



2025, 9 (3), 1031-1053 | Araştırma Makalesi

Tevekkül Kavramının Pozitif Psikolojik Açıdan Değerlendirilmesi

Meryem Şahin ¹

Öz

Bu çalışmada din psikolojisinde çalışmaya başlanan kavramlardan biri olan tevekkülün pozitif psikolojik yönlerinin değerlendirilmesi amaçlanarak disiplinler arası bakış açısıyla narratif literatür derlemesi yapılmıştır. Derleme çalışması sonucunda ulaşılan temel sonuç, özellikle pozitif psikolojide çalışılan önemli kavramlar olan proaktivite, psikolojik sağlık, umut, iyimserlik, psikolojik iyi oluş, yaşam memnuniyeti, kabullenme, işbirlikçi dini başa çıkma ile tevekkülün yakın anlamlı ve pozitif ilişkili; depresif duygu durum, algılanan stres ile negatif ilişkili değerlendirilmiştir. Bunlarla birlikte ilişkilendirilen pozitif psikoloji kavramlarıyla tevekkülün farklılaşan yönleri de tartışılmıştır. Aktarılanlar dikkate alındığında bu makale kapsamında tevekkül deneyiminin pozitif psikolojik potansiyeli ortaya konmakta; Müslüman gruplar için pozitif psikolojik etkileri görülebilecek bir eğilim olarak önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Din Psikolojisi, Tevekkül, Allah’a Güven, Pozitif Psikoloji, Psikolojik Sağlık, Dini Başa Çıkma.

Şahin, Meryem. “Tevekkül Kavramının Pozitif Psikolojik Açıdan Değerlendirilmesi”. Türkiye İlahiyat Araştırmaları Dergisi 9/3 (Eylül 2025), 1031-1053. <https://doi.org/10.32711/tiad.1701864>.

Geliş Tarihi	18.05.2025
Kabul Tarihi	22.08.2025
Yayın Tarihi	30.09.2025
*Bu CC BY-NC lisansı altında açık erişimli bir makaledir.	

¹ Dr. Öğr. Üyesi, Afyon Kocatepe Üniversitesi, Fen Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü, Afyonkarahisar, Türkiye, meryemshahin@aku.edu.tr, ORCID: 0000-0003-0566-8862



2025, 9 (3), 1031-1053 | Research Article

An Evaluation of the Concept of Tawakkul from a Positive Psychological Perspective

Meryem Şahin ¹

Abstract

This study aims to evaluate tawakkul, one of the concepts that has begun to be studied in the psychology of religion, from a positive psychological perspective, by conducting a narrative literature review from an interdisciplinary perspective. The main conclusion of the review study is that tawakkul is closely and positively related to proactivity, positive coping, psychological resilience, hope, optimism, psychological well-being, life satisfaction, and acceptance, which are important concepts studied in positive psychology; and negatively related to depressive mood and perceived stress. In addition, the differentiating aspects of tawakkul with the associated positive psychology concepts are also discussed. Considering the above, this article examines the positive psychological potential of the experience of tawakkul and suggests it as an orientation that can have positive psychological effects for Muslim groups.

Keywords: Psychology of Religion, Tawakkul, Trust in God, Positive Psychology, Psychological Resilience, Religious Coping.

Şahin, Meryem. "An Evaluation of the Concept of Tawakkul from a Positive Psychological Perspective". *Türkiye Journal of Theological Studies*, 9/3 (Eylül2025), 1031-1053. <https://doi.org/10.32711/tiad.1701864>.

Date of Submission	18.05.2025
Date of Acceptance	22.08.2025
Date of Publication	30.09.2025
*This is an open access article under the CC BY-NC license.	

¹ Ph.D., University of Afyon Kocatepe, Faculty of Arts and Science, Department of Psychology, Afyonkarahisar, Türkiye, meryemshahin@aku.edu.tr, ORCID: 0000-0003-0566-8862

Giriş

Din psikolojisi ve pozitif psikolojinin tarihsel olarak kesişim noktalarından biri erdemlerin bilimsel olarak anlaşılması ve bu erdemlerin geliştirilmesine odaklanmalarıdır.³ Sabır, şükür, affetme, umut, alçakgönüllülük gibi psikoloji içerisindeki kuramsal arka planı büyük oranda pozitif psikolojide oluşturulan erdemler din psikoloji araştırmalarına da konu olmuştur. Bu bağlamda erdeme dayalı pek çok pozitif psikoloji müdahalesi dini/manevi uygulamalarla örtüşmektedir. Bu konular bir bakıma psikolojinin iki alt alanını birbiriyle bağlantılı hale getiren köprü görevi görmüştür. Bu çalışmada ise iki alan arasındaki etkileşime örnek olabilecek tevekkül kavramı ele alınmıştır.

Pozitif psikoloji ile din ve maneviyat psikolojisinin amaç, hedef ve yöntem hususlarındaki ortak noktalarından hareketle Davis vd. her iki alan arasında kesişen daireler oluşmasını önermekte; bu sayede iki alanın birbiriyle, psikolojinin diğer alt alanlarıyla ve anaakım psikolojiyle daha entegre hale gelip gelişebileceğini vurgulamaktadır.⁴ Son yıllarda iki alt alan arasında bütünleşmeye yönelik ihtiyaç olduğu vurgulanmakta;⁵ “pozitif din ve maneviyat psikolojisi” tanımlaması kullanılmaktadır.⁶ Dindarlık ve maneviyatın ruhsal açıdan avantajlarını ortaya koyan araştırmalar psikoloji, pozitif psikoloji, din ve maneviyat arasındaki kesişimlere işaret etmekte ve bu alanların etkileşimine dikkat çekmektedir.⁷ Bu tespitlere rağmen gelinecek noktada her iki alanın bilgi ve bakış açısını bir araya getiren sınırlı çalışma olduğu görülmektedir.

Pozitif psikoloji araştırma ve uygulama alanında etkisini genişletirken bir taraftan da eleştirilere tabi tutulmaktadır. Bu noktada Batı değerlerini evrensel olarak kodlama, çalıştığı değer ve normları bağlamdan kopuk bir düzlemde ele alma, kendini gerçekleştirme ve mutluluk sorumluluğunu bireye yükleme, statükoyu koruma, aşırı bireyciliği vurgulama eleştirileri kendini göstermektedir. Bu özelliklere sahip bir pozitif psikoloji bireyler üzerindeki kontrol ve gücü kolaylaştıran neo-liberal politik bir araç olarak değerlendirilmektedir. Pozitifliği ticarileştiren, tüketiciliği destekleyen, olumlu deneyimleri tıbbileştiren, iyi yaşama dair gerçekçi olmayan beklentiler pazarlayan kapitalist bir girişim olduğu düşünceleri de bir diğer önemli eleştiridir.⁸ Pozitif psikoloji araştırmalarının çoğunluğunun Batılı değer ve metotların kültürel çerçevesine dayalı olması, toplumsal gelişimden ziyade bireyci bakışla öznel mutluluğa odaklanması

³ Sarah A. Schnitker - Robert A. Emmons, “The Psychology of Virtue: Integrating Positive Psychology and the Psychology of Religion”, *Psychology of Religion and Spirituality* 9/3 (2017), 239.

⁴ Edward B. Davis vd., “Integrating Positive Psychology and the Psychology of Religion and Spirituality: Transcending Coexistence to Potentiate Coevolution”, *Handbook of Positive Psychology, Religion, and Spirituality*, ed. Edward B. Davis, vd. (Switzerland: Springer, 2023), 9.

⁵ Crystal L. Park - Daryl R. Van Tongeren, “Meaning as a Framework for Integrating Positive Psychology and the Psychology of Religiousness and Spirituality”, *Handbook of Positive Psychology, Religion, and Spirituality*, ed. Edward B. Davis vd. (Switzerland: Springer, 2023), 83.

⁶ Stephan Joseph vd., “Positive Psychology, Religion, and Spirituality”, *Mental Health, Religion & Culture* 9/3 (Haziran 2006), 211; Douglas A. MacDonald, “Theories of Health and Well-Being Germane to a Positive Psychology of Religion and Spirituality”, *Handbook of Positive Psychology, Religion, and Spirituality*, ed. Edward B. Davis, vd. (Switzerland: Springer, 2023), 69.

⁷ Harold G. Koenig vd., “Religion and Psychiatry: Recent Developments in Research”, *BJPsych Advances* 26/5 (2020), 262-272.

⁸ Llewellyn E. van Zyl vd., “The Critiques and Criticisms of Positive Psychology: A Systematic Review”, *The Journal of Positive Psychology* 19/2 (2024), 206-235.

yönündeki eleştirilerin de önemli olduğu ifade edilebilir.⁹ Örneğin erdem araştırmalarında kültürlerarası farklılaşmalar görülmektedir.¹⁰ Kültürün önemli öğelerinden birisi de din, dini kültürdür. Dini gruplar birbirinden farklı erdemleri ön plana çıkarabilmekte ve bu erdemlerin gelişimini etkilemektedir.

İslam kültüründe de iyi yaşamaya yönelik öneri ve yöntemler yer almaktadır. Bu nedenle pozitif psikoloji yaklaşımını İslam dini ve bunun oluşturduğu kültür özelinde incelemek önemlidir. İslamiyet'e göre dünyada iyi bir hayat yaşamak nihai bir hedef olmayıp, temel hedef Allah'ın rızasını kazanmaktır. Bununla birlikte rızaya giden yolda İslam'ın öğretilerine uyulması emredilmekte, bu emirler arasında çeşitli erdemler yer almaktadır. Ayrıca dindarlık ve iyi oluş arasındaki ilişkilere dair Müslüman gruplarla yapılan araştırmalarda da dindarlıkla psikolojik iyi oluş,¹¹ mutluluk,¹² yaşam doyumu,¹³ psikolojik sağlamlık¹⁴ arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler ön plana çıkmaktadır. Diğer taraftan bu iyi oluşa etki eden spesifik İslami inanç ve uygulamaları inceleyen bir literatürün eksik olduğu dile getirilmektedir.¹⁵

1. Amaç

Bu çalışmada genel İslami dindarlıktan ziyade özel olarak İslamiyet'in merkezi kavramlardan biri olan tevekkülün bireye pozitif psikolojik etkisine odaklanılmıştır. Din psikolojisi, özelde de İslam psikolojisi çalışmalarında önemli bir kavram olmaya aday olan tevekkül kavramının pozitif psikolojik bakışla değerlendirilmesi amaçlanmıştır. Tevekkül kavramı son yıllarda din psikolojisi araştırmalarına konu olsa da henüz kuramsal bir arka plan oluşturulamamıştır. Çalışmanın temel amacı tevekkül kavramının pozitif psikolojik boyutlarının ortaya konmasıdır. Bu sayede din ve maneviyat psikolojisi ile pozitif psikoloji etkileşimine katkı sağlanması ve tevekkül psikolojisi konulu araştırmalar için faydalanılabilecek kuramsal arka planın pozitif psikoloji üzerinden tartışılması hedeflenmiştir. Çalışma tevekkül psikolojisine dair bir kuram veya model geliştirmek hedeflememiş olup; çalışma yöntemine uygun olarak yeni bir kavramsal model veya teori oluşturmak için temel sağlamayı; daha ileri

⁹ Hans Henrik Knoop - Antonella Delle Fave, *Well-Being and Cultures: Perspectives from Positive Psychology* (Switzerland: Springer, 2013).

¹⁰ Wenjie Duan vd., "Factor Structure of the Chinese Virtues Questionnaire", *Research on Social Work Practice* 22/6 (Kasım 2012), 681.

¹¹ Metaanaliz için bk. Mehmet Çınar, "Dindarlığın Psikolojik İyi Oluş Üzerine Etkisi: Meta-Analitik Bir Çalışma", *Cumhuriyet İlahiyat Dergisi* 25/2 (Aralık 2021), 583-596.

¹² Ahmed M. Abdel-Khalek, "Religiosity, Happiness, Health, and Psychopathology in a Probability Sample of Muslim Adolescents", *Mental Health, Religion and Culture* 10/6 (Kasım 2007), 571-583; Asım Yapıcı - Ali Koçak, "Türkiye'de Ruh Sağlığı, Maneviyat ve Dindarlık: Meta Analitik Bir Değerlendirme", *Din, Değerler ve Sağlık*, ed. Hayati Hökelekli (İstanbul: DEM Yayınları, 2017), 99.

¹³ Hisham Abu-Raiya - Ali Ayten, "Religious Involvement, Interpersonal Forgiveness and Mental Health and Well-Being Among a Multinational Sample of Muslims", *Journal of Happiness Studies* 21/8 (2020), 3062; Khader A. Baroun, "Relations Among Religiosity, Health, Happiness, and Anxiety for Kuwaiti Adolescents", *Psychological Reports* 99/3 (Aralık 2006), 717-722.

¹⁴ Narayanan Annalakshmi - Mohammed Abeer, "Islamic Worldview, Religious Personality and Resilience Among Muslim Adolescent Students in India", *Europe's Journal of Psychology* 7/4 (Kasım 2011), 716-738; Sonay Yıldırım - Orhan Gürsu, "Yetişkinlerde Dindarlık ve Psikolojik Dayanıklılık İlişkisi", *Turkish Academic Research Review* 6/1 (Ocak-Şubat-Mart 2021), 47.

¹⁵ Seyma N. Saritoprak - Hisham Abu-Raiya, "Living the Good Life: An Islamic Perspective on Positive Psychology", *Handbook of Positive Psychology, Religion, and Spirituality*, ed. Edward B. Davis, vd. (Switzerland: Springer, 2023), 182.

araştırmalar için bir gündem oluşturmayı amaçlamaktadır.¹⁶ Tevekkülün pozitif psikolojik kavramlarla farklılaşan yönlerinin tartışılması çalışmanın bir diğer hedefidir.

2. Yöntem

Çalışma derleme türünde bir araştırmadır. Derlemeler pek çok ampirik bulgu ve bakış açısını bir araya getirerek bir temel oluşturmakta, aynı zamanda konunun disiplinler arası olduğu alanlarda genel bakış sağlamaya yardımcı olmaktadır.¹⁷ Derleme çalışmaları narratif derleme (narrative review/anlatısal derleme) veya sistematik derleme olmak üzere farklı şekilde yapılabilmektedir. Farklı derleme biçimlerinin aralarında hiyerarşik üstünlük olmadığı ve hangi yaklaşım türünün seçileceğini belirleyen şeyin, araştırmacının amacı ve ele alınmaya çalışılan sorular olduğu ifade edilmektedir.¹⁸

Bu çalışmada amacına uygun olarak narratif derleme kullanılmıştır. Narratif derleme farklı konulardaki birçok çalışma yeniden yorumlama veya bağlantı kurma amacıyla birbirine bağlanmaya çalışıldığında özellikle değerli görülmektedir.¹⁹ Bu tür derlemeler geniş konuları ve farklı çalışma türlerini kapsamaktadır. Bu yaklaşımın sistematik olmayan, özensiz veya doğaçlama olmadığı vurgulanmakta, amacının okuyucu ikna etme amacıyla birincil kaynaklara dayalı güvenilir bir argüman sunmak olduğu ifade edilmektedir.²⁰ Baumeister ve Leary'in²¹, narratif derlemelerin beş amacından biri olarak tanımladıkları "belirli bir konudaki bilgi durumunu inceleme" kapsamında tevekkül psikolojisi odaklı araştırmalarda pozitif psikolojik yapıların incelenmesi amaçlanmış; tevekkülün aynı zamanda pozitif psikolojik bir yapı olduğu argümanı üzerinden literatür incelenmiştir.

Narratif derleme kullanıldığından sistematik incelemelerdeki gibi sınırlı bir amaç kapsamında dahil etme-hariç tutma kriterleri belirlenip PRISMA rehberi benzeri standartlar takip edilerek dokümantasyon yapılmamıştır. Bununla birlikte önerildiği üzere konuyla ilgili birincil kaynaklar konu bağlamında araştırılmış, konuyla en bağlantılı kaynaklara ulaşılmış, mantıksal argümanlar öne sürülmüş ve kanıtlarla desteklenmiştir. 2025 yılına kadar olan literatür "tevekkül, tawakkul, reliance on God, trust in God" anahtar kavramları kullanılarak taranmış, tam metni veya özetine Türkçe veya İngilizce dillerinde ulaşılabilen çalışmalar incelenmiştir. Tevekkül bağlamında pozitif psikolojik içerik sağladığı tespit edilen makale, kitap, tez, bildiri başta olmak üzere akademik yayınlar derlemeye dahil edilmiştir.

Din psikolojisi ve pozitif psikoloji alanlarının etkileşiminden hareketle çalışmada disiplinler arası bakış açısıyla ulusal ve uluslararası literatürün taraması yapılmış, tevekkül kavramının anlam örüntüsüyle pozitif psikolojideki tespit edilen kavramlar arasındaki anlam ilişkisi üzerinde durulmuş, kavramsal analizler özellikle saha çalışmalarının bulgularıyla desteklenmiştir. Çalışmanın odağı ve özgün boyutu,

¹⁶ Hannah Snyder, "Literature Review as a Research Methodology: An Overview and Guidelines", *Journal of Business Research* 104 (Kasım 2019), 335.

¹⁷ Snyder, "Literature Review as a Research Methodology: An Overview and Guidelines", 333.

¹⁸ Trisha Greenhalgh vd., "Time to Challenge the Spurious Hierarchy of Systematic over Narrative Reviews?", *European Journal of Clinical Investigation* 48/6 (Mart 2018), e12931.

¹⁹ Roy F. Baumeister - Mark R. Leary, "Writing Narrative Literature Reviews", *Review of General Psychology* 1/3 (Eylül 1997), 311-320.

²⁰ Philip Furley - Nadav Goldschmied, "Systematic vs. Narrative Reviews in Sport and Exercise Psychology: Is Either Approach Superior to the Other?", *Frontiers in Psychology* 12 (Temmuz 2021), 685082.

²¹ Baumeister ve Leary, "Writing Narrative Literature Reviews", 312.

tevekkülün din psikolojik ve pozitif psikolojik boyutları üzerinden değerlendirme yapmaktır. Bu kapsamda tevekkül kavramına dair tasavvuf, kelam, tefsir gibi İslami ilimler literatürüne değinilmekle birlikte, bu literatür merkezileştirilmemiştir.

3. Kavramsal Açıdan Tevekkül

Tevekkülün kelime anlamı birine işini havale etmek, başkasına güvenip dayanmak, acziyetini göstermektir. İslam literatüründe ise gereken sebepleri hazırladıktan sonra yalnızca Allah'a dayanmak, güvenmek, teslim olmak anlamına gelmektedir.²² İslam inancının temel kaynakları olan Kur'an-ı Kerim ve hadislerde farklı bağlamlarda inananlara tevekkül edilmesi önerilmekte veya emredilmektedir.²³

İslami ilimler alanında tevekküle daha çok tasavvuf kaynaklarında yer verilerek, iman ve tevhid merkezli ele alındığı görülmektedir. Tasavvufun klasik dönemindeki önemli isimlerinden Kelâbâzî (ö. 380/990) tevekkülü sufilerin makamlarından birisi olarak ele almıştır.²⁴ Kuşeyrî'ye (ö. 465/1072) göre de tevekkül kalpte yer alan bir eylemdir.²⁵ Diğer taraftan Gazzâlî (ö. 505/1111) tevekkülü tevhid konusuyla birlikte ele almakta, bu ilişki tevekkül kavramının Müslümanlar için önemine işaret etmektedir. Gazzâlî tevekkülü analiz ederken farklı dereceleri olduğunu tespit etmiş ve bu kavramı giderek yükselen üç farklı düzeyde ele almıştır. Bu seviyelerde tevekkül edilen yani vekâlet verilen kişi sırasıyla *avukata*, *anneye* ve *gassala* benzetilerek açıklanmıştır. Son mertebedeki mütevekkil gassalın önündeki ölü gibi kendi iradesini ve isteklerini yok etmiştir. Bu noktada Allah'ın takdir ettiğinin koşulsuz kabulü vardır.²⁶ Bu son seviye Gazzâlî'nin vurguladığı gibi zor ve az bulunan bir haldir. Mutasavvıfların açıklamalarında genel olarak sebebe başvurma olumsuzlanmamış ancak sebeplere kalpte yer verilmemesi önemsenmiştir. Yakın dönemli kaynaklardaysa genellikle tevekkülün tarihsel süreç içerisinde yanlış anlaşılaraq atalet, eylemsizliğe sebep verdiği ve asıl anlamında kayma yaşandığı ifade edilmektedir.²⁷

Kavasoğlu'nun tespitine göre kulun acizliğini itiraf ederek Allah'a güvenip onu kendine vekil kılması, tevekkülün tedbirden sonra gelmesi, süreç boyunca kalbin mutmain olması hususları tevekkül sürecinde ön plana çıkmaktadır.²⁸ Tevekkül sürecinde bireyler Allah'ın evrenin tek yaratıcısı olduğuna, her türlü hayır ve şerrin yalnızca O'nun elinde olduğuna, O'nun izni olmadan hiçbir şeyin kendiliğinden gerçekleşmeyeceğine inanırlar. Bu açıdan tevekkülün temel unsuru Allah'ın kudretine olan inançtır.²⁹ Ayrıca kişinin ihtiyaçlarını O'nun karşılayabileceği konusunda iyimser olmasını ve süreç boyunca çaba göstermeye devam etmesini kapsamaktadır. Allah'a güvenmek koşuluyla sebeplere başvurmak tevekkülün bir parçasıdır.³⁰ Buradaki ayrıcı

²² Mustafa Çağrı, "Tevekkül", *Türkiye Diyanet Vakfı İslam Ansiklopedisi* (Erişim 7 Kasım 2024).

²³ Rabiye Solmaz, *Din Eğitimi Açısından Kur'an ve Sünnette Tevekkül Kavramı* (İstanbul: Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2006); Mirza Tokpınar, *Hangi Doğru? Tevekkül: Hadisler Işığında Yeni Bir Tanım* (İstanbul: Kitabı Yayınevi, 2009).

²⁴ Kelâbâzî, *Doğuş Devrinde Tasavvuf Ta'arruf*, haz. Süleyman Uludağ, İstanbul: Dergâh Yayınları, 2014.

²⁵ Kuşeyrî, *Kuşeyrî Risalesi*, haz. Süleyman Uludağ, İstanbul: Dergâh Yayınları, 1978.

²⁶ Gazâlî, *İhya-u Ulumi'd-Din*, çev. Ahmed Serdaroğlu (İstanbul: Bedir, 2014), 4.

²⁷ Süleyman Ateş, *İslam Tasavvufu* (İstanbul: Yeni Ufuklar Yayınları, 2004), 328; Süleyman Uludağ, "Tevekkül", *Türkiye Diyanet Vakfı İslam Ansiklopedisi* (Erişim 7 Kasım 2024); Ahmet Saim Kılavuz, *Ana Hatlarıyla İslam Akaidi ve Kelam'a Giriş* (İstanbul: Ensar Yayınları, 2014), 176.

²⁸ Fatma Elif Kavasoğlu, "Tevekkül Kavramının Tasavvuf Tarihindeki İzleri", *İlahiyat* 5 (Aralık 2020), 132.

²⁹ Muhammad Usama Gondal vd., "Development and Validation of Tawakkul Scale for Muslim Adults in Pakistan", *Journal of Religion and Health* 61 (2022), 3471.

³⁰ Abdurrezzak Tek, *Tarihi Süreçte Tasavvuf ve Tarikatlar* (Bursa: Bursa Akademi, 2016), 172.

nokta kalbin sebeplere ya da tedbire değil Allah'a güvenmesidir. Bu açıklamalara bakıldığında kişi duruma ilişkin çaba sarf edip sebeplere eğilmekte, aynı zamanda sadece çabasına güvenmeyip Allah'ın iradesini gündemine almaktadır.

Tevekkül eden kişi Allah'a güvenmekle birlikte çabalarının sonucunun Allah'ın elinde olduğuna inandığından, sonuçları koşulsuz kabul eder. Özetle tevekkülün, hayatın her alanında Allah'a güvenmeyi ve durumun sonuçlarına ilişkin güçlü ve pozitif inancı içeren bir eğilim olduğu anlaşılmaktadır.

4. Pozitif Psikolojik Açıdan Tevekkül: Kavramsal İlişkiler ve Ampirik Bulgular

Tevekkül kavramının anlam içeriği ve uygulama pratiği dikkate alındığında bireyin güçlü yönlerinin desteklenmesine katkı sağladığı, pozitif psikoloji yaklaşımının ana argümanlarıyla uyumlu olduğu düşünülmektedir. Pozitif psikolojiyi İslami perspektifle değerlendiren Khodayarifard vd. hermenötik bir anlayışla kutsal metinleri inceleyerek İslami görüşe dayalı pozitif düşünceye dair teorik model geliştirmeyi amaçlamış, tespit edilen kavramlardan biri tevekkül olmuştur.³¹ Benzer şekilde Saritoprak ve Abu-Raiya İslami perspektifle pozitif psikoloji yaklaşımını ele alarak Müslümanların sağlık ve esenliğini geliştirebilecek İslami inanç ve uygulamaları değerlendirmiş, bu kapsamda tevekkül de ele alınmıştır.³² Görüldüğü üzere ilgili iki çalışmada da pozitif psikolojik işlevler açısından ele alınan kavramlardan birisi tevekkül olmuştur. Ancak bu çalışmalar tevekkül merkezli yapılmamış, dolayısıyla tevekkülün ileri sürülen pozitif psikolojik boyutları derinleştirilmemiştir.

Bireyler tevekkül ettiği bir olay için çabalamakta, aynı zamanda sonuca ilişkin iyimser düşünceye sahip olmakta, ümit etmekte, sabretmektedir. Olayın sonucunda ise kabullenme devreye girmektedir. Süreçte karşımıza çıkan bu deneyimler pozitif psikoloji açısından önemlidir. Bu özellikleri nedeniyle İslam inanç ve maneviyatında yer alan tevekkülün terapötik bağlamda ele alınabileceği, ruh sağlığı açısından koruyucu rolde olduğu ifade edilmektedir.³³ Kavramsal açıklamalarla birlikte özellikle son yıllarda tevekkül ve psikoloji ilişkisini kuran ampirik çalışmaların sayısında artış görülmektedir. Aşağıda yapılan çalışmalar kapsamında tevekkülün pozitif psikoloji yaklaşımıyla uyumlu olduğunu tespit ettiğimiz proaktivite, pozitif başa çıkma, psikolojik sağlamlık, umut ve pozitif duygularla ilgili boyutları hem kavramsal düzeyde açıklanacak hem de ilgili ampirik araştırmalarla desteklenmeye çalışılacaktır. Tevekkül kavramının farklı psikolojik yapılarla da ilişkilendirilmesi mümkün olsa da bu çalışmanın amacı kapsamında mevcut literatürde ele alınmış olan pozitif psikolojik kavramlar üzerinden değerlendirme yapılacaktır.

³¹ Mohammad Khodayarifard vd., "Positive Psychology from Islamic Perspective", *International Journal of Behavioral Sciences* 10/1 (2016), 30-31.

³² Saritoprak ve Abu-Raiya, "Living the Good Life: An Islamic Perspective on Positive Psychology", 183.

³³ Meryem Şahin - Hayati Hökelekli, "Tevekkül Psikolojisi: Nedenleri, Süreci ve Sonuçları Hakkında Nitel Bir Araştırma", *International Journal of Social Inquiry* 12/2 (Aralık 2019), 829; Fatih Kandemir, "Tevekkülün Fonksiyonelliği Üzerine-Din Psikolojik Bir Yaklaşım", *Cumhuriyet İlahiyat Dergisi* 26/1 (Haziran 2022), 125; Rania Awaad vd., "Islamic Civilizations and Plagues: The Role of Religion, Faith and Psychology During Pandemics", *Journal of Religion and Health* 62/2 (Şubat 2023), 1390; Salasiah Hanin Hamjah - Noor Shakirah Mat Akhir, "Islamic Approach in Counseling", *Journal of Religion and Health* 53/1 (2014), 287; Hooman Keshavarzi - Rami Nsour, "Behavioral (Nafsānī) Psychotherapy: Character Development and Reformation", *Applying Islamic Principles to Clinical Mental Health Care: Introducing Traditional Islamically Integrated Psychotherapy*, ed. Hooman Keshavarzi vd. (New York - London: Routledge, 2021), 236-265.

4.1. Proaktivite

Proaktif kişilik edilgen kalmak yerine inisiyatif olarak mevcut koşulları dönüştürmek için aktif uygulayıcı rolüne bürünmek, sorumluluk almak olarak tanımlanmaktadır.³⁴ Proaktif bireylerde bu eğilimler dışsal faktörler yerine içsel yönlendirmelerle açığa çıkmaktadır.³⁵ Bu açıklamalardan da anlaşıldığı üzere proaktif kişiler karşılaştıkları şart ve durumları hedeflerine ulaşmak için şekillendirmek ve karşılaştıkları zorluklarla baş etmek için çaba gösteren bireylerdir.

Tevekkül etme eğilimi de bir işin/eylemin yerine getirilmesini Allah'a havale etmek demek değil, sonucu Allah'a bırakmak, bununla birlikte Allah'ın emrini var gücüyle yerine getirmeye çalışmak olarak değerlendirilmektedir. Bu açıklamanın da gösterdiği gibi bireyin hedeflerine ulaşmak için samimi çaba harcaması ve dünyevi kaynakları kullanması tevekkülün önemli bir yönüdür. Tevekkül eğilimi, bu maddi kaynakları kullanmayı, aynı zamanda süreç ve sonuç noktasında Allah'a güvenmeyi içerir. Altıntaş'a göre tevekkül bir atalet ya da tembellik olmayıp, bir aksiyon ve harekettir.³⁶ Bu açıklamalar ekseninde tevekkülün bireyin çabası ve azmiyle bağlantılı proaktif eğilimleri içeren bir süreç olduğu görülmektedir. Altay tarafından yürütülen araştırmada, proaktif eğilime benzer şekilde başarı güdüsü ve tevekkül kavramının ilişkisi ele alınmış, yaşları 20 ile 59 arasında değişen, 169 kişi üzerinde yürütülen araştırmanın bulgularında tevekkülle operasyonel başarı güdüsünün ilişkili olduğu görülmüştür.³⁷ Birey bu süreçte mevcut potansiyelini ortaya koymak için motive olmaktadır. Proaktif bireyler bu çabayı gösterirlerken sorumlu, kararlı ve risk alan tarzda ilerlemekte, cesaret göstermektedirler.³⁸ Bu cesaretin arka planında güvenli bağlanmayı ele alan araştırmalar bulunmaktadır.³⁹ Tevekkül eden bireylerde güven odağının ebeveyn yerine Tanrı olduğu görülmektedir. Tanrı'ya güvenli bağlanmayla tevekkül arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler tespit eden çalışmaların bu durumu desteklediği ifade edilebilir.⁴⁰ Birey tevekkül eğilimi sayesinde Allah'a güvenerek duruma ilişkin sorumlulukları üstlenmekte, gerektiği durumlarda risk alarak daha cesur davranabilmektedir. Şahin'in çalışmasının bulgularından birisi tevekkül eden bireylerin bu süreçte kendilerini daha cesur hissettikleri yönündedir.⁴¹ Bu cesaret de ataletin önüne geçip proaktif pozisyon almayı kolaylaştırabilmektedir. Karataş ve Baloglu'nun psikolojik perspektifle tevekkülü ele aldıkları makalesinde vurguladıkları gibi tevekkül proaktif bir pozisyon olarak değerlendirilebilir.⁴²

³⁴ Thomas S. Bateman - Michael Crant, "The Proactive Component of Organizational Behavior: A Measure and Correlates", *Journal of Organizational Behavior* 14/2 (Mart 1993), 104.

³⁵ Debra A. Major vd., "Linking Proactive Personality and the Big Five to Motivation to Learn and Development Activity", *Journal of Applied Psychology* 91/4 (2006), 929.

³⁶ Ramazan Altıntaş, "Yazgıcı ve Özgürlükçü Tevekkül Anlayışının Çalışma Hayatına Etkileri", *Dini Araştırmalar* 3/7 (Mayıs-Ağustos 2000), 115.

³⁷ Korkut Altay, *Yetişkinlerde Tevekkül Anlayışına Psiko-Sosyal Yaklaşım* (Sakarya: Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2014), 93.

³⁸ Bateman - Crant, "The Proactive Component of Organizational Behavior: A Measure and Correlates", 115.

³⁹ Hatice Karasu, *Ergenlerde Özerkliğin Yordayıcısı Olarak Bağlanma Stilleri ve Proaktif Kişilik Yapılarının İncelenmesi* (Tokat: Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2013).

⁴⁰ Gondal vd., "Development and Validation of Tawakkul Scale for Muslim Adults in Pakistan", 3483.

⁴¹ Meryem Şahin, *Dini Bir Değer Olarak Tevekkül Yöneliminin Psikolojik Sebepler ve Sonuçları Üzerine Araştırma* (Bursa: Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, 2018), 131-136.

⁴² Kasım Karataş - Mustafa Baloglu, "Tevekkülün Psikolojik Yansımaları", *Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi (ÇÜİFD)* 19/1 (Haziran 2019), 111.

4.2. İşbirlikçi Dini Başa Çıkma

Pozitif psikoloji yaklaşımı stresin varlığını inkâr eden bir bakış açısı sunmaz. Bunun yerine bireyin başına gelenleri nasıl değerlendirdiği ve başa çıktığı üzerinde durur. Stres her zaman olumsuz değil bireylerin gelişimi için fırsat olarak ele alınır. Travma sonrası büyüme kavramının işaret ettiği gibi olumsuz deneyimler bireyin büyümesine katkı sağlayabilmektedir. Bu süreçte pozitif yeniden değerlendirme, sorunu çözebilmek için kaynaklarının yeterli olduğuna inanma, yaşanan durumdan anlam üretme gibi pozitif başa çıkma teknikleri öne çıkmaktadır. Tevekkülün kavramsal açıklamalarında da süreçte deneyimlenenler yoluyla kişilerin başa çıkma becerilerinin güçlendiği ifade edilmektedir.

Yapılan saha çalışmalarının bulgularında tevekkül-stres-baş çıkma ilişkisine dair yapılan kavramsal açıklamaların desteklendiği görülmektedir. Bu bağlamda Doğan tarafından Türk Müslümanlardan oluşan katılımcılarla tevekkül ve stres arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışma sonucuna göre tevekkül yönelimiyle algılanan stres arasında negatif yönlü anlamlı ilişki bulunmuş, tevekkülün algılanan stresi azaltan bir etkiye sahip olduğu tespit edilmiştir.⁴³ İran’da tıp eğitimi alan öğrenciler üzerinde yapılan araştırmada da benzer şekilde Allah’a güvenle stres belirtileri arasında negatif yönlü ilişki bulunmuştur.⁴⁴

Araştırma bulguları tevekkül etme sürecinde durumu anlamlandırma, başına geleceklere dair ümitvar olma, Allah’a dua edip yaratma kudretini düşünerek kaynaklar konusunda yaratıcıdan yardım isteme gibi deneyimlerin yaşandığını göstermektedir.⁴⁵ Özellikle Müslümanların zorluklarla başa çıkmalarında tevekkülün önemli bir rolü olduğu vurgulanmış,⁴⁶ tevekkül dini başa çıkma tekniklerinden biri olarak ele alınmıştır.⁴⁷ Ghobary Bonab vd. tarafından üniversite öğrencileriyle yapılan araştırmada öğrencilerin sosyal, ekonomik, sağlık problemleri, doğal afetler gibi beklenmedik zorlayıcı durumlarda tevekkülü başa çıkma stratejisi olarak kullandıkları bulunmuştur.⁴⁸ İran’da hemofili hastalarıyla hermenötik fenomenolojik desene dayalı yapılan başka araştırmada, hastalıkla baş etme sürecinde maneviyatın ele alınışı anlaşılmaya çalışılmış; ortaya çıkan temalar değerlendirildiğinde tevekkül sürecinde yer alan deneyimlerin kendisini gösterdiği görülmüştür.⁴⁹ Sajidin vd. tarafından Endonezyalı Müslümanlarla yapılan bir araştırmada dini damgalamaya maruz kalan bireylerin başa çıkma süreçlerinde tevekkül, sabır gibi İslami ilkelerin uygulanmasının önemli olduğu tespit edilmiştir.⁵⁰ Filistin’de göğüs kanseriyle mücadele eden 35 kadının deneyimlerini anlamayı amaçlayan nitel araştırmada Allah’a iman ve tevekkülün başa

⁴³ Gül den Doğan, *Öznel Dindarlık Algısı, Tevekkül ve Stres İlişkisi* (Çorum: Hitit Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, 2023).

⁴⁴ J. Bou Alhari vd., “Relationship Between the Stressors, Stress Symptoms, and Reliance on God (Tavakkol) in Medical Students”, *Iranian Journal of Psychiatry and Clinical Psychology* 6/1 (2000), 25-34.

⁴⁵ Şahin - Hökelekli, “Tevekkül Psikolojisi: Nedenleri, Süreci ve Sonuçları Hakkında Nitel Bir Araştırma”, 131.

⁴⁶ Saritoprak - Abu-Raiya, “Living the Good Life: An Islamic Perspective on Positive Psychology”, 183.

⁴⁷ Ali Ayten, *Tanrıya Sığınmak* (İstanbul: İz Yayıncılık, 2012).

⁴⁸ Bagher Ghobary Bonab vd., *Development of Reliance on God Scale and Investigating the Relation of Reliance on God With Anxiety in College Students* (Tahran: Tahran Üniversitesi, Psikoloji ve Eğitim Fakültesi, Araştırma Projesi, 2005).

⁴⁹ Masoume Rambod vd., “Spirituality Experiences in Hemophilia Patients: A Phenomenological Study”, *Journal of Religion and Health* 58/3 (2019), 998.

⁵⁰ Zayin Nafsaka Sajidin vd., “Analisis Psikolog Islam Tentang Ketahanan Mental Pada Individu Yang Menghadapi Stigma Ağama”, *Jurnal Locus Penelitian dan Pengabdian* 2/9 (Eylül 2023), 911-923.

çıkma sürecinde önemli rol oynadığı ortaya çıkmıştır.⁵¹ Duran tarafından otizm spektrum bozukluğu olan çocuk sahibi ebeveynlere on oturumluk bilişsel davranışçı terapi tekniklerinin de yer aldığı manevi içerikli destek programı düzenlemiş, bu programda yer verilen manevi içeriklerden birisi tevekkül olmuştur. Bulgular uygulanan programın ebeveynlerin umutsuzluk ve olumsuz başa çıkma düzeylerini istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde azalttığını; psikolojik iyi oluş ve olumlu dini başa çıkma düzeylerini ise artırdığını göstermiştir.⁵²

Tevekkül eden bireyler karşılaşılan sorunları çözmek için gerekli tedbirlere başvurmakta ancak nihai çözümün Allah'ın iradesine bağlı olduğunu düşünmekte, Allah'la günlük yaşamda aktif bir ilişki sürdürmektedirler. Allah'la kurulan bu tür bir güven ilişkisi Pargament tarafından kavramsallaştırılan işbirlikçi başa çıkma tarzına benzemektedir.⁵³ Tevekkül zorlayıcı yaşam olayları karşısında bireyin anlam arayış sürecini desteklemekte, bu sayede duygu ve davranışlarına etki edecek bilişsel düzenlemesine katkı sunmaktadır. Bilişsel yeniden yapılandırmaya bu katkısı nedeniyle psikoterapi müdahalelerine tevekkülü dahil eden uygulayıcılar bulunmakta,⁵⁴ travma sonrası stres bozukluğu müdahalelerinde uygulanan İslami kültüre duyarlı programlarda özellikle tevekkülün başa çıkma sürecinde merkezde yer aldığı vurgulanmaktadır.⁵⁵ Hem kavramsal açıklamalar hem ampirik bulgular değerlendirildiğinde tevekkülün korku, kaygı, belirsizlik gibi olumsuz duyguları baş edilebilir hale getiren işbirlikçi dini başa çıkma stili olduğu düşünülmektedir.

4.3. Psikolojik Sağlamlık

Olumsuz yaşantılar karşısında güçlü kalabilme, stresli hayat deneyimlerine karşı esnek ve uyumlu bir kapasitenin olabilmesi⁵⁶ olarak tanımlanan psikolojik sağlamlık, pozitif psikolojinin önemli kavramlarından birisi olarak çeşitli araştırmalara konu olmaktadır. Psikolojik sağlamlıkla dindarlık, olumlu dinî başa çıkma arasında pozitif yönlü ilişkiler tespit edilmiştir.⁵⁷ Genel dindarlıkla ilgili göstergeler dışında özel olarak tevekkül yönelimi de hem anlam içeriği hem ampirik araştırmalar bağlamında ele alındığında psikolojik sağlamlıkla ilişkili bulunmaktadır.

Çınar tarafından yapılan araştırma bulgularına göre tevekkül psikolojik sağlamlığı pozitif yönde yordamakta, dindarlıkla psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide tevekkül tam aracılık etmektedir.⁵⁸ Lodi'nin önerdiği HEARTH terapi modelinde tevekkül

⁵¹ Weeam Hammoudeh vd., "From a Death Sentence to a Disrupted Life: Palestinian Women's Experiences and Coping with Breast Cancer", *Qualitative Health Research* 27/4 (Mart 2017), 487-496.

⁵² Mehmet Emrullah Duran, "Manevi İçerikli Gelişim Destek Programının Otizm Spektrum Bozukluğu Olan Çocuk Sahibi Ebeveynlerin Umutsuzluk, Dini Başa Çıkma ve Psikolojik İyi Oluş Düzeylerine Etkisinin İncelenmesi", *Eskişeyi* 52 (Mart 2024), 133-159.

⁵³ Kenneth I. Pargament, *The Psychology of Religion and Coping: Theory, Research, Practice* (New York-London: Guildford Press, 1997).

⁵⁴ Hooman Keshavarzi - Fahad Khan, "Outlining a Case Illustration of Traditional Islamically Integrated Psychotherapy (TIIP)", *Islamically Integrated Psychotherapy: Uniting Faith and Professional Practice*, ed. Carrie York Al-Karam (New Jersey: Templeton Press, 2018), 175-207.

⁵⁵ Metin Çınaroğlu, "Kahramanmaraş Depremleri Sonrası Manevi Başa Çıkma, Travma Sonrası Stres Bozukluğu (TSSB) ve İslam Odaklı Travma Bazlı Bilişsel Davranışçı Terapi (İO-TBBDT)", *Eskişeyi* 52 (Mart 2024), 362.

⁵⁶ Michele M. Tugade - Barbara L. Frederickson, "Resilient Individuals Use Positive Emotions to Bounce Back from Negative Emotional Experiences", *Journal of Personality and Social Psychology* 86/2 (Şubat 2004), 320.

⁵⁷ Veyssel Uysal vd., "Dini Başa Çıkma ile Umut, Hayat Memnuniyeti ve Psikolojik Sağlamlık Arasındaki Etkileşim Üzerine Bir Araştırma", *Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 52/52 (Haziran 2017), 139-160; Yıldırım - Gürsu, "Yetişkinlerde Dindarlık ve Psikolojik Dayanıklılık İlişkisi"

⁵⁸ Mehmet Çınar, "Dini Tutum İle Psikolojik Sağlamlık Arasındaki İlişkide Tevekkülün Aracılık Rolünün

kavramı özellikle psikolojik sağlamlığa katkısı nedeniyle yer almış, obsesif kompulsif bozukluğun tedavi seyrinde kullanılması önerilmiştir.⁵⁹ Bir başka çalışmada manevi yönelimli ve pozitif psikoloji temelli grupla danışma programıyla annelerin aile sağlamlık düzeylerini artırmayı amaçlayan bir program geliştirilmiştir. Araştırmanın nicel bulguları analiz edildiğinde katılımcıların aile sağlamlık düzeylerinin ve manevi kaynak kullanımının arttığı görülmüş; nitel bulgularında ise diğer temalarla birlikte tevekkül de ortaya çıkmıştır.⁶⁰ Benzer şekilde Mahmoodi vd. hamileliğin çeşitli aşamalarında gebelik kaybı yaşayan üç ABD’li Müslüman kadının yas süreçlerinde destekleyici bir program geliştirmiş ve uygulamıştır. Uygulamaya yas danışmanlığına hali hazırdaki yas teorileri ve Batılı psikoterapilere ek olarak İslam’daki ilgili anahtar kavramlar entegre edilmiştir. Entegre edilmesi amacıyla ele alınan kavramlardan birisi de tevekküldür. Süreç sonucunda üç vakada da yas ve ruhsal travma belirtilerinde önemli iyileşmeler görülmüştür.⁶¹ Adeleye vd. benzer çalışmaların bulgularına dayalı olarak yas sürecini kolaylaştırmak ve psikolojik sağlamlığı artırmak için İslami unsurlardan olan tevekkülün tedavi süreçlerine entegre edilmesini önermiştir.⁶²

Tevekkül etme sürecinde bireyler kainattaki her durum ve süreç üzerinde güç ve kontrol sahibi olduğuna iman edilen bir yaratıcıya güven duymaktadır. Aynı zamanda şer bilinende hayır-hayır bilinende şer olabileceği şeklinde geniş ve esnek bakışı şekillendiren bir anlamsal çerçeveye sahip olarak olaylara sadece dünyevi değil ilahi hikmet nazarında bakabilmektedir. Bu bilişsel çerçeveye birlikte süreçte elinden geleni ortaya koymak, dua etmek gibi proaktif bir yaklaşımla yaratıcıyla işbirlikçi bir tutum sergilemektedir. Bunların sonucunda geleceğe yönelik ümitvar bir duygu durumu gelişmektedir. Belirtilen deneyimler bireyin psikolojik sağlamlığını artırma noktasına etkili stratejiler olarak değerlendirilebilir.

4.4. Umut

Pozitif psikoloji yaklaşımıyla birlikte umut psikolojik araştırmalara konu olmaya; pasif bir olgu olmaktan ziyade, bireylerin amaçlarına ulaşmak için aktif bir şekilde mücadele ettikleri bir süreç olarak ele alınmaya başlanmıştır. Bu süreçte amaç, amaca yönelik planlama ve amaca ulaşmak için kendini motive etme yer almaktadır. Umut aynı zamanda iyimserlikle ilişkilendirilmektedir.⁶³ İslam’da Allah’tan ümit kesilmemesi gerektiği temel öğretilerden birisidir.⁶⁴ Müslümanlarla yürütülen bir çalışmada dindarlıkla umut arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler bulunmuştur.⁶⁵ Tevekkülün pozitif başa çıkma ve psikolojik dayanıklılığı artırmasında etkili olan yapılardan birisinin umut aşılması olduğu söylenilebilir. Tevekkül eden bireyin zihninde

İncelenmesi”, *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi* 22/2 (Eylül 2022), 1183-1208.

⁵⁹ Farah Lodi, “The HEART Method: Healthy Emotions Anchored in Rasoolallah’s Teachings: Cognitive Therapy Using Prophet Mohammed as a Psycho-Spiritual Exemplar”, *Islamically Integrated Psychotherapy: Uniting Faith and Professional Practice*, ed. Carrie York Al-Karam (New Jersey: Templeton Press, 2018), 76-102.

⁶⁰ Deniz Erök-Özkapı - Halil Ekşi, “A Spiritual Touch on Family Resilience: A Positive Psychology Based Group Study From Burnout To Hope”, *Spiritual Psychology and Counseling* 8/1 (2023), 47-66.

⁶¹ Venuz Mahmoodi vd., “Integration of Islamic Spirituality in the Treatment of Grief for Pregnancy Loss: A Case Series of Loss During Early, Mid-, and Late Pregnancy”, *Spirituality in Clinical Practice* 10/1 (2023), 52-61.

⁶² Khadijat K. Adeleye vd., “Pregnancy Loss Among Muslim Women: A Narrative Review”, *International Journal of Nursing Studies Advances* (Haziran 2024), 13.

⁶³ C. R. Synder vd., “The Roles Hopefull Thinking in Preventing Problems and Enhancing Strengths”, *Applied & Preventive Psychology* 9/4 (Sonbahar 2000), 249-270.

⁶⁴ Yusuf 12/87; ez-Zümer 39/53.

⁶⁵ Abdullah Dağcı, “Üniversite Öğrencilerinin Dindarlık ve Umut Durumlarının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi”, *Türk Din Psikolojisi Dergisi* 2 (Aralık 2000), 9-38.

kullarına çok yakın, dualarına icabet edebilen, istekleri yaratma kudretine sahip Tanrı tasavvuru bulunmaktadır. Bu sayede Allah'ın zorluk ve ihtiyaç durumlarında yanıt verebileceğine inanılır. Böyle bir Tanrı tasavvuru bireylerin tevekkül etmelerini ve süreçte ümitvar olmalarını desteklemektedir.

Çeşitli araştırmalarda Allah'a güven, tevekkül ve umut ilişkisi karşımıza çıkmaktadır. Kanseri hastalarında umutla Tanrı'ya güven ve psikolojik iyi oluşla,⁶⁶ Müslüman üniversite öğrencilerinde Tanrı'ya güvenmeyle umutlu olma ve sabır arasında anlamlı pozitif ilişkiler bulunmuş;⁶⁷ Allah'a güvenmenin umut ve pozitif duygulanımla pozitif ilişkili, negatif duygulanımla negatif ilişkili olduğu⁶⁸ tespit edilmiştir. Farklı bir çalışmada tevekkülün geleceğe yönelik acıları atlatabilme ve iyileşme umudu aşılayabileceği tespit edilmiştir.⁶⁹ Hemodiyaliz hastalarının destek kaynaklarını anlama amacıyla yapılan araştırmada kaynaklardan birinin manevi destek olduğu görülmüş, Allah'a iman ve güven, manevi destek konusunda ortaya çıkan temalardan olmuştur.⁷⁰ Dağcı, huzurevi yaşlılarının manevi ihtiyaçlarını tespit etmek amacıyla yaptığı araştırmada yaşlı bireyler için 13 manevi ihtiyaç tespit edilmiş olup, bunlardan birisi tevekküldür.⁷¹ Tevekkül ihtiyacı özellikle yaşlı bireylerin geleceğe ilişkin kötümser bakışı ve gelecek kaygısına yönelik duygu ve düşünceleri üzerinden temellendirilmiştir.

Tevekkül sürecinde bireyler Allah'ın planının kendileri için en iyisi olduğuna güvenmektedir. Bu açıdan Allah'a güven üzerinden temellendirilen dinî inanç, umut üretebilme fonksiyonuna sahiptir.⁷² Tevekkül sahibi bir insan, tüm hal ve hareketlerinde Allah'ın varlığını göz önünde bulundurup, bunun sonucunda iç huzura kavuşacağına, karşılaşacağı çeşitli zorluklarda güvenli bir zemin bulacağına inanır.⁷³ Bu durumu psikolojik bir yapı olarak bağlanma kuramından hareketle "Tanrı'ya bağlanma" üzerinden ele alan, tevekkül ve Tanrı'ya bağlanma ilişkilerini inceleyen çalışmalar bulunmaktadır. Müslümanlarla gerçekleştirilen bir araştırmada tevekkülün Allah'a güvenli bağlanmayla güçlü, anlamlı pozitif ilişkiye; Allah'a güvensiz bağlanmayla anlamlı negatif bir ilişkiye sahip olduğu bulunmuştur.⁷⁴

4.5. Pozitif Duygular

Bireylerin iyi oluşu, mutluluğu ilgili araştırmalarda psikolojik iyi oluş, öznel iyi oluş, yaşam memnuniyeti, yaşam doyumu, olumlu duygulanım gibi çeşitli kavramlar üzerinden alınmaktadır. Ayırt edici yönleriyle birlikte birbiriyle ilişkili olan bu kavramlar bireylerin olumlu işlevselliğine işaret etmektedir. Dinî ve manevi eğilimlerin sadece ruhsal sorunların yokluğuyla değil, olumlu psikolojik durumlarla ilişkisi son

⁶⁶ Jacqueline Ruth Mickley vd., "Spiritual Well-Being, Religiousness and Hope among Women With Breast Cancer", *Image: The Journal of Nursing Scholarship* 24/4 (Aralık 1992), 267-272.

⁶⁷ Ghobary vd., "Development of Reliance on God Scale and Investigating the Relation of Reliance on God with Anxiety in College Students".

⁶⁸ Javad S. Fardadi - Zeinab Azadi, "The Relationship Between Trust-in-God, Positive and Negative Affect, And Hope", *Journal of Religion and Health* 56 (Ekim 2017), 802.

⁶⁹ Mahmoodi vd., "Integration of Islamic Spirituality in the Treatment of Grief for Pregnancy Loss: A Case Series of Loss During Early, Mid-, and Late Pregnancy".

⁷⁰ Nahid Shahgholian - Hojatollah Yousefi, "Supporting Hemodialysis Patients: A Phenomenological Study", *Iranian Journal of Nursing and Midwifery Research* 20/5 (Eylül-Ekim 2015), 626-633.

⁷¹ Abdullah Dağcı, "Needs Analysis for Spiritual-Oriented Psycho-Education Practices in Elderly Care", *Gümüşhane Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 13/25 (Ocak 2024), 321-337.

⁷² Kandemir, "Tevekkülün Fonksiyonelliği Üzerine-Din Psikolojik Bir Yaklaşım", 131.

⁷³ Khodayariifard vd., "Positive Psychology from Islamic Perspective", 31.

⁷⁴ Gondal vd., "Development and Validation of Tawakkul Scale for Muslim Adults in Pakistan", 3462.

yıllarda çalışılmakta; din-maneviyat ve iyi oluş arasındaki ilişkide aracı mekanizmalar anlaşılmaya çalışılmaktadır. Bu mekanizmalardan biri olarak tevekkül önemli bir kavram olarak önerilebilir. Nitekim kontrol duygusu bu mekanizmalardan biri olarak bulunmuştur.⁷⁵ Doğrudan tevekkül kavramını ele alan bir araştırmanın bulguları da buna işaret etmektedir. Pakistan’da yapılan bu çalışmada tevekkül ile iyi oluş (flourishing), algılanan sosyal yeterlilik ve iç kontrol odağı arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler; aynı zamanda kontrol odağı ve iyi oluş arasındaki ilişkide tevekkülün aracı rolde olduğu bulunmuştur.⁷⁶ Tevekkül eden bireyler süreçte çaba göstererek, dua ederek, Allah’a güvenerek süreci kontrol altına almaya çalışmaktadırlar. Bununla birlikte tüm yüklemeleri kendi çabalarına yapmayıp ilahi takdiri dikkate almakta, olası olumsuz sonuçlarda durumu kabullenme eğilimleri artmaktadır. Tevekkül psikolojisi kapsamındaki çeşitli çalışmalarda tevekkülün olumlu duygularla pozitif, olumsuz duygularla negatif korelasyonu öne çıkmaktadır. Metaforlar aracılığıyla tevekkülün incelendiği çalışmada tevekkülün ümitsizlik, karamsarlık, yalnızlık gibi olumsuz duygulardan uzaklaştırıcı; huzur, neşe, güven ve sükûnet gibi iyi oluş hâlini destekleyen atıflarla ele alındığı tespit edilmiştir.⁷⁷

Şahin ve Kılıç-Ahmedi tarafından yaş ortalaması 30 olan 347 yetişkinle gerçekleştirilen çalışmada Ryff’in önerdiği psikolojik iyi olma modeliyle tevekkül arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler olduğu, tevekkülün psikolojik iyi oluşu anlamlı ve pozitif yönlü yordadığı bulunmuştur.⁷⁸ 848 kişiyle yürütülen farklı bir çalışmada tevekkül eğiliminin yaşam memnuniyetiyle pozitif yönlü anlamlı ilişkili olduğu görülmüştür.⁷⁹ Benzer bulgu ve açıklamaların da işaret ettiği üzere tevekkül bireylerin iyilik haline etki eden önemli bir psikolojik yapı olarak ele alınmaktadır.⁸⁰ İlişki kurulan bir diğer psikolojik yapı ise zirve deneyimdir. Widodo vd. tevekkül ve benzeri tasavvufi makamları Maslow’un zirve deneyimine yakın olarak değerlendirmiştir.⁸¹

Olumsuz psikolojik yapılar bağlamında bakıldığında özellikle depresyon ve anksiyetenin tevekkülle ilişkisinin çalışıldığı görülmektedir. Pakistanlı Müslüman yetişkinlerden oluşan örnekleme yapılan çalışmada tevekkül, depresyon ve dış güdümlü dindarlıkla negatif ilişkili bulunmuş, tevekkülün dinî yönelimle depresyon arasındaki ilişkiye aracılık ettiği bulunmuştur.⁸² Farklı bir çalışmada Pakistanlı Müslümanlarda kişilik özellikleri, depresyon ve anksiyete arasındaki ilişkide tevekkülün aracı rolünü araştırılmış; nevroitiklikle tevekkül arasında negatif yönlü ilişki,

⁷⁵ Katherine L. Fiori vd., “Locus of Control as a Mediator of the Relationship Between Religiosity and Life Satisfaction: Age, Race, and Gender Differences”, *Mental Health, Religion and Culture* 9/3 (Haziran 2006), 239-263.

⁷⁶ Muhammad Usama Gondal vd., “The Mediating Role of Tawakkul and Perceived Social Competence Between Locus of Control and Flourishing”, *Mental Health, Religion & Culture* 27/4 (2024), 391-404.

⁷⁷ Esra İrk vd., “Yetişkinlerin Tevekküle Yönelik Algılarının Metaforlar Aracılığıyla Belirlenmesi: Kültürlerarası Bir Araştırma”, *Hitit İlahiyat Dergisi* 23/2 (2024), 784.

⁷⁸ Meryem Şahin - Büşra Kılıç-Ahmedi, “A Research on the Relationship Between Tawakkul Orientation and Psychological Well-Being”, *International Baskent Congress*, ed. Ali Bilgili - Uğur Ateşoğlu (Ankara: ISCA Yayınevi, 2021).

⁷⁹ Edanur Terzibali-Törenek, *Tevekkül, Yaşam Memnuniyeti ve Dindarlık İlişkisi* (Erzincan: Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2021).

⁸⁰ Bagher Ghojari Bonab – Ali Akbar Haddadi Koohsar, “Reliance on God as a Core Construct of Islamic Psychology”, *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 30 (2011), 219.

⁸¹ Aris Widodo vd., “Stations (Maqamat) and States (Ahwal) in the Context of Humanity Studies: Dialogical Encounter of Spirituality and the Psychology of Religion”, *Indonesian Journal of Religion, Spirituality, and Humanity* 2/1 (2023), 40.

⁸² Gondal vd., “Tawakkul Mediates Between Religious Orientation and Depression among Muslims”, *Clinical and Counselling Psychology Review* 3/2 (Sonbahar 2022), 26-45.

nevrotiklikle depresyon arasındaki ilişkide ise tevekkülün aracı rolde olduğu görülmüştür.⁸³ Başka bir çalışmada Allah'a güven ile üniversite öğrencilerinin ruh sağlığı durumu arasındaki ilişki incelenmiş, depresyonla Allah'a güven arasında olumsuz yönde ilişki tespit edilmiştir.⁸⁴ Üniversite öğrencileriyle yapılan bir diğer araştırmada benzer bulgu tekrarlanmış, tevekkülün depresyonun yaygınlığını azaltmanın yanı sıra hastalığın prognozu üzerinde olumlu rol oynayacağı ileri sürülmüştür.⁸⁵ Bu bulgular ekseninde tevekkül kaygı ve depresyonla çalışırken önerilen kavramlardan biri olmuştur.⁸⁶

Tevekkül etme sürecinin önemli boyutlarından birisi, bireyin olması için çaba sarf ettiği ve arzuladığı durum hangi şekilde sonuçlanırsa sonuçlansın, duruma rıza göstermesi, kabullenmesi, Allah'ın takdirine koşulsuz güven duymasıdır. Bu aşamada rıza kavramı merkezdedir. Rıza kavramı pozitif psikolojik açıdan incelenmiş, tevekkülü de içeren anlam aralığı sayesinde psikolojik iyi oluşla ilişkili bir yapı olduğunu dile getirilmiştir.⁸⁷ Bu açıdan bakıldığında tevekkül, durumun sonuçlarını kabullenmeyi kolaylaştıran bir öğreti olarak da bireyin iyi oluşunu etkileme potansiyeline sahiptir.

5. Tartışma

Bu çalışmada son yıllarda din psikolojisi araştırmalarında çalışılmaya başlanan bir konu olan tevekkülün Müslüman bireyler açısından pozitif psikolojik boyutlarının ortaya konması amaçlanmıştır. Bu amaçla hem din psikolojisi hem de pozitif psikoloji literatüründen faydalanılarak iki alan arasında etkileşimden hareketle analizler yapılmıştır.

Alınması gereken tedbirleri alıp, gerekli sebepleri yerine getirmekle birlikte kişinin sadece bu aldığı tedbirlere değil Allah'a güvenmesi ve bu güvenin sonucunda ortaya çıkan durumu koşulsuz kabullenmesi anlamına gelen tevekkül sürecinin bireyin duygu, düşünce ve davranışlarında etkisi olduğu açıktır. Hem kavramsal açıdan hem de yürütülen saha çalışmaları bağlamında değerlendirildiğinde tevekkülün bireye pozitif yönde etkileri öne çıkmaktadır. Tevekkülün bireyi zorluklar karşısında güçlendiren, potansiyelini ortaya çıkartan, gelişmesini destekleyen bir yapıda olduğu; pozitif psikoloji yaklaşımının temel argümanlarıyla uyumlu olduğu tespit edilmiştir. Tevekkülün özellikle proaktiflik, pozitif dini başa çıkma, psikolojik sağlamlık, umut, iyimserlik, cesaret, psikolojik iyi oluş, yaşam memnuniyeti, kabullenmeyle yakın anlamlı ve pozitif ilişkili olduğu; depresif duygu durum ve algılanan stresle negatif ilişkili olduğu görülmektedir.

Bu bulgularla birlikte tevekkül kavramının tespit edilen pozitif psikolojik yönleri üç boyutta tartışılacaktır. Bunlar paradigma farkları, pozitif psikolojiye yöneltilen eleştiriler ve çalışmaların yöntemsel değerlendirmesi üzerinden inşa edilmiştir.

⁸³ Gondal vd., "Mediating Role of Tawakkul Between Religious Orientation and Stress Among Muslim Adults", *Mental Health, Religion & Culture* 26/3 (2023), 290.

⁸⁴ Bagher Ghojari Bonab - M. Sadri, "Relationship Between Reliance on God and Mental Health in College Students", *Annual Meeting of the Economics of Population Health: Inaugural Conference of American Society of Health Economists* (Madison: TBA, 2006).

⁸⁵ Mohammad Reza Miri vd., "Relationship Between Depression and Level of Reliance on God in Birjand University Students", *Journal of Birjand University of Medical Sciences* 14/4 (2007), 9-15.

⁸⁶ Borzoo Leila, "Behavior Therapy in Light of Quranic Teachings, With an Emphasis on Anxiety and Depression", *Interdisciplinary Quranic Studies* 6/2 (2016), 73.

⁸⁷ Elif Kara, "Rıza Kavramının Pozitif Psikoloji Açısından İncelenmesi", *Dini Araştırmalar* 24/61 (Aralık 2021), 582.

5.1. Paradigmatik Farklar

Alanyazında İslami değerlerle psikolojik teorilerin sentezlenmesine yönelik çeşitli kritikler yapıldığı, iki paradigma arasındaki farkların analiz edildiği bilinmektedir. İslam psikolojisi çalışmalarında ele alınan kavramlar üzerinden sıklıkla atıf yapılan tasavvufi düşüncenin kendine has bir sistem ortaya koyduğu ve modern psiko-sosyal düşünce akımlarıyla farklılaştığı vurgulanmaktadır.⁸⁸ Psikoloji ile dinin, özelde de İslamiyet'in sentezlenmesine yönelik çeşitli İslami kavramların bilinen psikolojik paradigmalara uyacak şekilde indirgemeci bir yaklaşımla ele alınması; manevi, psikolojik ve sosyal bileşenlerinin karmaşık etkileşiminin göz ardı edilmesi; ele alınan kavramların basitleştirilmesi ve sınırlandırılması eleştirileri yapılmaktadır.⁸⁹

Tevekkül Müslüman gruplar için pozitif psikolojik bir kavram olarak önerilmekle birlikte, ilişki kurulan kavramlarla arasında temel farklar da bulunmaktadır. Khodayarifard ve diğerlerinin önemli tespitlerden birisi İslami paradigmada pozitif düşüncenin Tanrı-insan ilişkisi üzerinden temellendiği; insanın aşkın varlıklarla, başkalarıyla, kendisiyle, doğayla olan ilişkisini kapsadığıdır.⁹⁰ Tevekkül etme sürecinde de iman merkezi bir konumda yer almakta; süreç dünyevi bir değerlendirme üzerinden değil insan-Allah ilişkisinin mahiyetine göre gelişmektedir. Bireyde ortaya çıkan duygu, düşünce ve davranışsal etkiler, Allah'la kurulan ilişkiye ve düzeyine bağlı olarak şekillenmektedir. Bu aşkın boyut dikkate alınmaksızın tevekkülün öngörülen etkilerinin açığa çıkması mümkün olmayacaktır. Örneğin proaktif bireylerle tevekkül eden bireyler arasındaki ayırt edici nokta tevekkül sürecinde bireyin güven kaynağının kendi eylemleri değil Allah olması, sebeplere değil Allah'a sığınması, süreçteki tüm kontrolün kendinde olmadığına bilincinde olmasıdır. Duruma dair umut geliştirirken de kendi eylemini veya nedensel koşulları değil Allah'ın yaratma kudretini merkeze almaktadır. Benzer şekilde tevekkül, doğrudan Allah'a güvenli bağlanmayla eş bir süreç değil, farklı bir yapı olup süreçte sadece Allah'a güven duyma yer almamaktadır. Tevekkül süreci kişinin proaktif bir tutumla çaba göstermesini, aynı zamanda Allah'ın iradesini sonuçlardan bağımsız ve koşulsuz şekilde kabullenmesini içermektedir. Bu sürecin sonucunda ortaya çıkması beklenen kabullenme başa gelen olumlu-olumsuz olaylara itirazsız şekilde teslim olan bir duygu durumuna işaret etmektedir. Bu perspektifte her tür halin Allah'tan olduğuna dair bir inanç bulunmakta olup, razı olma hali doğrudan bireyin Allah tasavvuru ve imanı ile bağlantılı oluşmaktadır. Dolayısıyla tevekkül ele alınan kavramlarla kesişmekle birlikte daha şâmil bir yapıyı barındırmaktadır.

Tevekkül sadece bir başa çıkma mekanizması değil, bunun ötesinde çok boyutlu bir süreç olarak deneyimlenmektedir. Sürecin Allah'ın kudretine inanma, yaşadıklarını ve sonuçlarını hikmet olarak yorumlama, kabullenme gibi bilişsel değerlendirme; Allah'a güvenli bağlanma gibi duyguları düzenleme; çabalayarak davranışa dönüştürme boyutları olduğu görülmektedir. Süreçteki bu çok boyutluluğun dikkate alınması önemlidir. Nitekim Rassool'un da vurguladığı gibi İslami kavramların psikolojik teorilerle uyumlu yorumlanmasına yönelik önyargı, kavramların yetersiz sentezlenmesi

⁸⁸ Esma Sayın, "Tasavvufi Düşüncenin Modernizmin Ürettiği Psiko-Sosyal Düşünce Akımlarına Karşı Alternatif Anlayış Tarzları-1", *Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 22/2 (Aralık 2022), 309.

⁸⁹ G. Hussein Rassool, "Critical Reflections on Current Status of Scholarship in Islamic Psychology - Challenges And Solutions", *Australian Journal of Islamic Studies* 8/3 (2023), 43.

⁹⁰ Khodayarifard vd., "Positive Psychology from Islamic Perspective", 34.

ve metafizik derinliği gözden kaçırma riski oluşturmaktadır.⁹¹ Buna bir örnek olarak tevekkül kavramının salt psikolojik bir başa çıkma mekanizmasına indirgenmesi, İslam'ın manevi bileşenlerini göz ardı etmek anlamına gelecektir. Dolayısıyla tevekkül kavramının psikolojik yansımaları görülse de sadece psikolojikleştirerek tanımlanması anlamını daraltacaktır. Bu açıdan İslam psikolojisi çalışmalarında çeşitli perspektiflerin katkılarını kabul etmekle birlikte, disiplinlerin paradigmatik farklarının dikkate alınması önemlidir.

5.2. Pozitif Psikolojinin Ötesinde

Literatürdeki pozitif psikoloji yaklaşımına yöneltilen eleştirilerden hareketle ortaya konan önerilerden birisi kültürler arası yerli bakışa ihtiyaç olduğudur.⁹² Bu noktada tevekkül kavramı Batı ve birey merkezli olmayan bir perspektif sunmaktadır. Tevekkül sürecinde pozitif psikoloji yaklaşımına getirilen eleştirilerden olan bireyi özne olarak merkeze alıp tüm yüklemeleri bireye yapan neo-liberal ideoloji destekçiliğinin ötesine geçebilen, mutluluğu bu dünyada erişilmesi gereken nihai hedef olarak gündeme almayan kavramsal zemin kendini göstermektedir. Tevekkül etme sürecinde bireyin “özne” olmadığına yönelik yoğun bir vurgu vardır. Birey süreçteki tüm yapıp etmelerinde fail bir varlık olarak Allah'ı gündemine almaktadır. Dolayısıyla sonuçların tüm yüklemeleri bireye yapılmamakta, ilahi alanla kurulan ilişki üzerinden durum tanımlaması yapılmakta, bireyin dünyevi iyilik hali merkezde tutulmamaktadır. Bu açıdan tevekkül kavramının pozitif psikolojide gündeme alınması benzer tartışmaları aşmak için kapı aralayıp, alternatif bir perspektif sağlayabilir. Aynı zamanda tevekkül eğiliminde Allah'a iman ve bu imanın bireyin hayatına yansıma düzeyi merkezde olduğundan, tevekkül tüm bireyleri kapsayan değil Müslüman gruplar için pozitif psikolojik etkileri görülebilecek bir eğilimdir. Bu da sürecin İslam inancına özgü kültürel boyutu aynı zamanda pozitif psikolojik açıdan bir sınırlılığı olarak değerlendirilebilir.

5.3. Yöntemsel Sınırlılıklar

Ele alınan araştırmalar değerlendirildiğinde hem genel popülasyondan hem de üniversite öğrencilerini kapsayan çalışma gruplarından elde edilen bulgular tevekkül eğilimi lehine durmaktadır. Bununla birlikte yapılan niceliksel araştırmaların büyük oranda korelasyonel desende yapılandırıldığı tespit edilmiştir. Yapılan araştırmalarda tevekkül ile pozitif psikolojik yapılar arasında olumlu ilişkilerin varlığı görülmüş olsa da bu etkiye neyin kaynaklık ettiğinin derinleştirilmesi, farklı araştırma modelleri kullanılarak nedensel ilişkilerin anlaşılmasına çalışılması henüz eksiktir. Aracı ve karıştırıcı değişkenlerin rolü yeterince ele alınmamış, aynı zamanda boylamsal araştırmaya rastlanmamıştır. Niteliksel araştırmalarda ise tevekkül ile ilgili temalar çoğunlukla zorlu bir yaşam olayı deneyimleyen gruplardan elde edilmiş, bu durum tevekkülün anlam alanını sınırlandırıp dini başa çıkma yöntemlerinden biri olarak daha indirgemeci bakışla ele almayı etkilemiştir.

Farklı ülkelerde yapılan niceliksel araştırmalarda farklı ölçme araçlarının kullanıldığı, tevekkülün kavramsallaştırılması noktasında tam bir tutarlılık olmadığı görülmektedir. Bu nedenle çalışmalar için tutarlı bir tanım, model ve kuram eksikliğinin oluşu ön plana

⁹¹ Rassool, “Critical Reflections on Current Status of Scholarship in Islamic Psychology - Challenges And Solutions”.

⁹² van Zyl vd., “The Critiques and Criticisms of Positive Psychology: A Systematic Review”, 230.

çıkarmakta, bu durum bulguları yorumlamayı güçleştirmektedir. Bunlarla birlikte aktarılan çalışmalar için sosyal istenirlik etkisinin akılda tutulması gerekmektedir. Özellikle dindarlıkla sosyal istenirlik, izlenim yönetimi arasında pozitif ilişkiler bulgularan araştırmaların⁹³ varlığına dayalı olarak davranışsal ölçümlerle özbidirime dayalı tekniklerin birbirinden farklı bulgular ortaya koyabileceği dikkate alınmalı, farklı araştırma teknikleri üzerinden de konu çalışılmalıdır.

Sonuç

Bu makale kapsamında tevekkül kavramının sadece din ve maneviyat psikolojisi çalışmalarında değil, Müslüman gruplarla yürütülen pozitif psikoloji çalışmalarında da ele alınması teşvik edilmektedir. Aktarılanlar dikkate alındığında tevekkül kavramının İslam kültürü özelinde din ve maneviyat psikolojisiyle pozitif psikolojinin etkileşimine yönelik örnek kavramlardan biri olduğu öne sürülebilir. Aynı zamanda son yıllarda tevekkül psikolojisi konulu saha çalışmalarının yapılmaya başladığı görülmektedir. Bu artışla birlikte bulguların yorumlanabileceği kuramsal bir arka plan eksikliği göze çarpmaktadır. Pozitif psikoloji perspektifi üzerinden tevekkülü ele almanın kuramsal bir arka plan oluşturulmasına ve her iki alanın geliştirilmesine katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Bu çalışma tevekkülü pozitif psikoloji çerçevesinde daha geniş bir bağlamda ele alarak bir temel oluşturmayı amaçlamıştır. İleri çalışmalarla pozitif psikoloji içerisinde geliştirilen çeşitli modelleri (Ryff'n Psikolojik İyi Oluş, Diener'in Öznel İyi Oluş, Seligman'ın PERMA modelleri gibi) referans alan çözümlemeler ve saha çalışmaları yapılandırılarak konunun teorik gelişimine katkı sağlanabilir. Aynı zamanda bu araştırma mevcut literatür üzerinden yapılan bir derleme olduğundan tevekkülle bağlantı kurulan pozitif psikolojik yapılar literatürde çalışılanlarla sınırlıdır. Tevekkülün farklı pozitif psikolojik yapılarla ilişkisinin test edilmesi farklı yorumlamalara da imkân sağlayacaktır. Verilerin belirli doygunluğa ulaşmasıyla birlikte tevekkül psikolojisi literatürünün kuramsal açıdan güçlendirilmesinin önemli bir boşluğu dolduracağı düşünülmektedir.

Değerlendirme	İki Dış Hakem / Çift Taraflı Körleme
Etik Beyan	Bu çalışmanın hazırlanma sürecinde bilimsel ve etik ilkelere uyulduğu ve yararlanılan tüm çalışmaların kaynakçada belirtildiği beyan olunur.
Benzerlik Taraması	Yapıldı – Ithenticate
Etik Bildirim	turkiyeilahiyat@gmail.com
Çıkar Çatışması	Çıkar çatışması beyan edilmemiştir.
Finansman	Bu araştırmayı desteklemek için dış fon kullanılmamıştır.
Peer-Review	Double anonymized - Two External
Ethical Statement	It is declared that scientific and ethical principles have been followed while carrying out and writing this study and that all the sources used have been properly cited.
Plagiarism Checks	Yes - Ithenticate
Conflicts of Interest	The author(s) has no conflict of interest to declare.
Complaints	turkiyeilahiyat@gmail.com
Grant Support	The author(s) acknowledge that they received no external funding in support of this research.

⁹³ Azim F. Shariff, "Does Religion Increase Moral Behavior?", *Current Opinion in Psychology* 6 (Ağustos 2015), 108-113; Büşra Kılıç-Ahmedi, "Kendini Ayarlayanın Dini Yönelim ve Dini Grup Üyeliği ile İlişkisi Üzerine Nicel Bir Araştırma", *Cumhuriyet İlahiyat Dergisi* 24/1 (Haziran 2020), 539-563.

Kaynakça / References

- Abdel-Khalek, Ahmed M. "Religiosity, Happiness, Health, and Psychopathology in a Probability Sample of Muslim Adolescents". *Mental Health, Religion and Culture* 10/6 (Kasım 2007), 571-583. <https://doi.org/10.1080/13674670601034547>
- Abu-Raiya, Hisham - Ayten, Ali. "Religious Involvement, Interpersonal Forgiveness and Mental Health and Well-Being Among a Multinational Sample of Muslims". *Journal of Happiness Studies* 21/8 (2020), 3051-3067. <https://doi.org/10.1007/s10902-019-00213-8>
- Adeleye, Khadijat K. vd. "Pregnancy Loss Among Muslim Women: A Narrative Review". *International Journal of Nursing Studies Advances* (Haziran 2024), 100205. <https://doi.org/10.1016/j.ijnsa.2024.100205>
- Alhari, J. Bou vd. "Relationship Between the Stressors, Stress Symptoms, and Reliance on God (Tavakkol) in Medical Students". *Iranian Journal of Psychiatry and Clinical Psychology* 6/1 (2000), 25-34.
- Altay, Korkut. *Yetişkinlerde Tevekkül Anlayışına Psiko-Sosyal Yaklaşım*. Sakarya: Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2014.
- Altıntaş, Ramazan. "Yazgıcı ve Özgürlükçü Tevekkül Anlayışının Çalışma Hayatına Etkileri". *Dini Araştırmalar* 3/7 (Mayıs-Ağustos 2000), 113-136.
- Annalakshmi, Narayaman - Abeer, Mohammed. "Islamic Worldview, Religious Personality and Resilience Among Muslim Adolescent Students in India". *Europe's Journal of Psychology* 7/4 (Kasım 2011), 716-738. <https://doi.org/10.5964/ejop.v7i4.161>
- Ateş, Süleyman. *İslam Tasavvufu*. İstanbul: Yeni Ufuklar Yayınları, 2004.
- Awaad, Rania vd. "Islamic Civilizations and Plagues: The Role of Religion, Faith and Psychology During Pandemics". *Journal of Religion and Health* 62/2 (Şubat 2023), 1379-1393. <https://doi.org/10.1007/s10943-023-01765-z>
- Ayten, Ali. *Tanrıya Sığınmak*. İstanbul: İz Yayıncılık, 2012.
- Baroun, Khader A. "Relations Among Religiosity, Health, Happiness, and Anxiety for Kuwaiti Adolescents". *Psychological Reports* 99/3 (Aralık 2006), 717-722. <https://doi.org/10.2466/PR.99.3.717-722>
- Bateman, Thomas S. - Crant, Michael. "The Proactive Component of Organizational Behavior: A Measure and Correlates". *Journal of Organizational Behavior* 14/2 (Mart 1993), 103-118. <https://doi.org/10.1002/job.4030140202>
- Baumeister, Roy F. - R. Leary, Mark. "Writing Narrative Literature Reviews". *Review of General Psychology* 1/3 (Eylül 1997), 311-320. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.1.3.311>
- Çağrı, Mustafa. "Tevekkül". *Türkiye Diyanet Vakfı İslam Ansiklopedisi*. Erişim 7 Kasım 2024. <https://islamansiklopedisi.org.tr/tevekkul#1>.
- Çınar, Mehmet. "Dini Tutum İle Psikolojik Sağlık Arasındaki İlişkide Tevekkülün Aracılık Rolünün İncelenmesi". *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi* 22/2 (Eylül 2022), 1183-1208. <https://doi.org/10.33415/daad.1123529>.
- Çınaroğlu, Metin. "Kahramanmaraş Depremleri Sonrası Manevi Başa Çıkma, Travma Sonrası Stres Bozukluğu (TSSB) ve İslam Odaklı Travma Bazlı Bilişsel Davranışçı Terapi

(İÖ-TBBDT)". *Eskiye*ni 52 (Mart 2024), 351-376. <https://doi.org/10.37697/eskiye.1410050>

Dağcı, Abdullah. "Needs Analysis for Spiritual-Oriented Psycho-Education Practices in Elderly Care". *Gümüşhane Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 13/25 (Ocak 2024), 321-337. <https://doi.org/10.53683/gifad.1379201>

Dağcı, Abdullah. "Üniversite Öğrencilerinin Dindarlık ve Umut Durumlarının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi". *Türk Din Psikolojisi Dergisi* 2 (Aralık 2000), 9-38.

Davis, Edward B. vd. "Integrating Positive Psychology and the Psychology of Religion and Spirituality: Transcending Coexistence to Potentiate Coevolution". *Handbook of Positive Psychology, Religion, and Spirituality*. ed. Edward B. Davis, vd. 3-19. Switzerland: Springer, 2023. https://doi.org/10.1007/978-3-031-10274-5_1

Doğan, Gül den. *Öznel Dindarlık Algısı, Tevekkül ve Stres İlişkisi*. Çorum: Hitit Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, 2023.

Duan, Wenjie vd. "Factor Structure of the Chinese Virtues Questionnaire". *Research on Social Work Practice* 22/6 (Kasım 2012), 680-688. <https://doi.org/10.1177/2F1049731512450074>

Duran, Mehmet Emrullah. "Manevi İçerikli Gelişim Destek Programının Otizm Spektrum Bozukluğu Olan Çocuk Sahibi Ebeveynlerin Umutsuzluk, Dini Başa Çıkma ve Psikolojik İyi Oluş Düzeylerine Etkisinin İncelenmesi". *Eskiye*ni 52 (Mart 2024), 133-159. <https://doi.org/10.37697/eskiye.1408716>

Erök-Özkapu, Deniz - Ekşi, Halil. "A Spiritual Touch on Family Resilience: A Positive Psychology Based Group Study From Burnout To Hope". *Spiritual Psychology and Counseling* 8/1 (2023), 47-66. <https://doi.org/10.37898/spc.2023.8.1.185>

Fardardı, Javad S. - Azadi, Zeinab. "The Relationship Between Trust-in-God, Positive and Negative Affect, And Hope". *Journal of Religion and Health* 56 (Ekim 2017), 796-806. <https://doi.org/10.1007/s10943-015-0134-2>

Fiori, Katherine L. vd. "Locus of Control as a Mediator of the Relationship Between Religiosity and Life Satisfaction: Age, Race, and Gender Differences". *Mental Health, Religion and Culture* 9/3 (Haziran 2006), 239-263. <https://doi.org/10.1080/13694670600615482>

Furley Philip - Goldschmied, Nadav. "Systematic vs. Narrative Reviews in Sport and Exercise Psychology: Is Either Approach Superior to the Other?". *Frontiers in Psychology* 12 (Temmuz 2021), 685082. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.685082>

Gazâlî. *İhya-u Ulumi'd-Din*. çev. Ahmed Serdaroğlu. 4. Cilt. İstanbul: Bedir, 2014.

Ghobari Bonab, Bagher - Koohsar, Ali Akbar Haddadi. "Reliance on God as a Core Construct of Islamic Psychology". *Procedia-Social and Behavioral Sciences* 30 (2011), 216-220. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.10.043>

Ghobari Bonab, Bagher - Sadri, M. "Relationship Between Reliance on God and Mental Health in College Students". *Annual Meeting of the Economics of Population Health: Inaugural Conference of American Society of Health Economists*. Madison: TBA, 2006.

Ghobary Bonab, Bagher vd. *Development of Reliance on God Scale and Investigating the Relation of Reliance on God With Anxiety in College Students*. Tahran: Tahran Üniversitesi,

Psikoloji ve Eğitim Fakültesi, Araştırma Projesi, 2005.

Gondal, Muhammad Usama vd. "The Mediating Role of Tawakkul and Perceived Social Competence Between Locus of Control and Flourishing". *Mental Health, Religion & Culture* 27/4 (2024), 391-404. <https://doi.org/10.1080/13674676.2024.2414301>

Gondal, Muhammad Usama vd. "Development and Validation of Tawakkul Scale for Muslim Adults in Pakistan". *Journal of Religion and Health* 61 (2022), 3470-3461. <https://doi.org/10.1007/s10943-021-01449-6>

Gondal, Muhammad Usama vd. "Mediating Role of Tawakkul Between Religious Orientation and Stress Among Muslim Adults". *Mental Health, Religion & Culture* 26/3 (2023), 290-304. <https://doi.org/10.1080/13674676.2023.2226600>

Gondal, Muhammad Usama vd. "Tawakkul Mediates Between Religious Orientation and Depression among Muslims". *Clinical and Counselling Psychology Review* 3/2 (Sonbahar 2022), 26-45. <https://doi.org/10.32350/ccpr.32.02>

Greenhalgh, Trisha vd. "Time to Challenge the Spurious Hierarchy of Systematic over Narrative Reviews?". *European Journal of Clinical Investigation* 48/6 (Mart 2018), e12931. <https://doi.org/10.1111/eci.12931>

Hamjah, Salasiah Hanin - Akhir, Noor Shakirah Mat. "Islamic Approach in Counseling". *Journal of Religion and Health* 53/1 (2014), 279-289. <https://doi.org/10.1007/s10943-013-9703-4>

Hammoudeh, Weeam vd. "From a Death Sentence to a Disrupted Life: Palestinian Women's Experiences and Coping with Breast Cancer". *Qualitative Health Research* 27/4 (Mart 2017), 487-496. <https://doi.org/10.1177/1049732316628833>

İrk Esra vd. "Yetişkinlerin Tevekküle Yönelik Algılarının Metaforlar Aracılığıyla Belirlenmesi: Kültürlerarası Bir Araştırma". *Hitit İlahiyat Dergisi* 23/2 (2024), 784-808. <https://doi.org/10.14395/hid.1528639>

Joseph, Stephan vd. "Positive Psychology, Religion, and Spirituality". *Mental Health, Religion & Culture* 9/3 (Haziran 2006), 209-212. <https://doi.org/10.1080/13694670600615227>

Kandemir, Fatih. "Tevekkülün Fonksiyonelliği Üzerine-Din Psikolojik Bir Yaklaşım". *Cumhuriyet İlahiyat Dergisi* 26/1 (Haziran 2022), 121-134. <https://doi.org/10.18505/cuid.1073180>

Kara, Elif. "Rıza Kavramının Pozitif Psikoloji Açısından İncelenmesi". *Dini Araştırmalar* 24/61 (Aralık 2021), 571-593. <https://doi.org/10.15745/da.1012284>

Karasu, Hatice. *Ergenlerde Özerkliğin Yordayıcısı Olarak Bağlanma Stilleri ve Proaktif Kişilik Yapılarının İncelenmesi*. Tokat: Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2013.

Karataş, Kasım - Baloğlu, Mustafa. "Tevekkülün Psikolojik Yansımaları". *Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi (ÇÜİFD)* 19/1 (Haziran 2019), 110-118. <https://doi.org/10.30627/cuilah.545806>

Kavasoğlu, Fatıma Elif. "Tevekkül Kavramının Tasavvuf Tarihindeki İzleri". *İlahiyat* 5 (Aralık 2020), 129-141.

Kelâbâzî. *Doğuş Devrinde Tasavvuf Ta'arruf*. haz. Süleyman Uludağ. İstanbul: Dergah Yayınları, 4. Baskı, 2014.

Keshavarzi, Hooman - Khan, Fahad. "Outlining a Case Illustration of Traditional Islamically Integrated Psychotherapy (TIIP)". *Islamically Integrated Psychotherapy: Uniting Faith and Professional Practice*. ed. Carrie York Al-Karam. 175-207. New Jersey: Templeton Press, 2018.

Keshavarzi, Hooman - Nsour, Rami. "Behavioral (Nafsânî) Psychotherapy: Character Development and Reformation". *Applying Islamic Principles to Clinical Mental Health Care: Introducing Traditional Islamically Integrated Psychotherapy*. ed. Hooman Keshavarzi vd. 236-265. New York - London: Routledge, 2021. <https://doi.org/10.4324/9781003043331-14>

Khodayarifard, Mohammad vd. "Positive Psychology from Islamic Perspective". *International Journal of Behavioral Sciences* 10/1 (2016), 29-34.

Kılavuz, Ahmet Saim. *Ana Hatlarıyla İslam Akaidi ve Kelam'a Giriş*. İstanbul: Ensar Yayınları, 2014.

Kılıç-Ahmedi, Büşra. "Kendini Ayarlamının Dini Yönelim ve Dini Grup Üyeliği ile İlişkisi Üzerine Nicel Bir Araştırma". *Cumhuriyet İlahiyat Dergisi* 24/1 (Haziran 2020), 539-563. <https://doi.org/10.18505/cuid.675046>

Knoop, Hans Henrik – Fave, Antonella Delle. *Well-Being and Cultures: Perspectives from Positive Psychology*. Switzerland: Springer, 2013. <https://doi.org/10.1007/978-94-007-4611-4>

Koenig, Harold G. vd. "Religion and Psychiatry: Recent Developments in Research". *BJPsych Advances* 26/5 (2020), 262-272. <https://doi.org/10.1192/bja.2019.81>

Kuşeyrî. *Kuşeyrî Risalesi*. haz. Süleyman Uludağ. İstanbul: Dergâh Yayınları, 8. Baskı, 1978.

Leila, Borzoo. "Behavior Therapy in Light of Quranic Teachings, With an Emphasis on Anxiety and Depression". *Interdisciplinary Quranic Studies* 6/2 (2016), 73-86.

Lodi, Farah. "The HEART Method: Healthy Emotions Anchored in Rasoolallah's Teachings: Cognitive Therapy Using Prophet Mohammed as a Psycho-Spiritual Exemplar". *Islamically Integrated Psychotherapy: Uniting Faith and Professional Practice*. ed. Carrie York Al-Karam. 76-102. New Jersey: Templeton Press, 2018.

MacDonald, Douglas A. "Theories of Health and Well-Being Germane to a Positive Psychology of Religion and Spirituality". *Handbook of Positive Psychology, Religion, and Spirituality*. ed. Edward B. Davis vd. 69-82. Switzerland: Springer, 2023. https://doi.org/10.1007/978-3-031-10274-5_5

Mahmoodi, Venuz vd. "Integration of Islamic Spirituality in the Treatment of Grief for Pregnancy Loss: A Case Series of Loss During Early, Mid-, and Late Pregnancy". *Spirituality in Clinical Practice* 10/1 (2023), 52-61. <https://doi.org/10.1037/scp0000312>

Major, Debra A. vd. "Linking Proactive Personality and the Big Five to Motivation to Learn and Development Activity". *Journal of Applied Psychology* 91/4 (2006), 927-935.

<https://doi.org/10.1037/0021-9010.91.4.927>

Mickley, Jacqueline Ruth vd. "Spiritual Well-Being, Religiousness and Hope among Women With Breast Cancer". *Image: The Journal of Nursing Scholarship* 24/4 (Aralık 1992), 267-272. <https://doi.org/10.1111/j.1547-5069.1992.tb00732.x>

Miri, Mohammad Reza vd. "Relationship Between Depression and Level of Reliance on God in Birjand University Students". *Journal of Birjand University of Medical Sciences* 14/4 (2007), 9-15.

Pargament, Kenneth I. *The Psychology of Religion and Coping: Theory, Research, Practice*. New York-London: Guildford Press, 1997.

Park, Crystal L. - Van Tongeren, Daryl R. "Meaning as a Framework for Integrating Positive Psychology and the Psychology of Religiousness and Spirituality". *Handbook of Positive Psychology, Religion, and Spirituality*. ed. Edward B. Davis vd. 83-96. Switzerland: Springer, 2023. https://doi.org/10.1007/978-3-031-10274-5_6

Rambod, Masoume vd. "Spirituality Experiences in Hemophilia Patients: A Phenomenological Study". *Journal of Religion and Health* 58/3 (2019), 992-1002. <https://doi.org/10.1007/s10943-018-0621-3>

Rassool, G. Hussein. "Critical Reflections on Current Status of Scholarship in Islamic Psychology - Challenges And Solutions". *Australian Journal of Islamic Studies* 8/3 (2023), 37-54. <https://doi.org/10.55831/ajis.v8i3.641>

Sajidin, Zayin Nafsaka vd. "Analisis Psikolog Islam Tentang Ketahanan Mental Pada Individu Yang Menghadapi Stigma Agama". *Jurnal Locus Penelitian dan Pengabdian* 2/9 (Eylül 2023), 911-923. <https://doi.org/10.58344/locus.v2i9.1447>

Saritoprak, Seyma N. - Abu-Raiya, Hisham. "Living the Good Life: An Islamic Perspective on Positive Psychology". *Handbook of Positive Psychology, Religion, and Spirituality*. ed. Edward B. Davis vd. 179-194. Switzerland: Springer, 2023. https://doi.org/10.1007/978-3-031-10274-5_12

Sayın, Esmâ. "Tasavvufî Düşüncenin Modernizmin Ürettiği Psiko-Sosyal Düşünce Akımlarına Karşı Alternatif Anlayış Tarzları-I". *Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 22/2 (Aralık 2022), 309-324.

Schnitker, Sarah A. - Emmons, Robert A. "The Psychology of Virtue: Integrating Positive Psychology and the Psychology Of Religion". *Psychology of Religion and Spirituality* 9/3 (2017), 239-241. <https://doi.org/10.1037/rel0000133>

Shahgholian, Nahid - Yousefi, Hojatollah. "Supporting Hemodialysis Patients: A Phenomenological Study". *Iranian Journal of Nursing and Midwifery Research* 20/5 (Eylül-Ekim 2015), 626-633. <https://doi.org/10.4103/1735-9066.164514>

Shariff, Azim F. "Does Religion Increase Moral Behavior?". *Current Opinion in Psychology* 6 (Ağustos 2015), 108-113. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2015.07.009>

Snyder, Hannah. "Literature Review as a Research Methodology: An Overview and Guidelines". *Journal of Business Research* 104 (Kasım 2019), 333-339. <https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2019.07.039>

Solmaz, Rabiye. *Din Eğitimi Açısından Kur'an ve Sünnette Tevekkül Kavramı*. İstanbul:

Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2006.

Synder, C. R. vd. "The Roles Hopefull Thinking in Preventing Problems and Enhancing Strengths". *Applied & Preventive Psychology* 9/4 (Sonbahar 2000), 249-270. [https://doi.org/10.1016/S0962-1849\(00\)80003-7](https://doi.org/10.1016/S0962-1849(00)80003-7)

Şahin, Meryem - Hökelekli, Hayati. "Tevekkül Psikolojisi: Nedenleri, Süreci ve Sonuçları Hakkında Nitel Bir Araştırma". *International Journal of Social Inquiry* 12/2 (Aralık 2019), 801-836. <https://doi.org/10.37093/ijisi.659060>

Şahin, Meryem - Kılıç-Ahmedi, Büşra. "A Research on the Relationship Between Tawakkul Orientation and Psychological Well-Being". *International Baskent Congress*. ed. Ali Bilgili - Uğur Ateşoğlu. Ankara: ISCA Yayınevi, 2021.

Şahin, Meryem. *Dini Bir Değer Olarak Tevekkül Yöneliminin Psikolojik Sebep ve Sonuçları Üzerine Araştırma*. Bursa: Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, 2018.

Tek, Abdurrezzak. *Tarihi Süreçte Tasavvuf ve Tarikatlar*. Bursa: Bursa Akademi, 2016.

Terzibali-Törenek, Edanur. *Tevekkül, Yaşam Memnuniyeti ve Dindarlık İlişkisi*. Erzincan: Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2021.

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

Tugade, Michele M. - Frederickson, Barbara L. "Resilient Individuals Use Positive Emotions to Bounce Back from Negative Emotional Experiences". *Journal of Personality and Social Psychology* 86/2 (Şubat 2004), 320-333. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.86.2.320>

Uludağ, Süleyman. "Tevekkül". *Türkiye Diyanet Vakfı İslam Ansiklopedisi*. Erişim 7 Kasım 2024. <https://islamansiklopedisi.org.tr/tevekkul#2-tasavvuf>

Uysal, Veysel vd. "Dinî Başa Çıkma ile Umut, Hayat Memnuniyeti ve Psikolojik Sağlamlık Arasındaki Etkileşim Üzerine Bir Araştırma". *Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 52 (Haziran 2017), 139-160. <https://doi.org/10.15370/muifd.27953>

Van Zyl, Llewellyn E. vd. "The Critiques and Criticisms of Positive Psychology: A Systematic Review". *The Journal of Positive Psychology* 19/2 (2024), 206-235. <https://doi.org/10.1080/17439760.2023.2178956>

Widodo, Aris vd. "Stations (Maqamat) and States (Ahwal) in the Context of Humanity Studies: Dialogical Encounter of Spirituality and the Psychology of Religion". *Indonesian Journal of Religion, Spirituality, and Humanity* 2/1 (2023), 22-42. <https://doi.org/10.18326/ijores.h.v2i1.22-42>

Yapıcı, Asım - Koçak, Ali. "Türkiye'de Ruh Sağlığı, Maneviyat ve Dindarlık: Meta Analitik Bir Değerlendirme". *Din, Değerler ve Sağlık*. ed. Hayati Hökelekli. 65-116. İstanbul: DEM Yayınları, 2017.

Yıldırım, Sonay - Gürsu, Orhan. "Yetişkinlerde Dindarlık ve Psikolojik Dayanıklılık İlişkisi". *Turkish Academic Research Review* 6/1 (Ocak-Şubat-Mart 2021), 27-54. <https://doi.org/10.30622/tarr.865014>