunmasının kişilerin yaşadıkları kaygı ve stres düzeyini azalttığı belirtilmektedir. Bu sayede birey, stres yaratan olaylar sonrasında rahatlık hissetmekte, tevekküle eşlik eden davranışlardan olan dua sayesinde de kişilerin rahatladıkları ifade edilmektedir (Salim, 2017: 57-59). Tevekkül geleceğe yönelik endişeleri azaltarak kişinin rahatlmasına etki etmektedir. Araştırmanın bulgusu olan "rahatlama", tevekküle yönelik yapılan teorik açıklamalar tarafından desteklenmektedir. Rahatlama temasına ilişkin bazı katılımcıların ifadeleri şu şekildedir:

"...ben de inanılmaz bir rahatlama....Ondan sonra bütün sıkıntıların gittiğini ben gördüm (E_12)."

"Çok maddi sıkıntılarımız olmakla beraber, inanın o sıkıntıları çok rahat atlattıysanız yani. İşte bu tevekkülün verdiği bir şey yani, rahatlık (E_25)."

823

IJSI 12/2
Aralık
December
2019

“...rahatlatıyor, rahatlatıyor. Çünkü ben elimden gelen budur diye düşünüyorum yani ve dua ediyorum. Rabbim çok merhametli. Onun merhametine sığınıyorum. Bu duygu beni rahatlatıyor ve hani onun beni bırakmayacağına inanıyorum (K_25).”

824

IJSI 12/2
Aralık
December
2019

Psikolojik dayanıklılık temasında katılımcıların tevekkül etmenin kendilerine güç verdiği; intihar girişimi, depresyon başta olmak üzere ruhsal bozukluklardan koruduğuna dair ifadeleri yer almaktadır. Pozitif psikolojinin bir kavramı olarak psikolojik dayanıklılık, zorlu yaşam olayları karşısında kişinin kendisini toparlama gücü, bu zorlukların üstesinden başarılı biçimde gelme kabiliyeti olarak tanımlanmaktadır. Son yıllarda göze çarpan kavramlardan birisidir (Akyüz, 2017: 5; Oflas, 2017: 41). Psikolojik dayanıklılık ile din ilişkisi değerlendirilirken genellikle tevekkül, affetme, sabır, şükür, umut gibi kavramlara atıf yapılmaktadır (Ayten, 2014: 96-103; Batan, 2016: 64). Tevekkül eden kişiler herhangi bir başarısızlık durumunda olayların gerçek failinin Allah olduğu inancıyla yıkılmaz (Demir, 2013: 107); problemlerini çözmek için güçlerinin yettiğini yapar, sonrasında ise Allaha bırakarak tevekkül ederler. *“İnsanların en güçlüsü ve en sağlamı olmak isteyen kimse, Allah'a tevekkül etsin (Hakim, 2013: 300)”* hadisi; *“Demek ki, gerçekten zorlukla beraber kolaylık vardır (İnşirah, 94/5)”* ayeti bu durumlara işaret etmektedir. İslam dininin tevekkül, kanaat gibi kavramlarla itidali tavsiye etmesi, intiharı yasaklaması gibi özellikleri sayesinde depresyon ve benzeri pek çok psikolojik rahatsızlığa karşı koruyucu olduğu dile getirilmektedir (Cengil, 2003: 139). Araştırmadan elde edilen bulgular bu açıklamaları desteklemekte, tevekkülün kişilerin psikolojik dayanıklılıklarını artırdığı görülmektedir.

Tevekkül etme ile intihar ilişkisi kuran bazı katılımcıları ifadeleri şu şekildedir: *“Eğer tevekkül etmeseydim intihar edebilirdim, sabrettim (K_3)”, “İnsan negatif düşünürse tevekkül etmez intihara kadar gider (E_8)”*.

Tevekkül etme ile depresyon ilişkisi kuran bir katılımcıları ifadeleri şu şekildedir: *“Mesela ben bazı şeyler yaşadım. Sırf inancımın kendimi bırakmadım. Bende çoğu zaman psikoloğa gidip antidepresan yazdılar ama almadım. Ben bu ilacı içmeyeceğim dedim. Kendim atlatmaya çalışacağım dedim. Sağlam durmaya çalıştım (K_12)”*. Bazı katılımcılar da tevekkülün kendilerine güç verdiğini ifade etmişlerdir: *“Çünkü*

*Tevekkül Psikolojisi: Nedenleri, Süreci ve Sonuçları Hakkında
Nitel Bir Araştırma*

rabbimi yanıma alıyorum. O var, onun yanıdayım, o bana güç verir. Tevekkülün farklı bir yönü dimi? Güç veriyor, kuvvet veriyor insana tevekkül (K_8)."

Tevekkülle ilgili literatürde araştırma bulgusuyla tutarlı olarak, tevekkülün kişiyi daha huzurlu yapacağı vurgulanmaktadır. İbrahim Hakkı'ya (2003: 445) göre musibetler karşısında tevekkül, teslimiyet, sabır ve rızayı uygulayanlar, hem manevî hem de sosyal gelişim açısından ilerleme kaydedecekler, bu sayede tam anlamıyla gönül huzuruna kavuşacaklardır. Acet (2009: 95) tarafından tevekkül ve teslimiyet bir zırh gibi ele alınmış, başa gelen olaylarda bu yönelimlerin kişiyi hem daha kuvvetli hem de daha huzurlu yapacağını söylemiştir. Huzur temasında dile getirilen bazı ifadeler şu şekildedir: "Huzurlu hissediyorum (K_19).", "Eğer ben o anda Allah'a sığınırsam o zaman çok huzur duyuyorum (K_7).", "...daha çok huzur. İç huzur. Çünkü ucu Allah'a dayanıyor. Biz biliyoruz ki dua edip tevekkül ettiğimizde Allah bizim için hayırlısını verecek. Bu dünyada olmasa bile öbür dünyada verecek ya da takdirin neticesinde olan da bizim için hayır olacak düşüncesi, insana bu işle ilgili huzur veriyor (E_8)."

Rıza sözlükte, kabullenme, memnun olma, bir şeyi itiraz etmeyerek kabul etme anlamlarına gelmektedir. Tevekkül ile rıza arasındaki ilişkiye dikkat çeken alimler tevekkülün meyvesi rızadır demişlerdir. İşlerini Allah'a havale eden ve onun kendisi hakkındaki takdirine rıza gösteren kişi tevekkülün hakikatine ermiş olarak değerlendirilir (Bilgen, 2006: 486-488). Ebu Ali Dekkak'a göre rıza musibetin vermiş olduğu acıyı hissetmemek derecesindeki kayıtsızlık değil, Allah'ın hüküm ve takdirine itiraz etmemektir (Kuşeyri, 2016: 276). Kabullenme, bilişsel davranışçı terapilerin üçüncü dalgası olarak anılan farkındalık ve kabullenme temelli terapilerde ele alınmaktadır. Bu yöntemde kabullenme yoluyla, kişiyi içsel olarak sıkıntıya sokan duygu ve düşünceler bastırılmak ya da onlardan kaçınmak yerine, bu duygu ve düşüncelere yaklaşılmaya çalışılır. Çünkü düşünce ya da duyguların yok edilmesi mümkün değildir, hatta bunları batırmaya ya da yok etmeye çalışmak kişiye daha fazla zarar verebilir (Demir, 2014: 21). Kabullenme-Razı olma ile ilgili aktarılanlar değerlendirildiğinde, araştırma bulgularından birisi olan tevekkülün sonucu olarak kabullenme, itikadi bir olgu olmasının yanı sıra kişinin psikolojik dünyasına da etki eden bir durumdur. Kabullenme-Razı olma temasında katılımcıların bazı ifadeleri şu şekildedir: "...ya dedim yaşanması gerekiyormuş demek ki bunların, hani yaşamamız gerekiyormuş.

Bu da bizim böyle evlatla imtihan çok zordur derler ya, Rabbim bize bunu gösterecek diye düşündüm. Yani yaşamamız gerekiyormuş (K_18).”, “...benim annem ameliyat oldu. Ameliyat başarısız geçti. Tabii onun haberi yoktu olmadığından. Mesela hep iyisinden söyledik, iyi olacaksın, iyi olacaksın diye. Sonra kaybettik ama o an tabi çok kötü oluyor tabi (ağlıyor). İyi olacak diye gidiyorsun, o kadar uğraşıyorsun ama Rabbim daha uygun görüyor. Tevekkül ettik, Rabbimden gelene razıyız dedik, o kadar ömrü varmış dedik (K_19).”

826

IJSI 12/2
Aralık
December
2019

Katılımcılar tevekkül ettikleri durumlarda öfkelerini kontrol edebildiklerini, daha az sinirlendiklerini belirtmişlerdir. Bilişsel yaklaşımda öfkeyi kontrol edebilmek için, bireylerin kendi bakış açılarına alternatif farklı bakış açılarının da olabileceğini görmeleri, bu sayede öfkeye sebep olan yıkıcı düşüncelerini değiştirmeleri hedeflenmektedir (Erözkan: 2006: 57). İnanç sitemleri de öfkeden vazgeçmeyi, affetmeyi bir erdem olarak ele alıp, teşvik etmişlerdir. Din, belirli standartlar sağlayarak kişinin kendisine hâkim olmasını kolaylaştırmakta, kendi kendini kontrol mekanizması sağlamaktadır (Karlı, 2012: 69). Tasavvufi yaşantıda yer alan nefsin istek ve arzularını terk etme prensibi duygu ve davranış kontrolünde çok önemlidir (Peker, 2012:186). Kişi “Allah’ın takdiri, günahlara kefarete, imtihan, hayır-şer” gibi anlamlandırma araçlarını kullanarak, öfke kontrolü sağlayabilmektedir. Araştırmanın öfke kontrolü bulgusu bu açıklamalar tarafından desteklenmektedir. Öfke kontrolü temasında 48 yaşında erkek katılımcının ifadesi şu şekildedir: “Şimdi burada agresif olmazsın. Sinirli halin devam etmez. Dün yaşadım mesela Allah'a havale ediyorum, bayağı sinirliydim, kızmıştım. Ondan sonra öyle havale edince rahatladım. Birazcık kontrolü sağlıyorsun (E_10).”

SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırma bulgularına göre katılımcıların tevekkülü çok boyutlu olarak algıladıkları görülmektedir. Tevekkül tanımlarının içeriğinde azmetme, güvenme, vekil tayin etme, sabretme, sığınma, teslim olma, kadere iman, razı olma, ümit etme gibi birbirinden farklı süreçlerin vurgulandığı görülmüştür. Katılımcılar tevekkülün onları tembelleştirmediklerini, aksine sebeplere başvurmaya teşvik ettiğini, tevekkül ile çabalamanın yakından ilişkili olduğunu ifade etmişlerdir. Bu açıklamalardan tevekkülün hırs ve tembellik noktasında dengede kalmayı sağlayan bir kavram olduğu anlaşılmaktadır.

*Tevekkül Psikolojisi: Nedenleri, Süreci ve Sonuçları Hakkında
Nitel Bir Araştırma*

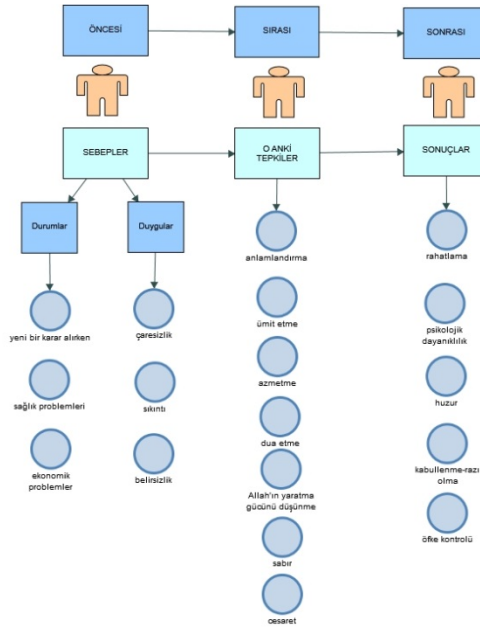
Katılımcıların tevekkül algılarının literatürdeki ideal tevekkül tanımı ile uyumlu olduğu görülmüştür. Katılımcılar tevekkülde pasif bir bekleyişten ziyade, aktif bir duruş ile teslimiyeti aynı anda yaşamaktadırlar. Bu açılarından araştırmanın çalışma grubu için, literatürde sıklıkla vurgulanan tevekkülün yanlış anlaşıldığı ve bu yanlış anlamının kişileri atalete sürüklediği iddiası desteklenmemiştir. Ancak doğru bilgiye sahip olmanın, onu uygulamak için tek başına yeterli olmadığı bilinmektedir.

Şekil 6'da tevekkül yöneliminin sebepleri, sonuçları ve süreci kategorileri altında en sık karşılaşılan bulgular ele alınmış, bu sayede araştırma bulguları basitleştirilerek, daha analitik bir çerçeve sağlanmıştır. Tevekkülün çok boyutlu yapısı göz önüne alınarak tevekkülün nedenleri (öncesi), tevekkül sürecinde gösterilen tepkiler (sırası) ve tevekkülün sonuçları (sonrası) görsel hale getirilmiştir. Şekilde özetlendiği gibi tevekkülün hem bir işin, oluşun, olayın meydana geliş sürecinde; hem öncesinde; hem de sonrasında kullanılan ve insana pozitif etkileri ön planda olan bir yönelim olduğu görülmektedir.

827

IJISI 12/2
Aralık
December
2019

Şekil 6. Tevekkül Yöneliminin Öncesi-Sırası-Sonrası



Katılımcıların tevekküle yöneldiklerini ifade ettikleri durumlar yeni bir karar alma süreci (evlilik, kararı, eğitim hayatında alınan kararlar, iş hayatında alınan kararlar), sağlık problemleri, ekonomik problemler, ilişki problemleri, yakın birinin vefatıdır. Tevekküle yönelinen durumların çoğunlukla geleceğe ilişkin belirsizlik durumlarında olduğu görülmektedir. Tevekkülün sebeplerine dair durumlar incelendiğinde tevekküle çoğunlukla başa gelen olağanüstü durumlarda değil, günlük hayata ilişkin stresli durumlarda yöneldiği görülmektedir. Bununla birlikte tevekkülün bir inanç kaidesi olarak sadece durumlara özgü değil, hayatın her anında gündemde olduğu görülmüştür.

Tevekküle sebep olan duygular ise sıkıntı, çaresizlik, belirsizlik, beklenti halidir. Bu duygular günlük hayatta sıklıkla karşılaşılan duygular olmakla birlikte, seviyesine bağlı olarak kişinin yaşam kalitesini etkileyebilmekte, ileri aşamaları panik bozukluk, fobi, travma sonrası stres bozukluğu gibi kaygı bozuklukları veya depresif bozukluk gibi duygu durum bozuklukları başta olmak üzere çeşitli psikiyatrik bozukluklara sebebiyet vermektedir. Bu anlamda tevekkülün kaygı, stres, üzüntü, sıkıntı potansiyeli olan durumlarda (sınav, karar alma, önemli görüşme vb.) devreye girmesinin önemli olduğu görülmektedir.

Tevekkül çok boyutlu bir yönelim olarak içerisinde pek çok süreci barındırmaktadır. Araştırmanın bulgularına göre tevekkül sürecinde hem duygusal, hem düşünsel, hem de davranışsal olarak farklı tepkiler gösterilmektedir. Yaşanılan sürecin anlamlandırılması, ümit içerisinde olma, durumla ilgili çaba gösterilmesi, dua edilmesi, Allah'ın yaratma gücünü düşünme bunların önde gelenleridir. Kişiler kullandıkları bu yöntemler sayesinde içinde buldukları duruma ilişkin, olay/iş henüz oluş sürecindeyken aktif bir mücadele ile sürecin içinde kalmaktadırlar.

Kişilerin tevekkül ettikten sonra duygu, düşünce ve davranış boyutlarında olmak üzere yaşantılarında somut etkileri olduğu görülmüştür. Tevekkül yönelimin en çok duygu boyutunda etkili olduğu ortaya çıkmıştır. Katılımcıların tevekkül etmenin sonucu olarak rahatladıkları, kaygılarının azaldığı, psikolojik dayanıklılıklarının arttığı, huzur duydukları görülmektedir. Pek çok psikolojik/psikiyatrik müdahale kişilerin korku ve kaygıları ile başa çıkarak rahatlama yöntemlerini, psikolojik dayanıklılıklarını artırmayı, onları

*Tevekkül Psikolojisi: Nedenleri, Süreci ve Sonuçları Hakkında
Nitel Bir Araştırma*

daha mutlu, huzurlu yapmayı hedeflemektedir. Bu anlamda inançlı kişiler için tevekkülün önemli bir destek mekanizması olduğu söylenebilir.

Bahsedilen sonuçların dışında tevekkülün kabullenmeyi kolaylaştırdığı, öfke kontrolüne etki ettiği, kişilerarası iletişimi pozitif kıldığı, sabretmeyi sağladığı, iyimser düşünmeyi teşvik ettiği, sakinlik verdiği, bencillik ve hırstan koruduğu, bakış açısını genişlettiği, benlik saygısını artırdığı görülmüştür. Bu sonuçlar ele alındığında tevekkül yöneliminin kişinin hayatına psikolojik yönden olumlu etkileri olan, basit bir sorumluluğu başkasına (Allah'a) havale edip rahatlamamanın ötesinde, içerisinde çok çeşitli ve dinamik süreçlerin bulunduğu, çok boyutlu bir yapı olduğu anlaşılmaktadır.

Araştırmanın bulguları dikkate alındığında, tevekkül yöneliminin bireyde kaygı oluşturma potansiyeli bulunan sınav, önemli görüşmeler, sağlık problemleri, karar alma süreçleri gibi durumlarda bir müdahale yöntemi olarak kullanılması önerilebilir. Bununla birlikte tevekkül yöneliminin olumlu psikolojik etkileri göz önüne alındığında yapılandırılmış "tevekkülü artırma" psiko-eğitim programları oluşturulabilir. Aynı zamanda tevekkül yönelimi değerler eğitimi programlarına dahil edilip, gelişim düzeylerine göre farklılaşan içeriklerde tevekkül konusu işlenebilir.

Her nitel araştırma, nitel araştırmacının eğilimlerinden etkilenme olasılığı taşımaktadır. Bu nedenle farklı araştırmacılar tarafından benzer araştırmaların yapılması, sonuçların genellenmesine katkı sağlayacaktır. Bu araştırmada tevekkül yönelimi nitel yöntemle ele alınmıştır. İleri araştırmalarda tevekkülün çok boyutlu yapısı göz önüne alınarak, nicel yöntemlerde kullanmak üzere tevekkül ölçeği geliştirilme çalışmaları da önemli katkı sağlayacaktır. Kavramın etki alanını daha iyi anlayabilmek için yapılacak karma yöntemli araştırmalar da bulguların genellenme olasılığını arttıracaktır.

829

IJSI 12/2
Aralık
December
2019

KAYNAKÇA

Acet, Semih (2009). "Hadislerde Ölüm Karşısında Müslüman Tavrı", (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Ak, Mehmet; Eşen, Elif; Özdengül, Faik (2014). "Mevlana Penceresinden Bilişsel Terapiler". *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi* (3), 133-141.

Akto, Akif (2016). "Allah-İnsan Arasında Ontolojik, Epistemolojik ve Varoluşsal Bir İlişki Biçimi: Tevekkül". *e-Şarkiyat İlmî Araştırmalar Dergisi*, 8(2), 878-902.

Akyüz, Mahmut (2017). "Meme Kanseri Tanılı Hastalarda, Dindarlık Düzeyi İle Psikolojik Dayanıklılık ve Travma Sonrası Büyüme Arasındaki İlişkinin Araştırılması", (Yayınlanmamış Tıpta Uzmanlık Tezi), İnönü Üniversitesi Psikiyatri Anabilim Dalı, Malatya.

Altıntaş, Ramazan (2000). "Yazgıcı ve Özgürlükçü Tevekkül Anlayışının Çalışma Hayatına Etkileri". *Dini Araştırmalar*, 3(7), 113-136.

Atmaca, Veli (2011). *Tarih Boyunca Hastalık Algılamasında Dua Şifa İlişkisi*. İstanbul: Gerekli Kitap.

Aydın, Hayati (2008). "Kur'an'da İrade-Azm ve Tevekkül. Tasavvuf". *İlmî ve Akademik Araştırma Dergisi*, 22, 59-79.

Ayten, Ali (2012). *Tanrıya Sığınmak*. İstanbul: İz Yayıncılık.

Ayten, Ali (2014). *Erdeme Dönüş: Psikoloji ve Mutluluk Yolu*. İstanbul: İz Yayıncılık.

Batan, Sabriye Nazlı (2016). "Yetişkinlerde Psikolojik Dayanıklılık ve Dini Başa Çıkmanın Yaşam Doyumuna Etkileri", (Yayınlanmamış Doktora Tezi), Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Bazeley, Pat; Jackson, Kristi (2015). *NVIVO ile Nitel Veri Analizi*. Ankara: Anı Yayıncılık,

Bilgen, Mustafa (2006). *Yüksek İslam Ahlakı*. İstanbul: Milli Gazete Yayınları.

Bulaç, Ali, *Kur'an-ı Kerim'in Türkçe Anlamı*. İstanbul: Girişim Yayınları.

Cengil, Muammer (2003). "Depresyonu Önlemede Dini İnancın Koruyucu Rolü". *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi* 3 (2), 129-152.

Coşar, Halil İbrahim (2010). "Kader Anlayışının Kur'an Bağlamında Sosyo-Psikolojik Tahlili", (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.

*Tevekkül Psikolojisi: Nedenleri, Süreci ve Sonuçları Hakkında
Nitel Bir Araştırma*

Çağrı, Mustafa (2012). "Tevekkül", *Türkiye Diyanet Vakfı İslam Ansiklopedisi*, Cilt 41, İstanbul.

Daugherty, Christopher K.; Fitchett, George; Murphy, Patricia, E.; Peterman, Amy H.; Banik, Donald M.; Hlubocky, Fay; Tartaro, Jessica (2005). "Trusting God And Medicine: Spirituality In Advanced Cancer Patients Volunteering For Clinical Trials Of Experimental Agents". *Psycho-oncology*, 14(2), 135-146.

Demir, Ömer (2013). "Dini Kavramlar ve Öğrenme Ortamları: Salih Amel Örneği", (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara, 2013.

Demir, Volkan (2014). "Bilinçli Farkındalık Temelli Hazırlanan Eğitim Programının Bireylerin Depresyon Ve Stres Düzeyleri Üzerine Etkisi", (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Demirci, Muhsin (2010). *Kurân-ın Ana Konuları*. Marmara Üniversitesi İlahiyat Vakfı Yayınları, İstanbul.

Dilmen, Süleyman (2016). *Tevekkül Bilinci*. Düşün yayıncılık, İstanbul.

Doğan, Mebrure (2016). "Engelli Çocuğa Sahip Ebeveynler ile Sağlıklı Çocuk Sahibi Ebeveynlerin Dinî Başa Çıkma, Umut ve Sabır Düzeylerinin Karşılaştırılması". *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 5 (8), 3214-3245.

Erözkan, Atılğan (2006). "Öfke İle Başa Çıkma: Bilişsel Davranışçı Terapilere Dayalı Bir Program". *Milli Eğitim*, Sayı:171, Yaz.

Ersoy, Mehmet Akif (2006). *Safahat*. Akvaryum Yayınevi: İstanbul.

Erzurumlu, İbrahim Hakkı (2003). *Marifetname*. İpek Yayın-Dağıtım: İstanbul.

Freud, Sigmund (2006). *Dinin Kökenleri*. Öteki Yayınevi, İstanbul.

Fromm, Erich (2012). *Psikanaliz ve Din*. Say Yayıncılık: İstanbul.

Gafarov, Raim (2009). "Musa Carullah Bigiyev'in Kader Hakkındaki Görüşü", (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.

Gazali, Ebu Hamid Muhammed (2014). *İhya-u Ulumi'd-Din-IV*. Bedir Yayınevi: İstanbul.

Gedük, S. (2016). "Kur'an'da Müminlere Teselli, Moral Ve Motivasyon", (Yayınlanmamış Doktora Tezi), Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Gibson, Lynette M.; Hendricks, Constance Smith (2006). "Integrative Review Of Spirituality In African American Breast Cancer Survivors". *ABNF Journal*, 17(2), 67-72.

- Glaser, Barney G.; Strauss, Anselm L. (1967). *The Discovery of Grounded Theory*. A Division of Transaction Publishers, New Brunswick and London.
- Günler, Serdar (2008). "Mü'minin Suresinin Din Eğitimi Açısından Değerlendirilmesi", (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Hakim, En-Nisaburi (2013). *El-Müstedrek Ale's-Sahihayn-IV*, Konya: Konevi Yayınları.
- Hatip, Abdülaziz (2006). *Tevekkül mü, Tembellik mi?*. İstanbul: Nesil Yayınları.
- Hökelekli, Hayati (2010). *Din Psikolojisine Giriş*. İstanbul: Değerler Eğitimi Merkezi Yayınları.
- Hökelekli, Hayati (2012). *İslam Psikolojisi Yazıları*. İstanbul: Değerler Eğitimi Merkezi Yayınları.
- İbn Ebî'd Dünya (2005). *Rızık Anahtarları ve Tevekkül*. Bursa: Uludağ Yayınları.
- Karaman, Fikret (1996). "Tevekkül İnancı Üzerine Bir İnceleme". *İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 67-92.
- Karşlı, Necmi (2012). "Dindarlık Ve Öfke Kontrolü İlişkisi Üzerine Tecrübi Bir Araştırma". *EKEV Akademi Dergisi*, Yıl: 16, Sayı: 50.
- Kasapoğlu, Abdurrahman (2005). "İnsanın Çaresizliği ve Fıtratın Uyanışı". *Kelam Araştırmaları*, 3(1), 61-90.
- Kelabazi (2014). *Doğuş Devrinde Tasavvuf Ta'arruf*. İstanbul: Dergah Yayınları.
- Kiraz, Celil (2007). *Kur'an'da Ahlak İlkeleri*. Bursa: Emin Yayınları.
- Kuşeyri, Abdülkerim (1978). *Kuşeyri Risalesi*. İstanbul: Dergah Yayınları.
- Ladouceur, Robert; Gosselin, Patrick; Dugas, Michel J. (2000). "Experimental Manipulation of Intolerance of Uncertainty: A Study of A Theoretical Model of Worry". *Behaviour Research and Therapy*, 38(9), 933-941.
- Muhasibi, Haris (2011). *Kalb Hayatı (Er-Riaye Li Hukukillah)*. İstanbul: Işık Yayınları.
- Murat, Ayşe (2016). "İmanın Psikolojik Yapısı". *Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 9, 203-211.
- Mutçalı, Serdar (1995). *Arapça Türkçe Sözlük*. İstanbul: Dağarcık Yayınları.
- Oflas, Suna Göksel (2017). "Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinin Toplumsal Cinsiyet Rollerine, Kültürlerarası Duyarlılığa Ve Risk Faktörlerine Göre Yordanması", (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Yıldız Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Ögel, Kültegin; Çatak, Pelin Devrim (2010). "Bir Terapi Yöntemi Olarak Farkındalık". *Nöropsikiyatri Arşivi*, 47, 69-73.

*Tevekkül Psikolojisi: Nedenleri, Süreci ve Sonuçları Hakkında
Nitel Bir Araştırma*

Park, Crystal L. (2013). *“Din ve Anlam”*, Raymond, F. Paloutzan; Crystal, L. Park (Der.). *Din ve Maneviyat Psikolojisi Yeni Yaklaşımlar ve Uygulama Alanları*, Ankara: Phoenix Yayınları.

Peker, Hüseyin (2012). *Din Psikolojisi*. İstanbul: Çamlıca Yayınları.

Sağiroğlu, Tuğba (2009). *“Mevlana’nın Mesnevi Adlı Eserinde Tevekkül Anlayışı”*, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Salim, Esmâ (2017). *“Boşanma Sürecindeki Bireylerde Başa Çıkma Stratejileri ve Dini Başa Çıkma: Isparta Örneği”*, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Isparta.

Sarıkaya, Berat; Şeren, Zeynep (2017). *“İnsan Sorumluluğu ve Fiillerine Etkisi Bağlamında Sabır ve Tevekkül Kavramları”*. *Gümüşhane Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 6(12), 68-88.

Sayar, Kemal (2011). *Terapi*. İstanbul: Timaş Yayınları.

Seggie, Fatma Nevra; Bayyurt, Yasemin (2015). *Nitel Araştırma Yöntem, Teknik, Analiz ve Yaklaşımları*. Ankara: Anı Yayıncılık.

Seyhan, Beyazıt Yaşar (2016). *Dindarlık ve Kişilik Açısından Sabır*. Bursa: Emin Yayınları.

Solmaz, Rabiye (2006). *“Din Eğitimi Açısından Kur’an ve Sünnette Tevekkül Kavramı”*, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Spilka, Bernard; Shaver, Philip; Kirkpatrick, Lee A. (1985). *“A General Attribution Theory for the Psychology of Religion”*. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 24 (1), 1-20.

Tek, Abdürrezzak (2016). *Tarihi Süreçte Tasavvuf ve Tarikatlar*. Bursa: Bursa Akademi.

Tokpınar, Mirza (2009). *Hangi Doğru? Tevekkül: Hadisler Işığında Yeni Bir Tanım*. İstanbul: Kitabi Yayınevi.

Türk, Şuayip (2008). *“Kelami Açından Rızık Problemi”*, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Van.

Uludağ, Süleyman (2012). *İslam Düşüncesinin Yapısı-Selef, Kelam, Tasavvuf, Felsefe*. İstanbul: Dergah Yayınları.

Ülgener, Sabri (2015). *Zihniyet ve Din*. İstanbul: Derin Yayınları.

Ünal, Aslıhan (2015). *“Cam Tavan Etkisinin Aşılmasında Dönüşümcü Liderliğin Rolü-Bilişim Sektöründe Çalışan Kadın Liderler Üzerine Bir Araştırma”*, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Düzce Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Düzce.

833

IJSI 12/2
Aralık
December
2019

Vatan, Sevginar (2016). "Bilişsel Davranışçı Terapilerde Üçüncü Kuşak Yaklaşımlar". *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar-Current Approaches in Psychiatry* 8(3), 190-203.

Yalçın, Abdullah (2008). *Tevekkül*. İstanbul: Semere Yayınları.

Yıldırım, Ali; Şimşek, Hasan (2013). *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Seçkin Yayınları.

Yıldız, Banu (2017). "Güvenli Bağlanma Stili Kazandırma Yönelimli Psikoeğitim Programının Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Akademik Erteleme Üzerindeki Etkisi", (Yayınlanmamış Doktora Tezi), Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.

834

IJSI 12/2
Aralık
December
2019

SUMMARY

As people struggle with life, they often consider their religious beliefs and receive spiritual power and support from them; in this way, they try to control life through sacred values. One of the pillars of the Islamic religion, in which people receive spiritual support and power, is the tawakkul. Tawakkul means trust in God, all the necessary effort, taking all kinds of measures after the work is described as a complete belief in God. In Quran and hadiths, tawakkul is treated as a basic feature of the believers, and these people are praised.

People who believe and put their reliance on God in the face of failures are more fortunate and hopeful; It is stated that the tawakkul maintains an optimistic mood (Çağrı, 2012: 2). Tokpınar (2009: 23) has not addressed tawakkul in a purely religious concept but in its social and individual aspects. There are several studies referring to the psychological and sociological aspects of the subject of tawakkul (Altıntaş, 2000; Aydın, 2008; Karaman, 1996).

In which situations and with which emotions people turn with tawakkul; The questions of why they need it, the changes in the level of feeling, thought or behavior after the people apply tawakkul, or what kind of changes they have experienced are unanswered. In this research field studies were conducted and answers were sought.

This research is based on grounded theory approach of qualitative research methods. Semistructured interview technique was used in accordance with this model. The purpose of the study group was to use purposeful sampling method. The study group consisted of 25 women and 25 men. The interviews were conducted between April and August 2017 in Bursa and took an average of 53 minutes. Each voice recording of the interviews was written in writing and a 700-page text was obtained. NVivo 11 programme is utilized for analyzing the data.

According to the findings of the research, it was observed that the participants perceived tawakkul in multidimensionality. In the content of the tawakkul definitions, it was seen that different processes such as perseverance, trust, proxy determination, patience, asylum in God, surrender, faith in destiny, acceptance, hope are emphasized. Participants stated that tawakkul did not lazy them, but rather encouraged them to manage situations successfully, and that efforts with trusting were closely related. It is understood that tawakkul in these explanations is a concept that provides balance in the point of greed and laziness.

The situations in which the participants stated that they were directed towards to tawakkul are a new decision-making process (decisions of marriage, education and business life), health problems, economic problems, relationship problems, death of a close person. It is seen that the cases directed to the tawakkul are mostly in uncertainty situations for the future. Feelings leading tawakkul are distress, helplessness, uncertainty, expectation, gratitude and sadness. In this sense, it is seen that tawakkul is important in cases where anxiety, stress, sadness and distress potential (exam, decision making, important interview etc.) are put into action.

836

IJSI 12/2
Aralık
December
2019

According to the findings of the study, different reactions are shown both emotionally, cognitive and behaviorally in the process of tawakkul. The sense-making of the process experienced, the hope to be, the effort to make the situation, praying, God's power to think of the creation of these are the leading. Through these methods, people remain in the process with an active struggle when they are still in the process of occurrence / event. It has been observed that people have concrete effects on their experiences, including feelings, thoughts, and behaviors after they apply tawakkul.

It has been found that the tawakkul is most effective in the emotional dimension. As a result of tawakkul, participants feel relieved, their anxiety decreases, their psychological resilience increases and they feel peace of mind. Many psychological / psychiatric interventions aim to relieve people by increasing their psychological resilience, making them happier and more peaceful by coping with their fear and anxiety. In this sense, tawakkul can be said to be an important supportive mechanism for pious people.

When the findings of the study are taken into consideration, it can be suggested to use tawakkul as an intervention method in cases such as exam, important interviews, health problems, decision-making processes with potential to cause anxiety in the individual.