



T.C.

BURSA ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

MANEVİ DANIŞMANLIK VE REHBERLİK ANABİLİM DALI

MANEVİ DANIŞMANLIK VE REHBERLİK BİLİM DALI

**MANEVİ DANIŞMANLIK AÇISINDAN ALGILANAN STRES, BAŞA ÇIKMA,
PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK VE TEVEKKÜL ARASINDAKİ
İLİŞKİLER ÜZERİNE BİR ARAŞTIRMA**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Berra ÇAKIR

BURSA- 2023



T. C.

BURSA ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

MANEVİ DANIŞMANLIK VE REHBERLİK ANABİLİM DALI

MANEVİ DANIŞMANLIK VE REHBERLİK BİLİM DALI

MANEVİ DANIŞMANLIK AÇISINDAN ALGILANAN STRES, BAŞA ÇIKMA,

PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK VE TEVEKKÜL ARASINDAKİ İLİŞKİLER

ÜZERİNE BİR ARAŞTIRMA

(YÜKSEK LİSANS TEZİ)

Berra ÇAKIR

Orcid:

Danışman

Prof. Dr. Mehmet Emin AY

BURSA – 2023



TEZ ONAY SAYFASI

T. C.

BURSA ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Anabilim Dalı, 702031014 numaralı Berra ÇAKIR'ın hazırladığı Manevi Danışmanlık Açısından Algılanan Stres, Başa Çıkma, Psikolojik Dayanıklılık ve Tevekkül Arasındaki İlişki konulu Yüksek Lisans Tezi Çalışması ile ilgili tez savunma sınavı,/ / 23.... günü - saatleri arasında yapılmış, sorulan sorulara alınan cevaplar sonunda adayın tezinin/çalışmasının..... (başarılı / başarısız) olduğuna (oybirliği / oyçokluğu) ile karar verilmiştir.

Üye (Tez Danışmanı ve Sınav Komisyonu Başkanı)

Prof. Dr. Mehmet Emin AY

Bursa Uludağ Üniversitesi

Üye

Doç. Dr. M. Naci KULA

Bursa Uludağ Üniversitesi

Üye

Doç. Dr. Ömer Faruk SÖYLEV

Kütahya Dumlupınar Üniversitesi



SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

YÜKSEK LİSANS/DOKTORA İNTİHAL YAZILIM RAPORU

BURSA ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

..... ANABİLİM DALI BAŞKANLIĞI'NA

Tarih: .../.../.....

Tez Başlığı / Konusu:.....

Yukarıda başlığı gösterilen tez çalışmamın a) Kapak sayfası, b) Giriş, c) Ana bölümler ve d) Sonuç kısımlarından oluşan toplam sayfalık kısmına ilişkin,/...../..... tarihinde şahsım tarafından adlı intihal tespit programından (Turnitin)* aşağıda belirtilen filtrelemeler uygulanarak alınmış olan özgünlük raporuna göre, tezimin benzerlik oranı % 'tür.

Uygulanan filtrelemeler:

- 1- Kaynakça hariç
- 2- Alıntılar hariç/dahil
- 3- 5 kelimedenden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç

Bursa Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Tez Çalışması Özgünlük Raporu Alınması ve Kullanılması Uygulama Esasları'nı inceledim ve bu Uygulama Esasları'nda belirtilen azami benzerlik oranlarına göre tez çalışmamın herhangi bir intihal içermediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim. Gereğini saygılarımla arz ederim.

Tarih ve İmza

Adı Soyadı : Berra ÇAKIR
Öğrenci No : 702031014
Anabilim Dalı : Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Anabilim Dalı
Programı : Manevi Danışmanlık
Statüsü : Yüksek Lisans

Danışman:

Prof. Mehmet Emin AY

YEMİN METNİ

Yüksek Lisans tezi olarak sunduğum " Manevi Danışmanlık Açısından Algılanan Stres, Başa Çıkma, Psikolojik Dayanıklılık ve Tevekkül Arasındaki İlişki" başlıklı çalışmanın bilimsel araştırma, yazma ve etik kurallarına uygun olarak tarafımdan yazıldığına ve tezde yapılan bütün alıntılarının kaynaklarının usulüne uygun olarak gösterildiğine, tezimde intihal ürünü cümle veya paragraflar bulunmadığına şerefim üzerine yemin ederim.

Tarih ve İmza

Adı Soyadı : Berra ÇAKIR
Öğrenci No : 702031014
Anabilim Dalı : Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Anabilim Dalı
Programı : Manevi Danışmanlık ve Rehberlik
Statüsü : Yüksek Lisans

ÖZET

Yazar	: Berra ÇAKIR
Üniversite	: Bursa Uludağ Üniversitesi
Enstitü	: Sosyal Bilimler Enstitüsü
Anabilim Dalı	: Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Anabilim Dalı
Bilim Dalı	: Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Bilim Dalı
Tezin Niteliği	: Yüksek Lisans Tezi
Mezuniyet Tarihi	: / / 2023
Tez Danışmanı	: Prof. Dr. Mehmet Emin AY

MANEVİ DANIŞMANLIK AÇISINDAN ALGILANAN STRES, BAŞA ÇIKMA, PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK VE TEVEKKÜL ARASINDAKİ İLİŞKİLER ÜZERİNE BİR ARAŞTIRMA

Bu çalışma, manevi danışmanlık açısından algılanan stres, başa çıkma, psikolojik dayanıklılık ve tevekkül kavramlarının literatür taraması ile ilgili kavramların doküman analizini yapmayı amaçlamaktadır.

Araştırma giriş, iki ana bölüm ve sonuçtan oluşmaktadır. Giriş bölümü araştırmanın konusu, metodolojisi, amacı ve öneminden bahsetmektedir. Birinci bölümde stres ve başa çıkma kavramları; ikinci bölüm psikolojik dayanıklılık ve tevekkül kavramlarını ele almaktadır.

Araştırma sonucunda taranan literatürde algılanan stres, başa çıkma, psikolojik dayanıklılık ve tevekkül kavramlarının ayrı ayrı ele alındığı görülmüştür. Kavramların birbiri ile ilişkisini inceleyen bir araştırmaya rastlanmaması literatürdeki boşluğun doldurulması gerekliliğini ortaya koymaktadır.

Anahtar Sözcükler: Manevi danışmanlık, stres, başa çıkma, psikolojik dayanıklılık, tevekkül, umut, anlam

ABSTRACT

Name and Surname : Berra ÇAKIR
University : Bursa Uludag University
Institution : Social Science Institution
Field : Department of Spiritual Counseling and Guidance
Branch : Spiritual Counseling and Guidance
Degree Awarded : Master Thesis
Degree Date : / / 2023
Supervisor : Prof. Dr. Mehmet Emin AY

A RESEARCH ON THE RELATIONSHIPS BETWEEN PERCEIVED STRESS, COPING, PSYCHOLOGICAL RESILIENCE AND TAWAKKUL IN TERMS OF SPIRITUAL COUNSELING

This study aims to make a document analysis of the concepts related to the literature review of the concepts of perceived stress, coping, psychological resilience and tawakkul in terms of spiritual counseling.

The research consists of introduction, two main parts and conclusion. The introduction part talks about the subject, methodology, purpose and importance of the research. In the first part, the concepts of stress and coping; The second part deals with the concepts of resilience and tawakkul.

As a result of the research, it was seen that the concepts of perceived stress, coping, psychological resilience and resignation were discussed separately in the literature. The absence of a study examining the relationship between the concepts reveals the necessity of filling the gap in the literature.

Keywords: Spiritual counseling, stress, coping, psychological resilience, tawakkul, hope, meaning

ÖNSÖZ

Stres; organizmanın, karşılaştığı olumsuz duruma verdiği tepkiler bütünüdür. Bugün yavaşlamayı fuzuli görerek hızı gerekli kılan dünya, her insana kendi hayatı çerçevesinde bir stres sunar. Bu streslerden tamamen kurtulmak çabası bile insana stres verir ve insan, günlük hayatının akışında sorumluluklarını yerine getiremez hale gelir. Oysa stres organizma için belirli ölçüde gerekli olup organizmayı çabalamayı güdüler. Bugün insanlığın en temel problemlerinden olan stres çokça araştırmaya konu olmuştur.

İnsana en iyi formda hayat düzeni sunan İslam, korku ve emniyetin tam orta noktasında, çabadan yoksun olmayan bir hayatta teslimiyeti insan için gerekli görmüş. Bu gereklilik insanın yaşadığı stres durumlarına en anlamlı yanıt olmuştur. Bu bağlamda, tevekkül ve stresin ilişki durumu araştırılmaya değer görülmüş bunun için ilgili kavramlar ile doküman analizi çalışması yürütülmüştür.

İnsan yaşamının farklılaşan yapısı, stres kaynaklarının değişimi ile paralellik gösterir. Farklılaşan koşullara göre şekillenerek değişen stres tepkilerinde kalıcı olan bireyin kişisel özelliklerine bağlı olarak stresi algılama biçimidir. Stresi yorumlayarak algılayan her bir organizma yaşayacağı fiziksel, psikolojik ve davranışsal etkide bir çözüm ve çıkış yolu arar. Stres organizmaya devam edebilme motivasyonu sunan yapıcı bir stres olabileceği gibi organizmanın zayıf düşmesine sebep olan ve yaşamı zorlaştıran yıkıcı bir stres de olabilir. Yıkıcı stres durumu ile başa çıkma organizma için önemlidir.

Organizmanın halletmede güçlük çektiği olay ve durumlarla var olan anlamı koruyarak ya da anlamı korumak mümkün değilse dönüştürerek verdiği mücadele başa çıkmadır. Zor durumlar karşısında anlam aramak olarak tanımlanan başa çıkma problem odaklı ya da duygusal odaklı olabilir. Stresi algılama biçimi nasıl bireysel ise ona karşı geliştirilen başa çıkma durumu da kişiseldir. Kişinin hayatında din yer tuttuğu ve anlam bulduğu kadar başa çıkma da etkilidir. Bu bağlamda dini başa çıkma, anlam arayış sürecine dini manevi öğelerin katılmasıdır.

Organizmanın stres, strese cevap verme, stres ile başa çıkma durumları neticesinde yaşadığı güç ya da güçsüzlük hali ise kişinin psikolojik dayanıklılığını belirler.

Organizmanın öznel algısı ve tepkisi psikolojik dayanıklılık kavramının araştırılmasını gerekli kılmıştır.

Stresi yoğun olarak yaşadığımız modern dönemde strese karşı verdiğimiz başa çıkma mücadelesinde tevekkülün rolünü ve psikolojik dayanıklılığa etkisini araştırılmalı literatürdeki boşluk giderilmelidir. Tam bu noktada manevi danışmanlık, algılanan stres, başa çıkma, psikolojik dayanıklılık ve tevekkül kavramları incelemesi önem arz etmektedir.

Araştırma, bundan sonrasında yapılacak nice araştırmaya ışık tutmanın yanında, stres durumu yaşayan bireylere sunulacak manevi danışmanlık hizmeti uygulamaları için başa çıkma biçimi olarak tevekkülün rolünün gerekliliğinin nasıl uygulanabileceğinin fikrini vermektedir.

Manevi Danışmanlık alanı ile bizleri buluşturan her daim desteğini hissettiğim kıymetli danışman hocam Prof. Dr. Mehmet Emin AY, kapılarını her zaman bizlere açık tutan Doç. Dr. Ahmet ALBAYRAK, Doç. Dr. Naci KULA ve Doç. Dr. Ömer Faruk SÖYLEV'e teşekkürlerimi sunarım.

Berra ÇAKIR
Bursa- 2023

İÇİNDEKİLER

TEZ ONAY SAYFASI.....	iii
YÜKSEK LİSANS/DOKTORA İNTİHAL YAZILIM RAPORU	iv
YEMİN METNİ	v
ÖZET.....	vi
ABSTRACT	vii
ÖNSÖZ.....	viii
İÇİNDEKİLER	ix
KISALTMALAR	xi
GİRİŞ	1
1. ARAŞTIRMANIN KONUSU	1
2. KONUNUN AMACI VE ÖNEMİ.....	2
3. ARAŞTIRMANIN KAYNAKLARI	4

BİRİNCİ BÖLÜM

1. TEMEL KAVRAMLAR VE KURAMSAL ÇERÇEVE

1.1. Stres.....	8
1.1.1. Stres Kavramı.....	8
1.1.2. Stresin Kaynakları	10
1.1.3. Stresin Etkileri.....	11
1.1.4. Stresin Türleri.....	12
1.1.5. Stres Kuramları	13
1.1.5.1. Walter Cannon- Savaş ya da Kaçış Modeli.....	13
1.1.5.2. Hans Selye- Genel Uyum Sendromu	14
1.1.5.3. Psikosomatik Stres Modeli.....	15
1.1.6. Algılanan Stres	16
1.2. Başa Çıkma	17
1.2.1. Başa Çıkma Kavramı	17

1.2.2. Başa Çıkma Türleri	18
1.2.3. Dini Başa Çıkma	19

İKİNCİ BÖLÜM

2. PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK VE TEVEKKÜL

2.1. Psikolojik Dayanıklılık	21
2.1.1. Psikolojik Dayanıklılığın Boyutları	23
2.1.2. Psikolojik Dayanıklılığı Etkileyen Faktörler	24
2.1.3. Psikolojik Dayanıklılık Üzerine Yapılan Çalışmalar	25
2.2. Tevekkül.....	27
2.2.1. Tevekkül Kavramı.....	27
2.2.2. Kur'an'da Tevekkül	28
2.2.3. Hadislerde Tevekkül	31
2.2.4. Tevekkül Etmenin Önemi	32
2.2.5. Tevekkül Üzerine Yapılan Çalışmalar	33
2.3 Maneviyat.....	34
2.3.1 Maneviyat ve Din İlişkisi	34
2.3.2 Manevi Danışmanlık	35
2.3.2.1 Danışmanlık Faaliyetinde Dinin Yeri	35
2.3.2.2 Manevi Danışmanlık ve İnsan.....	38
2.3.2.3 Manevi Danışmanlığın Gerekliliği ve Önemi	39
2.3.2.4 Manevi Danışmanlıkta Kullanılan Kavramların Fonksiyonelliğine Ayatler Işığında Bir Bakış.....	40
2.4. Maneviyat Tevekkül İlişkisi.....	41
2.4.1 Tevekkülün Manevi Değer Olarak Anlamlandırılması.....	42
2.4.2 Bir Başa Çıkma Olarak Tevekkül ve Umut ilişkisi.....	45
SONUÇ.....	49
KAYNAKÇA	51

KISALTMALAR

Akt.	: Aktaran
Bkz.	: Bakınız
Ve ark.	: Ve arkadaşları
C.	: Cilt
V.dğr.	: Ve diğerleri
B.	: Baskı
Et.al.	: Çok yazarlı eserlerde ilk yazardan sonrakiler

GİRİŞ

1. ARAŞTIRMANIN KONUSU

İnsan, hayatını belirli bir düzen üzerine kuran ve bu düzende beklendik olaylar yaşamak isteyen bir varlıktır. Hayat akışında insan vücudunun yaşayacağı beklenmedik olumlu ya da olumsuz durumlar bu açıdan insana stres verir. Stres; “insan organizmasının karşılaştığı stres vericilere karşı gösterdiği tepkiler bütünü” olarak tanımlanır.¹ Stres bireysel olarak insana verdiği etki açısından değerlendirilmiş; organizmanın yaşadığı durumlar üzerine hissettiği strese algılanan stres adı verilmiştir.²

Stres kavramının ilk insandan beri bilinir olması ile stres sendromunu keşfettiğini söyleyen Selye³, strese karşı organizmanın verdiği üç aşamalı tepkiye “genel uyum sendromu” adını vermiştir.⁴ Zararlı uyarana karşı organizmanın verdiği cevap alarm aşamasını yaşar ve savaş ya da kaç tepkisini verir. Organizmanın uyararla mücadele ettiği aşama direnç aşamasıdır; uzun süre devam eden direnç evresi ise tükenme evresine geçilmesine sebep olur.⁵

Organizma karşılaştığı stres durumu ile başa çıkmaya çalışır. Başa çıkma; hayatın güç dönemlerindeki anlam arayışıdır.⁶ Başa çıkmada din önemli bir rol üstlenir.

Başta geleni din ve maneviyat kaynaklı anlamlandırmaya dini başa çıkma denir.⁷ Dini başa çıkmada kişinin dini algılayış biçimi önemli bir unsurdur bu açıdan başa çıkma tarzı

¹ Hans Selye, “Stress without Distress,” *Chapter I: The Street of Life* (New York: J. B. Lippincott, 1974), 11–48.

² Mehmet Eskin et al., “Algılanan Stres Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması: Güvenirlilik ve Geçerlik Analizi,” *New Symposium* 51/3 (2013), 132–140.

³ Hans Selye, “Confusion and Controversy in the Stress Field,” *Journal of Human Stress* 1/2 (June 1975), 37–44.

⁴ Hans Selye, “The Alarm Reaction, The General Adaptation Syndrome, and The Role of Stress and of The Adaptive Hormones in Dental Medicine,” *Oral Surgery, Oral Medicine, Oral Pathology* 7/4 (April 1954), 355–367.

⁵ Selye, “The Alarm Reaction, The General Adaptation Syndrome, and The Role of Stress and of The Adaptive Hormones in Dental Medicine.”, 355-367.

⁶ Richard S. Lazarus - Susan Folkman, “The Concept of Stress in the Life Sciences,” *Stress, Appraisal and Coping* (New York: Springer Publishing Company, 1984), 1–21.

⁷ Kenneth Pargament, “The Psychology of Religion and Coping: Theory, Research, Practice,” *Review of Religious Research* 40/ (1998), Bkz. 89.

öznel diyebiliriz. Öznel bir algı öznel bir yorumdur, her başa çıkma aynı etkiyi göstermeyeceği için psikolojik olarak farklı bir etki yapacaktır.

İnsan hayatını zorlaştıran faktörlere karşı geliştirilen güç psikolojik dayanıklılığı ifade eder. Kavramı varoluşçu psikolojide temellendiren Kobasa'ya göre psikolojik dayanıklılık gelişimsel sürecin bir parçası olmalıdır.⁸

İnsan gelişimi düşünüldüğünde çabalama ve bir Yaratıcı'ya sığınmanın psikolojik dayanıklılık üzerinde bir etkisi olduğu kabul edilebilir. Bu minval üzere insanın elinden geleni yapmasının ardından kendisi dışında gerçekleşecek durumları Allah'a havale etmesi tanımını getirdiğimiz tevekkülün psikolojik dayanıklılığa etkisinin araştırılması için her bir kavramın doküman analizi yapılmalıdır.

2. KONUNUN AMACI VE ÖNEMİ

Bugün insanın çok fazla strese maruz kaldığı bilinen hatta hissedilen bir problemdir. Bu problem beraberinde bir çözüm ihtiyacı doğurmaktadır.

Ülkemizde yeni uygulamaya geçen bir alan olan manevi danışmanlık açısından, stres yaşayan kişinin, stres durumu ile başa çıkmasında tevekkülün ilişkisi literatürde bir boşluk olduğundan her bir kavramın doküman analizi yapılması yapılacak nicel çalışmaların önünü açacaktır.

İnsanı ele alan her ilim ayrı ayrı değere sahiptir ancak insanın eklektik yapısı göz önünde bulundurulduğunda tüm bu ilimlerin bir araya gelerek insanı incelemesinin yararlı olacağı, son dönemlerde insan için yapılan bio-psiko-sosyal bir varlık tanımı ile kabul görmektedir.

İnsanı konu edinen psikiyatri, psikoloji, sosyoloji gibi alanların yanında ülkemizde yeni bir bakış açısı olarak karşımıza çıkan manevi danışmanlık alanını gerekli hale getirir. Psikolojik dayanıklılığın temel esaslarından olan din ve maneviyatın psikolojik yardım

⁸ Suzanne C. Kobasa, "Personality and Resistance to Illness," *American Journal of Community Psychology* 7/4 (August 1979), 413–423.

sürecine dahlinin olmaması mümkün değildir; ki maneviyat ve din, psikolojik desteği zenginleştiren önemli ve gerekli olgulardır.⁹

Manevi danışmanlık; yaşadığı güç duruma anlam vermeye çalışan bireyin hayat kontrolünü kazanarak yaşadıklarına anlam verirken dini/manevi referansla desteklenmesidir.¹⁰ Demografik değişkenlere göre stresin etkisi ve niteliği üzerine araştırmalar yapılmıştır.¹¹ Algılanan stresin, psikolojik dayanıklılığa olumsuz etkisi, yapılan araştırmalarda saptanmıştır.¹² Psikolojik dayanıklılığın ise stresin vücuda verdiği etkiyi sınırladığı görülmüştür.¹³

Tevekkül ile ilgili yapılan araştırmalar sınırlı olup tevekkül eden bireylerin hayatlarında tevekkülün olumlu etkisinin olduğu¹⁴, dini tutum ve psikolojik sağlamlılık arasında tam aracı rol üstlenen tevekkülün¹⁵ stres durumunda başa çıkma olarak psikolojik dayanıklılığa yaptığı etki araştırılmalıdır.

Bundan sonra yapılacak araştırmalar; manevi danışmanlık uygulamalarında tevekküle yer verilmesi, tevekkül algısını etkileyen faktörlerin neler olduğu, stres yaşama durumunda tevekküle başvuran bireylerin tevekkül tanımları, dini başa çıkmada tevekkülün yeri önemi ve etkisinin ne olduğu, dini başa çıkma olarak tevekkülün psikolojik dayanıklılığa etkisini araştırarak literatürdeki bu boşluğu giderebilir.

İnsanların davranışlarını, tecrübelerini, görüşlerini, tutumlarını detaylı ve derinlemesine anlamayı, yorumlamayı ve betimlemeyi hedefleyen araştırmalara; nitel araştırma denir.¹⁶ Araştırma nitel araştırma yöntemlerinden doküman analizi esasında yürütülmüştür.

⁹ Halil Ekşi (ed.), “Maneviyat ve Psikolojik Danışma,” *Manevi Yönelimli Psikolojik Danışma* (Ankara: Nobel Yayın, 2020), 10–22.

¹⁰ Naci Kula, “Manevi Danışmanlıkta Kullanılan Bazı Dini Kavramların Anlam Alanı ve Fonksiyonelliği,” *Manevi Danışmanlık ve Rehberlik*, ed. Ali Ayten et al. (İstanbul: Dem Yayın, 2016), 45–61.

¹¹ Engin Eşigül, “Üniversite Öğrencilerinin Algıladıkları Stres İle Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişkide Sosyal Problem Çözmenin Aracı ve Düzenleyici Rolünün İncelenmesi,” (2013), 14–27.

¹² Naime Doğru, “Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinin Stres, Stresle Başa Çıkma Tarzları ve Sosyal Destek Değişkenleri Bakımından İncelenmesi,” (2018), 57–64.

¹³ Suzanne C. Kobasa, “Stressful Life Events, Personality and Health: An Inquiry Into Hardiness,” *Journal of Personality and Social Psychology* 37/1 (1979), 1–11.

¹⁴ Meryem Şahin - Hayati Hökelekli, “Tevekkül Psikolojisi: Nedenleri, Süreci ve Sonuçları Hakkında Nitel Bir Araştırma,” *International Journal of Social Inquiry* 12/2 (December 30, 2019), 801–836.

¹⁵ Mehmet Çınar, “Dini Tutum İle Psikolojik Sağlık Arasındaki İlişkide Tevekkülün Aracılık Rolünün İncelenmesi,” *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi* 22/2 (September 27, 2022), 1183–1208.

¹⁶ Bilgen Kırıl, “Nitel Bir Veri Analizi Yöntemi Olarak Doküman Analizi,” *Siirt Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* 15 (2020), 170–189.

3. ARAŞTIRMANIN KAYNAKLARI

Literatür incelendiğinde her bir kavramın pek çok araştırmada bazen kavramsal boyutta bazense birbiri ile ilişkileri bağlamında ele alındığı görülecektir. Burada literatürden konu ile ilgili olan ilişkileri imleyen araştırmalar öncelenmiştir.

Gereğinden fazlası yaşamın devamlılığına gölge düşüren stres, hiç olmadığı zaman insan gerekli motivasyonu kendinde bulamayabilir.¹⁷ Stresin bireyler üzerindeki etkisi genelde demografik değişkenlere göre ele alınmıştır.

Stresin organizma üzerindeki olumsuz etkisini çift olarak göğüsleyebilmenin, eşlerde ilişkinin destekleyici algılanması ile biz olma duygusunu ve yakınlığı güveni temin ettiğini destekleyen araştırmalar araştırmamızı destekler niteliktedir.¹⁸ Evlilerin yaşadıkları problem ve sorunları duygu odaklı ortak bir mücadele ile çözüme kavuşturmalarıyla stres yönetimlerini sağlamaları evlilik kalitesi ile doğrudan ilişkili bulunmuştur.¹⁹ Evliliğin destek olma boyutunun yanında eşlere yüklediği sorumluluğun getirdiği birtakım olumsuzlar yadsınamaz. Bu bağlamda evli olan kadınların depresyona daha yatkın olduğu görülmüştür.²⁰ Yaşanılan psikolojik belirtilerin kadınların evliliklerinde yaşadığı uyum ile ilişkisinin olduğu, azalan evlilik uyumunun psikolojik belirtileri arttırdığı görülmüştür.²¹ Boşanmış çalışanların iş stresi ve tükenmişlik düzeylerinin evli ve bekar çalışanlara göre anlamlı olarak yüksek bulunmuştur.²²

Artan bilgi düzeyi ve sahip olunan kıdemin gereklilikleri bireylerin daha stresli olmasına sebep olur.²³

¹⁷ Acar Baltaş - Zuhul Baltaş, "Bölüm I: Stres ve İnsan," *Stres ve Başa Çıkma Yolları* (İstanbul: Remzi Kitabevi, 2020), 23–96.

¹⁸ Guy Bodenmann, "Dyadic Coping and Its Significance for Marital Functioning," *Couples Coping With Stress: Emerging Perspectives on Dyadic Coping* (Washington, D.C.: American Psychological Association, 2006), 33–50.

¹⁹ İdil Eren Kurt, *Ebeveynlik Stresi ve Evlilik Kalitesi Arasındaki İlişkide Stresle Çift Olarak Baş Etmenin Aracı Rolünün Üstlenmesi, Energies* (Çukurova Üniversitesi, 2018).

²⁰ Elif Sarıca Darol - Alperen Karapınar, "Cinsiyet ve Medeni Durum İle Stres Zemininde Oluşan Hastalıkların İlişkisi," *Sakarya Tıp Dergisi* 12/2 (May 30, 2022), 263–272.

²¹ Özge Yüksel - İhsan Dağ, "Kadınlarda Evlilik Uyumu ve Psikolojik Belirtiler Arasındaki İlişki," *Türk Psikiyatri Dergisi* 26/3 (2015), 181–189.

²² Meltem Yavuz, Meltem; Akça, "Çatışma, Stres, Tükenmişlik ve İşten Ayrılma Niyeti: Medeni Durum ve Cinsiyete Göre Farklılıkların İncelenmesi," *İşletme Araştırmaları Dergisi* 2/ (2018), 827–846.

²³ Aykut Göksel - Zeynep Tomruk, "Akademisyenlerde Stres Kaynakları İle Stresle Başa Çıkma ve Stres Durumunda Gösterilen Davranışla İlişkisi," *Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi* 0/2 (2016), 315–343.

Ölüm kaygısı yaşayanların stresi daha yoğundur. Algılanan stres ile ölüm kaygısı arasında pozitif yönde bir ilişki vardır.²⁴

Psikolojik dayanıklılığın karşılaşılan stresli durumlarda kendini stabilize etmede çok büyük bir rolü vardır.²⁵ Algılanan stres psikolojik dayanıklılığı olumsuz etkiler.²⁶

Psikolojik dayanıklılığın ruh sağlığı üzerindeki etkisini araştıran birçok çalışmaya rastlayabiliriz.

Kobasa ve Pucetti'ye göre psikolojik dayanıklılık düzeyinin yüksek olması ile ruhsal ve bedensel sağlığın arasında pozitif bir ilişki olduğunu ve stres faktörünün negatif etkilerini azalttığını gözlemlemiştir.²⁷

Allred ve Smith, Funk ve Houston yaptıkları çalışmalarda psikolojik dayanıklılık seviyesi yüksek olan kişilerde depresyon ve kaygı seviyelerinin düşük olduğu sonucuna varmışlardır.²⁸

Psikolojik dayanıklılığın, stres ve hastalık semptomları arasındaki ilişkide koruyucu bir etkiye sahip olduğu saptanmıştır.²⁹

Başa çıkma kaygı, korku ve mutsuzluk bağlamıyla ele alınırken pozitif psikolojinin gelişimi ile yön değiştirmiş ve öznel iyi oluş ile ele alınmaya başlamıştır.³⁰

²⁴ Osman Oğulcan Türkmen, "Üniversite Öğrencilerinin Ölüm Kaygısı İle Algılanan Stres Düzeyi Arasındaki İlişkide Bilinçli Farkındalığın Aracı Rolü," (2019), 59–62.

²⁵ Ahmet Vezir Taylan, "Stres, Kaygı ve Psikolojik Dayanıklılık," *Tavsiye Ediyorum* (2019).

²⁶ Doğru, "Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinin Stres, Stresle Başa Çıkma Tarzları ve Sosyal Destek Değişkenleri Bakımından İncelenmesi."

²⁷ MC. Kobasa, SC.; Puccetti, "Personality and Social Resources in Stress Resistance," *J Pers Soc Psychol* 4/45 (1983), 839–850.

²⁸ Smith TW Allred KD, "The Hardy Personality: Cognitive and Physiological Responses to Evaluative Threat," *J Pers Soc Psychol* 2/56 (1989), 257–266.

²⁹ Suzanne C. Kobasa, "Stressful Life Events, Personality, and Health: An Inquiry into Hardiness," *Journal of Personality and Social Psychology* 1/37 (1979), 1–11.

³⁰ Ali Eryılmaz, "Ergenlik Döneminde Stres ve Başa Çıkma," *Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* 4/2 (2009), 20–37.

Öznel iyi oluşa olumlu katkı sunan başa çıkmanın, problem odaklı başa çıkma stratejilerinin kullanılması olduğu görülmüştür.³¹ Bunun yanında duygusal zekâ ile başa çıkma stratejilerinin ilişkili olduğu araştırmalarda mevcuttur.³²

Yaşadığı stresi olumsuz değerlendiren kişiler duygu odaklı başa çıkmaya daha yatkın hale gelirken problem odaklı başa çıkmadan uzaklaşırlar.³³

Başa çıkılabilecek bir soruna karşı din bireye güç verir. Aşılamayacak bir durumla karşı karşıya kalan birey içinse kabullenmeyi, sabretmeyi mümkün kılarak dengenin ve psikolojik iyi oluşun korunmasına yardımcı olur.³⁴

Olumlu yaşam tecrübeleri ile ilişkilendirilen dini başa çıkmadan sonra yapılan çalışmalar olumlu dini başa çıkma ve olumsuz dini başa çıkma formunu ortaya çıkarmıştır.³⁵

Dini başa çıkma, hastalıktan savaşa; mağduriyetten yalnızlığa kadar geniş bir çeşitlilikle yaşam deneyimi haline geldiğinde kişinin zihinsel ve bedensel sağlık bütünlüğünü korumasına yardım eder.³⁶

Dini başa çıkma stratejileri ile başa çıkma stratejileri karşılaştırıldığında benzer şekilde dini başa çıkmanın beden ve ruh sağlığına destek olduğu görülmüştür.³⁷

Genel dindarlık, dini inanç boyutu ve dini ibadet boyutunda kadınların erkeklere oranla daha dindar olduğu görülmüştür.³⁸ Tevekkülün dini teslimiyet boyutu göz önüne alındığında kadınların tevekküle daha sık başvurduğu söylenebilir.

³¹ Elizabeth Lehr Essex et al., "Differences in Coping Effectiveness and Well-Being Among Aging Mothers and Fathers of Adults with Mental Retardation," *American Journal on Mental Retardation* 104/6 (1999), 545.

³² M Engin Deniz - Ercan Yılmaz, "Üniversite Öğrencilerinde Duygusal Zeka Ve Stresle Başa Çıkma Stilleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi," *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi* 3/25 (2006), 21-23.

³³ Nimet Aysal, *Stres Algısı, Başa Çıkma, Kişilik ve Sağlık Arasındaki İlişkilerin Etkileşimsel Stres ve Başa Çıkma Modelinde İncelenmesi* (Okan Üniversitesi, 2014).

³⁴ Mebrure Doğan, "Dini Başa Çıkma ve Sabır," *Sabır Psikolojisi* (Çamlıca Yayınları, 2016), 160-184.

³⁵ Pargament, "The Psychology of Religion and Coping: Theory, Research, Practice."

³⁶ Kenneth I. Pargament et al., "Patterns of Positive and Negative Religious Coping with Major Life Stressors," *Journal for the Scientific Study of Religion* 37/4 (December 1998), 710-724.

³⁷ Kenneth I. Pargament et al., "The Many Methods of Religious Coping: Development and Initial Validation of the Cope," *Journal of Clinical Psychology* 56/4 (April 2000), 519-543.

³⁸ Sezai Korkmaz, "Cinsiyete Göre Dindarlık: Bir Meta-Analiz Çalışması," *Bilimname* 3 (2020), 437-460.

Türkiye’de cinsiyete göre farklılaşan dindarlık üzerine yaptığı araştırmasında Yapıcı’nın ulaştığı sonuç bu söylemi destekler niteliktedir. Yapıcı araştırması neticesinde, Türk toplumunda kadınların erkeklerden kısmen daha dindar olduğu sonucuna ulaşmıştır.³⁹ Ancak cinsiyete dindarlık farklılaşmasının kuvvetli olmadığı sonucuna ulaşan araştırmalarda mevcuttur.⁴⁰

Ülkemizde yapılan araştırmada yaşlılık ve dindarlaşmanın ilişkili olduğu yaşlandıkça dindarlaşmanın arttığı görülmüştür.⁴¹

Dini baş etme stratejilerine yönelik değerlendirmelere bakıldığında bireyler yaşadıkları stresli durumu Allah’ın dönüştürebilme gücüne inandıkları ve bu gücü sayesinde sürecin değişeceğine yönelik beklentilerinin olduğu, bu algının da kişilerin umutsuzluk kavramından uzaklaşmalarına sebebiyet verdiği saptanmıştır.⁴²

Karataş ve Baloğlu’nun bir araştırmasında Allah’a güven duygusuyla bireyi zirveye yükselten tevekkül, psikolojik dayanıklılığın korku, endişe ve belirsizlik gibi negatif duyguları hafifletip, baş edilebilir sınırlara indirgeyen pozitif bir başa çıkma stratejisi olarak görmüşlerdir.⁴³

³⁹ Asım Yapıcı, “Türk Toplumunda Cinsiyete Göre Dindarlık Farklılaşması: Bir Meta-Analiz Denemesi,” *İlahiyat Fakültesi Dergisi* 17/2 (2012), 1–34.

⁴⁰ Asım Yapıcı, “Cinsiyete Göre Farklılaşan Dindarlıklar ve Kadınlarda Dinsel Yaşamın Farklı Görüntüleri,” *Dini Araştırmalar, Kadın Özel Sayısı* 19/49 (November 25, 2016), 131–161.

⁴¹ Mustafa Arslan, “Yaşlılık ve Din: Dinbilimsel Bir Yaklaşım,” *Yaşlılık*, ed. Velittin Kalıncara (Nobel Yayıncılık, 2016), 141–164.

⁴² Öznur Yıldız, “Ağırlaştırılmış Müebbet Hapis Cezası Almış Hükümlülerde Başetme Mekanizmaları ve Psikolojik Dayanıklılığın İncelenmesi,” *Maltepe Üniversitesi Kütüphanesi*, (2019), 1–188.

⁴³ Kasım; Baloğlu Mustafa Karataş, “Tevekkülün Psikolojik Yansımaları,” *Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 1/19 (2019), 110–118.

BİRİNCİ BÖLÜM

1. TEMEL KAVRAMLAR VE KURAMSAL ÇERÇEVE

Araştırmanın bu kısmında stres ve başa çıkma kavramlarına değinilmiştir. Stresin kaynakları, etkileri, türleri ve kuramlarının incelendiği bu bölüme ek olarak başa çıkma kavramından, türlerinden ve dini başa çıkmadan da bahsedilmiştir. Bu açıklamaların ardından kavramlarla ilgili yapılan araştırmalara değinilmiştir.

1.1. Stres

1.1.1. Stres Kavramı

17. yüzyılda felaket, bela, musibet, elem, keder anlamlarına gelen “stres” Latince “Estrictia”; eski Fransızca’da ise “Estrece” kelimelerinden doğmuştur. 18. ve 19. yüzyıllarda ise obje, kişi, organ ve ruhsal yapıya uygulanan, güç, baskı, zorluk anlamlarını kazanmıştır.⁴⁴ Özgür ve bağımsız yaşamın koşulunu ortamın sabitliği olarak gören Claude Bernard, çok hücreli organizma dokularının stresten nasıl korunacağını resmi olarak açıklayan ilk kişi kabul edilmektedir.⁴⁵ Bernard stresi “organizmanın dengesini bozan uyarılar” olarak tanımlar.⁴⁶ Stres üzerinde uzun yıllar araştırmalar yapan Hans Selye, bireyde tepki oluşturan çevresel uyarılara “stresör”, bireyin stresöre karşı geliştirdiği genel tepkiye ise “stres” adını verir⁴⁷ ve stresi; bireyi mutlu etme durumu önemsenmeden bedeninin her türlü eyleme uyum için verdiği tepkiler dizini olarak tanımlar.⁴⁸ Selye’nin bu tanımında stres; kişiyi memnun etme derecesine bakılmaksızın bedeninin uyum sağlamak için her türlü uyarana yaygın tepki göstermesidir.⁴⁹

⁴⁴ Baltaş - Baltaş, “Bölüm I: Stres ve İnsan.”

⁴⁵ Claude Bernard, “Leçons Sur Les Propriétés Physiologiques et Les Altérations Pathologiques Des Liquides de L’organisme” (Paris: Baillière, 1858), 41–62.

⁴⁶ Fatma Akça Ay, “Bölüm I: Temel Kavramlar,” *Sağlık Uygulamalarında Temel Kavramlar ve Beceriler* (İstanbul: Nobel, 2012), 1–28.

⁴⁷ Hans Selye, “The Stress of Life” (New York: McGraw-Hill, 1984), 28–38.

⁴⁸ Selye, “Stress without Distress.”, 11-48.

⁴⁹ Rogger Allen, “Altered Stress Consciousness,” *Human Stress: Its Nature and Control* (New York: Burgess Intl Group, 1983), 143–158.

Selye, stresin kaynağı ve sebebi ne olursa olsun vücudun cevap vereceğini “spesifik olmayan” tabiri ile vurgulamıştır.⁵⁰ Stres kavramını değil sendromunu keşfettiğini söyleyen Selye, kavramın zor geçen bir av gününün ardından bir mağara adamı tarafından yaşanıyor olması durumundan bahseder ve stres kavramının insanlık tarihi kadar eski olduğunu insanın bu kavramı yaşamışlıkla bildiğini vurgular.⁵¹

Hamner ve Organ’a göre stres; bireyin çevresinde olan olaylara tepkide bulunmasını engelleyen koşullarda organizmada meydana gelen etkilerin bıraktığı izlerdir.⁵² Folkman ve Lazarus stresi içinde bulunduğu çevre ile etkileşiminde kişinin uyumunu tehlikeye sokan, mevcut kaynakları zorlayan çevre talepleri olarak ele alırken⁵³ Schermeron, devasa istek, sınırlama ya da karşı karşıya geldiği fırsata karşı bireyin hissettiği gerilim durumuna stres demiştir.⁵⁴ Şahin ise fiziksel ve ruhsal açıdan zorlanan bireyin, olumsuz iş eylemleri başta olmak üzere çevresine uyum sürecini olumsuz etkileyen sosyal soruna stres adını vermiş⁵⁵ Dökmen de kişinin içsel veya çevresel yaşadığı olumlu olumsuz farklılıkları algılaması neticesinde verdiği bedensel ve psikolojik tepkiler bütününe stres demiştir.⁵⁶

Geçmişten bugüne birçok bilim dalı tarafından ele alınan ve tanımlanan stres her bilim dalının kendi bakış açısı ile kavramsal bir boyut kazanmıştır.⁵⁷ Araştırmacılar stresi üç farklı yaklaşımla incelemişlerdir. Bunlar sırasıyla; odak noktası çevresel şartlar olduğunda bir uyarıcı olarak stres, etki-tepki sonucu doğduğunda bireyde bıraktığı fiziksel ve zihinsel tepkiye odaklanılan stres ve çevresel etkileşim ile stres uyarıcı ile strese verilen tepkiyi imleyen süreç olarak stres olmak üzere üç dalda araştırmışlardır.⁵⁸

⁵⁰Akt. David S. Goldstein - Irwin J. Kopin, “Evolution of Concepts of Stress,” *Stress* 10/2 (January 7, 2007),109–120.

⁵¹ Selye, “Confusion and Controversy in the Stress Field.”, 37-44.

⁵² Nühket Saracel et al., “Örgütsel Stresin İş Motivasyonu Üzerine Etkisi: Banka Çalışanları Üzerine Bir Uygulama,” *Social Sciences Research Journal* 4/4 (December 2015), 12–34.

⁵³ Lazarus - Folkman, “The Concept of Stress in the Life Sciences.”, 1-21.

⁵⁴ R. John Schermerhorn, *Management for Productivity* (New York: John Wiley and Sons Inc., 1989), 358-726.

⁵⁵ Nesrin Hisli Şahin, “Stresle Başa Çıkma, Olumlu Bir Yaklaşım” (Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları, 1994), 8–27.

⁵⁶ Üstün Dökmen, “İletişim,” *İletişim Çatışmaları ve Empati* (İstanbul: Sistem Yayıncılık, 2008), 19–38.

⁵⁷ Hatice İltar, “Çalışma Hayatında Stres ve Sağlık Çalışanları,” (2014), Bkz. 4-10.

⁵⁸ Yunus Sinan Biricik, “Stres Kavramı, Tarihçesi ve Belirtileri,” *Akademik Personelin Örgütsel Stres Kaynakları ve Stresle Başa Çıkma Düzeylerinin Öğrenilmiş Güçlülük Yönünden Değerlendirilmesi* (Ankara: Gazi Kitabevi, 2019), 1–35.

Özetle, stres kavramına dört farklı yaklaşım ile tanım getirildiği görülür. İlk yaklaşımda; Cannon ve Selye stresi, bireyi zorlayan nesnel bir durum karşısında organizmanın verdiği tepki olarak tanımlar. İkinci yaklaşımda; öğrenme kuramcıları stresi, sadece bir uyarıcı olarak tanımlar. Üçüncü yaklaşımda stres, bireyi zorlayan uyaran ile bireyin uyararı nasıl değerlendirdiğinin etkileşimi ortaya konularak tanımlanır. Sistem Kuramı üzerine oturtulan son yaklaşım ise her sistemin bir dengesi (homeostasis) vardır bozulan denge ise stres oluşturur esasında tanımlanmıştır.⁵⁹

1.1.2. Stresin Kaynakları

Stres kaynağı; canlı organizmanın stres sürecini başlatan belirli bir dizi tepkiyi içeren durumlar bütünüdür.⁶⁰ Stresi doğuran olaylara “stresör”, bireylerin stresörlere verdiği fiziksel zihinsel tepkilere “stres” denir.⁶¹ Asırlardır değişen koşullara paralel olarak, strese sebep olan faktörler de değişmiştir. Tarih öncesi yaşam şartlarında savaş, kıtlık, salgın, yırtıcı hayvan korkusunun doğurduğu stres, günümüz dünyasında, sosyal, ekonomik, teknolojik değişimlerle yaşanmaktadır.⁶²

Bireyin kendisi ile alakalı stres kaynakları, bireyin kişisel özellikleri ile ilintilidir. Olumsuz olay karşısında kişinin sergilediği tavırlar, hissettikleri ve verdiği tepkiler birer kişisel stres kaynağı olabilmektedir.⁶³ Literatür incelendiğinde bireysel stres kaynaklarının, bireyin fizyolojisinden kişiliğine, yaşam koşullundan gelir düzeyine psikolojisinden sosyal hayatına kadar geniş bir yelpazede ele alındığı görülür. Örgüt ya da iş ile ilgili herhangi bir isteğe karşı bireysel enerjinin harekete geçmesi ise örgütsel strestir.⁶⁴ Örgütsel stres, iş gören işlevsel çevre ve toplumsal çevreden kaynaklanabilir.⁶⁵

⁵⁹ Sevil Akman, “Stresin Nedenleri ve Açıklayıcı Kuramlar,” *Türk Psikoloji Bülteni* 34–35 (2004), 40–55.

⁶⁰ Martha Davis et al., “The Relaxation and Stress Reduction Workbook” (Oakland: New Harbinger Publications, 2000), Bkz. 28-43.

⁶¹ Baltaş - Baltaş, “Bölüm I: Stres ve İnsan,” 23-96.

⁶² Abdullah Yılmaz - Süleyman Ekici, “Örgütsel Yaşamda Stresin Kamu Çalışanlarının Performansına Etkileri Üzerine Bir Araştırma,” *Yönetim ve Ekonomi: Celal Bayar Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi* 10/2 (2003), 1–20.

⁶³ Emre Kaplanoğlu, “Mesleki Stresin Temel Nedenleri ve Muhtemel Sonuçları: Manisa İlindeki SMMM’ler Üzerine Bir Araştırma,” *Muhasebe ve Finansman Dergisi* 64 (2014), 131–150.

⁶⁴ James C. Quick - Jonathan D. Quick, “Introduction,” *Organizational Stress and Preventive Management* (New York: McGraw-Hill, 1983), 2–6.

⁶⁵ İnanet Aydın, “Örgütsel Stres,” *İş Yaşamında Stres* (Ankara: Pegem, 2016), 15–19.

Stres kaynakları genel itibari ile bireysel ve örgütsel kaynaklı olmakla birlikte farklı başlıklarla da gruplandırılabilir.

Baltaş, stresi, gürültü, kalabalık, sıcaklık vb. bireyin içinde yaşadığı çevreden kaynaklanan stresler; gece işi, yoğun çalışma gibi bireyin iş veya meşguliyetinden kaynaklanan stresler; günlük, gelişimsel, krizsel etkisi olan psikososyal özelliklerden kaynaklanan stresler olmak üzere üç ana grupta ele almıştır.⁶⁶ Eroğlu, insan organizmasında meydana gelen fiziksel ve ruhsal denge bozuklukları, fiziki çevre şartları, ekonomik nedenler, sosyal hayat, çalışma hayatı ve kişilik yapısından doğan stres kaynakları olarak altı ana grupta ele almıştır.⁶⁷

1.1.3. Stresin Etkileri

Stresin bedene etkisi aynı zamanda kişinin bu etkiye verdiği tepkidir. Stres genel olarak fizyolojik, psikolojik ve davranışsal etkide bulunur.

Fiziksel Etkiler: Stres belirtilerinin büyük çoğunluğu fiziksel etkilere yöneliktir.⁶⁸ Stresi algılayan vücudumuzda algı ve hislerimizi etkileyen 1400 biyokimyasal salınır.⁶⁹ Beynin yönlendirdiği sinir sistemi ve endokrin sistemi stres ile doğrudan ilişkilidir yani stres nöroendokrin bir tepkidir.⁷⁰

Stres fiziksel olarak; aşırı iştah ya da iştahsızlık, sürekli yorgunluk ve bu halden şikayetçi olma, baş ağrısı, uyku bozukluğu, özellikle ayaklarda hissedilen spazmlar, mide bulantısı, karın ağrısı, nefes darlığı gibi pek çok etkiye sahiptir.⁷¹ Stres kalp, damar, solunum, sindirim, üreme, hareket, iç salgı bezi ve deride kronikleşen hastalıklara da yol açabilir.⁷²

Psikolojik Etkiler: Fiziksel olarak karşılaştığı durumlara karşı organizma duygusal tepki verebilir. Bu bağlamda, stres duygulardan bağımsız bir konu değildir.

⁶⁶ Baltaş - Baltaş, "Bölüm I: Stres ve İnsan.", 23-96.

⁶⁷ Feyzullah Eroğlu, *Davranış Bilimleri* (İstanbul: Beta Basım, 2017), 302-616.

⁶⁸ Stephen P. Robbins, "Essentials of Organizational Behavior," *Essentials of Organizational Behavior* (USA: Prentice Hall Inc, 1992), 3-28.

⁶⁹ Doc Childre - Rozman Deborah, "Introduction," *Transforming Stress: The Heartmath Solution for Relieving Worry, Fatigue and Tension* (Oakland: New Harbinger Publications Inc, 2005), 1-11.

⁷⁰ Allen, "Altered Stress Consciousness.", 143-158.

⁷¹ Erol Eren, "1. Bölüm: Örgütsel Davranış ve Yönetim Psikolojisindeki Temel Bilgiler," *Örgütsel Davranış ve Yönetim Psikolojisi* (İstanbul: Beta Yayıncılık, 2020), 5-133.

⁷² Gülcan Güleç, "Stres ve Bedensel Hastalıklar," *Çatışma ve Stres Yönetimi II*, ed. Çınar Yenilmez (Eskişehir: Anadolu Üniversitesi, 2019), 43-52.

Stres; sık duygu değişimi, huzursuzluk, kızgınlık, depresyon, üzüntü, soğukluk, heyecan duyamama, ümitsiz olma, çok ağlama, sinirsel gülme krizleri gibi pek çok psikolojik etkiye sahiptir.⁷³

Davranışsal Etkiler: Bireysel bütünlüğüne yöneltilen tehditlere karşı zihnen başarılı bir mücadele veremeyen kişi başa çıkamadığı streslerin yoğunlaşan baskıları sonucu davranışsal tepki verir.

Karar almada güçlük çekme, yetersiz hissetme, garantici olma, ortama uygun olmayan şekilde davranma, hayalde yaşama, sağlığa aşırı ilgi gösterme, ölüm ve intihar fikrini tekrarlama, aşırı güven ya da güvensizlik duyma gibi pek çok davranış bireyin yaşadığı stresten kaynaklanır.⁷⁴

Stres yaşayan kişi, aşırı alkol ve sigara tüketmeye, yüksek kaza ihtimaline sahip olup aynı zamanda, işe devam etmeme, düşük iş başarısı, yabancılaşma ve iletişimde güçlük çekme davranışlarını sergileyebilir.⁷⁵

1.1.4. Stresin Türleri

Genellikle günlük hayatta olumsuz olarak bahsedilen stres, bilimsel çalışmalarda olumsuz etkisinin yanında motivasyon kaynağı olma özelliği ile az miktarda gerekli görülmüştür. Stresiz bir ortamda yaşanamayacağını belirten Selye, az miktarda stresin gerekli olduğunu belirtmiştir.⁷⁶ Bu bağlamda stres yapıcı stres (eustress) ve yıkıcı stres (distress) olarak iki başlıkta ele alınmıştır.

Yıkıcı Stres; Stres ile ilgili yapılan ilk çalışmalarda stres, sadece bir boyutu ele alınmış ve temelde zararlı stres üzerinde durulmuştur. Araştırma sonucunda stres karşısında zayıf düşerek hastalanan organizmaların yanında performansı artan organizmalar da olmuştur.⁷⁷

⁷³ Arthur Rowshan, “2.Bölüm: Stres Yönetiminin Dört Boyutu,” *Stres Yönetimi* (Aura- Geliştiren Kitaplar Dizisi, 2015), 43–102.

⁷⁴ Acar Baltaş - Zuhâl Baltaş, “Stres Altında İnsan,” *Stres ve Başa Çıkma Yolları* (İstanbul: Remzi Kitabevi, 2020), 31–32.

⁷⁵ Zeyyat Sabuncuoğlu - Melek Vergiliel Tüz, *Örgütsel Psikoloji* (İstanbul: Alfa Aktüel Yayınları, 2008), 215-424.

⁷⁶ Selye, “Stress without Distress.”, 11-48.

⁷⁷ İnalet Pehlivan, “9.Bölüm: Stresle Başa Çıkma (Stres Yönetimi),” *Yönetimde Stres Kaynakları* (Ankara: Pegem Yayınları, 1995), Bkz. 129-169.

Bireyin yeterlilik ve güven duygusuna zarar veren olumsuz stres ya da gerilim kaybetmeye yöneliktir.⁷⁸ Olumsuz stres; yaşamında karşılaştığı zorlanmalar ile bireyin direncini kırarak ona kendini güvensiz, çaresiz ve umutsuz hissettiren stres türüdür. Hem bireylerin hem de örgütlerin işlerinin aksamasına sebep olur.⁷⁹

Yapıcı Stres: Hayatını sürdürmesinde, tehlikelerden korunabilmesinde, gelişebilmesinde kendini yenileyebilmesinde insanoğluna gerekli olan stres türüdür.⁸⁰ Stres denilince akla genelde olumsuzluk gelmektedir oysa organizma karşılaştığı problemleri çözerken strese ihtiyaç duyar. Az ya da aşırı stres organizmanın gelişimini engellerken organizma için doğru yeterlilik düzeyinde stres, organizmanın gelişmesini sağlar. Doğuma hazırlanan bir annenin hissettiği stresten eğitim döneminde sınavların getirdiği strese kadar geniş bir yelpazede ele alınan bu anlamlı zorlanmalar 70’li yıllardan bu yana yapıcı streslerle yıkıcı streslerin farkı kavramlarla ele alınmasına zemin hazırlamıştır.

Jessie Bernard, stresi “zevk veren, neşe, canlılık katan anlamında; “eustress” ve bunun karşıtı olarak da “zevk vermeyen, zorlayan, yoran anlamında; “dystress” kavramları ile tanımlamıştır.⁸¹ Olumlu stres; bir amaca ya da arzuya ulaşırken bireye kaygı yerine doyum ve yaşama sevinci sunan strestir. Bireylere ve örgütlere yarar sağlayan bu stres türü, çalışma, çaba, enerji, uyum ve dikkati artırır.⁸²

1.1.5. Stres Kuramları

1.1.5.1. Walter Cannon- Savaş ya da Kaçış Modeli

En eski stres modellerinden biri olan “Savaş- Kaç modeli” 1930’lu yıllarda Walter Cannon tarafından geliştirilmiştir. “Savaş ya da kaç” kavramını ilk olarak bir hayvanın karşılaştığı tehditlere verdiği yanıt olarak tanımlayan Cannon’a göre hayvanların sempatik sinir sistemi tehdiye tepki vererek hayvanı savaşmaya ya da kaçmaya hazırlamaktadır.⁸³ Bedensel ve ruhsal sınırı tehdit edilen canlıda stres ortaya çıkar. Canlı kendini korumaya yönelik bu tehdit ve zorlanmalara kendini korumaya yönelik harekete

⁷⁸ Ersin Altıntaş, *Stres Yönetimi* (Ankara: Anı Yayıncılık, 2014), 52-168.

⁷⁹ Biricik, “Stres Kavramı, Tarihçesi ve Belirtileri.”, 1-35.

⁸⁰ Şahin, “Stresle Başa Çıkma, Olumlu Bir Yaklaşım.”, 8-27.

⁸¹ Baltaş - Baltaş, “Bölüm I: Stres ve İnsan.”, 23-96.

⁸² Biricik, “Stres Kavramı, Tarihçesi ve Belirtileri.”, 1-35.

⁸³ Walter Cannon, “XVI. The Role of the Sympathico-Adrenal System in Homeostasis,” *The Wisdom of The Body* (New York: W.W Norton & Company, 1963), 249–268.

geçirici bir tepki zinciri ile tepki verir. Baş edemeyeceği tehlikede kaçmayı seçen canlı başa çıkabileceğine inandığında savaşmaya yönelir.⁸⁴ Otonom sinir sisteminin “acil durum tepkisi” ya da “acil durum işlevi” olarak da adlandırılan savaş ya da kaç tepkisinde stres, organizmanın tehdit altında gösterdiği tepki şeklinde tanımlanmıştır.⁸⁵ Cannon savaş ya da kaç tepkisinin, tehlide maruz kalan organizmanın ani tepki verebilmesini mümkün kılması açısından uyumlu olduğunu; ancak stresin duygusal ve fizyolojik işlevleri bozucu etkisinin zamanla sağlık sorunlarına sebep olması açısından zararlı olduğunu düşünmektedir.⁸⁶

1.1.5.2. Hans Selye- Genel Uyum Sendromu

Stres üzerine yaptığı deneysel çalışmaları sonucunda zararlı bir etkeni farelere akut olarak uygulayan Selye, farelerde biyolojik stresin üç aşamada meydana geldiğini gözlemlemiştir. Organizmanın stresli durumlarda verdiği bu üç aşamalı tepkiyi “Genel Uyum Sendromu” olarak adlandırmıştır. Genel uyum sendromu; uyum enerjisidir. Savunma tepkileri olarak genel uyum sendromu alarm, direnç, tükenme evrelerinde gerçekleşir.

Uyum elde edilmeyen dönem alarm reaksiyonu; uyumun ideal olduğu dönem direnç reaksiyonu, kazanılan adaptasyonun tekrar kaybedildiği dönem tükenme reaksiyonu olarak kendini gösterir.⁸⁷

Zararlı dış uyarana karşı organizmanın harekete geçtiği ilk aşama *alarm* aşamasıdır. Bu aşamada organizma zararlı uyarıcıya karşı sempatik sinir sisteminde şok dönemini yaşar ve ani tepkilerle vücut ısı değişimi, kan basıncı düşmesi, kas gevşemesi gibi tepkiler verir. Ardından organizma savunma güçlerini harekete geçirerek karşıt şok dönemini yaşar. Stres yanıtında etkili adrenal korteks büyür ve adrenalin salgısı artar.⁸⁸ Savaş ya da kaç

⁸⁴ Baltaş - Baltaş, “Bölüm I: Stres ve İnsan.”, 23-96.

⁸⁵ Gregg D. Jacobs, “The Physiology of Mind–Body Interactions: The Stress Response and the Relaxation Response,” *The Journal of Alternative and Complementary Medicine* 7/supplement 1 (December 2, 2001), 83–92.

⁸⁶ Shelley E. Taylor et al., “Effects of a Supportive or an Unsupportive Audience on Biological and Psychological Responses to Stress,” *Journal of Personality and Social Psychology* 98/1 (2010), 47–56.

⁸⁷ Selye, “The Alarm Reaction, The General Adaptation Syndrome, and The Role of Stress and of The Adaptive Hormones in Dental Medicine.”, 355-367.

⁸⁸ Selye, “The Stress of Life.”, 28-38.

tepkisinin verildiği alarm aşamasında stres kaynak ve yoğunluğu artarsa stres eğrisi normal direnç düzeyini aşarak normal davranıştan sapmanın ilk işaretini verir.⁸⁹

Organizmanın tehditle başa çıkabilmek için çaba harcadığı *direnç* evresinde stres vericilere karşı uyum sağlanır. Savaş ya da kaç tepkisine sahip olan organizmada yaşanan aşırılıklar normal düzeyine ulaşıncaya kadar vücutta onarım başlar. Hayatta kalmak için vücut savunma mekanizmalarını özenle kullanır. Genellikle direnç uyum sağlamaya yardımcı olur ve tükenme aşamasına geçilmez.⁹⁰ Duraklama olmadan uzun süre devam eden direnç aşaması tükenme aşamasına yol açabilir.⁹¹ Zararlı stres vericilerin kronik olması durumunda ya da uzun süreli devamlılığında normal direnç evresine dönemeyen organizma tükenme aşamasına gelir. Fizyolojik kaynakları tükenen vücutta sistem kalıcı hasar görür. Onarılamayacak yıpranmalarda birey yaşamını kaybedebilir.⁹² Selye tükenmeyi “Uyum Hastalığı” olarak görür. Stres vericilere karşı koyabilen beden savunmasında genel uyum sendromu iyi çalışıyordur. Stres, fizyolojik bir fenomendir temel kuramsal önermesi değiştirilemeyen Selye’nin stres modeli günümüzde önemini korumaktadır. Selye’nin stres modeli psikolojik stresi açıklamayı mümkün kılan tek model olduğundan olmaması halinde psikolojik stresi açıklamak mümkün olmayacaktır.

1.1.5.3. Psikosomatik Stres Modeli

Psikosomatik; zihin ve beden arasındaki ilişkidir. Psikosomatik hastalık; zihinde başlar ve bedene fiziksel hasar vermeye aracılık eder. Stres tepkisini başlatan *duyumsal uyarılar* psikosomatik modelin ilk adımını oluşturur. Vücuda giren uyarılar toplanır ve beyine ulaşır; bu ikinci aşama *algılamadır*. Algılanan uyarılar, stres verici olup olmadığına karar verilerek *bilişsel değerlendirmeye* tabi tutulur. Stres yapıcı olarak değerlendirilen durum için sonraki aşamada *duygusal canlanma* başlar. Duygusal canlanma fiziksel canlanmaya *zihin- beden bağlantısı* aşamasında ulaştırılır. Beden-zihin

⁸⁹ Biricik, “Stres Kavramı, Tarihçesi ve Belirtileri.”, 1-35.

⁹⁰ Jean Tache - Hans Selye, “On Stress and Coping Mechanisms,” *Issues in Mental Health Nursing* 7/1-4 (January 9, 1985), 3-24.

⁹¹ Şuheda Kılıç, “Üniversite Öğrencilerinde Algılanan Stres Aleksitimi İlişkisinde Öz Şefkatin Aracı Rolünün İncelenmesi,” (2020), Bkz. 12-24.

⁹² Virginia Hill Rice, “Theories of Stress and Its Relationship to Health,” *The Handbook of Stress, Coping and Health* (London: Sage Publication, 2012), 22-42. Akt. *Baltaş-Baltaş Stresle Başa Çıkma Yolları*

bağlantısı duygusal canlanmayı *fiziksel canlandırmaya* dönüştürür. Organ sistem düzenini bozan inatçı fiziksel canlanma son aşamada hastalığı ortaya çıkarır.⁹³

1.1.6. Algılanan Stres

İnsan hayatını farklı yönlerden ciddi şekilde etkileyen stresin ölçülebilmesi ve bu ölçüm için araçlar geliştirilmesi önemlidir. Stres ölçümünde yaygın olarak kullanılan iki yöntem vardır. İlk yöntem, stres verici yaşanmışlıkların kişilerin başına gelip gelmemesi durumuna odaklanırken diğer yöntem kişinin bireysel olarak algıladığı strese odaklanmaktadır. Toplam 14 maddeden oluşan Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ), kişinin hayatındaki bazı durumların ne derecede stresli algılandığını ölçmek için Cohen, Kamarck ve Mermelstein tarafından 1983 yılında tasarlanmıştır.⁹⁴

Algılanan stres, kişinin algıladığı uyarılar ya da yaşadığı olaylar üzerine hissettiği bireysel stres olma halidir.

Ülkemizde yapılan araştırmalarda; Gençlerde algılanan stresin orta yaşlı bireylerde algılanan stres tipinden farklı olduğu ve sosyal problem çözme becerisini azalttığı gözlemlenmiştir.⁹⁵ Algılanan stresin kadınlarda erkeklere oranla daha yüksek olduğu ve yaşanan olumsuz olayların sayısı arttıkça stresin arttığı görülmüştür.⁹⁶

Algılanan stresin, psikolojik iyi oluşu olumsuz etkilediği saptanmıştır.⁹⁷ Aynı zamanda, ölüm kaygısı yaşayanların da stres altında oldukları belirlenmiştir.⁹⁸

⁹³ Allen, "Altered Stress Consciousness." Akt. Aydın, "Örgütsel Stres.", 143-158.

⁹⁴ Eskin et al., "Algılanan Stres Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması: Güvenlilik ve Geçerlik Analizi.", 132-140.

⁹⁵ Eşigül, "Üniversite Öğrencilerinin Algıladıkları Stres İle Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişkide Sosyal Problem Çözmenin Aracı ve Düzenleyici Rolünün İncelenmesi.", 14-27.

⁹⁶ Aksöz Efe İdil, "Olumsuz Yaşam Olayları, Psikolojik Danışma Hizmeti Alma, Ruminasyon ve Stres Arasındaki İlişki," *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi* 51/2 (July 5, 2018), 95-119.

⁹⁷ Doğru, "Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinin Stres, Stresle Başa Çıkma Tarzları ve Sosyal Destek Değişkenleri Bakımından İncelenmesi.", 57-64.

⁹⁸ Türkmen, "Üniversite Öğrencilerinin Ölüm Kaygısı İle Algılanan Stres Düzeyi Arasındaki İlişkide Bilinçli Farkındalığın Aracı Rolü."

1.2. Başa Çıkma

1.2.1. Başa Çıkma Kavramı

Baş çıkma; karşılaşılan sorunların verdiği stresin üstesinden gelme güç ve kabiliyetinin azalması durumunda bireylerin algıladıklarının, hissettiklerinin genelde olumsuz olması halinde ortaya çıkan süreçtir. Bireyde iç ve dış dünyasının doğurduğu ihtiyaçları karşılamak, güçlükleri kontrol etmek, stresi azaltmak için bireyin göstermiş olduğu bilişsel, davranışsal ve duyuşsal çabalar bütünüdür. Güç durumlarda insanın yaşadığı arayış yani zor zamanlardaki başa çıkma etkinliği var olan anlamı koruma ya da anlamı korumanın mümkün olmadığı durumlarda anlamı dönüştürme tarzında tezahür eder.

Baş çıkma; bireyin elindeki imkânları tükettiği ya da çokça güç olarak algıladığı ruhsal veya harici isteklerini yönetmek için sergilediği daima değişen bilişsel ve davranışsal çabalarıdır. Özetle bireyin zor durumlarda gösterdiği anlam arayışıdır.⁹⁹ Başa çıkma; stresi önlemek, stresin etkisini azaltmak, stresi yok etmek ya da strese katlanmak için farkında olarak veya olmayarak gösterilen her türlü çabadır.¹⁰⁰

Baş çıkma süreci ele alınırken; insanların anlam arayışında olup yaşadıkları olayları algılarınca inşa ettikleri ve kültürlerinin etkisi ile şekillenen özel bir başa çıkma etkinliği gösterdikleri, bu etkinlikte koruma ve dönüştürme metodundan yardım aldıkları sağlıklı başa çıkmanın anahtarının da sonuç ve süreçte yattığı göz önünde bulundurulmalıdır.¹⁰¹ Yine Pargament, Başa çıkma'yı, bireylerin başlarına gelen kişisel problem ve sıkıntılarını anlamaya çabalayarak karşıladıkları sürekli değişim süreci olarak tanımlamıştır.¹⁰²

Susan Kwilecki ise "Baş çıkma hakikat ile hayal edilenin birbirinden kesin sınırlarla ayrılması halinde oluşacak durumu yönetme ve kontrol altında tutma çabasıdır."¹⁰³ demektedir.

⁹⁹ Lazarus - Folkman, "The Concept of Stress in the Life Sciences.", 1-21.

¹⁰⁰ Kathleen A. Matheny, Kenneth B.; Aycock, David W.; Pugh, James L.; Curlette, William L.; Silva Cannella, "Stress Coping," *The Counseling Psychologist* 14/4 (October 30, 1986), 499-549.

¹⁰¹ Pargament, "The Psychology of Religion and Coping: Theory, Research, Practice.", Bkz. 89.

¹⁰² Kenneth Pargament, "Tanrım Bana Yardım Et: Din Psikolojisi Açısından Başa Çıkmanın Teorik Çatışma Doğru (Çev. A. Albayrak)," *Tabula Rasa: Felsefe & Teoloji* 3/9 (2003), 207-238.

¹⁰³ Susan Kwilecki, "Religion and Coping: A Contribution from Religious Studies," *Journal for the Scientific Study of Religion* 43/4 (December 2004), 477-489.

Mehmet Yücel ve arkadaşları ise onu “Bireyde stres doğuran olay veya faktörlere karşı bireyin gösterdiği mukavemet ve bu gibi durumlarda sergilediği bilişsel, davranışsal, duygusal çabalar bütünü”¹⁰⁴ şeklinde tanımlamaktadırlar.

Bu bağlamda, şunu ifade edebiliriz ki yaşamın güçlüklerine karşı insanların gösterdiği davranış ve geliştirdiği tutumlar uzun yıllardır sanat, din, felsefe ve psikoloji gibi pek çok disiplin için başlıca araştırma konusu olmuştur. İnsanların hayatlarında yaşadıkları önemli olay ve durumlara nasıl cevap verdiği ile ilgilenen psikoloji biliminde başa çıkma çalışmaları Richard Lazarus’un 1966 yılında yazdığı “Psychological Stress and Coping (Psikolojik Stres ve Başa Çıkma Süreci)” eserine dayandırılabilir. 1970 ve 1980’lerde önemli bir artış gösteren çalışmalar 1990’lı yıllarda ansiklopedik olma niteliğini yakalamış ve bu alanda temel kitaplar yayınlanmıştır. Bireylerin kendilerine sıkıntı veren olayları kontrol etmedeki duygu ve davranışlarını tarayıp listeleme esasına dayanan ilk ölçekler de 1980’li yıllardan itibaren geliştirilmiştir. Problem ve duygu merkezli başa çıkma tarzlarından söz ederek başlayan başa çıkma çalışmaları ilişki merkezli başa çıkma tarzlarını da bünyesine ilave ederek bireysel başa çıkmadan grup dinamizmini içine alan toplulukçu başa çıkmaya geniş bir perspektif kazanmıştır.¹⁰⁵

1.2.2. Başa Çıkma Türleri

Baş çıkma tarzları pek çok farklı açıdan sınıflandırılabilir. En yaygın şekli ile başa çıkma, işlev esasına dayanan problem odaklı başa çıkma ve duygu odaklı başa çıkma sınıflandırmasıdır. Bireyin başına gelen olaylara ve problemlere bir çözüm üretmeye çalışması problem odaklı başa çıkmadır; bu olaylar neticesinde hissettiklerini hafifletmek ya da hissettiklerine yön vermek için geliştirdiği duygu durumları ise duygu odaklı başa çıkmadır. Bu bağlamda iki türlü başa çıkmadan söz edebiliriz.

Problem Odaklı Başa Çıkma; yaptıkları değerlendirmeler sonucu stres kaynağının kontrol edilebilir olduğuna kanaat getirip organizmaya stres veren durumu değiştirme,

¹⁰⁴ Mehmet Yücel Ağargün et al., “COPE (Başa Çıkma Tutumlarını Değerlendirme Ölçeği): Psikometrik Özelliklere İlişkin Bir Ön Çalışma,” *Anadolu Psikiyatri Dergisi* 6/ (2015), 221–226.

¹⁰⁵ Ali Ayten, “Başa Çıkma Araştırmalarının Tarihsel Arka Planı,” *Tanrı’ya Sığınmak* (İstanbul: İz Yayıncılık, 2012), 17–21.

etkisini azaltma veya yok etme için harekete geçen bireyler davranışlarını ya da çevresini değiştirmeyi amaçlar.¹⁰⁶

Duygu Odaklı Başa Çıkma; yaşadığı problem durumunu aşamayacağına inanan birey stresli olay sonucunda hissettiği olumsuz hislerini olumlu bir noktaya getirmek için çabalar.¹⁰⁷ Yaşanılan gerginliği azaltmak için organizmaya sıkıntı veren uyarandan uzaklaşma, kaçınma ve karşı karşıya gelmeme gibi başa çıkma stillerine başvurur.¹⁰⁸

1.2.3. Dini Başa Çıkma

Her insanın yaşadığı sorun ve probleme geliştirdiği yanıt ya da organizmasının verdiği tepki kendine hastır. Problemlere verilen yanıtlar kişinin kişilik yapısı, algılama tarzı, yaşadığı çevre, yetiştiği kültür gibi pek çok şey ile ilişkili olabilir. Tüm bu ilişkiler bütününde din yer buluyorsa yaşanılanları değerlendirme ve anlamlandırmada kişiye katkı sunar. Kişinin dünyasında din ne kadar yer tutuyorsa başa çıkma sürecinde de kişiye o kadar yardım eder.

Din, karşılaşılan olayların zorlu neticelerini anlamlı hale getirmede rol oynar ve bu neticeleri süzgeçten geçirmeye yardım eden zihni bir şema sunar. Dini başa çıkma; anlam arayışı sürecine dini ve manevi kaynakların katılmasıdır.¹⁰⁹

Hayatın stres içeren dönemlerinde bireylerin kendinden daha güçlü olandan yardım alarak destek bulması dini başa çıkmadır. Organizmayı zorlayan stres durumlarında Tanrı ile olan ilişki tarzının etkisine göre bireyin anlam ve hedef bulmak için kullandığı başa çıkma yollarından biridir.¹¹⁰

Birey yaşadığı zorluklar üzerine kontrol duygusunu yitirebilir. Dini başa çıkma bireye kaybettiği kontrol duygusunu üç farklı açı ve etki ile sunabilir. “Başıma gelen durumdan daha kötüsü de olabilirdi” tesellisini sunan *kıyaslamacı kontrol*, dinde şükür ile karşılık bulur ve birey başına gelen durumu daha az stres ile kolay kabul eder. Umutsuz olmamayı düstur edinen ve daha aydınlık gelecek için olumlu tavır takınmayı sağlayan din,

¹⁰⁶ Lazarus - Folkman, “The Concept of Stress in the Life Sciences.”, 1-21.

¹⁰⁷ Lazarus - Folkman, “The Concept of Stress in the Life Sciences.”, 1-21.

¹⁰⁸ Kenneth I. Pargament - Crystal L. Park, “Merely a Defense? The Variety of Religious Means and Ends,” *Journal of Social Issues* 51/2 (July 1995), 13–32.

¹⁰⁹ Pargament, “The Psychology of Religion and Coping: Theory, Research, Practice.”, 15-89.

¹¹⁰ Mary Elizabeth Olszewski, “The Effect of Religions Coping on Depression and Anxiety in Adolescence,” (1994), 1–93.

tahminsel kontrol ile bireye destek olur. Son olarak kendini tamamen güçsüz gören bireyin yaşadığı ya da yaşayabileceği olumsuz durumları vekaleten kontrol ile Tanrıya bırakmasıdır ve bu kudretli yaratıcıya güvenen bireyin pasif olması durumunu bile anlamlı kılar.¹¹¹

Zor zamanlarda dinin yardım edeceği beş temel hedef vardır. Yaşanılan olumsuz durumu *anlamlandırabilmeyi* sağlayan din, bireyin hayatında *kontrolü* kaybetmeyerek güçsüz halinde sonsuz kudret sahibi Tanrıya *samimi ve yakın* kalarak bulduğu *manevi teselli* ile *hayatını dönüştürebilir*.

¹¹¹ Ralph W. Hood et al., “13. Religion, Health, Psychopathology, and Coping,” *The Psychology of Religion: An Empirical Approach* (New York: The Guilford Press, 1996), 453–656.

İKİNCİ BÖLÜM

2. PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK VE TEVEKKÜL

2.1. Psikolojik Dayanıklılık

Bireyler zorlukların ve travmaların ardından öznel bir güçlü olma durumu ya da güçsüzlük hali sergiler bu ayrışmanın neticesi psikoloji literatüründe psikolojik dayanıklılık kavramını araştırma ve tanımlama ihtiyacını doğurmuştur. Her insan için hayatında aşması gereken zorlayıcı durumlar olacaktır. Karşılaşılan güç olaylara verilen tepkilerse öznedir. Bazı bireyler olumsuzluklardan çok etkilenirken bazı bireyler bu durumları kolayca aşabilir ya da yönetebilir. Bu farklılaşma psikolojik dayanıklılık kavramının temellendirilmesini ve üzerinde durulmasını gerekli kılmıştır.

Latince “resiliens” sözcüğünden türeyen psikolojik dayanıklılık, esnek ve elastik olabilme, kolayca eski haline dönebilme anlamına gelmektedir.¹¹² Türkçe literatürde “yılmazlık”, “psikolojik sağlamlık”, “kendini toparlama gücü”, “ego sağlamlığı” ve “dayanıklılık” ile isimlendirilen kavram en iyi karşılığını “psikolojik dayanıklılık” adlandırılmasında bulmaktadır.¹¹³ Psikolojik dayanıklılık; insan hayatında yüksek tehlike içeren durumlar bulunmasına rağmen sağlıklı bir adaptasyon geliştiren mekanizmaların koruyuculuğudur.

Fazla stres yaşatan işlerde çalışan 670 işçi üzerine 1979 yılında yaptığı araştırma sonucunda kavramı tanımlayan kişi, Suzanne Kobasa olmuştur. Aynı yoğunlukta strese maruz kalan işçilerden bazılarının sık hastalanırken bazılarının nadir hastalandığını bu farklılığın sebebinin kişilik yapılarındaki dayanıklılık olduğunu gözlemlemiştir. Bu bağlamda değişimi gelişim olanağı olarak gören, hayatını kontrol edebildiğini hissederek kendisini tamamen işine odaklayan kişileri, “dayanıklı bireyler” olarak tanımlamıştır.

¹¹² Ann S. Masten - Abigail H. Gewirtz, “Resilience in Development: The Importance of Early Childhood,” *Encyclopedia on Early Childhood Development* January 2006 (2006), 1–6.

¹¹³ Nejat Basım - Fatih Çetin, “Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'nin Güvenilirlik ve Geçerlilik Çalışması,” *Turkish Journal of Psychiatry* 22/ (2011), 1–12.

Dayanıklı bireylerin güçlükleri idare edebilme yetisinin; hayatı idare ve kontrol, bir işe kendini adama, bağlanma ve aidiyet, zorluklara meydan okuma özelliklerine bağlı olduğunu öne sürmüştür.¹¹⁴

İnsanı her şeyin üzerinde tutan varoluşçu felsefede insan karar alıp hayatına yön verebilmesi ile yaşamını anlamlı hale getirebilmelidir. Kobasa, psikolojik dayanıklılığı salt hayatta kalma mücadelesinden ziyade gelişimsel süreçte gerekli zihinsel, duygusal ve davranışsal etmenler bütünü olarak görmüş ve kavramı varoluşçu yaklaşımla temellendirmiştir.¹¹⁵

Rutter'a göre psikolojik dayanıklılık, çevresel tehdit karşısında bireylerin hasara uğramasını önleyen ve bireyi iyileştirerek daha pozitif bir tepki vermesini mümkün kılan koruyucu etmenlerin bütünüdür.¹¹⁶ Psikolojik dayanıklılık, bireye ait bir özellik ya da durum olarak değil bireyin çevresi ile etkileşimini imleyen bir süreç olarak kavramsallaştırılmıştır.¹¹⁷

Tehditkâr ve güç hayat koşullarında sağlıklı bir adapte kapasitesi ya da uyum sağlayan süreçtir. Bu süreç üç temel özelliği içerir. Birinci özellik; yaşanan olumsuz durumu aşarak daha iyi gelişim gösterebilmektir. İkinci özellik; organizmaya stres veren olaylara hızlı adapte olabilme yetisidir. Üçüncü özellik; olumsuz stres verici olay ve durumları aşma, onlardan kurtulmada etkili olan kişilik özelliklerindeki öznel farklılıklardır.¹¹⁸

Olağanüstü ve beklenmedik olaylarda tahmin edilemeyen duruma sağlıklı şekilde uyum sağlayan, zorlu koşullara rağmen olumlu ve şaşırtıcı neticeler sergileyen bireyleri tanımlamak üzere kullanılır.¹¹⁹

Psikolojik dayanıklılığı yüksek bireyler yaşama karşı güçlü bir bağlılık geliştirmiş, olaylara karşı aktif ilgili ve bu olayları kontrol edebileceğine dair inancı olan

¹¹⁴ Kobasa, "Stressful Life Events, Personality and Health: An Inquiry Into Hardiness.", 1-11.

¹¹⁵ Kobasa, "Personality and Resistance to Illness.", 413-423.

¹¹⁶ Michael Rutter, "Psychosocial Resilience and Protective Mechanisms.," *American Journal of Orthopsychiatry* 57/3 (July 1987), 316-331.

¹¹⁷ Glenn E. Richardson et al., "The Resiliency Model," *Health Education* 21/6 (December 8, 1990), 33-39.

¹¹⁸ Ann S. Masten et al., "Resilience and Development: Contributions from the Study of Children Who Overcome Adversity," *Development and Psychopathology* 2/4 (October 31, 1990), 425-444.

¹¹⁹ M. W. Fraser et al., "Risk, Protection, and Resilience: Toward A Conceptual Framework for Social Work Practice," *Social Work Research* 23/3 (September 1, 1999), 131-143.

kimselerdir.¹²⁰ Benlik saygıları yüksek ve geleceğe umutla iyimser bakabilen psikolojik dayanıklılığı yüksek kişiler stres ile daha iyi başa çıkabilirler.¹²¹

Yapılan araştırmalar psikolojik dayanıklılığın doğuştan gelen bir kişilik özelliği olduğu üzerine yoğunlaşsa da bunun tam tersi olarak kazanılabilir bir yeti olduğunu öngören araştırmalar da bulunmaktadır.¹²² Psikolojik dayanıklılığın artmasında kişinin ilgilendiği bir hobisinin olması, sosyal çevresi ile etkileşimi, eğitim alması, ailenin yanında başka destekçilerinin olduğunu bilmesi önemli etkenler olarak görölmüşür.¹²³

2.1.1. Psikolojik Dayanıklılığın Boyutları

Kobasa'nın psikolojik dayanıklılık modeli Kendini Adama, Meydan Okuma ve Kontrol bileşenlerini içerir. Psikolojik dayanıklılık birbiri ile ilişkili üç boyuttan meydana gelen bir kişilik özelliğidir.

Kendini Adama (Bağlanma); Kobasa bu boyutu yapılan işe bağlılık olarak tanımlamıştır. Aile, iş ve sosyal ilişkilerine tam anlamıyla bağlı hissederek kendini dahil edebilen, yaşamın çeşitli alanıyla ilgilenen bireyler adanmış demektir.¹²⁴ Adanmışlık; amaçlarının farkında bir kendiliği olduğuna ve ona destek veren çevresinin varlığına inanan, hayata ilgili, amaçlarının ve değerlerinin farkında bireylerin özelliklerini barındırır. Kendini adama, gündelik faaliyetlere katılmada oluşan amaç ve anlam duygusudur.¹²⁵ Güçlü bir adanmışlık yaşayabilen kimseler yaptıkları her işte anlam bulabilir, kendilerini ve

¹²⁰ Paul T. Bartone et al., "Psychological Hardiness Predicts Success in US Army Special Forces Candidates," *International Journal of Selection and Assessment* 16/1 (March 2008), 78–81.

¹²¹ Oddgeir Friberg et al., "A New Rating Scale for Adult Resilience: What Are The Central Protective Resources Behind Healthy Adjustment?," *International Journal of Methods in Psychiatric Research* 12/2 (June 2003), 65–76.

¹²² William R. Beardslee, "Prevention and the Clinical Encounter," *American Journal of Orthopsychiatry* 68/4 (October 1998), 521–533.

¹²³ Robert B. Brooks, "Children at Risk: Fostering Resilience and Hope," *American Journal of Orthopsychiatry* 64/4 (1994), 545–553.

¹²⁴ Suzanne C. Kobasa, "Commitment and Coping in Stress Resistance Among Lawyers," *Journal of Personality and Social Psychology* 42/4 (1982), 707–717.

¹²⁵ Ferudun Sezgin, "İlköğretim Okul Öğretmenlerinin Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinin İncelenmesi," *Kastamonu Education Journal* 20/2 (2012), 489–502.

çevrelerini zaman harcamaya değer bulurlar.¹²⁶ Bu bireyler ortamda soyutlanmayı ya da yabancılaşmayı zaman kaybı olarak görürler.¹²⁷

Denetim (Kontrol); psikolojik dayanıklılığa sahip bireyler, yaşamda başa gelebilecek olayların kontrolünü ellerinde tuttuklarına inanırlar.¹²⁸ Günlük hayatta karşılaşılabilecek güçlüklerin neticesini değiştirebilme düşüncesinin ve eyleminin bireyde bulunmasıdır.¹²⁹ Stres verici durumla karşı karşıya kalan bireyin bu durumdan olumsuz etkilenmek yerine stres veren olay ve durumlara yön verebileceğine inanarak bu doğrultuda eylemlerle harekete geçmesidir.¹³⁰

Meydan Okuma; değişen yaşam düzenini stres verici algılamaktan ziyade gelişmeye vesile olabilecek değişimlerde kazanılan tecrübeler olarak görebilmektir.¹³¹ İlerleyebilmek için değişimin hayat akışında olmasının gerekliliğine inanmaktır.¹³² Hayat akışında yaşamın normal bir yanı olan meydan okuma, gelişim için fırsatlar sunar ve bireyin kendine güvenmesini, hayata bakışında iyimserliğini, yeni şeyler denemekten zevk almasını içerir.¹³³

2.1.2. Psikolojik Dayanıklılığı Etkileyen Faktörler

Zorlu hayat deneyimi ile başa çıkabilen organizmanın sağlam devam edebilmesini sağlayan psikolojik dayanıklılık risk faktörleri ve koruyucu faktörlerden etkilenmektedir. Psikolojik dayanıklılığı etkileyen bu faktörlerin değerlendirilmesinde birçok unsurun rolü olsa bile bu unsurlar aile uyumu ve aile desteği, bireysel nitelikler ve sosyal çevre temelinde incelenebilir.¹³⁴

¹²⁶ Hugo A. Kanya, "Hardiness and Spiritual Well-Being Among Social Work Students," *Journal of Social Work Education* 36/2 (April 18, 2000), 231–241.

¹²⁷ Salvatore R. Maddi, "Hardiness: The Courage to Grow from Stresses," *The Journal of Positive Psychology* 1/3 (July 2006), 160–168.

¹²⁸ Kobasa, "Stressful Life Events, Personality and Health: An Inquiry Into Hardiness.", 1-11.

¹²⁹ Penni Holt et al., "Mediating Stress: Survival of the Hardy," *Psychology in the Schools* 24/1 (January 1987), 51–58.

¹³⁰ Sezgin, "İlköğretim Okul Öğretmenlerinin Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinin İncelenmesi.", 489-502.

¹³¹ Kobasa, "Stressful Life Events, Personality and Health: An Inquiry Into Hardiness.", 1-11.

¹³² Sezgin, "İlköğretim Okul Öğretmenlerinin Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinin İncelenmesi.", 489-502.

¹³³ Şerife Terzi, "Öznel İyi Olmaya İlişkin Psikolojik Dayanıklılık Modeli," (2005), 1–167.

¹³⁴ Fatih Çetin - Nejat Basım, "Psikolojik Dayanıklılığın İş Tatmini ve Örgütsel Bağlılık Tutumlarındaki Rolü," *İş Güç Endüstri İlişkileri Ve İnsan Kaynakları Dergisi* 13/3 (2011), 79–94.

Risk Faktörleri; hayat akışı içerisinde başa gelebilecek olumsuz durumlar ya da başa gelmiş olumsuz durumların devamlılığına sebep olan olaylar bütünüdür. Risk faktörleri, olumsuz bir durumun ortaya çıkışına ya da devamlılığına sebep olabilmektedir.¹³⁵ Risk, negatif sonuç ve deneyimi öngören bir değişken olarak olumsuz hayat koşullarını açıklamada kullanılır.¹³⁶

Erken doğum, kronik hastalığa sahip olmak, kaygılı bir kişilik yapısı, kaza geçirmek, istismara maruz kalmak¹³⁷, erken anne olma, madde bağımlılığı, okul başarısızlığı, suç işleme¹³⁸ bireysel risk faktörlerini; ebeveynin hasta olması, ebeveynlerin psikopatolojik durumda olması, ailenin boşanarak dağılmış olması¹³⁹ ailesel risk faktörlerini; çocuklukta ihmal edilme, evsizlik, doğal afetlere maruz kalma, düşük sosyoekonomik düzeye sahip olma, toplumsal baskı görme çevresel risk faktörlerini oluşturmaktadır.¹⁴⁰

Koruyucu Faktörler; problem doğuracak olayların önlenmesini, problemlili durum ile başa çıkabilmeyi ya da problem durumunun etkisini azaltarak fiziksel ve zihinsel iyi oluşu destekleyebilmeyi sağlar.¹⁴¹ Sağlıklı olma, benlik saygısı, iyi bir ailede dünyaya gelme, akran desteği, etkili toplumsal imkanlara sahip olma, yeterli sosyoekonomik düzey karşılaşılan olumsuz durumlarla baş edebilmeye yardım eden koruyucu faktörlerdendir.¹⁴²

2.1.3. Psikolojik Dayanıklılık Üzerine Yapılan Çalışmalar

Yaşamda karşılaşılan pek çok olay ve durumda psikolojik dayanıklılığın önemli bir yordayıcı olduğunu gösteren araştırmalar mevcuttur. Olumlu akran ilişkileri, problem

¹³⁵ Betül Süzen, “1999 Marmara Depremine Yaşamış Bireylerin Psikolojik Dayanıklılıklarının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi,” (2015), 1–112.

¹³⁶ Terzi, “Öznel İyi Olmaya İlişkin Psikolojik Dayanıklılık Modeli.”, 1-167.

¹³⁷ Gamze Tümlü Recepoğlu, Ülker; Ergün, “Üniversite Akademik Personelinin Psikolojik Dayanıklılık ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki,” *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi* 3/3 (2013), 205–213.

¹³⁸ Uğur Gürgân, “Grupla Psikolojik Danışmanın Üniversite Öğrencilerinin Yılmazlık Düzeylerine Etkisi,” (2006), 7–139.

¹³⁹ Cem Ali Gizir, “Psikolojik Sağlık, Risk Faktörleri ve Koruyucu Faktörler Üzerine Bir Derleme Çalışması,” *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi* 3/28 (2006), 113–128.

¹⁴⁰ Gizir, “Psikolojik Sağlık, Risk Faktörleri ve Koruyucu Faktörler Üzerine Bir Derleme Çalışması.”, 113-128.

¹⁴¹ Tümlü Recepoğlu, Ülker; Ergün, “Üniversite Akademik Personelinin Psikolojik Dayanıklılık ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki.”, 205-213.

¹⁴² Gizir, “Psikolojik Sağlık, Risk Faktörleri ve Koruyucu Faktörler Üzerine Bir Derleme Çalışması.”,113-128.

çözme becerisi, empati ve ailevi bağlarda kız çocukları daha yüksek puan almıştır.¹⁴³ Ancak alan yazın incelendiğinde kadınların erkeklere göre psikolojik dayanıklılığının yüksek olduğunu gösteren araştırmalar¹⁴⁴ya da erkeklerin kadınlardan daha yüksek psikolojik dayanıklılığa sahip olduğunu gösteren araştırmalar¹⁴⁵ mevcut olduğu gibi psikolojik dayanıklılık ile cinsiyet değişkeni puanlarında anlamlı düzeyde farklılaşma olmadığını bildiren araştırmalar da mevcuttur.¹⁴⁶Yaş ile psikolojik dayanıklılık arasında anlamlı düzeyde ilişki olmadığını içeren araştırmaların¹⁴⁷ yanı sıra yaş arttıkça psikolojik dayanıklılığın da arttığı bazı araştırmalar neticesinde ortaya çıkmıştır.¹⁴⁸Ailenin sosyoekonomik düzeyi arttıkça çocuklarının akademik başarılarının arttığı, artan akademik başarının psikolojik dayanıklılık için önemli bir gösterge olduğu saptanmıştır.¹⁴⁹ Duygusal sorunlarla başa çıkabilme psikolojik dayanıklılık ile anlamlı bir ilişki; problem odaklı başa çıkma ve kontrol sağlama ile dayanıklılık arasında pozitif bir ilişki mevcuttur.¹⁵⁰

Psikolojik dayanıklılık stresin fiziksel sağlığa etkisini sınırlar.¹⁵¹ Psikolojik dayanıklılık, başa çıkma mekanizması olarak işlev gördüğünde stresin psikopatolojik gelişim göstermesini önler.¹⁵² Stres seviyesi arttıkça psikolojik dayanıklılık başarılı olma durumunu etkiler.¹⁵³

¹⁴³ Hasan Yılmaz - Önder Sipahioğlu, "Farklı Risk Gruplarındaki Ergenlerin Psikolojik Sağlıklarının İncelenmesi.," *İlköğretim Online* 11/4 (2012), 927-944.

¹⁴⁴ Adem Bozgeyikli, Hasan; Şat, "Öğretmenlerde Psikolojik Dayanıklılık ve Örgütsel Vatandaşlık Davranışlarının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi: Özel Okul Örneği," *Emek ve Toplum Dergisi* 3/5 (2014), 172-191.

¹⁴⁵ Emine Erdoğan, "Tanrı Algısı Dini Yönelim Biçimleri ve Öznel Dindarlığı Psikolojik Dayanıklılık İlişkisi Üniversite Örnekleme," *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* 12/29 (2015), 223-246.

¹⁴⁶ Şerife Terzi, "Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Dayanıklılıkları ve Algıladıkları Sosyal Destek Arasındaki İlişki," *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi* 3/29 (2008), 1-11.

¹⁴⁷ Sezgin, "İlköğretim Okul Öğretmenlerinin Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinin İncelenmesi.," 489-502.

¹⁴⁸ Simge Yalçın, "İlköğretim Okulu Öğretmenlerinin Mesleki Tükenmişlik Düzeyleri İle Stres, Psikolojik Dayanıklılık ve Akademik İyimserlik Arasındaki İlişki," (2013), 27-39.

¹⁴⁹ Jeremy D. Finn - Donald A. Rock, "Academic Success Among Students at Risk for School Failure," *Journal of Applied Psychology* 82/2 (1997), 221-234.

¹⁵⁰ Victor Florian et al., "Does Hardiness Contribute to Mental Health During a Stressful Real-Life Situation? The Roles of Appraisal and Coping," *Journal of Personality and Social Psychology* 68/4 (1995), 687-695.

¹⁵¹ Kobasa, "Stressful Life Events, Personality and Health: An Inquiry Into Hardiness.," 1-11.

¹⁵² Kristy A. Negri, *Hardiness, Adult Attachment Style, and Burnout in Nurses* 2018, 1-100.

¹⁵³ Bartone et al., "Psychological Hardiness Predicts Success in US Army Special Forces Candidates.," 78-81.

2.2. Tevekkül

2.2.1. Tevekkül Kavramı

Tevekkül, aczini itiraf eden kişinin sebeplere tutunarak Allah'a dayanıp güvenmesidir. Tembellikten uzak kalarak çalışmaktan vazgeçmeyerek imkanları değerlendirmek sebeplere güvenmeden vesilelere sarılıp neticeyi dil ve kalp ile Allah'a bırakabilmektir.¹⁵⁴ Allah'ın edeceği yardımı engelleyebilecek Allah'ın zelil ettiğine de yardım edecek kimsenin bulunmadığını kul bildiği için Allah'a tevekkül eder. Allah'a aidiyetini ve yine O'na döneceğini bilen kul her işine Allah'ı vekil kılarak ona verdiği sözleri tutmaya çalışır ve O'nun vaadine güvenir.¹⁵⁵

İman tevekkülü kapsar. İman; ilim hal ve amelden meydana gelir. Kalbin tasdiki ilimdir. Kalbi tasdikî tezahürü ameldir. Kalbin asıl hâli tevekküldür. Tevekkül; idrak ile anlama, hal ile hissetme ve amel ile eyleme geçme boyutlarını içerir. Tevekkül vekiline güvenen kalbin halidir.¹⁵⁶

Sağlam bir iman tevekkülün başlangıcıdır. Allah irade sahibi yarattığı insanı dünyada dilediği hayat tarzını seçmesi için özgür bırakmıştır. Yaşam tarzının ilk kaynaklarının Allah'ın istemesi ile belirlendiği toplum İslam toplumdur.

İnsan fitratının zorlu suallerine en iyi cevabi veren İslam dini insan hayatının kullukla anlamlanacağını söyler, insana Allah'ın tayin ettiği hayata uygun yaşamasını nasihat eder, işte bu nasihat tevekkülün özüdür.¹⁵⁷

Vekalet mastarından türeyen tevekkül, bir konuda birine güvenip konuyu ona havale etmenin ardından konuya onu vekil kılmaktır. Her konu ve durumda aczini kabul eden insanın muhtaçlığını sonsuz güç ve kudrete sahip olan Allah'a itiraf edip ona güvenmesi tevekküldür. Çalışmak ve çabalamak tevekküle engel değildir.

¹⁵⁴ İbn Ebi'd-Dünya, *Rızık Anahtarları ve Tevekkül* (Bursa: Uludağ Yayınları, 2001), Bkz. 255-320.

¹⁵⁵ Rabiye Solmaz, "Din Eğitimi Açısından Kur'an ve Sünnette Tevekkül Kavramı," (2006), 10-66.

¹⁵⁶ Mirza Tokpınar, "Tevekkül Konusuna Genel Bakış," *Tevekkül* (İstanbul: Kitabi Yayınevi, 2010), 27-61.

¹⁵⁷ Ebu'l A'lâ Mevdudi, "Tevekkül Sağlam İmanla Başlar," *Tevekkül Bilinci* (İstanbul: Ehil Yayıncılık, 2017), 23-48.

Tevekkül, çaba gösterilmeden beklenen sonuç değildir. Elden geleni yapıp Allah'ın takdirine rıza göstermektir. Sebepleri terk edip vesilelere tutunmak değildir; sebeplerin ve vesilelerin sonuca etkisini sağlayan yegâne güç sahibinin Allah olduğunu hatırd tutmaktır.¹⁵⁸

Geleneksel tevekkül tanımlarında kullanılan kavramlar tevekkülün yanlış anlaşılmasına sebep olmaktadır. Tevekkülün ne olduğunu kavramak için ne olmadığını anlamak gerekir. “İşin sonunu tamamen Allah'a havale etme” tevekkül tanımlarında “tevfiz” kavramı ile karşılık bulsa da tevfiz; kulun kendi dahli dışında gelişecek olayları Allah'a havale etmesi anlamına gelmektedir oysa tevekkül; işin sonunu Allah'a bırakmak değildir. Zira müslüman için her iş Allah'a ait olduğundan işin başı sonu tanımlarda yer almamalıdır. Allah'ın kulun yararına olan razı olacağı şeyi dilemesi anlamında kullanılan “tevfik” kavramı da tevekkül eden kulun başarıya ulaşacağına işaret etse de tevekkül tanımına aykırıdır zira Allah, kulu dilerse başarılı kılar. Allah'ın dilemesini hatırd tutmak tevekkülü daha iyi anlatır. Her şeyi Allah'a bırakma ve O'ndan beklemek de tevekkül değildir. Bu “teslimiyet” kavramının tanımıdır.¹⁵⁹

2.2.2. Kur'an'da Tevekkül

Tevekkül kavramı Kur'an'da yetmiş yerde geçmektedir.¹⁶⁰ Ayetler genel bağlamda incelendiğinde; inanmayanlara karşı tevhit mücadelesinde peygamberlerden istenilen tevekkül, müşriklere karşı mücadelede Allah'a güvenmede tevekkül, tevhit ilkesi olarak tevekkül, başarıya ulaşmak için gereken tevekkül, şeytandan güçlü olmak için edilen tevekkül, cennetlik müminin vasfı olduğu için emredilen tevekkül, hicret edenlere tavsiye edilen tevekkül olarak tasnif edilebilir.¹⁶¹ Ayetlerde tevekkül, mümin ve peygamberlerin ahlaki davranışları, peygamberlerin eğitim metotları ve müminlere emir şeklinde zikredilmiştir.¹⁶² Tevekkülle ilgili ayetleri sıralayabiliriz ancak araştırmamız stres ile tevekkülün arasında bir ilişkinin mevcut olup olmadığını araştırdığından stres başlığında incelenen stres kaynaklarına cevap verebilecek ayetlerin üzerinde durulacaktır.

¹⁵⁸ Abdullah Yalçın, “Tevekkül Nedir?,” *Tevekkül* (İstanbul: Semere Yayınları, 2008), 11–24.

¹⁵⁹ Tokpınar, “Tevekkül Konusuna Genel Bakış.,” 27-61.

¹⁶⁰ Muhammed Fuâd Abdulbakî, *El-Mu'cemu'l-Mufehres Li Elfâzi'l-Kur'âni'l-Kerîm* (İstanbul, 1990), Bkz. 361-535.

¹⁶¹ Tokpınar, “Tevekkül Konusuna Genel Bakış.,” 27-61.

¹⁶² Solmaz, “Din Eğitimi Açısından Kur'an ve Sünnette Tevekkül Kavramı.,” 10-66.

Canlılardan farklı olarak acizlik ve fakirlik kodu yüklü insan, hayat düzenini bozan olumsuzluklara karşı koymada gücünün sınırlılığında kalır. Varlığının her arzusunu yerine getiremez ve daima yenilenen düzenin ihtiyaçlarına cevap veremez. Bu aciziyet insanı her şeye güç yetirip her ihtiyaca cevap veren güce sığınmaya muhtaç bırakır.¹⁶³ Gelecek endişesi yaşayan insan hayatını kontrol edemediğinden doğan belirsizlik durumu ile stres durumu yaşar.

Tevekkül, aşkın yaratıcıya duyulan güvenin gelişmesi ile insana sağlıklı bağ kurmayı ve teslim olmayı öğretir.¹⁶⁴ “Allah; O’ndan başka tanrı yoktur, müminler de yalnız O’na dayanıp güvensinler.”¹⁶⁵ Tevhid ilkesine işaret eden ayet müminleri tevekkül etmeye davet etmekle tevekkülün tevhid hakikatinin bir neticesi olduğunu anlatmaktadır.

“Eğer müminler iseniz ancak Allah’a güvenin”¹⁶⁶ ayeti de iman ve tevekkülü birlikte zikrederek bu anlamı doğrulamaktadır.¹⁶⁷ “...De ki: “Allah bana yeter! Hakkıyla tevekkül edenler yalnız O’na güvenip dayanırlar.”¹⁶⁸ ayetinde tevekkülün Allah’a yapılması gerektiği buyrulmaktadır. Allah kullarından yegâne ilah olarak kendilerine inanmalarını ve bu inanç neticesinde pratiğe yansıyan tevekkülü istemektedir.¹⁶⁹

İnsan sosyal bir varlıktır. Varlığını başka varlıkların bilgisi ile desteklemek insana huzur verirken kendini yalnız hissetmesi ve yalnızlık korkusu insanı sarsan strese sebep olur. Günümüz insanı modern dünyanın en büyük psiko-sosyal problemlerinden biri olan yalnızlık ile girdiği mücadelede duygu dünyasında yıkım, hayat kalitesinde azalma yaşar.¹⁷⁰ “Göklerin ve yerin gizlisi (gaybı) yalnız Allah’a aittir. Her iş O’na döndürülür. Öyleyse O’na kulluk et ve O’na güvenip dayan! Rabbin yapmakta olduklarınızdan habersiz değildir.”¹⁷¹ ayeti peygamberimizin müşriklerle olan mücadelesinde

¹⁶³ Kasım Karataş - Mustafa Baloğlu, “Tevekkülün Psikolojik Yansımaları,” *Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 19/1 (2019), 110-118.

¹⁶⁴ Kemal Sayar, “Geçmişin Bilgeliği Bugünün Psikoterapileriyle Buluşabilir Mi?,” *Sufi Psikolojisi* (İstanbul: Timaş Yayınları, 2013), 19-61.

¹⁶⁵ “Teğabün 64/13.”

¹⁶⁶ “Maide 5/23.”

¹⁶⁷ Mustafa Çağrıncı - Süleyman Uludağ, “Tevekkül,” *Temel İslam Ansiklopedisi*, ed. Tuncay Başoğlu (İstanbul: Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları, 2020), 56-95.

¹⁶⁸ “Zümer 39/38.”

¹⁶⁹ Solmaz, “Din Eğitimi Açısından Kur’an ve Sünnette Tevekkül Kavramı,” 10-66.

¹⁷⁰ Selahattin Yakut - Hüseyin Certel, “Öğretmenlerde Yalnızlık Düzeyinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi,” *Birey ve Toplum Sosyal Bilimler Dergisi* 6/11 (2016), 69-91.

¹⁷¹ “Hud,11/123.”

peygamberimize yalnız olmadığını hatırlatarak Allah'a güvenmenin bu yalnızlığa iyi geleceğini işaret etmiştir.

İnsan, bugün yaşamak için araçlara sahip olsa da bir anlama sahip değildir. Oysa anlamın iyileştirici gücü vardır. Varoluşsal bir boşluktan doğan anlamsızlık yaygınlaşmakta ve kitle nevrozu haline doğru yol almaktadır. İnsan olmanın ayırt edici özelliği anlam arayışıdır. Her şeyin yazıldığı yaşam defteri yaşam boyu soru sorma ve cevap bulmaları da içine alır. Kaybedilemeyen bu sonsuzluk defteri umuttur değiştirilemez maddeleri hatırlatıcılarıdır.¹⁷² *“Size verilen her şey dünya hayatının geçici zevklerinden ibarettir. Allah katında olanlar ise daha iyi ve daha kalıcıdır. Bunlar, iman eden ve rablerine dayanıp güvenenler içindir.”*¹⁷³ ayeti insanın dünyada anlamını zaman zaman kaybetse de asıl anlamın ne olduğunu hatırlatır.

Materyalist felsefenin hüküm sürdüğü modern dünya insanın kontrol edebilme arzusunu besler. Her şeyi kontrol altına alma hevesi ile tükenen insan aciz bir varlık olduğundan hiçbir şeye tamamen hükmedemez. *“Göklerde ve yerde ne varsa Allah'ındır. Güvenmek için Allah yeter.”*¹⁷⁴ ayeti ile insana her şeyin Allah'ın kontrolü altında olduğunu bilmesi ve ona güvenmesi buyrulmuştur.

İnsanın gücünü aşan ve stresli bir hayat sürmesine sebep olan bir diğer husus da ölüm, daha doğrusu ölüm algısıdır. Zira inançlı insanın hayatında ölüm bir son değil başlangıçtır, bir ayrılık değil beklenen ve arzulanan kavuşmadır. *“Onlar, başlarına bir musibet geldiğinde, “Doğrusu biz Allah'a aidiz ve kuşkusuz O'na döneceğiz” derler”*¹⁷⁵ ayeti insanın hayatta başına gelmesi muhtemel musibetlerde Allah'a döneceğini bilecek olmasının önemini vurgular. Musibetler de imtihan bilinci ile dinde cevap bulur. Hiçbir şey boşuna değildir. Hatta *“Demek ki zorlukla beraber birden çok kolaylık vardır.”*¹⁷⁶ Ayeti insanın zorlanmasının kolaylıklarla destek bulacağını insana hatırlatmaktadır.

¹⁷² Victor E. Frankl, “Anlam İstemi,” *Duyulmayan Anlam Çılgılığı* (İstanbul: Totem Yayınları, 2019), 28–36.

¹⁷³ “Şura,42/36.”

¹⁷⁴ “Nisa,4/132.”

¹⁷⁵ “Bakara,2/156.”

¹⁷⁶ “İnşirah,94/5.”

2.2.3. Hadislerde Tevekkül

Doğru tevekkül anlayışının mümkün olmasının yanlış tevekkül algısına son verilmesi ile mümkün olduğuna değinmiştik. Tevekkülü en doğru şekilde kavrayabilmek için Kur'an ayetlerinden sonra Peygamber Efendimiz'in tevekkülü nasıl yaşadığına bakmamız gerekir.

Hadisler incelendiğinde peygamberimizin dualarında Allah'a tevekkül ettiğini görürüz. Özellikle teheccüd namazına kalktığında uzun dualar eden peygamberimiz "...Allah'ım! Sana teslim oldum, sana tevekkül ettim, sana inandım, sana yöneldim..."¹⁷⁷ diyerek Allah'a tevekkül ettiğini ifade ederdi.

Peygamberimiz bir diğer hadisinde "Kişi evine girerken "Ey Allah'ım! Senden hayırlı giriş ve hayırlı çıkış dilerim. Bizi girdiren Allah'ın adıyla, bizi çıkararak Allah'ın adıyla. Rabbimiz Allah'a tevekkül ettik! Desin ve ailesine selam versin."¹⁷⁸ diye buyurmuş ve tevekkülü nasıl anlayıp uyguladığını göstermiştir. Peygamberimiz eve girip çıkarken bile Allah'a tevekkül ederek tevekkülün illaki bir işi başarmak için elden geleni yapıp sonra gerisini Allah'a bırakmak olmadığını aksine tevekkülün inanç meselesi olduğunu ve işe başlamadan her işin Allah'a bırakılması gerektiğini anlatmaktadır.

Ömer b. El- Hattâb (r.a)'den rivayet edildiğine göre o Hz. Peygamber şöyle demiştir: "Eğer siz gerçek bir tevekkülle Allah'a tevekkül etmiş olsaydınız sabah karınları aç olarak yuvalarından çıkıp akşam karınları doymuş olarak dönen kuşların rızıklandırıldığı gibi kesinlikle rızıklandırılırdınız."¹⁷⁹ Hadiste kulun rızıkına koşulsuz tevekkül etmesinin rızıklandırılma endişesi gütmekten işe koyulmasının önemi vurgulanmıştır. Ancak bu kişinin çaba sarf etmeden tembellik ederek başarılı bir hayat geçireceği şeklinde anlaşılmalıdır.

El-Muğira b. Kurra es-Sedûsî, Enes b. Malik'i şöyle derken işittim demiştir: *Bir adam Hz. Peygambere "Ey Allah'ın Rasulü! Tevekkül ederek deveyi bağlayayım mı yoksa tevekkül ederek serbest mi bırakayım?" diye sordu. Hz. Peygamber "Tevekkül ederek onu*

¹⁷⁷ Ebû Abdullah Muhammed b. İsmail El-Buhari, "19 Kitabu't Teheccüd,1 Bâbu't Teheccüd Bi'l Leyl (II,42)," *Câmi'u's Sahih* (İstanbul: Karınca & Polen Yayınları, 2017), 502-503.

¹⁷⁸ Gümüşhanevi Ahmed Ziyaüddin, *Ramuz'ül Ehadis* (Erkam Yayınları, 1893), Bkz. 66-11.

¹⁷⁹ Ebû İsa Muhammed b. İsa Et- Tirmizî, "34 Kitabu-z Zuhd," *Sünen'üt -Tirmizî* (Konya: Kitap Dünyası Yayınları, 2019), Ravi: İbni Mace, Bkz. 14.

bağla” buyurdu.¹⁸⁰ Peygamberimiz alınan tedbirin ardından tevekkül etmenin gerekliliğini anlattığı bu hadisinde tevekkülün tembellik olmadığını her işin Allah’a ait olduğuna inanarak elden geleni yapıp gereken tedbiri almanın ardından Allah’a tevekkül etmenin doğruluğunu anlatmıştır.

2.2.4. Tevekkül Etmenin Önemi

Allah’a tevekkül eden kimse yavaşlayan ruhunda huzuru hisseder. İnsanların yaşadığı olumsuz duygulara karşın mütevekkil daima güvende olduğunun bilincindedir.

*“İki topluluk birbirini görünce, Mûsâ’nın adamları, “İşte yakalandık!” dediler.”*¹⁸¹ Korku ve endişe içinde olan kavmine *“Hayır! Eminim ki rabbim benimledir, bana bir çıkış yolu gösterecektir”*¹⁸² diyen Musa’nın (a.s) hissettiği güvenin huzurudur, tevekkül. Hz. Ebu Bekir’in kendisi için endişelenmesine *“Tasalanma! Allah bizimle beraberdir”*¹⁸³ diyen Hz. Muhammed’in (s.a.v) ruh halidir. İnsanın dünyada huzursuz olmasına sebep Allah’ı vekil edinmek yerine şeytan, vesvesesi ve kötülükten korkarak vekili şeytanmış gibi davranmasıdır. Oysa Allah, *“Şurası muhakkak ki benim kullarım üzerinde senin hiçbir nüfuzun olmayacaktır.” Güvenip dayanmak için rabbın yeter.”*¹⁸⁴ Ayetinde yeryüzünde halife olarak yaratacağı insana yegâne güvenilecek olanın kendisi olduğunu hatırlatır ve şeytana izin vermediği müddetçe insan üzerinde etkisi olmayacağını da vurgulayarak asıl vekilin kendisi olduğunu anlatır.

Allah’a tevekkül eden kendini güçlü hisseder. Hendek muharebesinde düşmanı karşısında gören müminlerin; *“Bu, Allah’ın ve resulünün bize vaad ettiği durumdur, Allah ve resulü hep doğru söyler” dediler; bu onların ancak imanlarını ve teslimiyet duygularını arttırdı.*¹⁸⁵ Ayetinde tevekkül ile teslim olanların buldukları güç düşmanın sayısı, niteliği ve gücünden daha etkilidir. Allah’a güvenerek hissedilen ruhî güç, kişinin dünyada sıralayabileceği tüm güç unsurlarından çok daha fazlasıdır.

¹⁸⁰ Ebû İsa Muhammed b. İsa Et-Tirmizi, “35 Ebvâbu’l Kıyâme ,” *Sünen’üt-Tirmizî* (Kitap Dünyası Yayınları, 2019), Bkz. 60.

¹⁸¹ “Şuara,26/61.”

¹⁸² “Şuara,26/62.”

¹⁸³ “Tevbe,9/40.”

¹⁸⁴ “İsra,17/65.”

¹⁸⁵ “Ahzab,33/22.”

Allah'a tevekkül eden umutsuzluğa düşmez. Hz. Yakub (a.s) yıllarca hiç haber alamadığı Hz. Yusuf'u (a.s) aramaya giden kardeşlerini *"Hayır, nefisleriniz bu hususta sizi aldattı. Bana düşen artık güzel bir sabırdır. Umulur ki, Allah onların hepsini bana getirir. Şüphesiz O, çok iyi bilendir, hikmet sahibidir."*¹⁸⁶ Ayetindeki inanç ve teslimiyet ile göndermiş *"Ey oğullarım! Gidin de Yûsuf'u ve kardeşini iyice araştırın, Allah'ın rahmetinden ümit kesmeyin. Çünkü inkâr edenlerden başkası Allah'ın rahmetinden ümit kesmez!"*¹⁸⁷ Diyerek umut etmenin imanî boyutuna dikkat çekmiştir.

Tevekkül kişinin mükafatını alacağı bir ibadettir. *"Size verilen her şey dünya hayatının geçici zevklerinden ibarettir. Allah katında olanlar ise daha iyi ve daha kalıcıdır. Bunlar, iman eden ve rablerine dayanıp güvenenler içindir."*¹⁸⁸ Ayetinde geçici dünya zevklerinden Allah katında kalıcı mükafatın Allah'ın teslim olmuş mütevekkiller için olduğu müjdelenmektedir.

2.2.5. Tevekkül Üzerine Yapılan Çalışmalar

Tevekkül içinde birden fazla süreci barındıran çok boyutlu bir yapıdır. Duygu, düşünce ve davranış boyutunda farklı biçimlerde rastlanılan tevekkül en fazla duygu boyutunda etkili olmuştur. Kişinin acı, üzüntü, stres gibi durumlarda sıklıkla başvurduğu tevekkül, genellikle geleceğe yönelik belirsizlik halinde görülmüştür. Tevekkül eden kişilerin hayatında tevekkülün olumlu etkisine somut biçimde rastlanmıştır.¹⁸⁹

Stresin günden güne arttığı günümüz dünyasında kişinin yaşam kalitesi düşmektedir. Dindarlığı ve tevekkül düzeyleri yüksek olan bireylerin yaşam memnuniyet düzeylerinin de yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu tespit bugünün vebasası olan olumsuz ruh hallerinin bireyi etkileme potansiyeline karşı önemli bir işleve sahip olabilir.¹⁹⁰ Dini tutum ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide tevekkülün tam aracılık rolünü üstlendiği tespit edilmiştir.¹⁹¹

¹⁸⁶ "Yusuf,12/83."

¹⁸⁷ "Yusuf,12/87."

¹⁸⁸ "Şura,42/36."

¹⁸⁹ Şahin - Hökelekli, "Tevekkül Psikolojisi: Nedenleri, Süreci ve Sonuçları Hakkında Nitel Bir Araştırma.", 801-836.

¹⁹⁰ Edanur Terzibali Törenek, *Tevekkül, Yaşam Memnuniyeti ve Dindarlık İlişkisi* (Erzincan: Erzincan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2021) 1-150.

¹⁹¹ Çınar, "Dini Tutum İle Psikolojik Sağlamlık Arasındaki İlişkide Tevekkülün Aracılık Rolünün İncelenmesi.",1183-1208.

2.3 Maneviyat

Maneviyat; maddi varlığın, aşkın gerçeklik içinde kutsalın belirlediği bireysel deneyimi, inancıdır.¹⁹² Maneviyat, işin neticesinin öznel dışavurumudur.¹⁹³ Bireysel potansiyelin hayatın içinde ortaya çıkması ve bu potansiyelin gücünün hissedilmesi açısından maneviyat, önemli bir faktördür. Aktif ve pasif bir süreç olarak yaşanabilen maneviyat, tüm insanlara doğuştan verilmiş biricik kapasite ve temayüldür. Bu manevi meyil bireyi bilgi, sevgi ve anlama sürükler.¹⁹⁴ Çok boyutlu ve kişisel tecrübeye dayanan maneviyat tanımlanması zor bir kavram kabul edilir ancak genel görüş maneviyatın insan ile yüce arasındaki ilişkiye dayanması hasebiyle din ve dindarlık ile yoğun ilişkisinin olduğunu gösterir.

2.3.1 Maneviyat ve Din İlişkisi

Maneviyat dünden bugüne din kavramı ile eş anlamlı olarak kullanılmıştır.¹⁹⁵ Her iki kavram içsel bir değer olarak, yaşamın anlamını bulmaya destek olma, aşkın ile ilişkide rol oynama, ilahi yolculuğa refakat etme, aleme bakışa sakinlik kazandırma gibi pek çok ortak özelliğe sahiptir. Ancak din ve maneviyat aynı kavramlar değildir. Bireylerin içkin olanı deneyimlemesinin yolu olan maneviyat, dinden farklıdır.

Maneviyat; fiziki deneyimin ötesinde yaşamın anlamını keşfetmede ve doğru manayı kavramada kişiye yardım eder.¹⁹⁶ Din ise toplumun yaşam tarzını belirleyen ve maneviyatın oluşumuna aracılık eden sosyal kurumlardan biridir. Maneviyat, dinlerin yaşanma biçimidir.

Din; Tanrı'ya dönük düşünce ve yapıp etmelerin teolojiler üzerine bina edilerek geniş ya da dar şekilde tasarlanmasıdır. Muayyen bir kuvvete dönük gerçekleştirilen eylemler ile din, bir hissetme biçimi olarak kişide güçlü düşünce meydana getirir. Maneviyat ise

¹⁹² Muhammed Çiftçi, "Maneviyat ve Din," *Manevi Yönelimli Psikoterapi*, ed. Ekşi Halil - Kaya Çınar (İstanbul: Kaknüs Psskoloji, 2016), 15–17.

¹⁹³ Robert A. Emmons et al., "Maneviyat Bir Zekâ Mıdır? Güdülenme, Biliş ve Nihaî İlgi Psikolojisi," *İlahiyat Fakültesi Dergisi* 35/2 (2008), 133–158.

¹⁹⁴ Ekşi Halil et al., "Maneviyat ve Din," *Manevi Yönelimli Psikolojik Danışma* (Ankara: Nobel Yayıncılık, 2020), 3–8.

¹⁹⁵ Edward P. Shafranske - Len Sperry, "Addressing The Spiritual Dimension in Psychotherapy," *Spiritually Oriented Psychotherapy*, ed. Len Sperry - Edward P. Shafranske (Washington: American Psychological Association, 2007), 333–350.

¹⁹⁶ Gerald G. May, *Will and Spirit: A Contemplative Psychology* (Harper&Row, 1982).

dünya odağında doğa ile ilişkiye değinirken insanı merkeze alan başarıyı vurgular. Bağlılık ve motivasyon olarak maneviyat, kişinin aşkın güce sadakatidir.¹⁹⁷

Din, dini kurumlar, ayinler, ritüeller ve sistematik inançlara bağlıdır. Din, teolojik dogmaya ya da organize dine inanma ve bağlılığı ifade eder. Maneviyat aşkın bir güç ile bağlantıda değildir.¹⁹⁸

Maneviyat; kurumsaldan yoksun bir deneyim ile dine motive eden güçtür. Dindarlık; kutsal olan ile kurulan bağda önem arayışını ifade ederken maneviyat kutsalı arayış olarak ifade edilir.¹⁹⁹

2.3.2 Manevi Danışmanlık

Batı'da belirli bir yapıya sahip manevi danışmanlık ve rehberlik alanı, ülkemizde Batı'ya oranla henüz net bir temele oturtulamamıştır. Manevi danışmanlık ve rehberliğin alan araştırması yapıldığında ülkemizde ortak bir kavramsallaştırma ve isimlendirme olmadığı görülecektir. Özellikle gündeme gelişinden bu yana manevi danışmanlık ve rehberlik, tanımı, yararı, uzmanı, uzman nitelikleri, yöntemi, teknikleri, psikoterapi ile benzerliği, psikoterapiden ayrıldığı noktaları gibi pek çok konu açısından tartışılmaktadır. Bu tartışmalar manevi danışmanlık ve rehberliğin ne olduğunun ne olmadığını araştırılmasını gerekli hâle getirmektedir.²⁰⁰

2.3.2.1 Danışmanlık Faaliyetinde Dinin Yeri

Tanımlamanın öncesinde psikolojik danışma ve rehberlikte dinin yerini incelemek tarihi çok eskilere dayanan dini danışmanın akademik ve klinik bir disiplin olarak henüz yeni yeni olgunlaşmasına katkı sunacaktır.

Ahlaka özgünlük, ahiret inancı, ibadet bilinci gibi dine vurgu yapan noktalara has kılınarak özelleştirilen dini danışmanlığın psikolojik danışmanlık ile ilişkisinin göz önünde

¹⁹⁷ Peter C. Hill et al., "Conceptualizing Religion and Spirituality: Points of Commonality, Points of Departure," *Journal for the Theory of Social Behaviour* 30/1 (March 25, 2000), 51–77.

¹⁹⁸ Çiftçi, "Maneviyat ve Din."

¹⁹⁹ Kenneth I. Pargament, "The Psychology of Religion and Spirituality? Yes and No," *The International Journal for the Psychology of Religion* 9/1 (January 16, 1999), 3–16.

²⁰⁰ Hatice Kılınçer, "Manevi Danışmanlık ve Rehberlik(MDR) Üzerine: Psikoloji, İlahiyat ve Tıp Alanlarında Maneviyat ve MDR Algısı," *Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Teori ve Uygulama Alanları* (Dem Yayın, 2017), 19–30.

bulundurulması kavramın daha genel bir tanımının yapılmasına katkı sunar. İnterdisipliner bir alan olan manevi danışmanlık bu tanımlama basamakları ile kapsayıcı hale gelecektir.

Literatürde psikolojik danışma ve rehberliğin dini konulara bakışı dört farklı görüşte ön plana çıkar. Duygusal bir bozukluk ve hezeyan olarak görülen din *reddedici/ ateistik yaklaşıma* göre; psikolojik danışmada bulunmaması gereken bir duygu durum bozukluğudur. Fiziki hastalıkların ve ruhsal sorunların Tanrı'dan uzaklaşmak olduğunu ileri süren *dışlayıcı yaklaşıma* göre; din ve maneviyat ontolojik bir gerçektir, insanın yaşamının sınır ve kapsamı bu gerçeklikle şekillenmelidir. Mutlak gerçeğin reddi ile bireysel anlama ulaşılabileceğini savunan *yapısalcı yaklaşıma* göre; aşırı uç noktada kalan iki görüşte benimsenmemiş bu yaklaşımlar insanın kendi yapısı olarak görülmüştür. Mutlak bir gerçeklik olan din ve maneviyatta Tanrı'ya ulaşmanın tek bir yolu yoktur, Tanrı'ya pek çok yoldan ulaşılabilir görüşünü savunan *çoğulcu yaklaşıma* göre; faniliği sınırı olan insan tek bir dini sistemle mutlak gerçekleri kuşatamaz.²⁰¹

Manevi danışmanlık ile psikolojik danışmanlık ilişkisinin incelenmesinin ardından manevi danışmanlık ve rehberlik alanının dayandığı kuram ve teorilere değinmek gerekir.

1900'lü yıllarda Anton Boisen öncülüğünde din ve psikolojiyi birleştiren bir yaklaşım olarak ortaya çıkan pastoral psikoloji; dini görevli tarafından cemaate ya da kilise üyelerine sunulan yardım, öneri ve öğütlerdir.²⁰²

Merkezi insan ile yapılandırılan 1960'ların başında psikanaliz ve davranışçılığa karşı üçüncü güç olarak doğan hümanist yaklaşım; biricik insanın özgür iradesine ve varoluşundaki anlam arayışına vurgu yapar. Kişinin danışmanlık sürecinde yaşadığı gelişim ve bunun akabindeki değişimler kişinin kendi sorumluluğundadır.²⁰³

Bilimsel olmadığı için psikolojide uzun yıllar görmezden gelinen maneviyat, hümanist psikoloji için psikoloji alanında bir gerekliliktir.

²⁰¹ Ömer Faruk Söylev, "Dini Danışma ve Rehberliğin Bir Disiplin Olarak Ortaya Çıkışı," *Manevi Bakım ve Danışma Psikolojisi* (Ankara: Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları, 2020), 70–79.

²⁰² ÖZDOĞAN Öznur, "İnsanı Anlamaya Yönelik Bir Yaklaşım: Pastoral Psikoloji," *Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 47/2 (2006), 127–141.

²⁰³ Jerry M. Burger, "İnsancıl Yaklaşım: İlgili Araştırmalar," *Kişilik* (Kaknüs Psikoloji, 2021), 461–507.

Davranışçılık, psikanaliz ve hümanist psikoloji ekollerinden sonra psikolojide dördüncü gücü temsil eden transpersonel psikoloji; insanı sezgisel ve rasyonel bakışın birleşmesi ile ele alır. Benliğin sınırını aşması olarak tanımlanan transpersonel kelimesi bireyselin ötesinde anlamlı gerçeklik ile bağlantı kurmayı kapsar. Bu açıdan transpersonel psikoloji, insanın manevi boyutunun olduğu esası ile hareket eder.²⁰⁴

Benlikten kurtularak aşkın olana ulaşmada benliği aşma disiplini olarak ele alınabilecek sufi psikoloji; maneviyatı sistemli bir araştırma yürütüp bilimsel çerçevede sunarak bilimsel ortamda manevi değerleri temsil edebilmeyi amaçlar.²⁰⁵

Modern problemlere sunulacak çözümlerin anlam açısından olması gerekliliğine vurgu yapan logoterapi; yaşamın bireysel olarak nasıl deneyimlendiğini anlamaya çalışır. İnsan varoluşu itibarıyla anlam arayan bir varlıktır. Hayatın anlamına ulaşması danışanın yaşadığı ruhsal bozukluğu yenmesine katkı sunar.²⁰⁶ Bireysel bir tecrübe olarak maneviyatın, kişinin yaşamına sunacağı anlam açısından manevi danışmanlık ve rehberlik uygulamasında sosyokültürel yapıya uygun hale getirilerek bir terapi metodu olarak uygulanması, maneviyatın anlam arayışında bir cevap olup olmadığını gösterecektir.

Psikoloji bilimine uzun yıllar hâkim olan davranışçılık ekolünün doğrudan gözlenemeyeni yok sayması, maneviyatın psikolojiye girişini geciktirmiştir. 2000’li yılların öncesinde sınırlı çalışma yürütülmüş maneviyat kavramı, Freud’un Tanrı’yı illüzyon; dini ise evrensel obsesif nevroz olarak görmesinden de olumsuz etkilenir.²⁰⁷

1980’li yıllarda maneviyat ve dinin psikoloji içindeki yeri tartışılmaya başlanır. Psikoloji biliminin topluma yabancılaştığını öne süren Bergin, din ve maneviyatın psikoloji bilimi açısından önemli olduğu görüşünü savunmuş²⁰⁸ bu savunmasına itiraz eden çalışmalarla birlikte maneviyat ve din psikoterapi alanına girmiştir.

²⁰⁴ Ali Aytan, “Transpersonel Psikoloji Nedir Ne Değildir,” *Din Psikolojisi* (İz Yayıncılık, 2013), 145–157.

²⁰⁵ Kemal Sayar, “Tasavvuf: Evrensel Benliğe Giden Yol,” *Sufi Psikoloji* (İstanbul: Timaş Yayınları, 2013), 51–96.

²⁰⁶ Viktor Frankl, “Ana Hatlarıyla Logoterapi,” *İnsanın Anlam Arayışı* (Okuyan, 2009), 103–137.

²⁰⁷ Karen Armstrong, “Reformculara Göre Bir Tanrı,” *Tanrı’nın Tarihi* (Pegasus, 2017), 373–419.

²⁰⁸ Allen E. Bergin, “Psychotherapy and Religious Values,” *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 48/1 (1980), 95–105.

2.3.2.2 Manevi Danışmanlık ve İnsan

Manevi danışmanlık ve rehberlik; hayat akışı içinde güç problemlere karşı kaybedilen anlamın tahsisini dini ve manevi olanda arama faaliyetidir. Hayatın kritik döneminde bulunan ergen yaşlı ya da toplumun dezavantajlı nitelendirmesiyle sıfatlandığı mahkûm, yetim, engelli, bağımlı gibi kişiler için manevi danışmanlık ve rehberlik faaliyeti önemlidir.²⁰⁹

Hümanistik, pastoral, transpersonel kuramsal temellerine dayandırılan manevi danışmanlık 1946 yılında Amerikan Katolik Psikoloji Derneğinin kurulmasıyla bilimsel anlamda ele alınmaya başlanır.²¹⁰ Manevi danışmanlık ve rehberlik; psikoloji, teoloji ve etik disiplinlerin mezcedilerek profesyonellerce psikoterapiye dahil edildiği yardım sürecidir.²¹¹

Batılı ülkelerde dini danışmanlık hareketi, günah çıkarma uygulamasının yoğun etkisindeki Hristiyan kültür ve geleneklerinden doğmuştur. Zamanla alanın bilimsel temelini gerekliliğinin anlaşılması üzerine dini danışma psikolojisi ortaya çıkmıştır.²¹²

İnsan varoluşundan bugüne yaşadığı süre boyunca danışmanlığa ihtiyaç duyan bir varlıktır. Hz. Adem'e tüm isimlerin öğretilmesinin ardından meleklerin karşısına çıkarılmasıyla başlayan danışmanlık ihtiyacı halen devam etmektedir. Nitekim peygamberlerde insanlara rehber olsun diye gönderilmiştir. “Doğrusu size rabbiniz tarafından basiretler (idrak kabiliyetleri) verilmiştir. Artık kim hakkı görürse faydası kendine, kim de görmezse zararı kendinedir. (De ki:) “Ben üzerinize bekçi değilim.” ayeti son peygambere verilen metottur ve bugünkü rehberlik ve danışmanlık anlayışı ile nasıl örtüştüğünü bize gösterir.²¹³

²⁰⁹ Sevde Düzgüner - Ali Ayten, “Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Nedir?,” *Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Hizmetleri Temel Bilgiler Klavuzu* (Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları, 2020), 41.

²¹⁰ Mustafa Koç, “Manevî-[Psikolojik] Danışmanlık İle İlgili Batı’da Yapılan Bilimsel Çalışmaların Tarihi ve Literatürü (1902-2010) Üzerine Bir Araştırma - I,” *Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi (ÇÜİFD)* 12/2 (2012), 201–237.

²¹¹ Chris R. Schlauch, “Defining Pastoral Psychotherapy,” *Journal of Pastoral Care* 39/3 (September 4, 1985), 219–228.

²¹² Zenal Sözcün, “Dini Danışma ve Rehberliğin Hayatımızdaki Yeri ve Önemi,” *Yakın Doğu Üniversitesi İslam Tetkileri Merkezi Dergisi* 3/1 (2017), 207–220.

²¹³ Nurullah Altaş, “Dini Danışmanlığın Teorik Temelleri,” *Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 1/1 (2000), 327–350.

2.3.2.3 Manevi Danışmanlığın Gerekliliği ve Önemi

Her çağda her coğrafya ve kültürde insan bio-psiko-sosyal bir varlık olarak yaşamını fiziki psikolojik manevi anlamda ihtiyaçlarını karşılayarak sürdürmüştür. Fiziki hastalıklar tıp biliminin; ruhsal hastalıklar psikoloji biliminin doğuşuna zemin hazırlamış bunun yanında yakın çevresinin desteğine ihtiyaç duyan insan sistemli ve amaçlı olmayan rehberlik ile zaman içinde uzmanlaşmıştır.²¹⁴

Geçtiğimiz yüzyılda dünyanın hızlı bir modernleşme sürecine girmesi ile ülkemiz 1980’li yıllarda hızlı bir kentleşme yaşayarak, güçlü sosyal bağlara sahip toplum yapısından bireyci toplum yapısına evrilmiştir. İnsanların ilişki biçimlerini etkileyen bu evrilme, din ile olan ilişkiye de yansımıştır. Geleneksel din anlayışının toplumun istek ve ihtiyaçlarına doğru cevabı verebilmesinde manevi danışmanlık önemli hale gelmiştir. Tıp ve psikoloji araştırmalarında insanın manevi bir boyuta sahip olduğunun tespit edilmesi²¹⁵ ile manevi danışmanlık ve rehberlik alanı araştırılmaya geliştirilmeye başlamıştır.

Bireyin kendini gerçekleştirmesinde, hayatın anlamını arayışında din ve inanma ihtiyacı önemli bir yere sahiptir. Doğduğunda anne babasının rehberliğinde hayatını sürdüren insan, sağlıklı bir kişilik gelişimi için farklı gelişim dönemlerinde farklı rehberliklere ihtiyaç duyar.²¹⁶

Merak ve ilginin hâkim olduğu ilk çocukluk döneminde somut ve basit kavramlarla dine yönelik söz konusudur. Ergenliğin getirdiği hızlı değişimler neticesinde yaşanan stres ile din sorgulanır. İncanın daha belirgin hâle geldiği gençlik döneminde, genç toplumda kendine bir yer edinir. Orta yaş kabulleniş dönemi; yaşlılık ölüm korkusunun hâkim olduğu dönemdir. Çocuğa din ile ilgili doğru bilgi vermek; ergeni yargılamamak, gencin potansiyel gelişimini desteklemek; orta yaşın cemaatle desteğini sağlamak ve ölüme din ile anlam vermede yardımcı olmak manevi danışmanlığın yaşam boyu değerini anlatır.²¹⁷

²¹⁴ Hasan Tan, “Rehberlik ve Psikolojik Danışma Hareketinin Doğması ve Gelişmesi,” *Psikolojik Danışma ve Rehberlik:Teori ve Uygulama* (Nobel Akademik Yayıncılık, 2013), 23–28.

²¹⁵ Ümit Horozcu, “Tecrübi Araştırmalar Işığında Dindarlık ve Maneviyat İle Ruhsal ve Bedensel Sağlık Arasındaki İlişki,” *Milel ve Nihal* 7/1 (2010), 209–240.

²¹⁶ Aytekin Bulut, “Din Eğitiminde Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık,” *Din Eğitiminde Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık* (Ankara: Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları, 2004), 40–50.

²¹⁷ Sözü, “Dinî Danışma ve Rehberliğin Hayatımızdaki Yeri ve Önemi.”

2.3.2.4 Manevi Danışmanlıkta Kullanılan Kavramların Fonksiyonelliğine Ayetler Işığında Bir Bakış

*“Görmüyorlar mı ki her yıl bir veya iki defa musibetlerle sınıyorlar da yine tövbe etmiyorlar ve ibret almıyorlar.”*²¹⁸

Zorlukla karşılaşan insan ilk olarak bu zorluğun nedenini sorgular. Kur’an’da iki yerde iman ile imtihan edilme konusunda zikredilen *imtihan* kavramının asıl anlamını bela ve fitne kavramlarının geçtiği ayetlerde bulması kıssalarla insana rehberlik eden Kuran’ın manevi danışmanlık açısından insanın başına gelen bela durumlarıyla geliştiğini düşündürmek içindir.²¹⁹

*“Gaybın anahtarları Allah’ın yanındadır; başkası onları bilemez. Karada ve denizde ne varsa hepsini O bilir. O’nun bilgisi dışında dalından bir yaprak bile düşmez. O, yerin karanlıkları içindeki bir tek dâneyi, yaş ve kuru ne varsa her şeyi bilir. Bütün bunlar, gerçeği tüm netliği ile gösteren apaçık bir kitapta yer almaktadır.”*²²⁰

Kader; meydana gelmiş gelecek bütün olgu ve olayları Allah’ın ezeli ve ebedi ilminde bilmesi ve belirlemesidir.²²¹ Doğru tanımlanan kader psikolojik ve sosyolojik olarak hayata daha güvenli ve iyimser bakabilmemize katkı sunar. Doğru kader anlayışı geliştirmiş bir birey, Allah’a, diğer insanlara, çevreye ve kendine karşı sorumluluklarının bilincinde olur.²²² Sınırlı olduğunu bilmek insana sınırsız bir güven sağlayabilir bu bağlamda kader kavramı olayları anlamlandırma ve başa geleni kabullenmede önemli bir destek sağlar.

*“Sizi mutlaka biraz korku ve açlık ile; biraz da mallardan, canlılardan ve ürünlerden noksanlaştırmak sûretiyle imtihan edeceğiz. Sabredenleri müjdele!”*²²³

²¹⁸ “Tevbe,9/126,”

²¹⁹ Naci Kula, “Manevi Danışmanlıkta Kullanılan Bazı Dini Kavramların Anlam Alanı ve Fonksiyonelliği,” *Manevi Danışmanlık ve Rehberlik (Cilt- I)* (İstanbul: Dem, 2016), 45–61.

²²⁰ “En’am,6/59,”

²²¹ Yusuf Şevki Yavuz, “Kader,” *Türkiye Diyanet Vakfı İslâm Ansiklopedisi* (İstanbul:TDV, 2011).

²²² İrfan Erdoğan, “İnanç Öğretiminde Fonksiyonel Yaklaşım: Kader ve Kazâ Örneği,” *Pamukkale Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 2021.

²²³ “Bakara,2/155,”

Acele davranmamak ve mukavemet göstermek esasında temellenen sabır kavramı Kur'an da açıkça tanımlanır ve nasıl uygulanacağı anlatılır.²²⁴

Ayet dünya hayatı için en kıymetli olanlardan imtihan edilecek insana sabretmeyi tavsiye etmektedir. Genel iyi oluş düzeyini yükselten sabır, bireyin pozitif yönlerini kuvvetlendirdiği gibi olumsuzluklarını da azaltarak bireyin psikolojik iyi oluşuna destek olur.²²⁵ Bu açıdan sabır manevi danışmanlıkta önemli bir yere sahiptir.

“Toprağı verimli güzel bir arazi, yağmuru görür görmez Rabbinin izniyle gür ve bereketli ürünler verir. Çorak ve verimsiz toprak ise, ne kadar yağmur yağarsa yağsın, faydasız bitkiden başka bir şey çıkmaz. Biz, şükredek bir toplum için âyetleri böyle açıklıyoruz.”²²⁶

İç kaynaklı ve dış kaynaklı nitelendirilen şükür farkındalık sahibi bireyin anı hissederek hayatına anlam katmasını sağlar.²²⁷ Hayatın akışı içinde bu farkındalığa sahip ve hayatından memnun olan bir birey en umulmadık anda bile yaşama sevinci duyabilir ve bu sayede inancını canlı tutabilir.²²⁸ Dünün keşkesi yarının belkisi ile elindeki nimetlerin ânın farkındalığından yoksun bir danışan için şükür manevi danışmanlık uygulamasında başvurulması gereken kavramlardandır.

Hayatın bir sınav yeri olduğunu, imtihan edilerek olgunlaşacağını, bunun için sabretmesi ve şükretmesi gerekliliğini manevi danışmanlık sürecinde anlayacak bireyin tüm bu anladıklarına kalben teslim olması açısından tevekkül kavramının ve doğru tevekkül anlayışının manevi danışmanlık ve rehberliğe eklenmesi gerekmektedir.

2.4. Maneviyat Tevekkül İlişkisi

İnsan yaratılışı itibari ile sınırlılığa sahip bir varlıktır, ihtiyaçlarını gideremediğinde muhtaç ve zayıftır. Bu durumda her şeye güç yetirene cömert olana yönelme gerekliliği

²²⁴ Mehmet Demirci, “Kur'an-ı Kerim Işığında Sabır Kavramı,” *Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* 12/ (2002), 263–285.

²²⁵ Mebrure Doğan, “Karakter Gücü Olarak Sabır ve Psikolojik İyi Oluş İlişkisi,” *The Journal of Happiness & Well-Being* 5/1 (2017), 134–153.

²²⁶ “Araf,7/58,”.

²²⁷ Kula, “Manevi Danışmanlıkta Kullanılan Bazı Dini Kavramların Anlam Alanı ve Fonksiyonelliği.”

²²⁸ Ali Ayten et al., “Dini Başa Çıkma, Şükür ve Hayat Memnuniyeti İlişkisi: Hastalar, Hasta Yakınları ve Hastane Çalışanları Üzerine Bir Araştırma,” *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi - Journal of Academic Researches in Religious Sciences* 12/2 (2012), 45–79.

hisseder. İslam’da tevekkül olarak kavramsallaştırılan bu sığınma manevi anlamda kişiye güç verir.

Maneviyat; dinin özüdür, dine nihai ilgili olmakla tecrübe edilen süreçtir. İnsan içgüdüsel olarak sonsuz olana tutkundur. İnsanın sonsuz olana tutkun olması maneviyat ihtiyacı ile kendini gösterir.²²⁹

“Ey iman edenler! Sizi hayat verecek şeylere çağırdıklarında Allah ve resulünün çağrısına uyun ve şüphesiz bilin ki, Allah kişi ile kalbinin arasına girer. Unutmayın ki, O’nun huzuruna götürüleceksiniz.”²³⁰

Sağlam iman ile başlayan tevekkülün mahalli kalptir.²³¹ Ayette geçen insan ile kalbinin arası ifadesi bir deyimdir. İnanç, bilgi ve duygulara hiçbir şekilde müdahale edemeyen beşerin aksine Allah insanın kalbine müdahale edebilir.²³²

“Mûsâ, “Ey kavmim! Eğer siz gerçekten Allah’a iman etmişseniz, eğer O’na teslim olmuş kimseler iseniz, artık sadece O’na tevekkül edin” dedi.”²³³

İman kalbin tasdikidir. İman inanç meselesidir. İnanmanın merkezi kalptir.²³⁴ Maneviyatın tecrübi bilgiyi hissetme olarak değerlendirilmesi ve sağlam imanın neticesinde yaşanan tevekkülün merkezinin kalp olması birlikte ele alındığında iki kavramın incelenmesinin önemi açıkça görülmektedir. Araştırma stres konusunda manevi danışmanlık açısından tevekkülün varlığının sunacağı çözüm önerisini incelediği için tevekkülün anlamlandırma, anlam bulma ve umut etmede manevi değer oluşuna değinmek gerekmektedir.

2.4.1 Tevekkülün Manevi Değer Olarak Anlamlandırılması

Merak eden ve sorgulayan bir varlık olan insan kendisine ve evrene anlam vermeye çalışır. Hayatın neresinde olduğunu ve amacının ne olduğunu belirlemek için çabalar. Düşüncelerini, hislerini ve yapıp etmelerini anlamlandırma arzusu insanın bilinçli bir

²²⁹ Paul Tillich, *Dynamics of Faith* (New York: Harper&Row, 1957).

²³⁰ “Enfal,8/24,”.

²³¹ Tokpınar, “Tevekkül Konusuna Genel Bakış.”

²³² Hayrettin Karaman et al., “Enfal Suresi,” *Kur’an Yolu Meali* (Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları, 2014).

²³³ “Yunus,11/84,”.

²³⁴ Temel Yeşilyurt, “Mâtürîdilerde İmanda Açıklık,” *Cumhuriyet İlahiyat Dergisi* 22/1 (June 15, 2018), 93–111.

varlık olduğunu gösterir. Bilinç bağlamında felsefe ve din insana anlam verme çabasında destek olan ana kaynaklardandır. Salt bireysel ya da salt toplumsal süreçler insanın anlam arayışına katkı sunmaz. Yaşamın anlamını aşkın alanda arayan dinler toplumsaldır ve din toplumsal bağlamda insanlara hazır anlam yapıları sunar.²³⁵

Bilinçte bireyleşen, şahıs olarak sosyalleşen kişinin bilincinde inşa edilen anlam, kendiliğinden meydana gelmeyen daima bir referans noktasına sahip olan karmaşık bir bilinç formudur. Katmanlara sahip anlam sahasında dünya gerçekliği ile ilgili düşük anlam katmanları olsa da din adamları ve filozoflarla gelişen yüksek anlam katmanları da bulunmaktadır. Gündelik hayatın aşılabilir krizini aşmaya destek olma iddiasını taşıyan yüksek anlam katmanları modern dönemle birlikte kriz dönemine girmiştir. Modern çoğulculuğun bilgiye verdiği zarar inancı da etkilemiş ve inanç insanların hayatında bir seçenek haline gelmiştir. Kriz döneminde inancına da sığınamayan insan için anlam bulma ve anlamlandırma zorlaşmıştır.²³⁶

Modern toplumla gelişen bilimsellik; dinleri, Tanrı ve maneviyatı insanın hayatından gittikçe uzaklaştırmıştır. Sadece geleneksel dindarlıkla anlam bulunabileceğine inanmak kendiliğine yönelerek yaşadığı keşifle anlam bulan bireylerin varlığını göz ardı etmemize sebep olur. Bu yüzden geleneksel dinin hazır sunduğu anlam kalıplarına bireyin keşif ve tecrübesine dayanan manevi anlam kalıpları eklenmelidir. Evren insan merkezli yaratılmış ve insan sorumlu kılınmıştır. Sorumlu oluşu insanı anlam arayışına yöneltmiştir. Anlam arayışı doğuştan gelen bir eğilimdir.²³⁷ İnsanın manevi dünyası için anlamı yaratılış amacına yaraşır tecrübelerle doldurmalıdır.²³⁸

Hayatı anlamlandırmada din başka şekilde cevaplanması mümkün olmayan metafizik alana ait cevapları kutsal kaynağa dayanan değerler sistemi ile insana sunar. Dinin sunduğu değerler sistemi hayatına şekil verdiği insanların ilkeli yaşamasını sağlar.²³⁹

²³⁵ Hüseyin Adem Tülüce, “Bireysellik ve Toplumsallık Bağlamında Modern Bireyin Anlam Arayışı,” *Üniversite Araştırmaları Dergisi* 5/3 (2022), 305–312.

²³⁶ Peter L. Berger - Thomas Luckman, “İnsan Hayatında Anlamlılığın Temelleri,” *Modernite, Çoğulculuk ve Anlam Kriz*, 2022, 19–31.

²³⁷ Abdülkerim Bahadır, “Zihinsel Bir Süreç Olarak Anlama ve Varoluşsal Anlam,” *İnsanın Anlam Arayışı ve Din* (İnsan Yayınları, 2018), 22–28.

²³⁸ İbrahim Hakkı Kaynak, “İnsanın Anlam Arayışında Din ve Mit’lerin Rolü,” *Batman Üniversitesi Yaşam Bilimleri Dergisi* 1/1 (2012), 673–682.

²³⁹ Adem Akıncı, “Hayata Anlam Vermede Dinî Değerlerin ve Din Öğretiminin Rolü,” *Değerler Eğitimi Dergisi* 3/9 (2005), 7–24.

Varoluşsal ve manevi anlam için sorulan soruların değeri en temelde soru soran kişinin varlığı ile anamlanır.²⁴⁰ İnsan varoluşsal ve manevi anlamda sorduğu sorulara tatminkâr cevap bulamazsa yoksunluk hisseder.²⁴¹ Bu yüzden araştırma, manevi danışmanlık açısından tevekkülün manevi bir değer olarak anlamlandırılmasını manevi danışmanlık uygulamaları için önemli görmüştür. Bu uygulamanın temellendirilmesi açısından modern anlam krizi ve dini bir kazanım olan anlam bahsinin ardından ayetlerle tevekkülün maneviyata katacağı değer incelenecektir.

*“Allah size yardım ederse artık sizi yenecek hiçbir kimse yoktur; eğer sizi yardımsız bırakırsa O’ndan sonra size kim yardım edebilir? Müminler yalnız Allah’a güvensinler.”*²⁴²

Ayette Uhud savaşında müminlerin tavrının nasıl olması gerektiği anlatılmaktadır. Tüm işler Allah’a aittir. İzzet ve zaferde; zelil kılma ve yardımsız bırakmada Allah’ın elindedir.²⁴³ Başına gelen olumsuz olay ve durumlarda işin Allah’a aidiyeti ve Allah’ın sonsuz kudretinin bilinci ile tevekkül eden kişi, hayat akışında yaşanacak iyiyi de kötüyü de anlamlı bulur bu anlam ile iyi olan için şükreder kötü olan içinse sabreder.

*“Müminler düşman kuvvetlerini karşılarında görünce, “Bu, Allah’ın ve resulünün bize vaad ettiği durumdur, Allah ve resulü hep doğru söyler” dediler; bu onların ancak imanlarını ve teslimiyet duygularını arttırdı.”*²⁴⁴

Allah’a ve resulüne duyulacak güvenin, teslimiyet duygusunu arttırması da insan için mükafattır ki hayatın içinde yaşadığı zorluklara “Allah sabrını veriyor yoksa ben dayanamazdım” diyen insanlar tevekkül etmeleri neticesinde manevi anlamda o gücü hissederler.

“İman edip dünya ve ahiret için yararlı işler yapanları -hiç şüphemiz olmasın- içinde ebedî kalmak üzere altından ırmaklar akan cennetteki köşklere

²⁴⁰ Selahattin Yakut - Habil Şentürk, “Hayatın Anlamı ve Din,” *Süleyman Demirel Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 2/33 (2014), 45–60.

²⁴¹ Hülya Alper, “Anlam Arayışı,” *İmanın Psikolojik Yapısı* (Rağbet Yayınları, 2020), 188–220.

²⁴² “Al-i İmran,3/160,” no date.

²⁴³ Muhammed Ali Sabuni, “Âl-i İmran Suresi,” *Safvetü’-t- Tefasir* (Ensar, 2020), 1/7 448.

²⁴⁴ “Ahzab,33/22.”

yerleştireceğiz; sıkıntılara katlanan, yalnız Allah'a dayanıp güvenerek işlerini gerektiği gibi yapanlara ne güzel karşılık!”²⁴⁵

İnsan fitratı gereği yaptığı her şeyin bir neticesi olmasını ister. Tevekkül bilinci ile sabreden insan ahirette mükafatlandırılacağını bildiğinde yaşadıklarının yanında sabrını da anlamlandıracaktır.

“De ki: “Allah bize ne yazmışsa başımıza ancak o gelir, O bizim mevlâmızdır.” Müminler yalnız Allah'a güvenip dayansınlar.”²⁴⁶

Tevekkül kadere teslim olmaktır ancak kader kişinin çabası ile şekillenir. Ayette Tebuk seferine katılan müslümanların teslimiyeti anlatılır. Ayet elinden geleni yapıp Rasulullah ile gayret gösteren müslümanların zaferi de şehadeti de aynı şuur ile karşılayacağını vurgular. “Ben elimden geleni yaptım sabrettim mükafatımı da alacağım ancak” çıkmazında kendini bulan kişinin manevi dünyasında tevekkül kulun çabasının gerekliliğine teşvik eden ayetlerle anlam bulacaktır.

“İnsan ancak çabasının sonucunu elde eder.”²⁴⁷

Tevekkül, gerekli çabayı göstermenin ardından neticeyi kabullenmedir, gayretten sonra teslim olmaktır. Yanlış kader inancı “kaderde ne varsa o olur” algısı, kişiyi bencilce tembelleştirir.²⁴⁸ Bu bencil tembellik tevekkülü motivasyon kaynağı olmaktan uzaklaştırır.

Manevi danışmanlık uygulamasında tevekkülün manevi bir değer olarak anlam bulması; sabır, şükür, çaba, kader ve ahiret kavramlarını doğru şekilde anlamak ve her ayetin hayatın içinde bir işaret olduğu evren kitabını okumakla danışana destek sağlayabilir.

2.4.2 Bir Başa Çıkma Olarak Tevekkül ve Umut ilişkisi

İyimserliğin aksine gerçeklikten doğan umut, hayalde kaybolmadan hayatta karşılaşılabilecek engel ve tuzakları yok saymadan akıl gözü ile geleceğe açılan bir yoldur ve

²⁴⁵ “Ankebut,21/58,”.

²⁴⁶ “Tevbe,9/51,”.

²⁴⁷ “Necm,53/39,”.

²⁴⁸ Nevzat Tarhan, “Bencillik,” *Duyguların Psikolojisi ve Duygusal Zeka* (Timaş Yayınları, 2022), 143–150.

yaşandıkça artar. Umut insanı bedensel ve ruhsal yönde derinden etkileyen bir duygudur.²⁴⁹

Hayat içinde yapması gereken görevlerde üzerine düşen sorumluluklarda kişiyi harekete geçirmek için güdüleyen ve bu sayede kişinin iyi olmasını sağlayan umut, hedefe ulaşma beklentisinin duygusal boyutudur.²⁵⁰

Umutsuzluğa karşı bir başa çıkma olarak umut, insanları ayakta tutar. Yaşayacak bir şeyinin kalmadığını söyleyen insan için umutsuzluk korkunç bir ruh halidir.²⁵¹

Psikolojik rahatlık, hayattaki amaç ve anlam duygusu, başa çıkma yetisi, kişisel yeterlilik, karşılıklılık temeline dayanan umut, iyi bir gelecek beklentisidir.²⁵²

Umut, hedefine yönelik karar veren kişinin, bu hedefine ulaşmasında, ona yardım edecek yolları planlayarak kendini motive edişi ile algıladığı kapasitesini ifade eden bilişsel yapıdır.²⁵³

Çok yönlü insani nitelik taşıyan umut, en çok belirsiz ve sıkıntılı durumlarda kendini gösteren genelde olumlu kategorize edilen zihinsel bir süreçtir ancak hedefe ulaşmada sağladığı motivasyon yanı ile duygusaldır. Her duygu gibi umudu da kontrolümüzde olmadan tecrübe ederiz. Bazen en olmaz olaylarda içten içe bir umut hisseder bunun önüne geçemeyiz. Umut bazen de yaşamaya kasten karar verdiğimiz duygudur. Dünya beklentilerinden Tanrı'nın vaadine kadar geniş bir kapsama sahiptir.²⁵⁴

Hayatında yaşadığı sorunlarla kendini yetersiz hisseden insan bazen umudunu ve dayanma gücünü kaybedebilir. Din duygusunu canlı tutmak acıyı hafifletir, motive edici güç olarak bireyin psikolojisini korur, ona farklı başa çıkma yöntemleri sunar.²⁵⁵

²⁴⁹ Jerome Groopman, "Umut," *Umudun Anatomisi* (Albaraka Yayınları, 2020), 21–26.

²⁵⁰ Jerome Frank, "The Role of Hope in Psychotherapy," *International Journal Of Psychotherapy* 5/5 (1968), 383–395.

²⁵¹ Richard Lazarus, "Hope: An Emotion and A Vital Coping Resource Against Despair," *Social Research* 66/2 (1999), 653–678.

²⁵² Judith Fitzgerald Miller, "Hope: A Construct Central to Nursing," *Nursing Forum* 42/1 (January 2007), 12–19.

²⁵³ Steven J. Sandage - Jonathan Morgan, "Hope and Positive Religious Coping as Predictors of Social Justice Commitment," *Mental Health, Religion And Culture* 6/17 (2014), 557–567.

²⁵⁴ Thseen Nazir, "Pozitif Psikoloji ve Umut," *Pozitif Psikoloji* (Nobel Yayıncılık, 202AD), 365–385.

²⁵⁵ Mustafa Usta, "Özel Eğitim Gerektiren Birey, Aile ve Din Eğitimi," *Din Eğitimi Araştırmaları Dergisi* 20/ (2009), 92.

Rab ile olduğunu ve her işin Rabbe ait olduğunu hissederek tevekkül eden bir insanın umutsuz olması düşünülemez. Ki “Allah’tan umut kesilmez” desteği tam bu noktadan doğmuştur. Allah’ın varlığını her zaman hissedenleri zaman zaman hisseden ya da hiç hissetmeyenlere göre daha umutludur.²⁵⁶

İslam inananların Allah’tan umudunu kesmemesini beklerken insanlarda Allah’a imanları neticesinde umut etmektedir. Umut Kur’an’ı Kerim’de Allah-insan ilişkisi bağlamında ele alınmaktadır.²⁵⁷

*“Çünkü biz ona şah damarından daha yakınız.”*²⁵⁸

Tevekkül eden insan Allah’ın her zaman kendisi ile olduğunu farkındadır ve bu farkındalığı ile umutsuzluğa düşmez.

*“Kim Allah’a saygısızlıktan sakınırsa, Allah ona bir çıkış yolu gösterir. Ve ona hiç beklemediği yerden rızık verir. Kim Allah’a dayanıp güvenirse Allah ona yeter. Şüphesiz Allah dilediği şeyi sonuca ulaştırır. Allah her şey için bir ölçü koymuştur.”*²⁵⁹

Yaşadığı zorluklarda Allah’a isyan etmek yerine ona tevekkül ederek sığınan insan rızıkını ve sonucu umutla bekleyebilir.

*“Allah’a güven; O her şeyi işitendir ve bilendir.”*²⁶⁰

Yaşadığı zorlukla yalnız olduğunu düşünen kişi için Allah’ın her şeyi bilmesi ve işitmesi ona bu çıkmazda umut verir.

*“De ki (Allah şöyle buyuruyor): “Ey kendi aleyhlerine olarak günahta haddi aşan kullarım! Allah’ın rahmetinden ümit kesmeyin. Allah (dilerse) bütün günahları bağışlar; doğrusu O çok bağışlayıcı, çok merhametlidir.”*²⁶¹

²⁵⁶ Asım Yapıcı, “Gençlerin Umutsuzluk Düzeyleriyle Dini Yaşayışın Farklı Görüntüleri Arasındaki İlişki,” *Ruh Sağlığı ve Din* (Karahan Kitabevi, 2013), 231.

²⁵⁷ Abdurrahman Kasapoğlu, “Kur’an’da Ümit-İman İlişkisi,” *İlmî ve Akademik Araştırma Dergisi* 8/18 (2007), 155–176.

²⁵⁸ “Kaf,50/16,”

²⁵⁹ “Talak,65/2-3,”

²⁶⁰ “Enfal,8/61,”

²⁶¹ “Zümer,39/53,”

İnsan yaptığı kötülüklerden pişman olur. Pişmanlıkta insanı umutsuzluğa sürükler. Allah'ın Rahman ve Râhim oluşuna her daim teslim olan mütevekkil için umut hep vardır. Rahmeti çok geniş olan Allah, yaratılmış tüm varlıklara rahmeti ile muamele eder. Tüm varlıkları kapsayan Rahmani rahmet, ihtiyaç duyulan her türlü nimetin şartsız şekilde ihsan ilkesince varlıklara verilmesini sağlar.²⁶²

*“Allah kuluna kâfi değil mi? Öyleyken onlar kalkmış seni O’ndan başkalarıyla korkutuyorlar. Allah kimi şaşırtırsa artık ona doğru yolu gösterecek yoktur.”*²⁶³

Peygamberimizi putlarına karşı yanlış davrandığı için putların ona zarar vereceği şeklinde korkutan Kureyş putperestlerine cevap veren ayet Allah'ın kuluna yeten yegâne varlık olduğu hatırlatılır.

Dünya’da pek çok korkusu yüzünden umutsuzluğa kapılan insanın manevi danışmanlık sürecinde, Allah'ın kuluna her daim yeteceğine kalben tevekkül etmesi umutsuzluk yaşamasına engel olur.

*“Bir iyiliği açıklar veya gizlerseniz yahut bir kötülüğü affederseniz şüphesiz Allah da ziyadesiyle affedicidir; O her şeye kâdirdir.”*²⁶⁴

İnsan ilişkilerinde beklenmedik olumsuz davranışlar kişinin ruh dünyasını çıkmaza sürükler. Her insan böyle diye baladığı günler insanı umutsuz yarın beklentisi ile duygusuzlaştırır. Oysa affetmek insanı özgür kılar.

“Yaşadım; çünkü öğrenmem gerekenler vardı bu öğrendiklerim benim yarınım içindi. Allah da affedendir bizde bu affedişimizle affedilenlerden olalım.” Manevi danışmanlık uygulamasında tecrübe ettiği olumsuz insan ilişkilerini bu bakışla değerlendiren kişi için umut etmek kolaylaşır.

²⁶² Sabri Yılmaz, “Elmalılı Hamdi Yazır’ın Allah’ın Rahman ve Rahim Sıfatlarını Tahlili,” *Kelam Araştırmaları* 4/2 (2006), 105–114.

²⁶³ “Zümer,39/36,”.

²⁶⁴ “Nisa,4/149,”.

SONUÇ

Bu araştırma temel olarak ülkemizde yeni bir alan olan manevi danışmanlık uygulamasında manevi desteğe ihtiyacı olan bireylerin yaşayacağı stres durumuna tevekkülün sunabileceği desteğin nasıl olabileceğini anlatmak istemiştir.

Manevi danışmanlık ülkemizde yeni yeni uygulansa da köklü bir yapıdır. Manevi danışmanlık ve rehberlik; ilk insan Hz. Adem'e Allah'ın isimleri öğretmesinden, insanlara nasıl destek olacağımızı Kur'an ayetlerini yaşayarak bizlere sünneti ile örnek olan peygamberimizden öğrenişimize ve bu öğrendiklerimizi uygulama çabamıza kadar geniş bir çerçevede düşünülmelidir. Batı menşeli bir uygulama olarak algılanmasının yanlışlığını bu çerçevede aştığımızda bio-psiko-sosyal bir varlık olan insanı inceleyen bilimler karşımıza çıkar. Psikiyatri, psikoloji, felsefe, sosyoloji, din psikolojisi, din sosyolojisi, din felsefesi gibi pek çok alan insanı merkeze alır. İnsanı merkeze alan her alan ayrı ayrı ele alınsa bile hepsi ortak amacı olduğundan birbirinden beslenir ve birbirine ihtiyaç duyar. İşte manevi danışmanlık disiplinler arası bir alan olarak insanın manevi anlamda destek bulmasını sağlamak için gereklidir. İnsan beden ve ruhtan oluşan bir varlıktır. Ruhun hastalanması bedene zarar verir. Tüm saydığımız alanlar bunun önüne geçmek için çabalarken manevi danışmanlık; insana sunacağı anlam ve umutla hayatın içinde ıskaladığı güzelliklere teşekkür etmeyi, zorlu hayat koşullarına sabretmesinin karşılıksız kalmayacağını, başına gelen olumsuz durumun hayatına katkıları ile büyüyüp geliştiğini, dezavantajlı diye adlandırdığımız pek çok insan için dezavantajlı durumunun avantaj olmasını, dezavantajlı bireylerin sağaltımı ile topluma kazandırılmasını destekler.

Araştırma modern dönemin en yaygın rahatsızlığı stresli olma durumuna, manevi danışmanlık ve rehberlik uygulamasında sunulacak destek için bir öneri olarak yürütülmüştür.

Olumsuz stres ile mücadele dediğimizde karşımıza çıkan kavram başa çıkma kavramıdır. Hiç kimse kusursuz ve mükemmel bir hayat ile muhatap değildir. Her hayatın kendi içinde ve kendi gerekliliğinde bir problemi ve sorunu vardır. Hayatın içindeki problemler ve sorunlar organizma için tehdit unsuru haline gelir. Tehdit altında olduğunu hisseden organizma stres yaşar. Her organizma stresi kendince algılar. Bu noktada algılanan stres

dediğimiz kavram karşımıza çıkar. Organizma bu algıladığı strese karşı nasıl bir yol izleyeceğini seçtiğinde ise başa çıkma stilini belirlemiş olur.

Başa çıkma her organizmanın strese karşı kendince geliştirdiği direniştir. Din bir hayatın insanın hayatında ne kadar fazla yer tutuyorsa dini başa çıkma o kadar mümkün hale gelir. Yapılan araştırmalar stres ile mücadelede en etkili başa çıkmanın dini başa çıkma olduğu sonucuna ulaşmıştır. Maneviyatın dini olanla ilişkisine de değinen araştırmamızda manevi danışmanlık ve rehberlik uygulamasında strese karşı kişinin geliştirebileceği bir başa çıkma olarak tevekkülün etkili olabileceği tevekkülün manevi bir değer olarak anlamlandırılması ve bir umut olarak tevekkül başlıklarında vurgulanmıştır.

İnsanın stresli olmasının sebeplerinden biri anlam arayışıdır. Anlam arayışında hem bedenini hem de ruhunu tatmin edecek cevapları alamayan insan umutsuzluğa kapılır. Umutsuzluk insanın hayatına devamlılığına ket vurur ve umutsuz insanların artması toplumun yarını için tehdit oluşturur.

Tüm bu kavramlar ve kavramların birbiri ile ilişkisi literatür taranarak incelenmiştir. Her bir kavramın ayrı ayrı pek çok araştırmada konu olduğu görülmüştür. Kimi zaman stres ve psikolojik dayanıklılık veyahut stres ve başa çıkma beraber ele alınsa da literatürde “stres ile başa çıkmada tevekkül psikolojik dayanıklılığa etki eder mi?” gibi bir araştırmaya rastlanmamıştır.

Araştırma bundan sonra yürütülecek olan araştırmaların önünü açacaktır. Manevi danışmanlık uygulamalarının artması, bu alanla ilgili çalışmaların yapılması, yaşadığı stresi manevi anlamda çözmeye çalışan insanların başvurduğu başa çıkma yollarının ne olduğunun incelenmesi, tevekkülün dini bir başa çıkma olup olmadığının araştırılması dini başa çıkmanın psikolojik dayanıklılığa etkisinde tevekkülün rolünün saptanması literatürdeki boşluğun giderilmesine katkı sunacaktır.

KAYNAKÇA

- Abdulkâî, Muhammet Fuâd. *El-Mu'cemu'l-Mufehres Li Elfâzi'l-Kur'âni'l-Kerîm*. İstanbul, 1990.
- Ağargün, Mehmet Yücel et al. "COPE (Başa Çıkma Tutumlarını Değerlendirme Ölçeği): Psikometrik Özelliklere İlişkin Bir Ön Çalışma." *Anadolu Psikiyatri Dergisi* 6/ (2015), 221–226.
- Akıncı, Adem. "Hayata Anlam Vermede Dinî Değerlerin ve Din Öğretiminin Rolü." *Değerler Eğitimi Dergisi* 3/9 (2005), 7–24.
- Akman, Sevil. "Stresin Nedenleri ve Açıklayıcı Kuramlar." *Türk Psikoloji Bülteni* 34–35 (2004), 40–55.
<https://www.psikolog.org.tr/tr/yayinlar/dergiler/1031828/tpb10343507.pdf>
- Allen, Rogger. "Altered Stress Consciousness." *Human Stress: Its Nature and Control*. 143–158. New York: Burgess Intl Group, 1983.
- Allred KD, Smith TW. "The Hardy Personality: Cognitive and Physiological Responses to Evaluative Threat." *J Pers Soc Psychol* 2/56 (1989), 257–266.
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/2926628/>
- Alper, Hülya. "Anlam Arayışı." *İmanın Psikolojik Yapısı*. 188–220. Rağbet Yayınları, 2020.
- Altaş, Nurullah. "Dini Danışmanlığın Teorik Temelleri." *Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 1/1 (2000), 327–350.
<https://medium.com/@arifwicaksanaa/pengertian-use-case-a7e576e1b6bf>
- Altıntaş, Ersin. *Stres Yönetimi*. Ankara: Anı Yayıncılık, 2nd Ed., 2014.
- Armstrong, Karen. "Reformculara Göre Bir Tanrı." *Tanrı'nın Tarihi*. 373–419. Pegasus, 2017.
- Arslan, Mustafa. "Yaşlılık ve Din: Dinbilimsel Bir Yaklaşım." *Yaşlılık*. ed. Velittin Kalıncı. 141–164. Nobel Yayıncılık, 2016.

- Ay, Fatma Akça. "Bölüm I: Temel Kavramlar." *Sağlık Uygulamalarında Temel Kavramlar ve Beceriler*. 1–28. İstanbul: Nobel, 4th Ed., 2012.
- Aydın, İnyet. "Örgütsel Stres." *İş Yaşamında Stres*. 15–19. Ankara: Pegem, 4th Ed., 2016.
- Aysal, Nimet. *Stres Algısı, Başa Çıkma, Kişilik ve Sağlık Arasındaki İlişkilerin Etkileşimsel Stres ve Başa Çıkma Modelinde İncelenmesi*. Okan Üniversitesi, 2014.
- Ayten, Ali. "Başa Çıkma Araştırmalarının Tarihsel Arka Planı." *Tanrı'ya Sığınmak*. 17–21. İstanbul: İz Yayıncılık, 2012.
- Ayten, Ali et al. "Dini Başa Çıkma, Şükür ve Hayat Memnuniyeti İlişkisi: Hastalar, Hasta Yakınları ve Hastane Çalışanları Üzerine Bir Araştırma." *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi - Journal of Academic Researches in Religious Sciences* 12/2 (2012), 45–79.
- Ayten, Ali. "Transpersonel Psikoloji Nedir Ne Değildir." *Din Psikolojisi*. 145–157. İz Yayıncılık, 2013.
- Bahadır, Abdülkerim. "Zihinsel Bir Süreç Olarak Anlama ve Varoluşsal Anlam." *İnsanın Anlam Arayışı ve Din*. 22–28. İnsan Yayınları, 2018.
- Baltaş, Acar - Baltaş, Zuhâl. "Bölüm I: Stres ve İnsan." *Stres ve Başa Çıkma Yolları*. 23–96. İstanbul: Remzi Kitabevi, 37th Ed., 2020.
- Baltaş, Acar - Baltaş, Zuhâl. "Stres Altında İnsan." *Stres ve Başa Çıkma Yolları*. 31–32. İstanbul: Remzi Kitabevi, 37th Ed., 2020.
- Bartone, Paul T. et al. "Psychological Hardiness Predicts Success in US Army Special Forces Candidates." *International Journal of Selection and Assessment* 16/1 (March 2008), 78–81. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2389.2008.00412.x>
- Basım, Nejat - Çetin, Fatih. "Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'nin Güvenilirlik ve Geçerlilik Çalışması." *Turkish Journal of Psychiatry* 22/ (2011), 1–12.

- Beardslee, William R. "Prevention and the Clinical Encounter." *American Journal of Orthopsychiatry* 68/4 (October 1998), 521–533. <https://doi.org/10.1037/h0080361>
- Berger, Peter L. - Luckman, Thomas. "İnsan Hayatında Anlamlılığın Temelleri." *Modernite, Çoğulculuk ve Anlam Kriz*. 19–31, 2022.
- Bergin, Allen E. "Psychotherapy and Religious Values." *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 48/1 (1980), 95–105. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.48.1.95>
- Bernard, Claude. "Leçons Sur Les Propriétés Physiologiques et Les Altérations Pathologiques Des Liquides de L'organisme." 41–62. Paris: Baillière, 2nd Ed., 1858.
- Biricik, Yunus Sinan. "Stres Kavramı, Tarihçesi ve Belirtileri." *Akademik Personelin Örgütsel Stres Kaynakları ve Stresle Başa Çıkma Düzeylerinin Öğrenilmiş Güçlülük Yönünden Değerlendirilmesi*. 1–35. Ankara: Gazi Kitabevi, 1st Ed., 2019.
- Bodenmann, Guy. "Dyadic Coping and Its Significance for Marital Functioning." *Couples Coping With Stress: Emerging Perspectives on Dyadic Coping*. 33–50. Washington, D.C.: American Psychological Association, 2006. <https://doi.org/10.1037/11031-002>
- Bozgeyikli, Hasan; Şat, Adem. "Öğretmenlerde Psikolojik Dayanıklılık ve Örgütsel Vatandaşlık Davranışlarının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi: Özel Okul Örneği." *Emek ve Toplum Dergisi* 3/5 (2014), 172–191.
- Brooks, Robert B. "Children at Risk: Fostering Resilience and Hope." *American Journal of Orthopsychiatry* 64/4 (1994), 545–553. <https://doi.org/10.1037/h0079565>
- Bulut, Aytekin. "Din Eğitiminde Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık." *Din Eğitiminde Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık*. 40–50. Ankara: Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları, 2004.
- Burger, Jerry M. "İnsancıl Yaklaşım: İlgili Araştırmalar." *Kişilik*. 461–507. Kaknüs Psikoloji, 2021.

- Çağrııcı, Mustafa - Uludağ, Süleyman. “Tevekkül.” *Temel İslam Ansiklopedisi*. ed. Tuncay Başoğlu. 3/56–95. İstanbul: Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları, 2020.
- Cannon, Walter. “XVI. The Role of the Sympathico-Adrenal System in Homeostasis.” *The Wisdom of The Body*. 249–268. New York: W.W Norton & Company, 1963.
- Çetin, Fatih - Basım, Nejat. “Psikolojik Dayanıklılığın İş Tatmini ve Örgütsel Bağlılık Tutumlarındaki Rolü.” *İş Güç Endüstri İlişkileri Ve İnsan Kaynakları Dergisi* 13/3 (2011), 79–94. <https://doi.org/10.4026/1303-2860.2011.184.x>
- Childre, Doc - Deborah, Rozman. “Introduction.” *Transforming Stress: The Heartmath Solution for Relieving Worry, Fatigue and Tension*. 1–11. Oakland: New Harbinger Publications Inc, 2005.
- Çiftçi, Muhammed. “Maneviyat ve Din.” *Manevi Yönelimli Psikoterapi*. ed. Ekşi Halil - Kaya Çınar. 15–17. İstanbul: Kaknüs Psşkoloji, 2016.
- Çınar, Mehmet. “Dini Tutum İle Psikolojik Sağlık Arasındaki İlişkide Tevekkülün Aracılık Rolünün İncelenmesi.” *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi* 22/2 (September 27, 2022), 1183–1208. <https://doi.org/10.33415/daad.1123529>
- Davis, Martha et al. “The Relaxation and Stress Reduction Workbook.” Bkz. 28-43. Oakland: New Harbinger Publications, 2000.
- Demirci, Mehmet. “Kur’an-ı Kerim Işığında Sabır Kavramı.” *Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* 12/ (2002), 263–285.
- Deniz, M Engin - Yılmaz, Ercan. “Üniversite Öğrencilerinde Duygusal Zeka Ve Stresle Başa Çıkma Stilleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.” *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi* 3/25 (2006), 21–23.
- Doğan, Mebrure. “Dini Başa Çıkma ve Sabır.” *Sabır Psikolojisi*. 160–184. Çamlıca Yayınları, 2016.
- Doğan, Mebrure. “Karakter Gücü Olarak Sabır ve Psikolojik İyi Oluş İlişkisi.” *The Journal of Happiness & Well-Being* 5/1 (2017), 134–153.

- Doğru, Naime. “Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinin Stres, Stresle Başa Çıkma Tarzları ve Sosyal Destek Değişkenleri Bakımından İncelenmesi,” 57–64.
- Dökmen, Üstün. “İletişim.” *İletişim Çatışmaları ve Empati*. 19–38. İstanbul: Sistem Yayıncılık, 20th Ed., 2008.
- Düzgüner, Sevede - Ayten, Ali. “Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Nedir?” *Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Hizmetleri Temel Bilgiler Klavuzu*. 41. Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları, 2020.
- Ekşi, Halil (ed.). “Maneviyat ve Psikolojik Danışma.” *Manevi Yönelimli Psikolojik Danışma*. 10–22. Ankara: Nobel Yayın, 1st Ed., 2020.
- El-Buhari, Ebû Abdullah Muhammed b. İsmail. “19 Kitabı’t Teheccüd,1 Bâbu’t Teheccüd Bi’l Leyl (II,42).” *El- Câmî ’u’s Sahih*. 502–503. İstanbul: Karınca & Polen Yayınları, 2017.
- Emmons, Robert A. et al. “Maneviyat Bir Zekâ Mıdır? Güdülenme, Biliş ve Nihâî İlgi Psikolojisi.” *İlâhiyat Fakültesi Dergisi* 35/2 (2008), 133–158.
- Erdoğan, Emine. “Tanrı Algısı Dini Yönelim Biçimleri ve Öznel Dindarlığı Psikolojik Dayanıklılık İlişkisi Üniversite Örneklemleri.” *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* 12/29 (2015), 223–246.
- Erdoğan, İrfan. “İnanç Öğretiminde Fonksiyonel Yaklaşım: Kader ve Kazâ Örneği.” *Pamukkale Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*. 8/20–47, 2021.
- Eren, Erol. “1. Bölüm: Örgütsel Davranış ve Yönetim Psikolojisindeki Temel Bilgiler.” *Örgütsel Davranış ve Yönetim Psikolojisi*. 1/5–133. İstanbul: Beta Yayıncılık, 17th Ed., 2020.
- Eroğlu, Feyzullah. *Davranış Bilimleri*. İstanbul: Beta Basım, 15th Ed., 2017.
- Eryılmaz, Ali. “Ergenlik Döneminde Stres ve Başa Çıkma.” *Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* 4/2 (2009), 20–37. <http://efdergi.yyu.edu.tr>

- Eşigül, Engin. “Üniversite Öğrencilerinin Algıladıkları Stres İle Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişkide Sosyal Problem Çözmenin Aracı ve Düzenleyici Rolünün İncelenmesi,” 14–27.
- Eskin, Mehmet et al. “Algılanan Stres Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması: Güvenirlik ve Geçerlik Analizi.” *New Symposium* 51/3 (2013), 132–140.
- Essex, Elizabeth Lehr et al. “Differences in Coping Effectiveness and Well-Being Among Aging Mothers and Fathers of Adults with Mental Retardation.” *American Journal on Mental Retardation* 104/6 (1999), 545. [https://doi.org/10.1352/0895-8017\(1999\)104<0545:DICEAW>2.0.CO;2](https://doi.org/10.1352/0895-8017(1999)104<0545:DICEAW>2.0.CO;2)
- Et- Tirmizî, Ebû İsa Muhammed b. İsa. “34 Kitabu-z Zuhd.” *Sünen ’üt -Tirmizi*. 1187. Konya: Kitap Dünyası Yayınları, 2019.
- Et-Tirmizi, Ebû İsa Muhammed b. İsa. “35 Ebvâbu’l Kıyâme.” *Sünen ’üt-Tirmizî*. 1187. Kitap Dünyası Yayınları, 2019.
- Finn, Jeremy D. - Rock, Donald A. “Academic Success Among Students at Risk for School Failure.” *Journal of Applied Psychology* 82/2 (1997), 221–234. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.82.2.221>
- Fitzgerald Miller, Judith. “Hope: A Construct Central to Nursing.” *Nursing Forum* 42/1 (January 2007), 12–19. <https://doi.org/10.1111/j.1744-6198.2007.00061.x>
- Florian, Victor et al. “Does Hardiness Contribute to Mental Health During a Stressful Real-Life Situation? The Roles of Appraisal and Coping.” *Journal of Personality and Social Psychology* 68/4 (1995), 687–695. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.68.4.687>
- Frank, Jerome. “The Role of Hope in Psychotherapy.” *International Journal Of Psychoterapy* 5/5 (1968), 383–395.
- Frankl, Victor E. “Anlam İstemi.” *Duyulmayan Anlam Çılgılığı*. 2/28–36. İstanbul: Totem Yayınları, 2nd Ed., 2019.
- Frankl, Viktor. “Ana Hatlarıyla Logoterapi.” *İnsanın Anlam Arayışı*. 103–137. Okuyanıs, 2009.

- Fraser, M. W. et al. "Risk, Protection, and Resilience: Toward A Conceptual Framework for Social Work Practice." *Social Work Research* 23/3 (September 1, 1999), 131–143. <https://doi.org/10.1093/swr/23.3.131>
- Friborg, Oddgeir et al. "A New Rating Scale for Adult Resilience: What Are The Central Protective Resources Behind Healthy Adjustment?" *International Journal of Methods in Psychiatric Research* 12/2 (June 2003), 65–76. <https://doi.org/10.1002/mpr.143>
- Gizir, Cem Ali. "Psikolojik Sağlamlık, Risk Faktörleri ve Koruyucu Faktörler Üzerine Bir Derleme Çalışması." *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi* 3/28 (2006), 113–128.
- Göksel, Aykut - Tomruk, Zeynep. "Akademisyenlerde Stres Kaynakları İle Stresle Başa Çıkma ve Stres Durumunda Gösterilen Davranışla İlişkisi." *Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi* 0/2 (2016), 315–343.
- Goldstein, David S. - Kopin, Irwin J. "Evolution of Concepts of Stress." *Stress* 10/2 (January 7, 2007), 109–120. <https://doi.org/10.1080/10253890701288935>
- Groopman, Jerome. "Umut." *Umudun Anatomisi*. 21–26. Albaraka Yayınları, 2020.
- Güleç, Gülcan. "Stres ve Bedensel Hastalıklar." *Çatışma ve Stres Yönetimi II*. ed. Çınar Yenilmez. 43–52. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi, 2019.
- Gürgân, Uğur. "Grupla Psikolojik Danışmanın Üniversite Öğrencilerinin Yılmazlık Düzeylerine Etkisi," 7–139. <https://doi.org/10.1002/ejoc.201200111>
- Halil, Ekşi et al. "Maneviyat ve Din." *Manevi Yönelimli Psikolojik Danışma*. 3–8. Ankara: Nobel Yayıncılık, 1st Ed., 2020.
- Hill, Peter C. et al. "Conceptualizing Religion and Spirituality: Points of Commonality, Points of Departure." *Journal for the Theory of Social Behaviour* 30/1 (March 25, 2000), 51–77. <https://doi.org/10.1111/1468-5914.00119>
- Holt, Penni et al. "Mediating Stress: Survival of the Hardy." *Psychology in the Schools* 24/1 (January 1987), 51–58. [https://doi.org/10.1002/1520-6807\(198701\)24:1<51::AID-PITS2310240110>3.0.CO;2-8](https://doi.org/10.1002/1520-6807(198701)24:1<51::AID-PITS2310240110>3.0.CO;2-8)

- Hood, Ralph W. et al. "13. Religion, Health, Psychopathology, and Coping." *The Psychology of Religion: An Empirical Approach*. 453–656. New York: The Guilford Press, 2nd Ed., 1996.
- Horozcu, Ümit. "Tecrübî Araştırmalar Işığında Dindarlık ve Maneviyat ile Ruhsal ve Bedensel Sağlık Arasındaki İlişki." *Milel ve Nihal* 7/1 (2010), 209–240.
- İbn Ebi'd-Dünya. "Rızık Anahtarları ve Tevekkül." 328. Bursa: Uludağ Yayınları, 1st Ed., 2001.
- İdil, Aksöz Efe. "Olumsuz Yaşam Olayları, Psikolojik Danışma Hizmeti Alma, Ruminasyon ve Stres Arasındaki İlişki." *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi* 51/2 (July 5, 2018), 95–119. <https://doi.org/10.30964/auebfd.425619>
- İlter, Hatice. "Çalışma Hayatında Stres ve Sağlık Çalışanları," Bkz. 4-10.
- Jacobs, Gregg D. "The Physiology of Mind–Body Interactions: The Stress Response and the Relaxation Response." *The Journal of Alternative and Complementary Medicine* 7/supplement 1 (December 2, 2001), 83–92. <https://doi.org/10.1089/107555301753393841>
- Kamya, Hugo A. "Hardiness and Spiritual Well-Being Among Social Work Students." *Journal of Social Work Education* 36/2 (April 18, 2000), 231–241. <https://doi.org/10.1080/10437797.2000.10779004>
- Kaplanoğlu, Emre. "Mesleki Stresin Temel Nedenleri ve Muhtemel Sonuçları: Manisa İlindeki SMMM'ler Üzerine Bir Araştırma." *Muhasebe ve Finansman Dergisi* 64 (2014), 131–150. <https://doi.org/10.25095/mufad.396494>
- Karaman, Hayrettin et al. "Enfal Suresi." *Kur'an Yolu Meali*. 679–680. Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları, 2014.
- Karataş, Kasım; Baloğlu Mustafa. "Tevekkülün Psikolojik Yansımaları." *Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 1/19 (2019), 110–118.

- Karataş, Kasım - Baloğlu, Mustafa. "Tevekkülün Psikolojik Yansımaları." *Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 19/1 (2019).
<http://dergipark.gov.tr/cuilahhttp://orcid.org/0000-0002-2867-9583/http://orcid.org/0000-0003-1874-9004/>
- Kasapoğlu, Abdurrahman. "Kur'an'da Ümit-İman İlişkisi." *İlmî ve Akademik Araştırma Dergisi* 8/18 (2007), 155–176.
- Kaynak, İbrahim Hakkı. "İnsanın Anlam Arayışında Din ve Mit'lerin Rolü." *Batman Üniversitesi Yaşam Bilimleri Dergisi* 1/1 (2012), 673–682.
<https://dergipark.org.tr/buyasambid/issue/29824/320919>
- Kılıç, Şuheda. "Üniversite Öğrencilerinde Algılanan Stres Aleksitimi İlişkisinde Öz Şefkatin Aracı Rolünün İncelenmesi," Bkz. 12-24.
- Kılınçer, Hatice. "Manevi Danışmanlık ve Rehberlik(MDR) Üzerine: Psikoloji, İlahiyat ve Tıp Alanlarında Maneviyat ve MDR Algısı." *Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Teori ve Uygulama Alanları*. 19–30. Dem Yayın, 2017.
- Kıral, Bilgen. "Nitel Bir Veri Analizi Yöntemi Olarak Doküman Analizi." *Siirt Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* 15 (2020), 170–189.
<http://orcid.org/0000-0001-5352-8552>
- Kobasa, SC.; Puccetti, MC. "Personality and Social Resources in Stress Resistance." *J Pers Soc Psychol* 4/45 (1983), 839–850. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.45.4.839>
- Kobasa, Suzanne C. "Commitment and Coping in Stress Resistance Among Lawyers." *Journal of Personality and Social Psychology* 42/4 (1982), 707–717.
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.42.4.707>
- Kobasa, Suzanne C. "Personality and Resistance to Illness." *American Journal of Community Psychology* 7/4 (August 1979), 413–423.
<https://doi.org/10.1007/BF00894383>
- Kobasa, Suzanne C. "Stressful Life Events, Personality, and Health: An Inquiry into Hardiness." *Journal of Personality and Social Psychology* 1/37 (1979), 1–11.
<https://doi.org/10.1037//0022-3514.37.1.1>

- Kobasa, Suzanne C. "Stressful Life Events, Personality and Health: An Inquiry Into Hardiness." *Journal of Personality and Social Psychology* 37/1 (1979), 1–11.
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.37.1.1>
- Koç, Mustafa. "Manevî-[Psikolojik] Danışmanlık İle İlgili Batı'da Yapılan Bilimsel Çalışmaların Tarihi ve Literatürü (1902-2010) Üzerine Bir Araştırma - I." *Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi (ÇÜİFD)* 12/2 (2012), 201–237. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/cuilah/54927>
- Korkmaz, Sezai. "Cinsiyete Göre Dindarlık: Bir Meta-Analiz Çalışması." *Bilimname* 3 (2020), 437–460.
- Kula, Naci. "Manevi Danışmanlıkta Kullanılan Bazı Dini Kavramların Anlam Alanı ve Fonksiyonelliği." *Manevi Danışmanlık ve Rehberlik (Cilt- I)*. 45–61. İstanbul: Dem, 2016.
- Kula, Naci. "Manevi Danışmanlıkta Kullanılan Bazı Dini Kavramların Anlam Alanı ve Fonksiyonelliği." *Manevi Danışmanlık ve Rehberlik*. ed. Ali Ayten et al. 45–61. İstanbul: Dem Yayın, 1st Ed., 2016.
- Kurt, İdil Eren. *Ebeveynlik Stresi ve Evlilik Kalitesi Arasındaki İlişkide Stresle Çift Olarak Baş Etmenin Aracı Rolünün Üstlenmesi. Energies*. Çukurova Üniversitesi, 2018.
<http://journals.sagepub.com/doi/10.1177/1120700020921110%0Ahttps://doi.org/10.1016/j.reuma.2018.06.001%0Ahttps://doi.org/10.1016/j.arth.2018.03.044%0Ahttps://reader.elsevier.com/reader/sd/pii/S1063458420300078?token=C039B8B13922A2079230DC9AF11A333E295FCD8>
- Kwilecki, Susan. "Religion and Coping: A Contribution from Religious Studies." *Journal for the Scientific Study of Religion* 43/4 (December 2004), 477–489.
<https://doi.org/10.1111/j.1468-5906.2004.00250.x>
- Lazarus, Richard. "Hope: An Emotion and A Vital Coping Resource Against Despair." *Social Research* 66/2 (1999), 653–678.

- Lazarus, Richard S. - Folkman, Susan. "The Concept of Stress in the Life Sciences." *Stress, Appraisal and Coping*. 1–21. New York: Springer Publishing Company, 1st Ed., 1984.
- Maddi, Salvatore R. "Hardiness: The Courage to Grow from Stresses." *The Journal of Positive Psychology* 1/3 (July 2006), 160–168. <https://doi.org/10.1080/17439760600619609>
- Masten, Ann S. et al. "Resilience and Development: Contributions from the Study of Children Who Overcome Adversity." *Development and Psychopathology* 2/4 (October 31, 1990), 425–444. <https://doi.org/10.1017/S0954579400005812>
- Masten, Ann S. - Gewirtz, Abigail H. "Resilience in Development: The Importance of Early Childhood." *Encyclopedia on Early Childhood Development* January 2006 (2006), 1–6. <http://www.child-encyclopedia.com/pages/PDF/Masten-GewirtzANGxp.pdf>
- Matheny, Kenneth B.; Aycock, David W.; Pugh, James L.; Curlette, William L.; Silva Cannella, Kathleen A. "Stress Coping." *The Counseling Psychologist* 14/4 (October 30, 1986), 499–549. <https://doi.org/10.1177/0011000086144001>
- May, Gerald G. *Will and Spirit: A Contemplative Psychology*. Harper&Row, 1982.
- Mevdudi, Ebu'l A'lâ. "Tevekkül Sağlam İmanla Başlar." *Tevekkül Bilinci*. 23–48. İstanbul: Ehil Yayıncılık, 2017.
- Nazir, Thseen. "Pozitif Psikoloji ve Umut." *Pozitif Psikoloji*. 365–385. Nobel Yayıncılık, 202AD.
- Negri, Kristy A. "Hardiness, Adult Attachment Style, and Burnout in Nurses," 2018.
- Olszewski, Mary Elizabeth. "The Effect of Religions Coping on Depression and Anxiety in Adolescence," 1–93.
- Öznur, ÖZDOĞAN. "İnsanı Anlamaya Yönelik Bir Yaklaşım: Pastoral Psikoloji." *Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 47/2 (2006), 127–141. https://doi.org/10.1501/Ilhfak_00000000054

- Pargament, Kenneth. "Tanrım Bana Yardım Et: Din Psikolojisi Açısından Başa Çıkmanın Teorik Çatısına Doğru (Çev. A. Albayrak)." *Tabula Rasa:Felsefe&Teoloji* 3/9 (2003), 207–238.
- Pargament, Kenneth. "The Psychology of Religion and Coping: Theory, Research, Practice." *Review of Religious Research* 40/ (1998), 89.
- Pargament, Kenneth I. et al. "Patterns of Positive and Negative Religious Coping with Major Life Stressors." *Journal for the Scientific Study of Religion* 37/4 (December 1998), 710–724. <https://doi.org/10.2307/1388152>
- Pargament, Kenneth I. et al. "The Many Methods of Religious Coping: Development and Initial Validation of the Cope." *Journal of Clinical Psychology* 56/4 (April 2000), 519–543. [https://doi.org/10.1002/\(SICI\)1097-4679\(200004\)56:4<519::AID-JCLP6>3.0.CO;2-1](https://doi.org/10.1002/(SICI)1097-4679(200004)56:4<519::AID-JCLP6>3.0.CO;2-1)
- Pargament, Kenneth I. "The Psychology of Religion and Spirituality? Yes and No." *The International Journal for the Psychology of Religion* 9/1 (January 16, 1999), 3–16. https://doi.org/10.1207/s15327582ijpr0901_2
- Pargament, Kenneth I. - Park, Crystal L. "Merely a Defense? The Variety of Religious Means and Ends." *Journal of Social Issues* 51/2 (July 1995), 13–32. <https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.1995.tb01321.x>
- Pehlivan, İnyet. "9.Bölüm: Stresle Başa Çıkma (Stres Yönetimi)." *Yönetimde Stres Kaynakları*. Bkz. 129-169. Ankara: Pegem Yayınları, 1995.
- Quick, James C. - Quick, Jonathan D. "Introduction." *Organizational Stress and Preventive Management*. 2–6. New York: McGraw-Hill, 1983.
- Rice, Virginia Hill. "Theories of Stress and Its Relationship to Health." *The Handbook of Stress, Coping and Health*. 22–42. London: Sage Publication, 2012.
- Richardson, Glenn E. et al. "The Resiliency Model." *Health Education* 21/6 (December 8, 1990), 33–39. <https://doi.org/10.1080/00970050.1990.10614589>
- Robbins, Stephen P. "Essentials of Organizational Behavior." *Essentials of Organizational Behavior*. 3–28. USA: Prentice Hall Inc, 1992.

- Rowshan, Arthur. “2.Bölüm: Stres Yönetiminin Dört Boyutu.” *Stres Yönetimi*. 43–102. Aura- Geliştiren Kitaplar Dizisi, 2015.
- Rutter, Michael. “Psychosocial Resilience and Protective Mechanisms.” *American Journal of Orthopsychiatry* 57/3 (July 1987), 316–331. <https://doi.org/10.1111/j.1939-0025.1987.tb03541.x>
- Sabuncuoğlu, Zeyyat; Vergiliel Tüz, Melek. *Örgütsel Psikoloji*. İstanbul: Alfa Aktüel Yayınları, 1st Ed., 2008.
- Sabuni, Muhammed Ali. “Âl-i İmran Suresi.” *Safvetü't- Tefasir*. 1/7 448. Ensar, 10th Ed., 2020.
- Şahin, Meryem - Hökelekli, Hayati. “Tevekkül Psikolojisi: Nedenleri, Süreci ve Sonuçları Hakkında Nitel Bir Araştırma.” *International Journal of Social Inquiry* 12/2 (December 30, 2019), 801–836. <https://doi.org/10.37093/ijsi.659060>
- Şahin, Nesrin Hisli. “Stresle Başa Çıkma, Olumlu Bir Yaklaşım.” 8–27. Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları, 2nd Ed., 1994.
- Sandage, Steven J. - Morgan, Jonathan. “Hope and Positive Religious Coping as Predictors of Social Justice Commitment.” *Mental Health, Religion And Culture* 6/17 (2014), 557–567.
- Saracel, Nükhet et al. “Örgütsel Stresin İş Motivasyonu Üzerine Etkisi: Banka Çalışanları Üzerine Bir Uygulama.” *Social Sciences Research Journal* 4/4 (December 2015), 12–34.
- Sarıca Darol, Elif - Karapınar, Alperen. “Cinsiyet ve Medeni Durum İle Stres Zemininde Oluşan Hastalıkların İlişkisi.” *Sakarya Tıp Dergisi* 12/2 (May 30, 2022), 263–272. <https://doi.org/10.31832/smj.1093762>
- Sayar, Kemal. “Geçmişin Bilgeliği Bugünün Psikoterapileriyle Buluşabilir Mi?” *Sufi Psikolojisi*. 19–61. İstanbul: Timaş Yayınları, 2013.
- Sayar, Kemal. “Tasavvuf: Evrensel Benliğe Giden Yol.” *Sufi Psikoloji*. 51–96. İstanbul: Timaş Yayınları, 2013.

- Schermerhorn, R. John. *Management for Productivity*. New York: John Wiley and Sons Inc., 1989.
- Schlauch, Chris R. "Defining Pastoral Psychotherapy." *Journal of Pastoral Care* 39/3 (September 4, 1985), 219–228. <https://doi.org/10.1177/002234098503900305>
- Selye, Hans. "Confusion and Controversy in the Stress Field." *Journal of Human Stress* 1/2 (June 1975), 37–44. <https://doi.org/10.1080/0097840X.1975.9940406>
- Selye, Hans. "Stress without Distress." *Chapter I: The Street of Life*. 11–48. New York: J. B. Lippincott, 1st Ed., 1974.
- Selye, Hans. "The Alarm Reaction, The General Adaptation Syndrome, and The Role of Stress and of The Adaptive Hormones in Dental Medicine." *Oral Surgery, Oral Medicine, Oral Pathology* 7/4 (April 1954), 355–367. [https://doi.org/10.1016/0030-4220\(54\)90142-5](https://doi.org/10.1016/0030-4220(54)90142-5)
- Selye, Hans. "The Stress of Life." 28–38. New York: McGraw-Hill, Revised Ed., 1984.
- Sezgin, Ferudun. "İlköğretim Okul Öğretmenlerinin Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinin İncelenmesi." *Kastamonu Education Journal* 20/2 (2012), 489–502.
- Shafranske, Edward P. - Sperry, Len. "Addressing The Spiritual Dimension in Psychotherapy." *Spiritually Oriented Psychotherapy*. ed. Len Sperry - Edward P. Shafranske. 333–350. Washington: American Psychological Association, 2007. <https://doi.org/10.1037/10886-000>
- Solmaz, Rabiye. "Din Eğitimi Açısından Kur'an ve Sünnette Tevekkül Kavramı," 10–66.
- Söyley, Ömer Faruk. "Dini Danışma ve Rehberliğin Bir Disiplin Olarak Ortaya Çıkışı." *Manevi Bakım ve Danışma Psikolojisi*. 70–79. Ankara: Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları, 2020.
- Sözcün, Zenal. "Dinî Danışma ve Rehberliğin Hayatımızdaki Yeri ve Önemi." *Yakın Doğu Üniversitesi İslam Tetkileri Merkezi Dergisi* 3/1 (2017), 207–220.
- Süzen, Betül. "1999 Marmara Depremini Yaşamış Bireylerin Psikolojik Dayanıklılıklarının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi," 1–112.

- Tache, Jean - Selye, Hans. "On Stress and Coping Mechanisms." *Issues in Mental Health Nursing* 7/1-4 (January 9, 1985), 3-24. <https://doi.org/10.3109/01612848509009447>
- Tan, Hasan. "Rehberlik ve Psikolojik Danışma Hareketinin Doğması ve Gelişmesi." *Psikolojik Danışma ve Rehberlik: Teori ve Uygulama*. 23-28. Nobel Akademik Yayıncılık, 2013.
- Tarhan, Nevzat. "Bencillik." *Duyguların Psikolojisi ve Duygusal Zeka*. 143-150. Timaş Yayınları, 2022.
- Taylan, Ahmet Vezir. "Stres, Kaygı ve Psikolojik Dayanıklılık." *Tavsiye Ediyorum*. 2019. https://www.tavsiyeediyorum.com/makale_21942.htm
- Taylor, Shelley E. et al. "Effects of a Supportive or an Unsupportive Audience on Biological and Psychological Responses to Stress." *Journal of Personality and Social Psychology* 98/1 (2010), 47-56. <https://doi.org/10.1037/a0016563>
- Terzi, Şerife. "Öznel İyi Olmaya İlişkin Psikolojik Dayanıklılık Modeli," 1-167.
- Terzi, Şerife. "Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Dayanıklılıkları ve Algıladıkları Sosyal Destek Arasındaki İlişki." *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi* 3/29 (2008), 1-11. <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=uv&AN=93783&lang=tr&site=ehost-live>
- Terzibali Törenek, Edanur. *Tevekkül, Yaşam Memnuniyeti ve Dindarlık İlişkisi*. Erzincan: Erzincan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2021.
- Tillich, Paul. *Dynamics of Faith*. New York: Harper&Row, 1957.
- Tokpınar, Mirza. "Tevekkül Konusuna Genel Bakış." *Tevekkül*. 2/27-61. İstanbul: Kitabı Yayınevi, 2010.
- Tülüce, Hüseyin Adem. "Bireysellik ve Toplumsallık Bağlamında Modern Bireyin Anlam Arayışı." *Üniversite Araştırmaları Dergisi* 5/3 (2022), 305-312. <https://doi.org/10.32329/uad.1081255>

- Tümlü Recepoğlu, Ülker; Ergün, Gamze. “Üniversite Akademik Personelinin Psikolojik Dayanıklılık ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki.” *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi* 3/3 (2013), 205–213. <https://doi.org/10.5961/jhes.2013.078>
- Türkmen, Osman Oğulcan. “Üniversite Öğrencilerinin Ölüm Kaygısı İle Algılanan Stres Düzeyi Arasındaki İlişkide Bilinçli Farkındalığın Aracı Rolü,” 59–62.
- Usta, Mustafa. “Özel Eğitim Gerektiren Birey, Aile ve Din Eğitimi.” *Din Eğitimi Araştırmaları Dergisi* 20/ (2009), 92.
- Yakut, Selahattin - Certel, Hüseyin. “Öğretmenlerde Yalnızlık Düzeyinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi.” *Birey ve Toplum Sosyal Bilimler Dergisi* 6/11 (2016), 69–91.
- Yakut, Selahattin - Şentürk, Habil. “Hayatın Anlamı ve Din.” *Süleyman Demirel Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 2/33 (2014), 45–60.
- Yalçın, Abdullah. “Tevekkül Nedir?” *Tevekkül*. 11–24. İstanbul: Semere Yayınları, 2008.
- Yalçın, Simge. “İlköğretim Okulu Öğretmenlerinin Mesleki Tükenmişlik Düzeyleri İle Stres, Psikolojik Dayanıklılık ve Akademik İyimserlik Arasındaki İlişki,” Bkz. 27-39.
- Yapıcı, Asım. “Cinsiyete Göre Farklılaşan Dindarlıklar ve Kadınlarda Dinsel Yaşamın Farklı Görüntüleri.” *Dini Araştırmalar, Kadın Özel Sayısı* 19/49 (November 25, 2016), 131–161. <https://doi.org/10.15745/da.268813>
- Yapıcı, Asım. “Gençlerin Umutsuzluk Düzeyleriyle Dini Yaşayışın Farklı Görüntüleri Arasındaki İlişki.” *Ruh Sağlığı ve Din*. 231. Karahan Kitabevi, 2013.
- Yapıcı, Asım. “Türk Toplumunda Cinsiyete Göre Dindarlık Farklılaşması: Bir Meta-Analiz Denemesi.” *İlahiyat Fakültesi Dergisi* 17/2 (2012), 1–34.
- Yavuz, Meltem; Akça, Meltem. “Çatışma, Stres, Tükenmişlik ve İşten Ayrılma Niyeti: Medeni Durum ve Cinsiyete Göre Farklılıkların İncelenmesi.” *İşletme Araştırmaları Dergisi* 2/ (2018), 827–846.
- Yavuz, Yusuf Şevki. “Kader.” *Türkiye Diyanet Vakfı İslâm Ansiklopedisi*. İstanbul:TDV, 2011.

- Yeşilyurt, Temel. “Mâtürîdîlerde İmanda Açıklık.” *Cumhuriyet İlahiyat Dergisi* 22/1 (June 15, 2018), 93–111. <https://doi.org/10.18505/cuid.405516>
- Yılmaz, Abdullah - Ekici, Süleyman. “Örgütsel Yaşamda Stresin Kamu Çalışanlarının Performansına Etkileri Üzerine Bir Araştırma.” *Yönetim ve Ekonomi: Celal Bayar Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi* 10/2 (2003), 1–20. <https://doi.org/10.18657/yecbu.06958>
- Yıldız, Öznur. “Ağırlaştırılmış Müebbet Hapis Cezası Almış Hükümlülerde Başetme Mekanizmaları ve Psikolojik Dayanıklılığın İncelenmesi.” *Maltepe Üniversitesi Kütüphanesi*, 1–188.
- Yılmaz, Hasan - Sipahioğlu, Önder. “Farklı Risk Gruplarındaki Ergenlerin Psikolojik Sağlamlıklarının İncelenmesi.” *İlköğretim Online* 11/4 (2012), 927–944.
- Yılmaz, Sabri. “Elmalılı Hamdi Yazır’ın Allah’ın Rahman ve Rahim Sıfatlarını Tahlili.” *Kelam Araştırmaları* 4/2 (2006), 105–114.
- Yüksel, Özge - Dağ, İhsan. “Kadınlarda Evlilik Uyumu ve Psikolojik Belirtiler Arasındaki İlişki.” *Türk Psikiyatri Dergisi* 26/3 (2015), 181–189.
- Ziyaüddin, Gümüşhanevi Ahmed. *Ramuz ’ül Ehadis*. Erkam Yayınları, 1893.