

T.C.
İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
MANEVİ DANIŞMANLIK VE REHBERLİK ANABİLİM DALI
MANEVİ DANIŞMANLIK VE REHBERLİK BİLİM DALI

**ANNE STRES DÜZEYLERİ İLE MANEVİ BAŞA ÇIKMA
BECERİLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN
İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Tuğba KARADENİZ

İstanbul

Şubat-2024

T.C.
İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
MANEVİ DANIŞMANLIK VE REHBERLİK ANABİLİM DALI
MANEVİ DANIŞMANLIK VE REHBERLİK BİLİM DALI

**ANNE STRES DÜZEYLERİ İLE MANEVİ BAŞA ÇIKMA
BECERİLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN
İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Tuğba KARADENİZ

Tez Danışman

Prof. Dr. Hür Mahmut YÜCER

İstanbul

Şubat-2024

TEZ ONAYI

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğüne,

Bu çalışma, jürimiz tarafından Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Anabilim Dalı, Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Bilim Dalında YÜKSEK LİSANS TEZİ olarak kabul edilmiştir.

Danışman: Prof. Dr. Hür Mahmut YÜCER

Üye: Doç. Dr. Esra TÜRK

Üye: Doç. Dr. Faruk KANGER

Onay

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylıyorum.

Prof. Dr. Erhan İÇENER
Enstitü Müdürü

BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ

Yüksek lisans tezi olarak hazırladığım “**Anne Stres Düzeyleri İle Manevi Başa Çıkma Becerileri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi**” adlı çalışmanın öneri aşamasından sonuçlandırıldığı aşamaya kadar geçen süreçte bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle uyduğumu, tez içindeki tüm bilgileri bilimsel ahlak ve gelenek çerçevesinde elde ettiğimi, tez yazım kurallarına uygun olarak hazırladığımı, bu çalışmamda doğrudan veya dolaylı olarak yaptığım her alıntıya kaynak gösterdiğimi ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu beyan ederim.

Tuğba KARADENİZ

ÖN SÖZ

Yüksek Lisans Tez çalışmamda bana danışmanlık yapan kıymetli hocam Prof. Dr. Hür Mahmut YÜCER' e,
Katkılarından dolayı Doç. Dr. Esra TÜRK ve Doç. Dr. Faruk KANGER hocalarıma,
Yüksek lisans eğitimim ve tez yazım sürecinde bana anlayış ve sabır gösteren evlatlarım M. Hamza, M. Yahya ve Yunus Emre' me, sevgisini, desteğini esirgemeyen ve pes etmemem için beni yüreklendiren değerli eşim Sedat KARADENİZ' e, dualarının gücünü daima yanımda hissettiğim ablalarım, abim ve biricik anneciğime teşekkürü bir borç bilirim.

Tuğba KARADENİZ

İstanbul-2024

ÖZET

ANNE STRES DÜZEYLERİ İLE MANEVİ BAŞA ÇIKMA BECERİLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN İNCELENMESİ

TUĞBA KARADENİZ

Yüksek Lisans, Manevi Danışmanlık ve Rehberlik

Tez Danışmanı: Prof. Dr. Hür Mahmut YÜCER

Şubat, 2024-90 sayfa

Bu çalışmanın amacı annelerin çocuklarından kaynaklanan annelik stresi ile manevi başa çıkma becerileri arasındaki ilişkilerin incelenmesidir. Nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modeline göre gerçekleştirilen araştırmanın evrenini, Diyanet İşleri Başkanlığı İstanbul Başakşehir İlçe Müftülüğü' ne bağlı 4-6 yaş grubu Kur'an Kursları oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise çocuğunu 4-6 yaş grubu Kur'an Kursları' na gönderen, basit seçkisiz örnekleme yöntemi ile seçilmiş 403 anne oluşturmaktadır. Veriler Demografik Bilgi Formu, Anne Baba Stres Ölçeği, Anne Manevi Başa Çıkma Ölçeği aracılığı ile toplanmıştır. Verilerin analizinde t-testleri, ANOVA, korelasyon ve regresyon testleri kullanılmıştır.

Araştırma sonucunda anne stres ölçeği puan ortalamasının düşük düzeyde, manevi başa çıkma ortalamasının ise çok yüksek düzeyde olduğu sonucu bulunmuştur. Anne stres ölçeği puan ortalamasının çocukken Kur'an Kursu'na gitme durumuna göre anlamlı olarak farklılaştığı, Kur'an Kursu'na gitmeyen annelerin stres puan ortalamasının, Kur'an Kursu'na giden annelere göre anlamlı olarak yüksek bulunmuştur. Anne stres puan ortalamasının annenin gelir düzeyine göre anlamlı olarak farklılaştığı, düşük gelir grubunda olan annelerin orta gelir grubundaki annelere göre stres düzeyinin yüksek olduğu sonucu bulunmuştur. Anne stresi ile manevi başa çıkma arasında negatif yönlü düşük düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur.

Anahtar Kelimeler: Anne, Annelik Stresi, Maneviyat, Manevi Başa Çıkma

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN MOTHER STRESS LEVELS AND THEIR MENTAL COPING SKILLS

TUĞBA KARADENİZ

Master's Degree, Spiritual Counselling and Guidance

Thesis Supervisor: Prof. Dr Hür Mahmut YÜCER

February, 2024-90 pages

The aim of this study is to investigate the relationship between the maternal stress of mothers caused by their children and their spiritual coping skills. The population of the research, which was conducted according to the relational survey model, one of the quantitative research methods, consists of 4-6 age group Qur'an classes affiliated to the Directorate of Religious Affairs, Istanbul Başakşehir District Mufti's Office. The sample of the study consists of 403 mothers who send their children to Qur'anic classes of 4-6 years of age, selected by simple random sampling method. Data were collected using a demographic information form, a parental stress scale, and a maternal spiritual coping scale. T-tests, ANOVA, correlation and regression tests were used to analyse the data.

As a result of the study, it was found that the mean score of maternal stress scale was at a low level and the mean score of spiritual coping was at a very high level. It was found that the mean score of the mothers' stress scale differed significantly according to the status of attending the Qur'anic course as a child. The mean stress score of the mothers who did not attend the Qur'anic course was significantly higher than that of the mothers who attended the Qur'anic course. It was found that the mean maternal stress score differed significantly according to the income level of the mother, and the stress level of mothers in the low income group was higher than that of mothers in the middle income group. A negative and low-level significant relationship was found between maternal stress and spiritual coping.

Keywords: Mother, Maternal Stress, Spirituality, Spiritual Coping

İÇİNDEKİLER

TEZ ONAYI.....	i
BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ.....	ii
ÖN SÖZ.....	iii
ÖZET.....	iv
ABSTRACT.....	v
İÇİNDEKİLER.....	vi
TABLolar LİSTESİ.....	ix
KISALTMALAR LİSTESİ.....	xii
BİRİNCİ BÖLÜM.....	1
GİRİŞ.....	1
1.1 Problem Durumu.....	1
1.2. Amaç.....	3
1.3. Araştırmanın Önemi.....	3
1.4. Varsayımlar.....	5
1.5. Sınırlılıklar.....	5
1.6. Tanımlar.....	5
İKİNCİ BÖLÜM.....	6
ANNELİK STRESİ VE MANEVİ BAŞA ÇIKMA.....	6
2.1. Anne ve Stres.....	6
2.1.1. Anne Kavramı ve Türklerde Annelik.....	6
2.1.2. Annelik ve Ailede Önemi.....	8
2.1.3. Annenin Çocuğun Dini Gelişimine Etkisi.....	9
2.2. Stres.....	11
2.2.1. Stres Kavramı.....	12

2.2.2. Stres Kaynakları	13
2.2.3. Stresin Aşamaları	15
2.2.4. Anne Stresi.....	16
2.2.5. Anne Stresinin Çocuğa Etkisi	17
2.3. Din/Maneviyat Kavramları ve Başa Çıkma	19
2.3.1. Din ve Maneviyat Kavramları.....	19
2.3.2. Başa Çıkma ve Manevi Başa Çıkma	22
2.3.2.1. Olumlu Manevi Başa Çıkma	24
2.3.2.2. Olumsuz Manevi Başa Çıkma	26
2.3.2.3. Manevi Başa Çıkma Tutumları.....	26
2.3.3. Manevi Başa Çıkmanın Önemi	28
2.4. Konuyla İlgili Yapılan Çalışmalar	30
2.4.1. Türkiye’de Annelik Stresi ile İlgili Yapılan Çalışmalar.....	30
2.4.2. Türkiye’de Dini Başa Çıkma Çalışmaları.....	33
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM	37
ARAŞTIRMA YÖNTEMİ	37
3.1. Araştırmanın Modeli.....	37
3.2. Evren ve Örneklem	37
3.3. Veri Toplama Araçları	38
3.3.1. Demografik Bilgi Formu	39
3.3.2. Anne Baba Stres Ölçeği (ABSÖ).....	39
3.3.3. Anne Manevi Başa Çıkma Ölçeği (AMBCÖ)	40
3.4. Araştırma Verilerinin Elde Edilmesi	40
3.5. Verilerin Çözümlemesi	41
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM.....	42
BULGULAR.....	42

BEŞİNCİ BÖLÜM	54
TARTIŞMA VE YORUM.....	55
KAYNAKÇA.....	60
EKLER.....	70
ÖZGEÇMİŞ	79



TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 3.1. Annelerin Demografik Bilgileri Frekans ve Yüzdeleri.....	37
Tablo 3.2. Ölçek Puanlarının Normalliğine İlişkin Bulgular.....	41
Tablo 4.1. Annelerin ABSÖ ve AMBÇÖ Puanı Düzeyleri	42
Tablo 4.2. Annelerin ABSÖ Puan Ortalamasının Çalışma Durumuna Göre Farklılaşma Sonuçları.....	42
Tablo 4.3. Annelerin ABSÖ Puan Ortalamasının Annenin Çocukken Kur'an Kursuna Gitme Durumuna Göre Farklılaşma Sonuçları.....	42
Tablo 4.4. Annelerin ABSÖ Puan Ortalamasının Annelerin Yaşına Göre Farklılaşma Sonuçları.....	43
Tablo 4.5. Annelerin ABSÖ Puan Ortalamasının Annelerin Memleketlerine Göre Farklılaşma Sonuçları	44
Tablo 4.6. Annelerin ABSÖ Puan Ortalamasının Annelerin Öğrenim Durumuna Göre Farklılaşma Sonuçları	44
Tablo 4.7. Annelerin ABSÖ Puan Ortalamasının Annelerin Gelir Düzeyine Göre Farklılaşma Sonuçları.....	45
Tablo 4.8. Annelerin ABSÖ Puan Ortalamasının Çocukların Cinsiyetine Göre Farklılaşma Sonuçları.....	45
Tablo 4.9. Annelerin ABSÖ Puan Ortalamasının Çocuk Sayısına Göre Farklılaşma Sonuçları	46
Tablo 4.10. Annelerin ABSÖ Puan Ortalamasının Evlilik Süresine Göre Farklılaşma Sonuçları.....	46
Tablo 4.11. Annelerin AMBÇÖ Puan Ortalamasının Çalışma Durumuna Göre Farklılaşma Sonuçları.....	47
Tablo 4.12. Annelerin AMBÇÖ Puan Ortalamasının Annenin Çocukken Kur'an Kursuna Gitme Durumuna Göre Farklılaşma Sonuçları	47
Tablo 4.13. Annelerin AMBÇÖ Puan Ortalamasının Annelerin Yaşına Göre Farklılaşma Sonuçları.....	48
Tablo 4.14. Annelerin AMBÇÖ Puan Ortalamasının Annelerin Memleketlerine Göre Farklılaşma Sonuçları	48

Tablo 4.15. Annelerin AMBÇÖ Puan Ortalamasının Annelerin Öğrenim Durumuna Göre Farklılaşma Sonuçları.....	49
Tablo 4.16. Annelerin AMBÇÖ Puan Ortalamasının Annelerin Gelir Düzeyine Göre Farklılaşma Sonuçları.....	49
Tablo 4.17. Annelerin AMBÇÖ Puan Ortalamasının Çocukların Cinsiyetine Göre Farklılaşma Sonuçları.....	50
Tablo 4.18. Annelerin AMBÇÖ Puan Ortalamasının Çocuk Sayısına Göre Farklılaşma Sonuçları.....	50
Tablo 4.19. Annelerin AMBÇÖ Puan Ortalamasının Evlilik Süresine Göre.....	51
Tablo 4.20. Annelerin ABSÖ ile AMBÇÖ Puan Ortalamaları Arasındaki İlişki.....	51
Tablo 4.21. Annelerin AMBÇÖ Puan Ortalamasının ABSÖ Puan Ortalamasına Etkisi	52

KISALTMALAR LİSTESİ

ABD: Amerika Birleşik Devletleri

ABSÖ: Anne baba Stres Ölçeği

AMBCÖ: Anne Manevi Başa Çıkma Ölçeği

APA: American Psychological Association

Çev: Çeviren

DİA: Diyanet İslam Ansiklopedisi

DİB: Diyanet İşleri Başkanlığı

DSM: Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder

S: Sayfa

TDK: Türk Dil Kurumu

Vd: Ve Diğerleri

YÖK: Yüksek Öğrenim Kurumu

BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ

1.1 Problem Durumu

Annelik İslam inancına göre övülen ve yüceltilen bir olgudur. Çocuk doğurma büyütme ve yetiştirme gibi meşakkatli sorumluluklar sebebi ile annelik rolü yüceltilmiştir. Anne olma arzusu ise kadına yaratılışında bahşedilmiş bir güdüdür (Aytekin, 2020:19). Eşsiz bir deneyim ve tarifsiz bir mutluluk olarak talep edilen annelik dünyanın en güzel duygusu olmakla beraber aynı zamanda stres yaratan birtakım zorlukları da barındırmaktadır (Güneş, 2018:28). Anne çocuğun bakımı, eğitimi ve hayata hazırlanmasında birinci derecede sorumlu olduğu için yoğun stres yaşama riski bulunmaktadır (Akgün, 2014:238). Ayrıca çocuğun biyolojik ihtiyaçlarının ötesinde psikolojik, sosyal ve duygusal ihtiyaçları bulunmaktadır. Bunların karşılanmasında ailenin, aile içerisinde de annenin rolü önceliklidir. Yapılan araştırmada annelerin çocuk sahibi olmayı sadece biyolojik ve sosyal yaşanan bir süreç olarak değil, manevi bir sorumluluk ve misyon olarak gördükleri tespit edilmiştir (Ulaş, 2021:74). Anne olmak, kadınları annelik rollerini benimsemeye ve bu rollerde kendilerini yeterli hissetmeye yönlendiren bir süreçtir. Ancak bu süreçte aşırı yüklenme, fiziksel yorgunluk, uykusuzluk, çok yönlü olma beklentisi, tekrarlayan rutin aktiviteler, kontrol eksikliği ve önceden kestirilemezlik, güçsüzlük ve çaresizlik duygusu gibi stres faktörleri ile annelerin stres düzeyleri artabilir. Buna bir de ailevi, ekonomik, sosyal iç ve dış stresörlerin etkisi eklenirse annelerin işinin çok da kolay olmadığı söylenebilir (Akgün, 2014:240). Literatürde “anne babaların çocuk yetiştirirken hissettikleri veya yaşadıkları zorluklar”, olarak tanımlanan ebeveynlik stresi (Abidin, 1995) ile ilgili çalışmalar genellikle engelli çocuk sahibi anneler ile yapılmıştır. Annelik stresinin çocuğun zihinsel ve fiziksel eksiklik ya da problemlerinden dolayı ortaya çıkabileceği öngörüsüyle çalışmaların bu yönde yoğunlaştığı varsayılmaktadır, Akgemik (2019), Erdoğan (2019), Karataş (2018), Kurşun (2018), Türkan (2017), Albayrak (2015), Ayyıldız, vd., (2012), Tamer (2010). Günümüzde yaşam koşullarının zorlaşması sebebi ile kaçınılması mümkün olmayan bir durum olan stresin; çalışma stresi, okul stresi, engelli çocuk sahibi annelerin stresi vb. farklı çeşitleri sayılabilir. Sadece engelli çocuk sahibi olan anneler değil, sağlıklı çocuk sahibi olan anneler de strese girebilirler. (Özsayıcı ve

Yaray, 2022:51). Eşleri ile iyi geçinen uyumlu çiftlerin hayatında bile çocuğun dünyaya gelişi ile alışma sürecinde stres yaşanabilmektedir (Baltaş ve Baltaş, 2013:112). Annenin stresten etkilenmesinin eşi ve çocukları başta olmak üzere tüm aileyi etkileyeceği göz önünde bulundurulmalıdır (Güneş, 2018:47). Ayrıca çocukların ahlaki davranış edinme sürecinde ebeveynlerinin psikolojik durumundan son derece etkilendiğini gösteren araştırmalar bulunmaktadır (Yorulmaz, 2017:154). Çocukta dini duygu gelişimi ailesinin dini yaşantısını örnek alarak başlamakta, bilgi ve uygulamada kökleşip gelişerek dini kimlik kazanmaktadır (Aytekin, 2020:182).

Sağlıklı çocuk sahibi annelerin stres düzeylerini ölçen çalışmaların literatürde nadir yer alışı dolayısı ile annelerin stres düzeyleri ile manevi başa çıkma becerileri arasındaki ilişkiyi ortaya koyan bu bilimsel çalışmanın literatüre katkı sunması hedeflenmektedir. Annenin ruh sağlığı, çocuğun psikolojik sağlığını etkileyebileceğinden annelerin stres düzeylerinin belirlenmesi önemli görülmektedir (Akgün, 2014:238). Stresle başa çıkmada kullanılan birçok yöntem bulunmaktadır. Maneviyat bu yöntemlerden biridir. İnsanlar yaşamlarında karşılaştıkları stres ve zorluklarla başa çıkmak için maneviyattan güç alırlar. Maneviyat insanlara cesaret ve anlam kazandırarak sıkıntıları aşmalarına yardımcı olurken, aynı zamanda olumsuz durumları kabullenmede duygusal destek sağlamaktadır (Abanoz, 2021:411).

Anneler evlatlarını İslam dininin kutsal kitabı olan Kur'an-ı Kerim'i öğrenmesi için Kur'an kursuna göndermektedir. (İsaoglu, 2023:36-37). Bu tür kurslara gönderme gerekçesinin dinini ve kitabını bilen, erdemli, ahlaklı, gelecekte ailesine, milletine, vatanına bağlı, vefat ettikten sonra da arkasından hayır duada bulunacak nesil yetiştirme arzusu olduğunu söylemek mümkündür. Bu sayılan beklentiler ise sadece bir bilgi edinme sürecini ifade etmez. Belki bunun ötesinde bilgi ve eğitimi, yapıp etmeleri içeren, pratik hayatta tezahürleri olan davranış kalıpları, ibadet ritüelleri, yaşam tarz ve kalıplarını içeren köklü bir modelini içerir. Diğer yandan Kur'an Kursu'na başlayan ve tedricen artan dini bilgi düzeyinin çıktıları hemen gözlenebilmektedir. Zamana ve bilgi düzeyine bağlı gelişmelerden beklendik davranış kalıpları ortaya çıkmaması bir gerilim ve handikap oluşturabilir. Yine beklentilerin çokluğu, yoğunluğu ve ağırlığı annelerde doğal olarak stres oluşturabilir.

Çocuğunun din eğitimini önemseyen annelerin çocuklarından kaynaklı stres söz konusu olduğunda manevi başa çıkma becerilerini kullanarak bu süreci yönetebildiği söylenebilir. Çünkü çocuğunu bilinçli olarak Kur'an Kursu eğitimine gönderen

annelerin bu eylemi manevi duyarlılıkla yaptıkları varsayılabilir. Buradan hareketle “Anne stres düzeyleri ile manevi başa çıkma becerileri arasında anlamlı ilişki var mıdır?” sorusu ortaya çıkmaktadır.

1.2. Amaç

Çalışmanın temel amacı annelerinin annelik stresi ile manevi başa çıkma becerileri arasındaki ilişkilerin incelenmesidir. Bu temel amaç doğrultusunda aşağıdaki sorulara da cevaplar aranmıştır.

1. Annelerin stresi ne düzeydedir?
2. Annelerin manevi başa çıkmaları ne düzeydedir?
3. Anne stres ve manevi başa çıkma düzeyleri sosyo-demografik özelliklere göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
4. Anne stres düzeyleri ile manevi başa çıkma düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
5. Annelerin stres düzeyleri manevi başa çıkma düzeylerini yordamakta mıdır?

1.3. Araştırmanın Önemi

Sağlıklı bir toplum sağlıklı bir aile yapısı ile mümkündür. Sağlıklı bir aile yapısı için stratejik konumda bulunan annenin psikolojik açıdan güçlü olması gerekir. Anne eş, ebeveyn, gelin, görümce, elti, işveren, işçi, memur veya amir gibi birçok farklı rolü aynı anda üstlenmektedir. Her üstlenilen rol beraberinde birtakım sorumluluklar getirir. Türk aile yapısında annenin en önemli rollerinden birisi de ailenin sağlıklı ve huzurlu bir şekilde devamını sağlamasıdır. Bu durum da artı sorumluluk olarak anneye dönmektedir. Sorumluluklarını yerine getirme kaygısı strese yol açmaktadır. Annenin kişisel özellikleri, çocuğun mizacı, yaşamsal zorluklar da eklenince stres düzeyi artmaktadır. Annenin yaşadığı psikolojik stres onun ebeveyn rolünü de etkilemektedir (Özyazıcı ve Yaray, 2022:51).

Zihinsel ve fiziksel engelli çocuğu olan annelerin stres düzeyini ölçen birçok çalışma yapılmıştır. Bu çalışmaların çoğunda engelli çocuk sahibi annelerin stres düzeyi ölçülmüştür. Hazırlanan çalışma çocuklarının engelli olmasından kaynaklanan stresi değil, çocuk yetiştirme sürecinde anne stresi ile manevi başa çıkma becerileri arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamaktadır.

Zira çocuğunu Kur'an Kursu'na gönderen annelerin çocuklarından beklentileri normal zihinsel eğitim düzeyini yükseltmek veya bedensel becerilerini geliştirmeyi aşan hedefleri içermektedir. Bu hedefler içerisinde öncelikle kendi ana dili dışında başka bir metni okumayı öğrenmesi, Kur'ân'ın bir kısmını veya tamamı ezberlemesi, ezberlerini tekrarlaması, ibadetlerini yerine getirmesi, tarihten rol-modellerini tayin edip alması ve onlara göre bir hayat yaşamaya çalışması kısacası hem tanrıya karşı hem de toplum içinde diğerlerine karşı olumlu, uyumlu davranış kalıpları geliştirmesi bulunmaktadır. Bütün bunlardan amaç da sosyal sağlığını geliştirmesi anını ve geleceğini mutlu yaşamasıdır.

Bütün bu sayılan hedef ve beklentiler çocukluğun belli bir döneminde öğrenip uygulanabilecek bir eylemler silsilesi değil belki hayat boyu ve bütün hayatı kapsayacak olgulardır. Ancak, temeli çocuklukta o da belki sadece yaz kurslarında alınacağı için annelerde “vaktin kaçırılması”, “dini eğitime yeterli zaman ayrılamaması”, “ağacı yaşken eğmemek” endişesini getirmektedir. Endişe ise kaygı ve stresi doğurmaktadır. Hedef çok büyük, kapsam oldukça geniş, zamansa sınırlıdır.

Diğer yandan modern çağın getirdiği daha donanımlı ve eğitim arzusuna paralel olarak, akran zorbalığı, yetersiz okullaşma düzeyi, dijital bağımlılık, sigara ve madde bağımlılığı, sorumsuzluk ve aidiyetsizlik, bencillik ve egoizm, kentleşmenin getirdiği belirsizlik (liquid times) gibi alışkanlık ve akımlar, çocukları bir sonraki aşamada geleneksel bağlardan, soyut ve manevi olandan koparacaktır. Yani kaybedilecek olan sadece din ve maneviyat değil, ebeveynin canlarından, kanlarından, mallarından fedakarlık ettikleri çocuklarının hem kendilerine hem de topluma karşı sorumluluklarını yerine getiremeyecek olmasıdır. Ebeveyn zaten bir sonraki aşamada malını ve bütün dünya kazanımlarını evladına bırakacaktır. Bunun karşılığında ise ondan toplum için faydalı olması, arkalarından hayır duada bulunması ve neslini sağlıklı bir tarzda devam ettirmesini beklemektedir. Bunun olabilmesi öncelikle yaratıcısına karşı acziyetle, şükran duygusuyla ibadetlerini yerine getiren kul olmasına bağlıdır. Kulluk vazifesini yapamayan, ailesine ve topluma da yeterli düzeyde faydalı olamaz. Faydalı evlat yetiştirme arzusu annede beklenti ve buna bağlı olarak kaygı oluşturmaktadır. Kaygı da anne stres düzeyine tesir etmektedir.

Anneler streslerini farklı araç ve yöntemlerle kontrol ederler. Bu yöntemlerden biri de manevi başa çıkma becerileriyle ilgilidir. Maneviyatı önemseyen annelerin çocuklarını Kur'an Kursu'na gönderdikleri varsayılmaktadır. Çocuklarını farklı

düzeylelerdeki manevi gerekçelerle Kur'an kurslarına gönderen annelerin manevi başa çıkma düzeyleri de farklı olmalıdır.

Çalışma amaç ve yöntem farklılığından dolayı diğer çalışmalardan ayrılmaktadır. Hem anne stresi ve manevi başa çıkma becerisi arasındaki ilişkiyi incelemeye yönelik ilk çalışma olması, hem de literatüre yeni bir bakış açısı kazandırması bakımından önemli olduğu düşünülmektedir.

1.4. Varsayımlar

Çalışmada aşağıdaki varsayımlar kabul edilmiştir.

- i. Araştırmaya katılanların ölçek sorularına samimi ve dürüst bir şekilde cevap verdikleri varsayılmaktadır.
- ii. Uygulanmış olan ölçeklerin araştırma konumuza dair veri toplama noktasında yeterli olduğu varsayılmaktadır.

1.5. Sınırlılıklar

- i. Araştırmamızın sınırlılıkları İstanbul ili, Başakşehir İlçesi'nde 4-6 yaş grubu Kur'an Kursu velileri tarafından doldurulan ölçekle sınırlandırılmıştır.
- ii. 2022-2023 Eğitim öğretim Bahar ve Yaz Döneminde yapıldığı için bu zamanla sınırlıdır.

1.6. Tanımlar

Stres: "Bir durumu kendi psikolojik kaynaklarımızın uygun şekilde başa çıkabileceğinden daha büyük olarak değerlendirdiğimiz veya yorumladığımız zaman ortaya çıkan, kaygı verici veya tehdit edici his" (Lazarus, 1999).

Manevi Başa Çıkma: Problemler karşısında, olumsuz duyguların etkisini engellemek ya da hafifletmek için dinin referans alınması olarak ifade edilir (Ayten, 2012:41).

İKİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu başlık altında öncelikle anne kavramı tanımı ve önemi aktarılacak, sonra strese ilişkin kavramsal çerçeve ve anne stresi anlatılarak, manevi başa çıkma becerileri üzerinde durulacaktır.

2.1. Anne ve Stres

2.1.1. Anne Kavramı ve Türklerde Annelik

Anne sözlükte; “*Çocuğu olan Kadın*” (TDK, 2023) olarak tanımlanmaktadır. Anne sözcüğü eski Türkçede (Uygurcada) “ana” sözcüğünün bozulmuş bir şekli olarak kabul edilmektedir. Şehirli insanların kullandığı “anne” sözcüğü zamanla kırsalda da yaygınlaşarak kullanılmaya başlamıştır. Anne sözcüğü, ana sözcüğünün bir ses değişimi sonucu ortaya çıkmış söyleniş şeklidir (Ayan, 2011:114). Annelik gebelikle başlayan bebeğin dünyaya gelişi ile onun fiziksel ve psikolojik ihtiyaçlarını karşılamak şeklinde devam eden bir rol olarak ifade edilebilir (Ersoy, 2018:16). Annelik, kadınların biyolojik olarak çocuk doğurma yeteneğine sahip olmaları anlamına gelmektedir. Canlıların nesillerini sürdürebilmeleri için gereklidir. Uygur Türkleri’ inde anne sözcüğü “ög” olarak söylenirdi ve “ö(g)k” süz de annesiz demektir. Bu da anneliğin ne kadar değerli olduğunu gösterir. Ayrıca anaerkil tanımı ile kadınların soyu belirlediği ve yönettiği vurgulanmaktadır. Türk toplumunda çocuk sahibi olanlar daha saygın ve değerli görülmüştür. Bunun yansımaları Manas Destanı gibi mit ve destanlarda da görülmektedir (Küçük, 2020: 32).

Eski Türk toplumunda kadınlar, toplumun temel taşlarından biri olarak kabul edilmiş ve önemli haklara sahip olmuşlardır. Kadınlar devlet yönetiminde etkili ve yetkili bir konumda bulunmuş, neredeyse erkeklerle eşit konumda görülerek devlet işlerinde karar verme gücünü ellerinde tutmuşlardır. Ülkenin yönetiminde söz sahibi olan kadınların genellikle evin idaresini de üstlendikleri belirtilmektedir. Kadın, erkeğin yardımcısı olarak görülür ve erkeğin kadına şiddet uygulaması olayı asla duyulmamıştır (Bindik, 2021:24). Kadının değeri at binme, silah kullanma ve savaşma gibi yetenekleriyle de ölçülmüştür. Türkler kutsal olarak nitelendirdikleri hakları “ana hakkı” olarak isimlendirmişler ve “Tanrı hakkı” ile eşit görmüşlerdir. İslamiyet’ten önce Türk toplumunda kadının öne çıkan temel özellikleri “annelik” ve “kahramanlık” tır (Gündüz, 2012: 130).

Osmanlı toplumunda ise annelik, saygı gören toplumsal bir görev olarak kabul edilen, dini ve geleneksel kurallarla koruma altına alınan kutsal bir meşguliyet olarak görülmüştür. Kadınlar eğitimden siyasal haklara kadar birçok konuda annelikleri üzerinden değerlendirilmiş ve tartışılmıştır. Annelik bir statü olarak günlük hayatın içinde kendini göstermiştir. Maddi zorluklar içinde olan evli, dul veya bekar anneler genellikle yerel vakıflar vasıtası ile maddi destek almışlardır. Medeni hali farklı olan kadınların annelikleri dolayısıyla maddi destek alabilmeleri anneliğin ayrıcalıklarını ve önemini göstermektedir. (Bahar, 2019:14)

İslam, kadınlara dönemin koşulları açısından bakıldığında radikal ve ileri düzeyde haklar tanımıştır. İslam'ın ilk dönemlerinde kadınlarla erkekler arasında bir ayırım yapılmamış, kadınlar giyimde serbest olmuş, savaflara katılmış ve ata binmiştir. Osmanlılarda İslam Medeni Kanun'u benimsenmesiyle erkeğin otoritesi kesinleşmiştir. Kadın ile ilgili yapılan düzenlemelerin büyük bir bölümü İslam geleneği referans alınarak yapılmıştır (Bindik, 2021:25).

Günümüzde ise annelik kadınların hayatlarında önemli bir rol oynayan ve toplumsal, kültürel ve politik yapılar tarafından şekillendirilen bir olgudur. Anne olmak yalnızca biyolojik bir olgu değil, aynı zamanda psikolojik ve sosyal bir deneyimdir. Annelik, kadınların kimliklerini, rollerini, ilişkilerini ve değerlerini etkileyen bir faktördür. Annelik, farklı dönemlerde ve farklı kültürlerde değişen anlamlar ve beklentiler içermektedir (Karaman ve Doğan, 2018:1476). Anne, çocuğa rehberlik ve öğretimde önemli bir rol üstlenir. Anne ve çocuk arasındaki ilişki, sosyal bağların ilk örneğini oluşturur. Bu nedenle, annelik sadece sevgi ve şefkatle değil, aynı zamanda çocuğun gelişimine yönlendirme ve destek sağlama açısından da büyük önem taşır. Anne, çocuğun hayatının her aşamasında ona rehberlik eder ve hayatını şekillendirir. Eğitimin temeli ailede atılır ve evdeki ilk öğretmen genellikle annedir (Küçük, 2020:35).

Çocuğun dünyaya gelişi ile özellikle ilk iki yıl, fiziksel ve duygusal tüm ihtiyaçlarının anne tarafından karşılanması en temel gereksinimidir. Çocuk bu dönemde güçsüz çaresiz edilgen ve bağımlı bir varlıktır. Annenin görevi çocuğu beslemek temizlemek, uyumasını sağlamak gibi fiziksel ihtiyaçlarını karşılamasının yanı sıra istikrarlı bir sevgi, ilgi ve güven duygusu ile çocuğu desteklemektir (Aktaş, 2023).

2.1.2. Annelik ve Ailede Önemi

Anneliğin, biyolojik, psikolojik ve sosyolojik açılardan önemli işlevleri vardır. Bu işlevler arasında doğurganlık, koruyuculuk ve savunuculuk, rehberlik, eğiticilik, besleyicilik ve elçilik gibi roller öne çıkar. Annelik, aile içinde baba ve çocuk arasında arabuluculuk yapma hem de aile içinde bir nevi elçi rolü üstlenme gibi; ailede birlik ve düzeni sağlama konusunda bir denge unsuru olarak görülmektedir. (Küçük, 2020:36).

Aile “*Evlilik ve Kan bağına dayanan, karı, koca, çocuklar, kardeşler arasındaki ilişkilerin oluşturduğu toplum içindeki en küçük birlik*” (TDK, 2023) olarak tanımlanmaktadır. İşlevlerini yerine getirebilen bir aile sağlıklı ailedir. Genel anlamda ailenin işlevleri biyolojik, psikolojik, sosyal ve ekonomiktir. Ailenin en temel görevleri aile fertlerinin kapasitesini geliştirmek, çocukların sosyalizasyonunu sağlamak, aile üyelerinin fiziksel ve manevi ihtiyaçlarını karşılayabilecekleri sosyal ortamlar ve olanaklar sunmaktır (Bayır, vd., 2018:6). Çocuğun ilk dinsel deneyimi tecrübe ettiği yer ailesidir. Çocukların ve gençlerin dini kimliğinin oluşma sürecinde içine doğdukları ve hazır buldukları inanç yapısı büyük bir rol oynamaktadır. Çocuk ailesi tarafından benimsenmiş din, mezhep ve akımın etkisi altında kalır. Bu nedenle aile bireyleri çocuğun dini kimliğinin inşasında önemli bir rol oynar (Okumuş, 2015:156). Çocuk duygusal anlamda en çok desteklendiğini, değer gördüğünü, sevildiğini, korunup gözetildiğini aile ortamında hisseder. Aile, güvensiz ve acımasız bir dünyanın içinde, bize sanki cennet sunan bir olgu olarak değerlendirilebilir (Bayır, vd., 2018:7). Ebeveynlerin özellikle de annenin çocuğa karşı olan sevgi ve merhamet hissi yaratıcı tarafından insanın genlerine kodlanmış bir duygudur. Sevginin temelinde bu duygu vardır. Bu duygu tüm canlılarda görülür. Bu duygu sayesinde insan nesli devam etmektedir. Eğer bu his olmasaydı yeni bir bebek nasıl büyütülür yetiştirilirdi (Aytekin, 2020:19).

Günümüzde annenin sadece çocuğun büyütülmesi ve terbiyesi ile ilgilendiği bir sorumluluk alanı yok. Bilakis kadınların iş hayatına katılması, kadınları doğrudan etkilediği gibi dolaylı olarak da aile yapısını etkilemiştir. Ekonomik zorluklar veya kadınların ekonomik bağımsızlık arzusu nedeniyle iş hayatına giren kadınlar, eş ve anne rollerini aynı anda üstlenmek zorunda kalarak hem maddi hem de manevi olarak büyük bir sorumluluğun altına girmişlerdir (Bayır, vd., 2018:15). Annenin kendisini çaresiz ve sorumluluklar altında eziliyor hissettiği zamanlarda dua ederek

Allah'a yalvarması onda rahatlatıcı bir etki meydana getirmektedir (Güneş, 2011:31). Ayrıca annenin konumu dini metinlerde yaratıcı tarafından saygın ve kıymetli görülmektedir. Anne babaya gösterilecek tavır Kur'an da "*Rabbin, sadece kendisine kulluk etmenizi ve anne babanıza iyi davranmanızı emretti. Onlardan biri veya ikisi senin yanında yaşlanırsa onlara öf bile deme! Onları azarlama! İkisine de gönül alıcı güzel sözler söyle*" (İsra Suresi.23/24) buyrulmuştur. Bu dini metinlerde de ebeveynin, anneliğin önemine değinilmiştir. Hadisi Şerifte ise "*Cennet annelerin ayakları altındadır*" (Müsned eş-şihab c.1, s.189) buyrulmuştur. Bu hadis, annelerin yüksek bir makama sahip olduğunu ve onlara saygı duyulması gerektiğini öğretir. Annelerin üstlendikleri görevin hem zor hem değerli oluşu dolayısıyla anneliğin kıymet ve önemine vurgu yapılmıştır.

2.1.3. Annenin Çocuğun Dini Gelişimine Etkisi

Çocuğun eğitimi doğumıyla birlikte ailede başlar, okul hayatını da içine alan bir süreç olarak yaşam boyu devam eder (Köknel, 1981:149). Özellikle 0-6 yaş döneminde çocuğun hayatında en etkili sosyalleşme kurumu ailesidir (Yavuzer, 2021:132). Ailede verilecek din eğitiminden çocukların etkilenmesi için, ailenin sadece genel konularda değil, aynı zamanda dini değerler ve uygulamalar konusunda da çocuğa örnek olması önemlidir. Çocuklardaki dini duygular bilgiler ve uygulamalar, aileleri ve çevrelerindeki insanların dini yaşantılarına uygun olarak taklit yoluyla başlar. Bu etkileşimler, zamanla derinleşir ve çocuğun dini kimliğinin oluşmasına katkıda bulunur (Aytekin, 2020:182).

Özellikle bebeklik döneminde bir çocuk annesine güvenle bağlanırsa zamanla büyüdükçe o bağlanma manevi bir varlığa yaratıcıya gönülden bir bağlılığa dönüşecektir. Bebeğe sağlanan sevgi, güven, ümit, kaliteli bir birliktelik onun terk edilme korkusu, yoksunluk kaygısı ile baş etmesine zemin oluşturur. Annesi ve ailesi ile dini ritüelleri yerine getiren bir çocuğun manevi bir atmosfer içerisine girdiği, ailesine samimi ve çok özel duygularla yakınlaştığı düşünülmektedir. Zira ailesiyle birlikte severek yapılan ibadetler, çocuğun dini gelişimine katkı sağlar (Bilici, 2014: 61-67).

İnanç duygusu, zihinsel, duygusal ve bedensel olgunlaşmayla ilişkilidir. Ve diğer gelişim alanlarıyla paralel olarak hız kazanır. Dini inançların doğuşunda duyguların önemli bir rolü vardır ve dinin duygusal bir temele dayanmadan yaşanması

düşünülemez. Duygular birikimleri temsil eder ve özellikle Allah sevgisi, hak duygusu veya merhamet hissi gibi duygular aniden ortaya çıkmaz. Bu duyguların derinliği, kişinin doğuştan sahip olduğu yeteneklerle, sonradan kazandığı kültür ve eğitimle ilgilidir. İnanç duygusunu geliştirmek ve yönlendirmek için belirli bir dönem yoktur. Doğumdan itibaren her türlü faaliyet, inanç duygusunu ortaya çıkarmak ve geliştirmek için kullanılabilir. Çocuğun ilk yılları, bilinçsiz etkilenme dönemi olarak kabul edilebilir ve din eğitimi, duygusal öğrenme dönemi olarak adlandırılan bu dönemde duyguların geliştirilmesine odaklanmalıdır (Türk, 2007:72).

Çocuğun gelişimi için fiziksel ve zihinsel ihtiyaçlarının ötesinde sevgi ve ilgi çok önemlidir. Bu duygular çocuğun sağlıklı gelişimi için olmazsa olmaz niteliktedir. Çocuğun bu temel duygu ihtiyacını giderecek olan öncelikle annesi ve babası, eğer yok ise sütannesidir (Dodurgalı, 1999:105-106).

Kur'an-ı Kerimde ve Hadisi şeriflerde ailenin çocuğun eğitiminden birinci derecede sorumlu olduğu ifade edilmektedir. Kur'an-ı Kerimde "Allah, sizi analarınızın karnından, siz hiçbir şey bilmez durumda iken çıkardı" (Nahl:16/78) buyurarak çocuğun hiçbir şey bilmiyor olarak dünyaya geldiği bildirmektedir. İyi-kötü, doğru-yanlış, bilme, tanıma, sürecinin sonradan meydana geldiğine vurgu yapılmıştır. Bu süreçte de çocuğun hamisi olan ailesi etkili olmaktadır. Hz Peygamber; "Her doğan, İslam fitratı üzerine doğar. Sonra anne babası onu Hristiyan, Yahudi veya Mecusi yapar" (Buhari, "Cenaiz" 92; Ebu Davut, "sünne"17; Tirmizi,) buyurmaktadır. Bu hadisi şerifte insanın tertemiz bir yaratılışla doğduğu ve anne babasının yönlendirmesiyle inanç dünyasının şekillendiği belirtilmiştir. Kimya-yı Saadet adlı eserin müellifi İmam-ı Gazzali ise; "... Çocuk ananın babanın elinde emanettir. Çocuğun tertemiz gönlü vardır. O gönül, bir nefis cevherdir ki, her şeyden çok nakış alır. Mum gibidir, istenen şekle sokulabilir" (Gazzali, 1975: 336) diyerek çocuğa emanet hassasiyeti ile özen gösterilmesine dikkat çekmiştir.

İster dini kaynaklar ister psikoloji kaynakları olsun hepsinde de ailenin çocuğun dini gelişiminde en etkin ve en yetkin pozisyonda olduğu belirtilmektedir. Çocuğun dini kimliğinin oluşmasında aile içi ilişkilerin özellikle anne babanın birbiriyle uyumu ve sağlıklı iletişimi de etkili olmaktadır. Kirkpatrick (2006:160-161) yapılan araştırma sonuçlarına göre çocukların dini yönelimlerinde ebeveynlerinin tesiri altında kaldıkları saptanmıştır. Çocukların ailede anne ve babanın birbirlerine karşı müsbet tutumlarından etkilendiği söz ve eylemlerinde istikrarlı olan ebeveynlerin dini inanç

ve yaşayışlarının çocuğun dini inancı üzerinde olumlu etkisinin olduğu görülmüştür. Ayrıca bireyde görülen dini inanç zayıflığının ebeveyn ilişkilerinin zayıf ve güvensiz olması dolayısı ile ortaya çıktığı belirtilmektedir. Çocuğun dini gelişiminde ebeveynleri ile kurduğu bağın düzeyi, önemli olmakla beraber, onları örnek alması, öğrenme hevesi ve merakı da etkili olmaktadır (Akt. Bilici, 2014:66).

Günümüzde kentlerde yaşayan aileler çocuğa dini bilgi edindirme ve dini değerleri aktarma konusunda kırsalda yaşayan ailelere göre daha az etkin olmaktadır. Kent yaşamının birtakım zorlukları ve yoğunluğu sebebiyle aile içerisinde etkin bir eğitim uygulanamayabilir. Ebeveynin çocuğun din eğitimi konusunda etkisini tamamen kaybettiği söylenemez, elbette çocuğun dini değerleri edinmesinde ailenin inkâr edilemez bir yeri vardır. Ancak bu görev daha çok annenin sorumluluğuna bırakılmıştır (Okçay, 1992:139). Çocuklar da annelerin dini yaşantısını dini değerlerini, dini inançlarını, dini pratiklerini, dini sorunlarını ve dini çözümlerini gözlemleyerek taklit ederler. Ahlaki davranış ne zaman doğrudan tecrübe edilirse o zaman öğrenilir. Çocuklar günlük deneyimleri ile kendi ahlaki gelişimlerini yapılandırır (Hildebrandt ve Zan, 2008 akt Yorulmaz, 2017:176). Bu nedenle annenin günlük yaşamı, rutinleri, stres ve hayatın zorlukları ile başa çıkmada maneviyatı ne kadar etkin kullandığı kendisini olduğu kadar çocuğunu da etkilemektedir. Anne çocuğun dini eğitiminde ona sevgi, güven, saygı, ilgi, destek, özgüven, hoşgörü, anlayış diyalog gibi olumlu duyguları ve değerleri kazandırmaktadır. Onun dini ihtiyaçlarını karşılamakta, dini sorularına cevap vermekte, onun dini merakını gidermekte, onun dini potansiyelini geliştirmektedir (Gümrükçüoğlu, 2017:39).

2.2. Stres

Günümüzde modern yaşamda, bireylerin karşılaştığı birçok zorluk ve baskı nedeniyle stres, yaygın bir psikolojik durumdur. Stresin anlaşılması için öncelikle stresin tanımlanması, kaynaklarının belirlenmesi ve stresle başa çıkma kavramlarının açıklanması önem arz etmektedir. Bu nedenle stres başlığı altında stresin ne olduğu, stres kaynakları, stresle başa çıkma yöntemleri olumlu ve olumsuz başa çıkma kavramları açıklanarak konunun daha anlaşılır olması amaçlanmaktadır.

2.2.1. Stres Kavramı

Günümüzde modern yaşamda, bireylerin karşılaştığı birçok zorluk ve baskı nedeniyle stres, yaygın bir psikolojik durumdur. Stresin anlaşılması için öncelikle stresin tanımlanması, kaynaklarının belirlenmesi ve stresle başa çıkma kavramlarının açıklanması önem arz etmektedir. Bu nedenle stres başlığı altında stresin ne olduğu, stres kaynakları, stresle başa çıkma yöntemleri olumlu ve olumsuz başa çıkma kavramları açıklanarak konunun daha anlaşılır olması amaçlanmaktadır.

“Stres” Latince kökenli bir terim olmakla beraber dilimize İngilizceden geçmiştir. Latince’de “Estrictia”, Fransızca’da ise “Estrece” kelimelerinden türemiştir. Zorlanma, gerilme ve baskı anlamlarına gelen kelime 17.yy’da felaket, bela, musibet, (adversity), dert, keder, elem (affliction) gibi anlamlarda kullanılmıştır.18 ve19.yy’lara gelindiğinde kavrama yüklenen anlam değişmiş güç, baskı, zor gibi anlamlarda nesnelere, kişiye, organa veya ruhsal yapıya yönelik kullanılmıştır. Stres, nesne ve kişinin bu tür güçlerin etkisi ile biçiminin bozulmasına çarpıtılmasına karşı bir direnç anlamında kullanılmaya başlanmıştır (Baltaş ve Baltaş, 2013:304).

Stres insan hayatını olumsuz olarak etkileyen ve içinde yaşadığımız çağda yoğun olarak karşımıza çıkan bir problemdir. İnsanların kayıtsız kalmasının mümkün olmadığı hayatın akışı içerisinde az ya da çok etkisi hissedilen duygu durumudur. Stresin çeşitli tanımları yapılmıştır (Tarhan,2018:25). Stres, bireyin iç veya dış kaynaklı gerçek ya da algılanan uyarıcılara karşı gösterdiği, mevcut dengeyi veya duygusal, bilişsel, sosyal işleyişi bozma eğiliminde olan ve bu dengeyi korumaya veya bozulan dengeyi yeniden kurmaya yönelik yeni davranışlara iten fiziksel, ruhsal ve bilişsel tepkilerin bir sonucu (Budak, 2000:704) olarak tanımlanmıştır.

Stres kavramını ilk olarak ortaya koyan Hans Selye ise stresi, “Organizmanın her türlü değişmeye yaygın tepkisidir” şeklinde fizyolojik değişkenler bakımından değerlendirmiştir (Sevindik, 2022:1424). Bu açıdan yorumlandığında olumlu veya olumsuz olarak tasnif etmeksizin daha kapsamlı bir tepki olarak değerlendirilmektedir. Pratik kullanımda negatif anlam yüklenen stres çoğunlukla olumsuz bir yaşantı olarak yorumlansa da anne olmak, evlilik, yeni bir işe girme, okul değiştirme vb. olumlu durumlar sebebiyle de oluşabilir (Budak, 2000:705).

Lazarus (1999) stresi; bir durumu kendi psikolojik kapasitemizin üstünde bir tehdit olarak algıladığımızda ortaya çıkan endişe verici ve tehditkâr bir duygu durumu

(Plotnik, 2009:481) olarak tanımlamaktadır. Lazarus 1964'te yapılan çeşitli çalışmalar neticesinde “zihinsel değerlendirme” ye (cognitive appraisal) kavramına ulaşıldığını yayınlamıştır. Bu kavram bireyin yaşadığı günlük stres olaylarının, geçmiş deneyimlerinin, karakter özelliklerinin ve en mühimi de (cognitive) değerlendirme biçiminin sonucu olarak ortaya çıktığıdır (Baltaş ve Baltaş, 2013:295). O halde birey yaşanan olayı ve çevresindeki stresörleri bir stres kaynağı olarak algılamaz ise stres yaşamayacaktır. Stresin gücü ve etkisi olayların algılanış biçimi ve değerlendirme tarzı ile ilişkilidir denebilir.

Holmes ve Rahe yaptıkları çalışmada, stresin en yüksek nedeni eşin ölümü olurken, en az stres nedeni ise aileye yeni bir üyenin gelmesi olarak belirtmişlerdir. Evlilik ise arzu edilen ve istenen bir durum olmasına rağmen stres nedenleri arasında ortalarda yer almaktadır (Atkinson, Atkinson, vd., 2019:517). Bu sonuçlar, genel olarak olumsuz olarak değerlendirilmeyen olayların dahi stres barındırabildiğini ortaya koymaktadır.

2.2.2. Stres Kaynakları

Bireyin yaşamı boyunca karşılaştığı stres kaynakları çok çeşitli olabilir. Aile içi sorunlar, iş yaşamında karşılaşılan sorunlar ya da çevresel sorunlar gibi pek çok negatif durum sebebiyle stres oluşabilir. Stres kaynakları, bireyin yaşadığı olayları, durumları ve insanları nasıl algıladığına bağlı olarak değişebilir. Aile dinamikleri, ilişki sorunları, boşanma, ebeveynlik sorumlulukları ve aile üyelerinin sağlık sorunları gibi faktörler bireylerin stres seviyelerini etkileyebilir. Aile içi sorunlar, bireylerin genel yaşam kalitesini ve psikolojik sağlığını önemli ölçüde etkiler. Çiftler arasındaki iletişim eksikliği, güvensizlik, sadakat problemleri ve çatışmaları içerebilir. Özellikle boşanma ve ayrılık, aile içi stresin önemli bir nedeni olabilir. Bu durum ebeveynlerin duygusal sağlığını olumsuz olarak etkilemekle beraber, çocuklar üzerinde de derin etkiler bırakmaktadır (Durna, 2006: 322).

Ebeveyn olmak, birçok sorumluluğu beraberinde getirir ve bu sorumluluklar bireylerin stres düzeylerini artırabilir. Çocuk bakımı, eğitim, disiplin konularındaki zorluklar, ebeveynlerin stres seviyelerini etkileyebilir. Ayrıca aile üyelerinin sağlık sorunları, özellikle kronik hastalıklar veya engellilik durumları, aile içinde stresin artmasına neden olabilir (Akgün, 2014). İş yaşamında da farklı sebeplerden ötürü stres oluşabilir, bireylerin iş performansı ile ilgili beklentiler, zaman yönetimi

zorlukları, liderlik tarzları ve iş ilişkileri gibi bir dizi faktörden kaynaklanabilir. Adaletsiz ve keyfi performans değerlendirmeleri, kalabalık, mahremiyetin yokluğu, aşırı gürültü gibi etkenler sayılabilir. İş yerindeki en yaygın stres kaynaklarından biri, çalışanların iş performansıyla ilgili belirlenen beklentilerdir. Karar alma süreçlerine katılım eksikliği ve çalışanlar arasındaki kötü ilişkiler işyerindeki baskıları artırabilir. İşyerindeki stres, bireyin fiziksel, psikolojik sosyal ve mesleki sağlığını olumsuz etkileyebilir (Özpolat ve Gül, 2021:87-88). Ayrıca finansal belirsizlikler, borçlar, iş kayıpları ve maddi sıkıntılar bireylerin yaşam kalitesini etkileyebilir. Yaşam şartlarının zorlaşması, bireyin gelirinin giderlerini karşılamaması, geçim sıkıntısı dolayısı ile birçok insan ikinci bir işte çalışmaktadır. Eşlerin ikisinin birden çalışıyor olması, işte yaşadıkları stresi birbirlerine yansıtmaları, yaşadıkları hayattan memnun olmama ve daha bol kazanç sahibi olma hayali ile yaşamak; bireyin sağlığını özgüvenini ve sosyal ilişkilerini olumsuz etkileyebilir (Durna, 2006:322). Ayrıca bireylerin kişisel ve mesleki hedeflere ulaşma çabaları, rekabet, başarı beklentileri ve sürekli gelişim arayışı stres kaynakları olabilir. Stres kaynakları ile psikolojik durumlar arasında yakın bir ilişki vardır. Stres kaynaklarının etkisi, kişinin psikolojik yapısına bağlı olarak değişebilir. Bazı kişiler stres kaynaklarına daha hassas iken, bazıları daha dayanıklı olabilir (Eren, 2015:294). Stresin oluşumunda ve etkilerinde, bireyin psikolojik ve bireysel farklılıkları önemli rol oynamaktadır.

Psikolojik farklılıklar, bireyin stres kaynaklarını nasıl algıladığı, değerlendirdiği, yorumladığı ve baş ettiği ile ilgilidir. Psikolojik farklılıklar, bireyin kişilik özellikleri, inançları, tutumları, beklentileri, hedefleri, değerleri, duyguları, düşünceleri, davranışları ve öğrenme stilleri gibi unsurlardan oluşmaktadır. Psikolojik farklılıklar, bireyin stres düzeyini, stresin olumlu ya da olumsuz etkilerini ve stresle baş etme stratejilerini belirlemektedir. Örneğin stres kaynaklarını bir tehdit olarak değil bir meydan okuma olarak gören olumlu düşünen, esnek ve uyumlu olan problem çözme ve sosyal destek arama gibi etkili baş etme yöntemleri kullanan, kendine güvenen ve kontrol duygusu yüksek olan bireyler, stresle daha iyi baş edebilmektedir (Sevindik, 2022:1423-1424).

Bireysel farklılıklar stres kaynaklarına maruz kalma sıklığı, şiddeti, süresi ve çeşitliliği ile ilgilidir. Bireysel farklılıklar, bireyin yaşam koşulları, yaşam olayları, yaşam dönemleri, yaş, cinsiyet, medeni durum, eğitim, meslek, gelir, sağlık, kültür, etnik köken, din gibi unsurlardan oluşmaktadır. Bireysel farklılıklar, bireyin stres

kaynaklarının sayısını, niteliğini, değişkenliğini, öngörülebilirliğini etkilemektedir. Örneğin, yaşamında çok sayıda ve şiddetli stres kaynağı olan, stres kaynaklarına uyum sağlamakta zorlanan bireyler stresin olumsuz etkilerine daha fazla maruz kalırlar (Arıkan, 2021:136). Kişinin duygu durumu stresin etkisini artırıcı bir unsur olmaktadır. Kişinin kendini yetersiz hissettiği, kusurlu eksik bulunduğu durumlarda olayın ortaya çıkardığından kat kat fazla stres oluşabilir (Baltaş ve Baltaş, 2013:43). Bir miktar stres, bireyin yaşam mücadelesinde aktif olması, ayakta kalması ve direnmesi için güdüleyici ve olumlu bir etkiye sahiptir (Akgün, 2014:239). Örnek vermek gerekirse, annelerin çocuk bakımı sırasında gösterdikleri pratik olma, hızlı sorun çözme, dikkatli ve uyanık olma durumu, yaramazlıklara tahammül edebilme potansiyeli, olumlu stres olarak tanımlanmaktadır. Olumlu stresin performans artırıcı özelliği bulunmaktadır (Şahin, 1994). Ancak olumlu stresin olumsuzla dönüşme riski stresin sürekliliği ya da değişen faktörler sebebiyle her zaman mümkündür. Olumlu seviyede stres sahibi olan bir kadın için annelik mesuliyetini yüklenmesi ile olumsuz stres riski oluşturabilmektedir (Akgün, 2014:240).

2.2.3. Stresin Aşamaları

Steadman' s Medical Dictionary' a göre stres; "vücudun normal psikolojik dengesini bozan zararlı ve çeşitli anormal durumlara karşı vücudun gösterdiği tepkidir." Dış etkenlere karşı vücudun direnç göstermesi bu duruma dahildir. Stres, bireyde gerilim ve dengesizliğin ortaya çıkmasında etkili olan çeşitli fiziksel ve psikolojik uyarıcılar tarafından tetiklenen bir durum olarak tanımlamıştır (Tokur, 2018:18). Hans Selye (1984) birey için tamamen stressizlik halinin mümkün olmadığını bedeninin sırasıyla üç şekilde tepki verdiğini ortaya koymuştur." Genel Uyum Sendromu" ismini verdiği sürecin ilk aşaması alarm aşamasıdır.

Alarm Aşaması: Stresi meydana getiren etken fark edilir. Bireyin tansiyonu yükselir, kan şekerinin yükselmesine, nefes alıp verme sayısı ve sıklığında artışa neden olan bedensel reaksiyonlar aktive olur; beden kendini korumaya alır.

Direnme Aşaması: İkinci aşamada strese uyum sağlama ve direnç göstermedir. Beden kaybedilen gücü kazanmak için harekete geçer. Kişi stresi yok edebilir, stresle baş edebilir ya da strese alışabilir.

Tükenme Aşaması: Üçüncü ve son aşamada stres meydana getiren etken yok olmazsa, stres kronikleşir beden tükenme evresine girer (Akgün, 2014:239).

Tükenmişlik bir iki travmatik olayın etkisi ile oluşmaz, düşük seviyede de olsa süregelen kronik stresin enerjisi bitirdiği söylenebilir. Bu durumu annelik ile ilişkilendirdiğinde tekrarlayan günlük rutin aktivitelerin, günlük sıkıntıların anne üzerindeki etkisi göz ardı edilse de kümülatif olarak kişinin kaynaklarını ve enerjisini yok etmektedir (Çam, 1993:51).

Taylor'a (1986) göre devamlı ve yoğun bir şekilde strese bağlı oluşan bedensel reaksiyonlar ile devamlı savunma hali neticesinde tükenmişlik ve bununla birlikte deri ve mide hastalıkları, bağışıklık sistemi bozuklukları ve psikolojik sorunlar açığa çıkabilir (Akt., Akgün, 2014:239).

2.2.4. Anne Stresi

Anne stresi diğer bir ifade ile ebeveyn stresi genel olarak, anne-babanın çocuk yetiştirirken yaşadığı zorluklar şeklinde tanımlanmaktadır. Ebeveyn stresi, annenin kişisel özellikleri, çocuğun özellikleri ya da günlük yaşam olaylarından kaynaklı olarak oluşabilir (Dinç, 2021:32). Stres bireylerin doğal bir tepkisidir, anne stresi ise; ebeveynlik talepleri ile kaynakları arasındaki uyumsuzluktan meydana gelir. Çocuk sahibi olmanın ve onun bakımını, eğitimini sağlama çabasını gösterirken oluşan fizyolojik ve psikolojik tepkiler olarak da ifade edilmiştir (Öztürk, 2022:32-33). Anne stres düzeyini artırıcı birçok etken bulunmaktadır. Bunların en başında gelir seviyesinin düşük olması, çocuk sayısının fazla olması gelmektedir (Cüceloğlu, 2017:378). Bunların yanı sıra günümüz dünyasında kadınlar, bireysel ve mesleki gelişimlerine de odaklanmaktadır. Kariyer fırsatlarına erişimde kısıtlanma, kadın istihdamında getirilen şartlar, çocuk büyütme sürecinin ekonomik ve sosyal açıdan getirdiği problemler veya toplumsal baskılar nedeniyle “konut kiralarken çocuksuz ailelerin tercih edilmesi gibi” sorunlar yaşanabilmektedir (Aktaş, 2019:255). Annelik tanımı bir yandan geleneksel ve kültürel içeriğini korurken öte yandan çağımızın anneliğe yüklediği sorumluluk ve beklentilerle beraber yeni anlam kazanmaktadır. Özellikle sosyal medya aracılığı ile annelik rolü yeniden tanımlanmakta ve değişmektedir. Sosyal medyanın sosyal öğrenme üzerindeki gücü inkâr edilemez (Ersoy, 2018:16). Sosyal medya kullanımının günden güne arttığı kullanıcılarına bilgi veren tavsiyede bulunan, anlarını fotoğraflarla paylaşarak ‘ideal anne’ modeli olarak kendini sunan bloggerlar da diğer annelerin anneliklerini sorgulamasına ve strese girmesine sebep olmaktadır (Aktaş, 2019:259). Karabük 'de sosyal medya kullanan annelerle yapılan araştırmada yöneltilen “annelik” tanımı sorusuna; çok

yönlü olan ve her şeyi en iyi yapan, mükemmel olan, şeklinde tanımlar yapılmıştır (Ersoy, 2018:17). Günümüzde annelik; annenin risk faktörlerini öngörerek tedbir aldığı, çocuğun hayatın merkezinde olduğu, profesyonel destekle yürütülen, maddi ve manevi ciddi sorumluluğa sahip bir iş niteliğindedir (Sadıkoğlu, 2021:12). Profesyonel bir işte çalışan pek çok anne, iş hayatının annelikten çok daha kolay olduğunu belirtmişlerdir. Anneler çocuk yetiştirme sürecinde farklı farklı sıkıntı ve güçlüklerle mücadele etmek zorunda kalmalarına rağmen “mükemmel annelik efsanesi” sebebi ile bu durum gizlenir, ya da bastırılmaya çalışılır. Bu süreçte annelerin yaşadığı olumlu stresin olumsuz evrilme riski bulunmaktadır (Akgün, 2014:240). Annelerin içgüdüsel hassasiyetlerini dengede tutarak olumlu stres seviyesinde kalmayı başarmaları önem taşımaktadır.

2.2.5. Anne Stresinin Çocuğa Etkisi

Anne stresinin ebeveyn olmanın yüklediği sorumluluklar nedeniyle oluştuğu varsayılmaktadır. Anne stresi, çocuğun gelişim sürecini negatif olarak etkilemektedir. Ayrıca çocukta problem davranışların meydana gelmesine sebep olduğu gibi, çocukta meydana gelen problem davranışların da anne stresini artırıcı bir etken olduğu saptanmıştır. Bu süreçte anne karşılaştığı sorunlar nedeniyle kendini sorgulamaya başlar ve yetersizlik hissedebilir. Bu hissin artması psikolojik olarak yıpranmasına problem davranışların ortaya çıkmasına sebep olur (Dinç, 2021: 33). Hayatından ve yaşam standartlarından memnun olmayan ebeveyn kendinden daha zayıf ve güçsüz olan çocuğa yönelir onu döverek rahatlar. Bilinçsizce yapılan bu duygu boşalımı çocuğun hayatında derin izler bırakmaktadır (Cüceloğlu, 20017:378). Anne stresi, çocuklarda duygu durum ve davranışsal bozukluklar gibi olumsuz sonuçlara yol açabilir. Ebeveynlik stresinin erken dönemde tespit edilmesi ve ebeveynlerin çocukların ihtiyaçlarına uygun şekilde destek vermesi, çocukların sağlıklı gelişimi için gereklidir (Özyazıcı ve Yaray, 2022:51). Ebeveynlik stresi, babalara kıyasla anneler tarafından daha yoğun bir şekilde yaşanmaktadır. Ayrıca ebeveyn stresi ile ebeveynin çocuğu ile iletişimi arasında negatif bir ilişki bulunmuştur. Ebeveyn stresi arttıkça ebeveynin çocuğu ile iletişim düzeyi azalmaktadır. Yüksek düzeyde stres yaşayan ebeveynlerin çocuklarına karşı daha az duyarlılık gösterdikleri, daha az iletişim kurdukları, daha az ilgilendikleri tespit edilmiştir. Stres ile iletişim arasındaki negatif ilişki doğrulanmıştır (Karageyik, 2019:81-91).

Işıklar, Bilgin ve Bilgin (2016) İlkokul öğrencileri ile yaptıkları çalışmada anne-baba stres düzeyi yükseldikçe çocukların saldırgan, anti sosyal ve yıkıcı davranışlarının da arttığı görülmektedir. Anne Babaların stres düzeylerinin yüksek olmasının çocuğun gelişim özelliklerini olumsuz yönde etkilediği görülmektedir.

Annelerin psikolojik iyi oluş halinin; çocuklarına karşı ilgili, daha sevecen ve daha duyarlı bir yaklaşım göstermesine sebep olduğu, bu durumun da çocuğa psikolojik ve sosyal yönden müsbet katkı sağladığı görülmüştür. Kendisine duyarlı ve sevecen yaklaşılan çocukların stresli durumlarla daha iyi başa çıktıkları yardımlaşma ve olumlu sosyal davranışları daha çok kullandıkları belirtilmiştir (Yılmaz, vd., 2021). Çocuklar huzurlu ortamlarda sağlıklı duygular besleyen ebeveynler tarafından yetiştirildiğinde, kendine güvenen farkındalığı yüksek, çevreye duyarlı bireyler olurlar. Yaşamda keşfetmenin mutluluğu ile olgunlaşan çocuklar olumlu duygular büyütürler. Olumlu duygular olumlu davranışları tetikler ve bu şekilde olumlu davranış döngüsü meydana gelir. Olumsuz duygular ise kaçma, savaşıma ve geri çekilme davranışları gibi belirli başa çıkma tepkileri ortaya çıkararak olumsuz davranış döngüsü yaratır. Anne babaların bu iki duygunun çocuğa olan etkisinin farkında olması gerekmektedir (Öztürk, 2022:2). Seligman' a göre (2002) Olumlu duygularla yapılan ebeveynliğin çocuğun fiziksel, bilişsel, duygusal ve sosyal gelişimine katkı sağladığı, var olan kaynaklarını beslediği ifade edilmiştir. Çocukların yaratılıştan gelen kendini koruma dürtüleri olumlu duygularla beslenip güçlendiğinde; bir terslikle karşılaştıklarında ve olumsuz duygular yaşadıklarında devreye girerek baş etmelerine yardımcı olur (Akt. Öztürk, 2022:13).

Okul öncesi çocuklarda ebeveynlik stresi ile çocukların davranışları arasındaki ilişki üzerine yapılan çalışmada; ebeveyn ve çocuk arasında çift yönlü etki olabileceği kabul edilmekle birlikte ebeveyn stres düzeyinin 0-6 yaş grubu çocukların sınıf ortamında güvenli hissetme, olumlu bir bağ kurma ve sosyal iletişim becerisini etkileyeceği ifade edilmiştir. Bu etki iki şekilde ortaya çıkabilir. Birincisi ebeveyn stresine sebep olan stresörler çocuğu da direk olarak etkiliyor olabilir. Ailevi sıkıntılar geçimsizlik, fakirlik, taşınma gibi hem ebeveyni hem de çocuğu strese sokan durumlar. İkinci olarak da ebeveyn isteklerinin karşılanamadığı, psikolojik sıkıntılar sebebi ile stres içinde olan bir ailede duygusal iletişimin azaldığı, durağan ve tepkisiz bir ortam yaşandığında ya da tam tersi düşmanca bir tavrın sergilendiği bir ortamda çocukların sosyal ve duygusal uyumu etkilenebilir (Anthony, vd.,

2005:153). Garbarino' nun yaptığı araştırma sonucuna göre çocuklarına kötü davranan ailelerin özellikleri arasında ebeveynlerin yüksek stres altında olduğu belirtilmiş, bununda çocuğa karşı olumsuz davranışlar olarak yansıdığı ifade edilmektedir (Cüceloğlu, 20017:378).

Davranışlarında problem olan çocukların ebeveynlerinin yüksek seviyede ebeveynlik stresi yaşadıkları belirlenmiştir (Abidin, 1995). Annelerin psikolojik iyi oluş halinin; çocuklarına karşı ilgili, daha sevecen ve daha duyarlı bir yaklaşım göstermesine sebep olduğu, bu durumun da çocuğa psikolojik ve sosyal yönden müsbet katkı sağladığı görülmüştür. Bu çocukların stresli durumlarla daha iyi başa çıktıkları yardımlaşma ve olumlu sosyal davranışları daha çok kullandıkları belirtilmiştir.

2.3. Din/Maneviyat Kavramları ve Başa Çıkma

Bu başlık altında din kavramı ile maneviyat kavramları açıklanacak ve başa çıkma becerileri aktarılarak, manevi başa çıkma becerisi üzerinde durulacaktır.

2.3.1. Din ve Maneviyat Kavramları

Din: Arapça kökenli bir kelimedir. “Adet, durum; ceza, mükafat; itaat” anlamlarında kullanılır (Tümer, 2023). Batı dillerinde “religion” kelimesi ile ifade edilip, “religare” kökünden gelmesi dolayısı ile Allah’a karşı duyulan korku, saygı ve bağlılık hissiyle birlikte ibadete adanma ritüel ve dini törenlere katılım anlamındadır (Karacoşkun, vd.,2013:62). Din Sözlükte “Tanrı’ya, doğüstü güçlere, çeşitli kutsal varlıklara inanmayı ve tapınmayı sistemleştiren toplumsal bir kurum” olarak tanımlanmaktadır (TDK, 2023). Din psikologları dini “Kutsalla ilişkili tarzlarda bir anlam arayışı veya geniş ölçülü bir ‘anlam sistemi’ olarak tarif etmişlerdir” (Hökelekli, 2013:60). Din, insanın yaşamın değişkenliği ve belirsizliği karşısında kendini güvende hissetmesini sağlayan bir kaynaktır. Bu sayede insan, hayatın zorluklarına karşı daha cesur ve kararlı bir şekilde mücadele edebilmektedir. Din, aynı zamanda insanın kaza, afet ve ölüm gibi hayatın acı verici olaylarıyla yüzleşmesinde de yardımcı olmaktadır. Din, insanın bu olaylara anlam vermesini, teselli bulmasını ve hayata bağlı kalmasını kolaylaştıran bir işlev görmektedir (Kula, 2004). Bireylerin kabullenmekte zorlandığı, anlamlandıramadığı hayatını etkileyen ciddi birtakım olaylar, din sayesinde kabul edilir ve anlaşılır bir hal almaktadır (Hökelekli, 2013:61). Din, depresyon, sel, yangın, hastalık gibi zor zamanlarda acıların sarılmasında içinde bulunulan sıkıntılı süreçlerin atlatılmasında bireylerin yardımlaşma, paylaşma ve fedakârlık gibi

duygularını harekete geçirerek toplumda birlik beraberlik ruhunu aktive eden güçlü bir kaynaktır (Okumuş, 2015:188). Hood' a göre din, insanların hayatına yeni bir anlam kazandırarak, ortaya çıkan problemlerin insanların gelişmesine ve kemale vesile olacağı düşüncesini yerleştirir. Çünkü Allah birtakım zorluklar ve problemlerle insanları sınamakta ve onlara bir şeyler öğretmektedir. Pargament' e göre Allah'ın daima onlarla olduğuna inanan insanlar bu düşünce ile Allah'tan güç almaktadırlar. Bu insanlar kaygı ve stresi daha az yaşayacak, fizyolojik ve psikolojik olarak daha az yakınacaklardır. Araştırmalar da bu görüşü destekler niteliktedir (Kula, 2002:241). Dinler insanları sonsuz mutluga ulaştırma amacı ile bağlılarına uymaları için birtakım ilkeler belirlemişlerdir. Bu ilkeler sadece inanç ve ibadet boyutunda olmayıp evrensel ahlaki değerleri de içine almaktadır. Dürüstlük, samimiyet, sevgi, saygı gibi nitelikler ve yasaklanan birtakım davranışlar, insanı fiziken ve ruhen koruyarak onun tekamülünü amaçlamaktadır. Beden ve ruh sağlığı arasında güçlü bir etkileşim olduğu bilimsel olarak da kabul edilmektedir (Köylü, 2007:66). Jung'a göre din, sağlıklı bir ruh halinin sonucudur. Tanrı inancı ise kişiyi psikolojik hastalıklardan korur. Jung, otuz beş yaşını geçen hastalarının tamamının, yaşadıkları problemlerin çözümünde son çare olarak hayatlarına dini bir perspektif eklemeyi bulmuşlardır diyerek anlatır (Ayten, 2006:55). Cabot psikoterapinin asıl gayesinin insanın menfaati için yaratıcıya imanın inayeti ile, özünü keşfetmek, potansiyelini harekete geçirerek maneviyatını güçlendirmek şeklinde ifade etmiştir. Harvard Üniversitesinde psikoloji alanında ilk Profesör William James de aynı fikirdedir ve o, sadece dinin sürekli mutluluğu sağlayabileceği görüşündedir (Köylü, 2007:75). Batı'da kabullenilmesi yıllar almış olsa da günümüzde psikoloji ve din alanında yapılan araştırmalar neticesinde dini inanç gereksiniminin yaratılış kaynaklı olduğu sonucuna varılmıştır. Batılılar psikoloji bilimini araştırma ve geliştirme sürecinde insanın manevi yanını göz ardı edip yok saymışlardır. Bugün ki gelinen noktada ise ciddi yol katedildiği görülmektedir. Amerikan Psikiyatri Birliği (APA)' nın belirli periyodlarla yayınladığı DSM kriterlerinde, ruh sağlığı yerinde olan bireyin eski tanımına ek olarak "...dini inanç sahibi (tinsel bir yönü olan) ibaresi eklenmiştir (Koç, 2005:32). Sonuç olarak, dinin insanın psikolojik sağlığına pozitif yönde katkısı bilimsel olarak da kabul edilmektedir denebilir.

Maneviyat, Arapça kökenli bir kelimedir. "Maddi olmayan, manevi şeyler. İnanç, ahlak, erdem vb. değerler bütünü (TDK, 2023). İngilizce "spiritual" manevi kelimesi

“spirit” kökünden gelmektedir. Spirit, temel olarak “nefes, cesaret, kuvvet, ruh, hayat” anlamlarına gelmektedir. Webster (1957) sözlüğünde ise kelime geniş bir anlam yelpazesine sahiptir. Ruh, genellikle bedenden ayrılan, düşünen, motive eden ve hisseden bir varlık; zihin, zekâ gibi kavramlar, bu tanımların sadece birkaç örneğidir (Düzgüner, 2021). Türkçe sözlükte ise; “Karşılaşılan zorluklar ve tehlikeler karşısında inanç ve ahlaki değerlere bağlılıktan doğan dayanma gücü” (TDK, 2023) olarak tanımlanmaktadır.

Maneviyat (spiritüalite, ruhsallık, tinsellik); hayatın anlamı ve amacı gibi derin sorulara yanıt aramaya yönelik bir çaba içinde olan, insanların kendi benlikleriyle, diğer insanlarla, evrenle, Allah’la ve varlıkla olan ilişkilerini kapsayan geniş bir kavramdır. Bu kavram, dikey ilişkilerdeki aşkınlığı ve aynı zamanda yatay ilişkilerdeki dünyayla bağlantıyı içeren geniş bir perspektife sahiptir (Apak, 2020:16). Maneviyat, insan yaşamına anlam, değer ve amaç katan, bireyin kendisi, diğer insanlar, doğa ve kutsal ile tanışmasını ve bu unsurlarla bağ kurmasını sağlayan bir kavramdır. Aynı zamanda kişisel gelişimi destekleyen yaratıcılığı teşvik eden, aşkınlık deneyimlerine açık olan, hayat memnuniyetini ve iyilik halini artıran bir olgudur. Maneviyat bireyin yaşamına anlam ve derinlik katarak onu zenginleştirir. Toplumsal düzeyde ise maneviyat, insanlar arasında sevgi saygı, hoşgörü, dayanışma, adalet gibi erdemleri güçlendiren bir rol oynar (Hökelekli, 1993).

İnsanın doğum öncesinden başlayarak ölümüne dek devam eden gelişim süreci, kalıtım özellikleri ve çevrenin karşılıklı etkileşimi ile meydana gelmektedir. Bu süreçte insanın biyolojik, sosyal ve psikolojik boyutlu gelişiminin yanı sıra dini, manevi gelişimi de söz konusudur. İnsan doğuştan var olan dini temayül ve kabiliyetle dünyaya gelir. Din duygusu potansiyel olarak genetik yapısına yerleştirilmiştir. İnsanlar doğuştan gelen benzer yaradılışsal yatkınlığa sahip olsalar da aile ve çevrenin etkisi ile gelişimsel farklılıklar gösterirler. Bu farklılıklar dini algılama ve kavramada, yaklaşım biçiminde, gelişim hızı gibi dini boyutlarda olmaktadır (Karacoşkun, vd., 2013:111). Din ve maneviyatın ortak noktalarından bazıları bireyin yaşamına anlam vermesine, stresle baş etmesine, ruhsal sağlığını korumasına yardımcı olmasıdır. Ancak maneviyat ve din ilişkisi her kültürde ve yapıda aynı şekilde anlaşılmemektedir. Batı ülkelerinde, özellikle Avrupa ve ABD gibi, maneviyat kavramı daha çok bireysel, evrensel ve dinler üstü bir anlam taşırken, Türkiye gibi İslam dininin hâkim olduğu topluluklarda, maneviyat dinden bağımsız

bir yapı olarak görülmemektedir. Türkiye’de maneviyat kavramı dini inançla aynı anlamı ifade etmektedir. Hatta çoğunlukla dinin maneviyatı da içine alan kapsayıcı bir yapı olduğu kabul edilmektedir (Apak, 2020:17). Bu nedenle çalışmamızda manevi başa çıkma ifadesi dini başa çıkma anlamında kullanılmaktadır.

2.3.2. Başa Çıkma ve Manevi Başa Çıkma

Başa çıkma, bireyin kendi yaşamında stres yaratan olaylar veya etkenlere karşı direnç gösterme ve bu durumlarla başa çıkma amacıyla sergilediği bilişsel, duygusal ve davranışsal tepkilerin bütünü olarak ifade edilebilir (Lazarus ve Folkman, 1984:141). Başa çıkma bireyin stres yaratan durumlar karşısında problem çözme biçimi, düşünce, duygu ve davranışın birbirine bağlı olduğu bir süreç sonucunda oluşur (Kaya, vd. 2015:31). Stres yaratan bir olaya maruz kalmanın bireyde yarattığı duygular ve zihinsel uyarılmışlık hali, bireyi ciddi şekilde rahatsız edicidir. Birey bu gerginlik halinden kurtulmak için eyleme geçer. Bu eylem başa çıkma olarak ifade edilir ve stres yaratan durumlarla başa etme sürecini kapsar (Atkinson, vd., 2019:515). Başa çıkma kişinin yaşına, cinsiyetine, kültürüne ve hastalık gibi farklı faktörlere bağlı olarak kişiye has bir özellik taşımaktadır (Ağargün, vd., 2005: 222). Bireyin bedensel ya da ruhsal enerji kaynaklarının aşırı şekilde zorlanması ve tükenmesi durumunda ortaya çıkan, uyum sağlama amacı güden, sürekli değişen bilişsel ve davranışsal çabalar “başa çıkma” olarak adlandırılır (Hökelekli, 2013:63).

Başa çıkma stratejileri problem odaklı başa çıkma ve duygu odaklı başa çıkma olarak ikiye ayrılır (Plotnik, 2009:499).

Problem odaklı başa çıkma; bireyin öncelikle karşılaştığı sorunu tanımlayıp ardından çeşitli alternatif çözümler üreterek, bu seçenekler arasından problemin çözümüne en uygun olanı belirleyip uygulama sürecidir. Diğer bir deyişle, ortaya çıkan özel bir sorun ya da durumla başa çıkarken, bu sorunu değiştirecek ya da gelecekte aynı sorunu yaşamamak için bir yol bulmaya çaba gösterir (Atkinson, vd., 2019:515).

Duygu odaklı stratejide ise birey, stresi oluşturan duyguları kontrol altına alma, gerginliği azaltma çabasına girer. Yaşananları farklı bakış açısıyla tekrar değerlendirmeyi, yoğun bir şekilde düşünmekten kaçınmayı, negatif düşüncelerini değiştirerek olumsuz durumun verdiği rahatsızlıktan kurtulmaya çalışır (Folkman ve Lazarus, 1985:150-170). Birey stres durumuyla birleşen duygularla, bu durumu değiştirmek mümkün olmasa bile, hafifletmeye yönelik çaba sarf edilebilir (Lazarus

ve Folkman, 1984). Negatif duyguların egemenliği altına girerek, bu duyguların problem çözüme becerisini olumsuz etkilemesine engel olmak için kendini değiştirmeye çalışır. Buna duygu odaklı başa çıkma denir. Duygu odaklı başa çıkma da birey bastırma, yansıtma, mantığa bürüme gibi bilişsel savunma stratejilerinden istifade ederek gerçeği algılayış biçimini değiştirmeye çaba gösterir. Ya da yaşadığı problemi zihninden atmak için alkol kullanımı, öfkenin dışa vurumu, fiziksel egzersiz ve dostlardan yardım alma gibi davranışsal stratejileri kullanır (Atkinson, vd., 2019:516). Başa çıkma stratejileri o an içinde bulunulan duruma, cinsiyete ve hatta kişilik yapısına göre değişebilir. Kadınlar duygu odaklı ve problem odaklı başa çıkma tekniklerini kullanmayı benimserken erkekler sessiz kalıp problemlerden kaçınmayı yeğleyen bir tavır sergilemişlerdir (Plotnik, 2009:499). Kişilerin aynı olaya farklı tepkiler vermesi günlük yaşamda bilinen bir gerçektir. Stres yaratan durum ve bireyin psikolojik özelliklerinin etkileşimine bağlı olarak kişiye özel tepkiler ortaya çıkmaktadır (Baltaş ve Baltaş, 2013:310).

Her birey yaşamında karşılaştığı zorluklarla mücadele sürecinde kendine özgü bir yönelim sistemine sahiptir. Kimileri kutsal kimileri ise seküler temelli bir sistemi benimser. Bireyin karşılaştığı olayı nasıl yorumlayacağı, bu soruna ilişkin bulacağı nedensel çıkarımlar ve ne tür bir yol izleyeceği noktasında bu sistem etkili olur. Din bireyin yönelim sisteminin bir parçası olduğunda yaşananları değerlendirme biçimini etkiler (Pargament,1997:191-193). Gücünü aşan acı veren, üstesinden gelmekte zorlandığı olaylar ile karşı karşıya geldiğinde yeniden yorumlamasına yardım eder. Her şeye kudreti yeten bir Tanrı inancı sayesinde korku ve endişelerinden sıyrılarak yüce bir varlığa sığınır (Hökelekli, 2013:63-64). İnsanların zor zamanlarda inançlarına dayanarak gösterdikleri baş etme stratejileri olarak tanımlanan (Ayten, 2012:16) dini başa çıkma, bireyin zorluklar karşısında dinî veya manevî inanç, ibadet ve uygulamalarını kullanarak stresini azaltması ve yaşamına anlam katmasıdır (Ekşi, 2001:14).

Pargament, hayatın zorluklarıyla karşılaşan bireylerin, bu zorlukların nedenlerini sorgulayarak, yaşadıkları sorunlara anlam yüklediklerini ve bu süreçte dini ve manevi değerlerden destek aldıklarını belirtmektedir. Bu içsel sorgulama ve dini kaynaklara başvurma sürecini bireyin problemlerle başa çıkma sürecinde önemli bir aşama olarak tanımlamaktadır. Din, Pargament' a göre, bireye bu süreçte teselli sağlama, anlam kazandırma, kontrol ve güven duygusu verme, yakınlık ve sosyal

destek sunma, aynı zamanda manevi ve kişilik gelişimine katkıda bulunma gibi çeşitli fonksiyonlara sahiptir. Bu bağlamda, dinin bireyin yaşadığı zorluklarla başa çıkma sürecinde sağladığı bu destek, manevi ve kişisel olgunluğa katkıda bulunan önemli bir etkidir (Pargament, 1997:190-240).

Din bireyin başına gelen olayları yorumlamasına, affetme ve baş etme sürecine yardım eder. Çünkü din insanların çeşitli ihtiyaçlarını karşılayabilecek ve gerçekleri değiştiremeyecekleri durumlarda bakış açısını değiştirecek, acıyı kabullenme ve sabırlı olmalarına katkı sağlayacak bir kaynaktır. Bu nedenle dinin başa çıkma sürecinde pratik faydaları vardır (Cüceloğlu, 2001:183). Dini başa çıkma çalışmaları yapılırken farklı ölçekler uygulanmış ruh sağlığı ve dindarlık ölçeği ile dini başa çıkma ilişkisi incelenmiştir. Dini başa çıkma ile ruh sağlığı arasında olumlu bir ilişki saptanırken, dini başa çıkma ile stres ve depresyon arasında olumsuz ilişki belirlenmiştir. Kanser hastaları, şiddet mağdurları, travmatik olaylar yaşamış kişilerin dini başa çıkma yoluyla problemlerin çözümünü kolaylaştırdığı, dirençlerini artırarak negatif duygulardan kurtulmayı başardıkları tespit edilmiştir. Sonuç olarak dini başa çıkma becerilerini kullanan bireylerin ruh sağlığının olumlu olduğu, sorunların üstesinden daha kolay geldiği, başa çıkma sürecinde de başarılı olduğu görülmektedir (Abanoz, 2020:424)

2.3.2.1. Olumlu Manevi Başa Çıkma

Dini başa çıkma, stresli durumlarla mücadele etmek için dinin ve inancın kullanılması olarak tanımlanabilir (Abanoz, 2023:411). Bireyin kutsal olan ile güven temelinde kurduğu ilişki olumlu başa çıkmaya örnektir (Yapıcı ve Doğanay, 2019:109).

Pargament vd. (1998) dini başa çıkma yöntemlerini pozitif ve negatif olarak iki gruba ayırmışlardır. Pozitif dinî başa çıkma yöntemleri Tanrı ile güvenli bir ilişkiden, bir maneviyat duygusundan, hayatta bir anlam bulunduğu inancından ve başkalarıyla manevî bir bağ kurduğu varsayımına dayanmaktadır. Pozitif dinî başa çıkma metotları, olumsuz durumları iyi niyetli bir şekilde yorumlamayı, işbirlikçi dinî başa çıkmayı, Tanrı'dan manevi destek arayışını, din adamı ya da cemaat üyelerinden destek arayışını, başkalarına dinî yardımını ve dinî affi içerir. (Pargament, 2005:287). Dini inanç ve ritüeller bireyin stresli olduğu durumlarda psikolojik olarak daha güçlü olmasını sağlayan faktörlerdir. İnsanın kutsal kabul ettiği şeyle güvenli bir ilişki

kurması, iyi davranışlarda bulunması, dini destek araması, dini yalvarma olumlu dini başa çıkmaya örnektir (Korkmaz, Akyürek ve Karaçalı, 2023:739). Psikologlar son yıllarda nasıl ki çocuğun aile içerisinde güvene ve şartsız sevgiye ihtiyacı olduğunu sıkça dile getiriyorlarsa yetişkinler içinde aynı durum geçerlidir. Tanrı sevgisi gibi kozmik yakınlığa ve tüm bağılıkları kapsayacak bir düzene ihtiyaç duyulmaktadır (Allport, çev. Sambur, 2016). Bireylerin erken yaştan itibaren zihinlerinde oluşturdukları Tanrı imajının birçok alanda başarılarını etkilediği göz önünde bulundurulduğunda olumlu Tanrı imajının olumlu dini başa çıkma becerilerinin kullanılmasını desteklediği söylenebilir (Aydın, 2019:116).

İnsanlar yaşam boyunca farklı sorunlarla karşılaşabilirler. Kişi yaşam döngüsü içerisinde hayatın bazı evrelerinde dönemsel zorluklarla mücadele edebilir, örneğin, ergenlik döneminde kimlik bunalımına dair sorunlar, iş hayatına atılmada karşılaşılan güçlükler, evlilikte eş seçimi ve yuva kurma, ihtiyarlık döneminde ise bir takım sağlık problemleri baş gösterebilir. Hayatın her evresinde karşılaşılan bu zorluklarla mücadele edebilmek için dini ve manevi başa çıkma yöntemleri tercih edilebilir (Ayten ve Yıldız, 2016:283). Günlük yaşantıda karşılaşılan gerilimler, öfke ve kırgınlıklar, bireyi farklı şekillerde etkileyebilir. Ancak birey dini inancı ve olumlu bakış açısı sayesinde güçlüklerle ve sıkıntılara karşı daha tahammüllü ve sabırlı olma becerisi geliştirebilir (Hökelekli, 2013: 64). Day ve Maltby (2003) tarafından yapılan çalışmada stres karşısında olumlu dini başa çıkma becerilerini kullanan bireylerin pozitif bir bakış açısı geliştirdikleri ayrıca stresli durumu fırsata çevirerek olgunlaşmaları için rasyonel adımlara dönüştürdükleri saptanmıştır (Karakaş ve Koç, 2014: 612).

Maneviyatın baş etme sürecindeki güçlü etkisi bireyi ibadetlerini bilinçli bir şekilde yaparak iç huzura ve rahatlamaya sevk edebilir. Bireysel ya da toplu yapılan ibadetler stres, kaygı depresyon, öfke, dışlanmışlık, aşağılık duygusu, ümitsizlik ve buna benzer negatif ruh hallerinin yatıştırılmasında, azaltılmasında önemli bir etkiye sahiptir (Hökelekli, 2013: 75).

Dinin başa çıkma yöntemleri içinde olan dua insanın fitri bir eğilimi, vazgeçilmez bir ihtiyacdır. En yaygın olarak kullanılan olumlu dini başa çıkma yöntemlerinden biri dua, ahirete iman ve sabırdır (Eryücel, 2013: 150).

2.3.2.2. Olumsuz Manevi Başa Çıkma

Olumsuz dini başa çıkma yöntemleri Tanrı'nın gücünü sorgulamayı, Tanrı'ya karşı kızgınlık, şüphe veya korku duymayı, Tanrıya küsme ve Tanrı ile ilişkisini azaltma, cemaat ve din adamlarına karşı hoşnutsuzluk, Tanrı'dan vazgeçmeyi içerir (Pargament. 2005:287). Yaşanan olayın müsebbibi olarak Tanrı'yı görmek ve onu suçlamak olumsuz dini başa çıkma davranışıdır (Kula, 2002:250).

Olumsuz dini başa çıkma yöntemleri, bireyin psikolojik, sosyal ve ruhsal sağlığını olumsuz yönde etkileyebilir. Bireyin kaygı, depresyon, stres, umutsuzluk, yalnızlık, öfke, düşman, suçluluk, utanç, pişmanlık, intihar düşüncesi gibi olumsuz duygular yaşamasına kendine güven, özsaygı, yaşam doyumu, mutluluk, iyimserlik, anlam, amaç, bağışlama, şükür, takdir etme, gibi olumlu duygular yaşamamasına yol açabilir. Ayrıca Tanrı ile olan ilişkisini dini inancını, dini uygulamalarını, dini topluluğuna olan bağlılığını, dini kimliğini ve dini gelişimini bozabilir (Korkmaz, Akyürek ve Karaçalı, 2023). Bireyin kutsal olan ile güvensiz, gergin bir ilişki içinde olması Tanrı ile çekişme ve çatışma halinde olması olumsuz dini başa çıkmaya örnektir (Yapıcı ve Doğanay, 2019:109).

Olumsuz dini başa çıkma yöntemlerinin kullanılmasının nedenleri arasında, bireyin dini eğitim, dini bilgi, dini deneyim, dini yorumlama, dini tutum, dini değer, dini kişilik gibi dini faktörlerinin yetersiz veya yanlış olması, bireyin stresli durumu algılama, yorumlama, değerlendirme, anlamlandırma, baş etme gibi bilişsel faktörlerinin olumsuz veya hatalı olması, bireyin aile, arkadaş, öğretmen, dini rehberlik gibi grup gibi sosyal faktörlerden yeterli desteği alamaması sayılabilir. Din anlatımında kullanılan imtihan, sınav gibi ifadelerin bireyde kaygıyı artırarak başa çıkma sürecini olumsuz etkilediği düşünülmektedir (Ok, 2007).

2.3.2.3. Manevi Başa Çıkma Tutumları

Din insanların yaşamında temel belirleyici unsurlardan biridir. Zorluklarla mücadele ve hayatı anlamlandırma sürecinde etkili olduğu gibi bireyin psikolojik ve fizyolojik hastalıklarının tedavisinde pozitif bakış açısı ve güçlü bir inançla iyileşme sürecine katkı sağladığı bilinmektedir (Kavas, 2013:143). Din insanın geleceği ve yaşamı için birtakım vaatlerde bulunmaktadır. Bu vaatler sayesinde belirsizlikten kurtulan insanın özgüveni artmakta ve karşısına çıkan sorunlarla baş etme azmi güçlenmektedir (Kula, 2002:242). Dini başa çıkma, problemler karşısında, olumsuz

duyguların etkisini engellemek ya da hafifletmek için dinin referans alınması olarak da ifade edilebilir (Ayten, 2012:41). Pargament ve arkadaşları (1988), insanların başa çıkma sürecinde üç dinî yaklaşım benimsediğini belirlemişlerdir. İlk yaklaşım, insanların kendi Tanrı vergisi kaynaklarına dayanarak kendilerini yönlendirdiği bir yaklaşımdır. Yönlendirici yaklaşım öz saygı ve öz disiplinin yüksek olması ile alakalıdır. İkinci yaklaşım, insanların problem çözme sorumluluğunu pasifçe Tanrı'ya havale ettiği erteleme yaklaşımıdır. Erteleyici yaklaşım psikologlar tarafından daha düşük öz saygı ve kişisel kontrol, daha zayıf problem çözme becerisi ve hoşgörüsüzlükle bağlantılı bulunarak eleştirilmektedir. Üçüncü yaklaşım ise insanların problem çözme sürecinde Tanrıyla birlikte çalıştığı bir iş birliği yaklaşımıdır. İşbirlikçi yaklaşım daha yüksek öz saygı, daha yüksek kişisel kontrol duygusu ile ilişkilidir (Pargament, 2005). Dini başa çıkmanın hastalar üzerindeki etkisi göz ardı edilemez. Dini başa çıkma ciddi tıbbi hastalıklarla karşı karşıya kalan bireyleri anlama ve onlara yardımcı olmada etkili bir yöntemdir. Ayrıca profesyonel sağlıkçıların, manevi danışmanlarla ortak çalışarak hastalara müdahale etmesi gerekmektedir. Dini başa çıkma tıbbi hastalıkların tedavisinde klinik uygulamalara daha fazla entegre edilmelidir (Pargament, vd., 2004). Din birçok insanın hayatında sadece kritik dönemlerde gün yüzüne çıkmaktadır. Dinden uzak bir yaşam süren bireyler sıkıntılı ve zor zamanlarında dine yönelirler. Kimi insanlar boşanma, hastalanma, gibi durumlarda tanrıya yalvararak dindarlaşırlar (Allport, çev. Sambur, 2016:30). Kimileri de anne olmanın getirdiği sorumluluk ve manevi misyonu hakkı ile yerine getirebilme gayreti ile dindarlaşabilirler. Nitekim yapılan araştırma sonucuna göre; Annelerin çocuk sahibi olmayı sadece biyolojik ve sosyal yaşanan bir süreç olarak değil, dini ve manevi bir sorumluluk ve misyon olarak gördükleri tespit edilmiştir. Ayrıca annelerin çocuğun varlığını öğrendikleri andan itibaren manen olumlu duygular yaşadıkları, dini sorumluluklarının arttığı kanısına vardıkları, bu nedenle çocuklarının kendi yaşamlarından etkileneceğini varsayarak dini hassasiyetlerinin fazlaştığı belirtilmiştir (Ulaş, 2021:74). Toparlamak gerekirse, dini başa çıkma seküler temelli başa çıkma yöntemlerinden farklıdır. Önceleri dini başa çıkma sadece olumlu formda ele alınırken sonra olumlu ve olumsuz iki formu ortaya çıkmıştır (Eryücel, 2013:148).

2.3.3. Manevi Başa Çıkmanın Önemi

Din insanlar için faydalı mıdır? yoksa zararlı mıdır? sorusu psikologlar tarafından hep sorula gelmiştir. Psikologların dine mesafeli olması dolayısı ile bu zamana kadar alanda araştırmalar yetersiz kalmıştır. Günümüzde yapılan çalışmalar sonucunda dinin ruh sağlığı üzerindeki etkisinin bazı kriterlere bağlı olarak farklılaştığı belirtilmiştir. İlk olarak dinin değerine ve çeşidine göre, ikinci olarak, sağlık ve mutluluk kriterlerine göre, üçüncü olarak, bireyin kişilik yapısına göre, içinde bulunduğu duruma ve çevresine göre, son olarak da bireyin yaşamında dinle bütünleşme derecesine bağlı olarak farklılık gösterebilmektedir (Pargament, 2005:280). Krok'a göre, kişilerin yüksek manevi değerlere sahip olmaları, sorunlar ile baş etme konusunda daha fazla ustalık ve beceri sergilemelerine neden olabilir. Olumlu manevi kimliğe sahip bireyler, bu değerlere önem verenlerden daha fazla anlam ve amaç bulma eğilimindedirler. Maneviyatın, stresli olaylarla başa çıkma sürecinde zihinsel destek sağlamada önemli bir rolü olduğu söylenebilir (Eryücel, 2013:49).

Maneviyatın baş etme sürecindeki güçlü etkisi bireyi ibadetlerini bilinçli bir şekilde yaparak iç huzura ve rahatlamaya sevk edebilir. Bireysel ya da toplu yapılan ibadetler stres, kaygı depresyon, öfke, dışlanmışlık, aşağılık duygusu, ümitsizlik ve buna benzer negatif ruh hallerinin yatıştırılmasında, azaltılmasında önemli bir etkiye sahiptir (Hökelekli, 2013:75). Dini başa çıkmanın bireye kazandırmayı hedeflediği temel amaçlar sıralanmıştır (Ekşi, 2001:29-30 ; Çolak, 2020:124).

1. **Anlam:** Din bireyin olayları anlamlandırma sürecinde kilit rol alır. Din acı, felaket ve zorluklar karşısında bireye anlamlandırma ve yorumlama perspektifi sunmaktadır.
2. **Denetim/Kontrol:** Bireyin kendi gücünü aşan, öz kaynaklarının yetersiz kaldığı durumlarda din, hakimiyet ve denetim sağlamada bireye yardımcı olmaktadır.
3. **Manevi Rahatlık:** Bireyin korkularından ve kaygılarından uzaklaşmak için aşkın bir varlığa bağlanma arzusu manevi rahatlık sağlamaktadır.
4. **Manevi Yakınlık:** Din bireyin inanç ve davranışlarını belirleyen birtakım kurallar koyar. Bu kurallara uyan bireylerin sosyal kimlik kazanarak sosyal bütünlük elde etmesini sağlar. Bu sayede bireyler arasında manevi yakınlık artmaktadır.

5. **Hayat Dönüşümü:** Din bireyin eski değer sistemini terk ederek yeni anlam bulma ve hayatında köklü değişim ve dönüşümler yapabilmesine yardımcı olmaktadır.
6. **Kendini Gerçekleştirme:** Din bireysel ve sosyal yaşama dair birçok teklifi ile kişinin özünde olan potansiyeli açığa çıkarmasına ve kendini gerçekleştirmesine katkı sağlar.

Dinin başa çıkma yöntemleri içinde olan dua, insanın doğuştan gelen içsel bir eğilimi ve vazgeçilmez bir ihtiyacıdır. En sık kullanılan olumlu dini başa çıkma dua, ahirete iman, sabırdır (Eryücel, 2013:150).

Batı'da dini başa çıkma alanında yapılan 130 araştırma sonucu incelendiğinde; dini başa çıkma yöntemlerinin stres, kaygı, depresyon gibi menfi duyguların yok edilmesinde son derece faydalı olduğu saptanmıştır (Koç, 2005:29). Dini/Manevi başa çıkmanın insan hayatını anlamlandırma ve gayesini bulma noktasında önemli bir fonksiyonu vardır. İnsanlar stresle başa çıkmada bu anlam penceresinden bakarak farklı bakış açıları geliştirebilirler. Bu itibarla manevi deneyimin stresle başa çıkmanın yordayıcılarından olduğu tespit edilmiştir. Özellikle manevi deneyimin çoğalmasi ile stresle başa çıkma düzeyinde de bir artış söz konusu olduğu belirtilmiştir (Şimşir, Hamarta ve Dilmaç, 2020:521-522).

Başka bir şekilde ifade etmek gerekirse Dini başa çıkma, bireyin sorunları çözmesine, olumsuz duygulardan kurtulmasına, yaşama anlam vermeye ve ruh sağlığını korumasına yardımcı olur (Hökelekli, 2013:64).

Din, insana yaşamında ve gelecekte olacak olaylarla ilgili bilgiler sunmaktadır. İnsan bu bilgiler sayesinde yaşamında belirsizliklerden kurtulur, kendine güveni gelir ve karşılaştığı problemlerle mücadele azmi güçlenir. İnsanın karşısına çıkan stresli durum ya da olaylar nedeni ile yaşadığı gerginlikler ile baş etmek için kullanacağı yöntemlerden biri de dini inançlar ve değerler olmaktadır. Din afetler, hastalıklar, ölüm vb. durumlarla baş etmede en önemli "başa çıkma" aracı olarak kullanılmaktadır., Stresli durumlarla başa çıkma sürecinde dinin rolü, yapılan araştırmalarda incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre ölüm olaylarıyla başa çıkarken dinin en etkili başa çıkma yöntemi olarak birinci sırada yer aldığı, tehlikeli durumlarla başa çıkarken üçüncü sırada, mücadele gerektiren durumlarla başa çıkarken ise on beşinci sırada bulunduğu belirlenmiştir. Ancak kırsal kesimlerde ve yaşlılar üzerinde yapılan tüm araştırmalarda, dinin başa çıkma stratejileri arasında

daima ilk sırada yer aldığı saptanmıştır. Ayrıca ülkemizdeki 17 Ağustos ve 12 Kasım depremleri sırasında görüşülen depremezelerin büyük bir çoğunluğunun (%76) deprem anında dini, başa çıkma yöntemlerini kullanarak bazı dini davranışları uyguladıkları gözlemlenmiştir (Kula, 2002:242).

2.4. Konuyla İlgili Yapılan Çalışmalar

2.4.1. Türkiye’de Annelik Stresi ile İlgili Yapılan Çalışmalar

Sivrikaya ve Tekinarslan (2013) yaptıkları çalışmada zihinsel yetersizliği olan çocuğa sahip annelerin stres, sosyal destek ve yaşam doyumlarını incelemişlerdir. Nicel bir araştırma yöntemi kullanılmıştır. Çalışmaya zihinsel yetersizliği olan çocuğa sahip 104 anne katılmıştır. Annelerin stres düzeylerinin yüksek, sosyal destek ve yaşam doyumlarının ise düşük olduğunu göstermiştir. Ayrıca stres düzeyi ile sosyal destek ve yaşam doyumları arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Ayyıldız, vd.’nin (2012) yaptığı çalışma, zihinsel engelli çocuğa sahip annelerin stresle başa çıkma yöntemlerini incelemektedir. 210 zihinsel engelli çocuk sahibi anne ile Zonguldak’ta yapılmıştır. Bulgular, annelerin stres düzeylerinin yüksek olduğunu ve stresle başa çıkma yöntemleri olarak en çok problem çözme, sosyal destek arama ve kabullenme stratejilerini kullandıklarını göstermiştir. Ayrıca annelerin stres düzeyleri ile stresle başa çıkma yöntemleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Karageyik’in, (2019) Ebeveyn Stresinin Ebeveyn Yetkinliği ve Ebeveynin Çocuğu ile İletişimi Açısından İncelendiği çalışmasında ebeveynlik stres düzeyinin babalara göre annelerde daha fazla olduğu tespit edilmiştir. Annelerin çocukları ile paylaşım boyutunda, babalardan daha çok iletişim kurdukları; ancak saygı, kabul, engelsiz dinleme, duyarlılık gibi alt boyutlarda iletişim puanlarında anne ve babalar arasında fark bulunmamaktadır. Dikkat çeken bir diğer husus da çocuğu ortaokula giden ebeveynler, çocuğu liseye gidenlere kıyasla çocukları ile daha iyi bir iletişim içindedirler. Ayrıca gelir seviyesi düştükçe ebeveynlerin stres miktarında artış gözlemlenmektedir. Çalışmada ebeveynlik stresi üzerine yapılan çalışmaların çoğunlukla engelli çocukların ebeveynleri ile yapıldığı ve onların ebeveynlik stresini ölçtüğünü belirtmiş, normal gelişim gösteren çocukların ebeveynlerinin stres düzeyini ölçen araştırmaların da yapılması gerektiği ifade edilmiştir.

Güçlü'nün, (2001) "Stres Yönetimi" isimli makalesinde, stres oluşturan çevresel faktörlerin çeşitliliği, çalışanların ve yöneticilerin farklı farklı stresörlerle muhatap olması, iş yaşamında kontrol edemedikleri birtakım olaylarla karşılaşmaları dolayısı ile ortamlara uyum sağlamada güçlük çekmektedirler. Stresle başa çıkmada tüm bireyler için geçerli ortak bir çözüm önerisi yoktur. Her birey psikolojik dayanıklılığı, stresin düzeyi ve devamlılığı nispetinde kendine uygun bir yöntem belirlemelidir. Stres yönetimi bireysel olarak uygulanmalıdır.

Kavas, (2013) "dini tutum ve stresle başa çıkma" isimli anket çalışması yapmıştır. Stresle başa çıkma tutumlarının dindarlık derecesine göre farklılaştığı, dini tutum derecesi en fazla olan grubun en yüksek ortalamaya sahip olduğu, onun altında ise dinî tutum derecesi daha az olan grubun yer aldığı, en düşük ortalamaya ise dinî tutum derecesi en düşük olan grubun sahip olduğu tespit edilmiştir.

Stresle başa çıkma tutumunun genel olarak orta düzeyde olduğu, ancak dine sığınma alt boyutunun çok yüksek olduğu belirtilmektedir. Dini tutumlar ile stresle başa çıkma tutumları arasında çok zayıf bir pozitif ilişki bulunduğu, ancak bireylerin stresle baş etmede dini tutumların çok az rol aldığı yorumu yapılmaktadır.

Türkan (2017) işitme engelli çocukların anneleri ile yaptığı çalışmada, annelerin stres düzeyi arttıkça evlilik doyumu ve uyumunda azalma tespit edilmiştir. Aynı çalışmada, anne stres düzeyinin artmasının çocukta davranış problemlerini artırdığı yani anne stresi ile davranış problemleri arasında pozitif bir ilişki bulgulanmıştır. Anne stresinin çocuğun davranışlarına ve evlilik doyumuna olumsuz etkisi ortaya konmuştur.

Çam (2021), özel gereksinimli çocuk annelerinin aile yaşam kalitesi, ebeveynlik stresi ve evlilik yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi araştıran bir çalışmanın sonuçlarını özetlemektedir. Çalışma, 212 özel gereksinimli çocuk annesi ile yapılmıştır. Çalışmanın bulgularına göre, özel gereksinimli çocuk annelerinin evlilik yaşam doyumu ile ebeveynlik stresi arasında ters yönlü ve anlamlı bir ilişki vardır. Yani, ebeveynlik stresi arttıkça evlilik yaşam doyumu azalmaktadır. Ayrıca, evlilik yaşam doyumu ile aile yaşam kalitesi arasında doğru yönlü ve anlamlı bir ilişki vardır. Yani, evlilik yaşam doyumu arttıkça aile yaşam kalitesi de artmaktadır. Aile yaşam kalitesi ile ebeveynlik stresi arasında ise ters yönlü ve anlamlı bir ilişki vardır. Yani, aile yaşam kalitesi arttıkça ebeveynlik stresi azalmaktadır. Çalışmada ayrıca, özel

gereksinimli çocuk annelerinin evlilik yaşam doyumu ve aile yaşam kalitesinin annenin yaşına göre değiştiği görülmüştür. 20-29 yaş aralığındaki annelerin evlilik yaşam doyumu ve aile yaşam kalitesi daha yüksektir. Ebeveynlik stresi açısından ise, üniversite mezunu annelerin stres düzeyleri ortaokul ve lise mezunu annelerden daha yüksektir.

Dinç (2021) ebeveyn stresi ve tükenmişlik ile ilgili çalışmada erkeklerin kadınlara göre daha fazla ebeveyn stresi yaşamaktadır. 40-49 yaş aralığındaki ebeveynler, diğer yaş gruplarına göre daha fazla ebeveyn stresi yaşamaktadır. 16-20 yıldır evli olanlar, diğer evlilik sürelerine göre daha fazla ebeveyn stresi yaşamaktadır. Lise mezunu olan anneler, diğer eğitim durumlarına göre daha fazla ebeveyn stresi yaşamaktadır. Annelerin stres düzeyinde çocuk sayısı ile anlamlı bir farklılık olmadığı ancak 2 çocuk sahibi annelerin stres düzeyinin daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Dönmez, vd., (2017) çalışan 70 ve çalışmayan 73 annenin depresyon ve anksiyete düzeyinin belirlenmesi için yapılan çalışmada 5 yaşından küçük çocuğu olan annelerle yapılmıştır. Çalışmayan annelerin orta ve yüksek derecede anksiyeteye sahip olduğu saptanmıştır. Çalışmanın anneleri pozitif yönde etkilediği yorumu yapılabilir. Ayrıca çocuk sayısının artması ile stres düzeyinde de bir artışın olduğu tespit edilmiştir.

Ağaçhan, (2019) Çalışmada annelerin eğitim seviyesine göre algıladıkları stres düzeyi arasında anlamlı bir farklılaşma olmamakla beraber üniversite mezunu annelerin stres düzeyinin ilkökul ve orta öğretim mezunlarına göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Ayrıca 40 yaş üzeri çalışan annelerin stres düzeyinin daha küçük yaşta olanlarla anlamlı şekilde farklılaştığı görülmüştür. Annelerin stres düzeyinde çocuk sayısı ile anlamlı bir farklılık olmadığı ancak 2 çocuk sahibi annelerin stres düzeyinin daha yüksek olduğu saptanmıştır. Annelerin iş hayatındaki çalışma süresine bağlı olarak stres düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık görülmemiş ancak 16-20 yıldır çalışan annelerin diğer annelere göre stres düzeyinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Aynı çalışmada erkek çocuk sahibi olan annelerin stres düzeyinin kız çocuk sahibi olan annelere kıyasla daha yüksek olduğu ancak cinsiyete göre algılanan stres düzeyinde anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür.

2.4.2. Türkiye’de Dini Başa Çıkma Çalışmaları

Türkiye’de dini başa çıkma konusunda yapılan ilk çalışmalarda, farklı başa çıkma yöntemleri içerisinde din bir parametre olarak ele alınmıştır (Özcan, Gürgen ve Türkeş, 1999).

Doğrudan dini başa çıkma ismiyle ilk çalışmayı Halil Ekşi (2001) yılında doktora tezi olarak tamamlamıştır. Hökelekli danışmanlığında yürütülen tezde Pargament’ in dini başa çıkma ölçeği Türkçe’ ye çevrilmiş, geçerlik ve güvenirlik çalışması yapılarak kullanılmıştır.

Batı da yapılan din-ruh sağlığı merkezli çalışmalardan elde edilen veriler Hıristiyan inancı ekseninde yapılan alan araştırmalarının sonuçlarıdır. Bu sebeple her ne kadar dini inancın evrensel bir boyutu olsa da dinlerin kendilerine has biçim ve şekilleri vardır. İslam dini diğer dinlere nazaran dini/manevi başa çıkma konularında müntesiplerine özgü yararlar sağlayabilir. Dini /manevi başa çıkma konuları ile ilgili deneysel çalışmaların yapılarak bu konuda bilimsel, yerli bir literatür oluşturulması gerekmektedir. Batı’da dini başa çıkma alanında yapılan 130 araştırma sonucu incelendiğinde; dini başa çıkma becerilerinin stres, kaygı, depresyon gibi menfi duyguların yok edilmesinde son derece faydalı olduğu saptanmıştır (Koç, 2005:29).

Naci Kula’nın (2002) yaptığı deprem ve dini başa çıkma konulu çalışmanın sonucunda dinin başa çıkma yöntemi olarak etkin kullanıldığı saptanmıştır. Olumlu dini başa çıkma yöntemleri arasında dua ilk sırada gelmektedir. Daha sonra Kelime-i Şehadet, tekbir ve salavat getirerek maneviyatı güçlendirme gayreti. Sonrasında ölüm ve ötesini aklında tutan bireyin, ölüme Allah’a kavuşturan bir vesile perspektifinden bakarak acısını dindirme, psikolojik olarak rahatlama, Kur’an okuma ve namaz kılmak yolu ile Allah’a sığınarak huzur bulmaya çalıştığı görülmüştür.

Karakaş ve Koç, (2014) Sakarya merkez ilçelerinde yaşayan stres ve dini başa çıkma yöntemleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Kadınların stresle başa çıkmada kaçma duygusal-eylemsel boyutunu daha fazla kullandıkları, bununda stresli olay ya da kişilerden uzaklaşmayı tercih ettikleri anlamına geldiğini belirtmektedir. Evli kadınların bekar kadınlara göre daha yüksek stres seviyesine sahip oldukları ve son 5 yılda streslerinin arttığı, buna karşılık bekar kadınların stresle başa çıkabildikleri ifade edilmiştir. Evli kadınların stresle baş etmede dini yalvarma yöntemini daha çok

kullandıkları, bunun da stresli olayları Allah'a havale ederek çözüm bekledikleri anlamına geldiği belirtilmektedir.

Korkmaz, Akyürek ve Karaçalı, (2023) dini başa çıkma, şükür, takdir etme ve kaygı değişkenleri arasındaki ilişkilerin incelendiği araştırma yapılmıştır. Pozitif dini başa çıkma, takdir etme ve şükür arasında olumlu yönde ilişki vardır. Yani pozitif dini başa çıkma kullanan kişiler hayatlarında olumlu olayları daha çok takdir eder ve şükreder. Negatif dini başa çıkma, takdir etme, endişe ve anksiyete arasında olumsuz yönde ilişki vardır. Negatif dini başa çıkma kullanan kişiler, hayatlarındaki olumlu olayları daha az takdir eder ve daha çok endişe ve anksiyete yaşarlar. Pozitif dini başa çıkma kullanan kişilerin takdir etme ve şükür düzeyleri yüksektir. Negatif dini başa çıkma kullanan kişilerin endişe ve kaygı düzeyleri yüksektir. Pozitif dini başa çıkmanın dini eğitim ve inancın doğru şekilde öğrenilmesi ve tatbik edilmesi ile ilişkili olduğu değerlendirilmektedir.

Okan ve Ören, (2021) Covid-19 süreci ile birlikte ortaya çıkan olumsuz durumlara karşı bireylerin nasıl başa çıktığını inceleyen bu çalışmada bireyler, sorunlarıyla başa çıkmada en çok dini başa çıkma yöntemlerini kullanmaktadırlar. Dua etmek, tevekkül etmek, bu sürecin bir imtihan olduğunu düşünmek ve ibadet etmek gibi dini başa çıkma yöntemleri, bireylerin bu süreçten daha az etkilenmelerini sağlamaktadır. Bireyler, dini başa çıkma dışında da bireysel etkinlikler yapmak, kabullenmek, uzaklaşmaya çalışmak ve sosyal destek almak gibi farklı başa çıkma yöntemleri kullanmaktadırlar. Covid-19 sürecinde yapılan diğer araştırmalar, bireylerin kabullenme ve dua etme gibi başa çıkma yöntemlerini sıklıkla kullandıklarını ve bu yöntemlerin özellikle Hristiyan toplumlarda önemli bir işlev gördüğünü göstermektedir.

Karageyik, (2019) yapılan çalışmada ebeveynlik stresi ve iletişim değişkeni arasındaki ilişkiye bakıldığında negatif yönlü bir ilişkiye rastlanmıştır. Ebeveynlik stresinin fazlaşması ile ebeveynin çocuğu ile iletişiminin azaldığı tespit edilmiştir. Yurt dışında ve ülkemizde yapılan araştırma sonuçlarına göre eğitim seviyesi ve dini başa çıkma yönelimleri arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu eğitim seviyesi düşük kişilerin eğitim seviyesi yüksek olanlara göre dini başa çıkma yöntemlerini kullanma eğilimlerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır. Ancak eğitim seviyesinin artması ile beraber olumlu dini başa çıkma yöneliminin azaldığı olumsuz dini başa çıkma yöneliminin fazlaştığı sonucuna varılmıştır.

Ekşi, (2001) Üniversite öğrencileri ile yapılan bir çalışmada öğrencilerin sorunlarıyla başa çıkma sürecinde genellikle dini başa çıkma tarzını benimsedikleri belirtilmiştir. Eğitim Fakültesi, İlahiyat Fakültesi, Mühendislik Fakültesi olarak üç farklı fakülte öğrencileri ile yapılan çalışmada, son iki yılda öğrencilerin en çok duygusal sorunlardan etkilendiği tespit edilmiştir. Bunların başında da en çok strese sebep olan aile içi sorunlar ve akademik sorunlardır. Öğrencilerin genel olarak olumlu manevi başa çıkma becerilerini daha fazla kullandıkları, ilahiyat öğrencilerinin ise hem olumlu hem olumsuz dini başa çıkma yöntemlerini daha çok kullandıkları saptanmıştır.

Muhcu'nun (2015) çalışmasında, ortopedik engelli ve çoğunluğunu erkeklerin oluşturduğu katılımcıların hangi dini başa çıkma yöntemlerini kullandıklarının tespit edilmesi için yapılmıştır. Engellik oranı düşük bireylerde dini memnuniyetsizlik oranı artmakta, ayrıca dini başa çıkma etkinlikleri fazlaşmaktadır. Sonradan engelli olan bireylerde dini yalvarma dua doğuştan engellilere göre daha yüksektir. Ayrıca ekonomik durumu iyi olan ortopedik engelli bireyler arasında dini başa çıkma etkinliklerini kullanma eğilimi düşük seviyededir.

Özcan (2019) mülteci öğrencilerin kültürel uyumu ve dini başa çıkma arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmasında kadınların daha duygusal bir yapıda olmaları sebebi ile olumlu dini başa çıkma becerilerine daha çok yöneldikleri düşünülmektedir. Ayrıca mülteci öğrencilerin dini ve manevi inançları sayesinde yaşadıkları travmatik olayları denetleme, anlamlandırma, teskin etme gibi travmayla mücadelesine katkı sağladığı gibi travma sonrası gelişimine de katkı sağlamaktadır.

Ayten ve Yıldız, 2016) emeklilerle yapılan dindarlık ve hayat memnuniyeti ilişkisinde dini başa çıkmanın rolü isimli çalışmada; olumlu dinî başa çıkma ile hayat memnuniyeti arasında olumlu ve anlamlı bir ilişki bulgulanmış, Allah'a yönelme, hayra yorma, ibadet ve dua etme gibi olumlu dinî başa çıkma etkinliklerine başvurmanın yaşam memnuniyetini artırdığı ortaya konmuştur. Bunun yanı sıra olumsuz dini başa çıkmanın yaşam memnuniyeti ile anlamlı bir ilişkisinin olmadığı saptanmıştır. "Yaşam memnuniyeti ile olumlu dinî başa çıkma arasında pozitif ilişki vardır" Dindarlığın kişinin stresli olduğu sıkıntılı dönemlerinde, iyiye yorma, sabredebilme, dua ve ibadete yönelme, Allah'a yaklaşma, dindarlardan ve hocalardan sosyal destek alma gibi olumlu dini başa çıkma stratejilerinin yaşam memnuniyeti üzerinde daha fazla etkili olduğu anlaşılmıştır.

Karakaş ve Koç (2014) Sakarya’ da stres ve dinî başa çıkma yöntemleri arasındaki ilişkiyi incelemiş, cinsiyete göre anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Kadınlar, stresle başa çıkmada kaçma duygusal-eylemsel boyutunu daha çok kullanmışlardır. Bu durum stresli olay ya da kişilerden uzak kalmayı seçtikleri anlamına gelebilir. Evli kadınların stres seviyelerinin bekarlardan daha fazla olduğu tespit edilmiştir. Evli kadınlar özellikle son 5 yıl içerisinde stres seviyelerinin arttığını da belirtmişlerdir. Bekâr kadınlar ise stresle baş edebildiklerini söylemişlerdir. Evli kadınlar, stresle başa çıkmada kaçınmacı dini başa çıkma tutumlarını benimsemiş olabilirler. Aile ya da eşi tarafından destek gören kadınlar, stresle başa çıkabilmek için aktif bir başa çıkmaya ihtiyaç hissetmemiş olabilirler.

Merey ve Lokmanoğlu (2019) çalışmalarında, yenidoğan yoğun bakım ünitesinde bulunan annelerin, karşılaştıkları sorunlarla baş etme yöntemlerini ve bu süreçte tercih ettikleri dini başa çıkma etkinliklerini belirlemeyi amaçlamaktadır. Nitel araştırma yöntemi kullanılarak mülakat tekniği ile yapılan çalışmada 15 anne ile görüşülmüştür. Anneler stresli bir süreç olarak tanımladıkları bu zaman diliminde, dini başa çıkma becerilerini kullanmışlardır. Özellikle “dua” dini baş çıkma becerileri arasından en çok başvurulan unsur olmuştur. Bebekleri yenidoğan yoğun bakım ünitesinde olan annelerin dua etme sıklıkları da artmıştır. Bazı annelerin yaptıkları bir hata dolayısı ile cezalandırıldıklarını düşündükleri bulgulanmıştır. Bu annelerin olumsuz dini başa çıkma yöntemini de kullandıkları ve bu nedenle stres düzeylerinde artış saptanmıştır. Ayrıca bu annelerin eşinin desteğine, ailesinin desteğine ve manevi anlamda desteğe ihtiyaç duyduğu tespit edilmiştir.

Kurşun’ un (2018) yaptığı çalışmada otizm tanılı çocukların ebeveynleri, algıladıkları stres düzeyi açısından normal gelişim gösteren çocukların ebeveynlerine kıyasla anlamlı bir şekilde daha yüksek bir stres düzeyine sahiptir. Ayrıca stresle başa çıkma konusunda yapılan değerlendirmelerde, annelerin genellikle “Dış Yardım Arama” ve “Dine Sığınma” gibi stresle başa çıkma ölçeği alt boyutlarını daha fazla kullandıkları görülmüştür.

Öztürk, (2022) normal sağlıklı çocukların ebeveynleri ile yaptığı çalışmada, bilinçli farkındalık ve öz- anlayış ve ebeveyn stresinin iyi oluş üzerindeki etkilerini incelemiştir. Bilinçli farkındalık ve öz anlayış ebeveynlerin iyi oluş düzeylerini anlamlı ve pozitif yönde etkilemektedir. Diğer yandan ebeveynlik stresi ise iyi oluş düzeyini anlamlı ve negatif yönde etkilemektedir

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

ARAŞTIRMA YÖNTEMİ

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu çalışmada anne stresi ile manevi başa çıkma becerisi arasındaki ilişki incelenecektir. Araştırmada annelerin stres düzeyleri ile manevi başa çıkma becerileri arasındaki ilişkiyi ortaya koymayı amaçlayan ilişki tarama modeli kullanılmıştır. İlişki tarama modeli, iki ya da daha fazla değişken arasındaki ilişkiyi belirlemek için kullanılan tarama modelidir (Büyüköztürk ve ark., 2018:185).

3.2. Evren ve Örneklem

Başakşehir’de Diyanet İşleri Başkanlığı’na bağlı Kur’an kurslarında çocuklarını okutan anneler araştırmanın evrenini oluşturmaktadır. Başakşehir’de 2023 bahar ve yaz dönemi toplamda 10600 öğrenci Kur’an eğitimi almıştır. Başakşehir’de bulunan 4-6 yaş Kur’an kurslarında eğitim alan öğrencilerin velilerine seçkisiz örneklem yöntemi ile Demografik Bilgi Formu anket formu dağıtılmıştır. 420 forma geri dönüş sağlanmış, eksik ve hatalı olanlar çıkartıldığında 403 tanesi çalışmaya uygun bulunmuştur.

Tablo 3.1. Annelerin Demografik Bilgileri Frekans ve Yüzdeleri

	Gruplar	<i>f</i>	%
Annenin Yaşı	25-30 Yaş	55	14 %
	31-36 Yaş	140	35 %
	37-42 Yaş	122	30 %
	43 ve Üzeri	86	21 %
Annenin Memleketi (Bölge Bazlı)	Marmara	33	8 %
	Ege	11	3 %
	Akdeniz	14	3 %
	İç Anadolu	64	16 %
	Karadeniz	101	25 %
	Doğu Anadolu	132	33 %
	Güneydoğu Anadolu	48	12 %
Annenin Eğitim Durumu	İlkokul	119	30 %

	Ortaokul	74	18 %
	Lise	121	30 %
	Üniversite	89	22 %
Anne Çalışma Durumu	Evet	54	13 %
	Hayır	349	87 %
Ailenin Gelir Düzeyi	Düşük	59	15 %
	Orta	327	81 %
	Yüksek	17	4 %
Çocuk Sayısı	1 Çocuk	32	8 %
	2 Çocuk	128	32 %
	3 Çocuk	148	37 %
	4 Çocuk	56	14 %
	5 ve Üzeri	39	10 %
Çocukların Cinsiyeti	Kız Çocuk	94	23 %
	Erkek Çocuk	67	17 %
	Her İkisi	242	60 %
Evlilik Süresi	10 yıl ve Altı	87	22 %
	11-16 Yıl	156	39 %
	17- 22 Yıl	94	23 %
	23 ve Üzeri	66	16 %
Anne Çocukken Kur'an Kursuna Gitme Durumu	Evet	285	71 %
	Hayır	118	29 %
Toplam		403	100%

3.3. Veri Toplama Araçları

Bu çalışmada veri toplama aracı olarak Demografik Bilgi Formu kullanılmıştır. Bu formdaki sorular annenin yaşı, geliri, eğitim durumu ve çocuk sayısını içermektedir. Anne stres düzeyini belirlemek amacıyla “Anne Baba Stres Ölçeği”, Annenin manevi başa çıkma düzeyini belirlemek amacıyla “Anne Manevi Başa Çıkma Ölçeği” kullanılmıştır.

Tablo 3.1’deki bulgulara göre, annelerin yaşı en yüksek oranda (%35) 31-36 yaş aralığında oldukları anlaşılmaktadır. En düşük oran ise (%14) ile 25-30 yaş aralıdır.

Annelerin memleketleri bölgelere göre sınıflandırıldığında (%33) Doğu Anadolu bölgesi ilk sırayı oluştururken en düşük oranı ise (%3) ile Ege ve Akdeniz bölgeleri oluşturmaktadır.

Annelerin eğitimleri incelendiğinde (%30)'un lise mezunu oldukları anlaşılmaktadır. En düşük oran ise (%18) ile ortaokul mezunu annelerdir.

Annelerin büyük çoğunluğunun (%87) çalışmadığını, çalışan annelerin (%13) oranında olduğu sonucu bulunmuştur.

Ailenin geliri dikkate alındığında araştırmada yer alan ailelerin çoğunluğunun orta gelir grubunda (%81) yer aldıkları görülmektedir.

Ailelerin çocuk sayısı dikkate alındığında çalışmaya katılan ailelerde ilk sırada 3 çocuk(%37), ikinci sırada ise 2 çocuklu (%32) oldukları gözlenmektedir. En az grubu ise tek çocuklu aileler (%8) oluşturmaktadır. Çocukların cinsiyetlerine göre ise sadece kız çocuğu olanların 94 aile, sadece erkek çocuğu olanlar 67 aile ve hem kız hem de erkek çocuğu olanlar ise 242 ailedir.

Annelerin evlilik süreleri incelendiğinde (%39) ile 11- 16 yıl arasında evli olan anneler oluştururken (%16) en düşük grubu 23 ve üzeri yıl evli olan anneler oluşturmaktadır. Annelerin büyük çoğunluğu (%71) 295 kişi daha öncesinde Kur'an kursuna gitmiştir.

3.3.1. Demografik Bilgi Formu

Annelerin demografik bilgilerini ölçmek için oluşturulan sorular ilk grupta yer almaktadır. Bu form yaş, memleket, öğrenim durumu, meslek, gelir düzeyi, çocuk sayısı, cinsiyeti, evlilik yılı ve Kur'an kursu eğitimi alma durumu gibi kişisel bilgileri belirlemek amacıyla kullanılmıştır.

3.3.2. Anne Baba Stres Ölçeği (ABSÖ)

Anne baba stres ölçeği Özmen, S. K., ve Özmen, A. (2012) tarafından geliştirilmiştir. Toplam 16 değişkenden oluşmaktadır. Bu ölçek 1= Hiçbir zaman, 2=Bazen, 3= Sık sık, 4= Her zaman, biçimde geliştirilmiştir. Ölçek tek boyuttan oluşmaktadır. Değişkenlerin puanlarının toplamı değişken sayısına bölünerek anne stresi ölçülmektedir. Çıkan sonuç 1'e yaklaştıkça stres düşük, 4'e yaklaştıkça stres yüksek olduğu kabul edilmektedir. Ölçeğin güvenirliği için Cronbach Alpha katsayısı hesaplanmış ve .82 olarak bulunmuştur. Ölçeğe ait maddeler Tablo 3.2'de verilmiştir.

3.3.3. Anne Manevi Başa Çıkma Ölçeği (AMBCÖ)

K. Gamze YAMAN, Hatice Sanver GÜRSOY, A. Nilgün CANEL, Halil EKŞİ (2018) tarafından geliştirilmiş bir ölçektir. Anne manevi başa çıkma ölçeğinde 24 değişken bulunmaktadır, likert (5) biçimindedir. Ölçekte, 1 manevi başa çıkmanın az olduğunu 5 ise yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçek tek boyuttan oluşmaktadır. Değişkenlerin puanlarının toplamı değişken sayısına bölünerek manevi başa çıkma ölçülmektedir. Çıkan sonuç 1'e yaklaştıkça manevi başa çıkma düşük, 5'e yaklaştıkça manevi başa çıkma yüksek olduğu kabul edilmektedir. Ölçeğin güvenilirliği için Cronbach Alpha katsayısı hesaplanmış ve .91 olarak bulunmuştur. Tablo 3.1'deki bulgulara göre, annelerin yaşı en yüksek oranda (%35) 31-36 yaş aralığında oldukları anlaşılmaktadır. En düşük oran ise (%14) ile 25-30 yaş aralığıdır. Annelerin memleketleri bölgelere göre sınıflandırıldığında (%33) Doğu Anadolu bölgesi ilk sırayı oluştururken en düşük oranı ise (%3) ile Ege ve Akdeniz bölgeleri oluşturmaktadır.

Annelerin eğitimleri incelendiğinde (%30)'un lise mezunu oldukları anlaşılmaktadır. En düşük oran ise (%18) ile ortaokul mezunu annelerdir.

Annelerin büyük çoğunluğunun (%87) çalışmadığını, çalışan annelerin (%13) oranında olduğu sonucu bulunmuştur.

Ailelerin çocuk sayısı dikkate alındığında çalışmaya katılan ailelerde ilk sırada 3 çocuk (%37), ikinci sırada ise 2 çocuklu (%32) oldukları gözlenmektedir. En az grubu ise tek çocuklu aileler (%8) oluşturmaktadır. Çocukların cinsiyetlerine göre ise sadece kız çocuğu olanların 94 aile, sadece erkek çocuğu olanlar 67 aile ve hem kız hem de erkek çocuğu olanlar ise 242 ailedir.

Annelerin evlilik süreleri incelendiğinde (%39) ile 11- 16 yıl arasında evli olan anneler oluştururken (%16) en düşük grubu 23 ve üzeri yıl evli olan anneler oluşturmaktadır. Annelerin büyük çoğunluğu (%71) 295 kişi daha öncesinde Kur'a kursana gitmiştir.

3.4. Araştırma Verilerinin Elde Edilmesi

Araştırma verileri gerekli yasal izinler alındıktan sonra (Ek 1) kurslardaki yetkililer ile görüşülerek Şubat – Ağustos 2023 tarihleri arasında temin edilmiştir. Ölçekler

kurslarda yer alan öğrenci annelerine iletilmiş, onlardan geri dönüşler alınarak temin edilmiştir.

3.5. Verilerin Çözümlemesi

Ölçeklerden temin edilen veriler SPSS paket programına kodlanarak aktarılmış, anne yaşı, memleketi soruları çok fazla farklılık gösterdiği için gruplandırılmıştır. Demografik bilgiler frekans ve yüzde dağılımı belirlenmiştir. Anne stresi ve manevi başa çıkma ölçekleri ayrıca aritmetik ortalama ve standart sapmaları ayrı ayrı tespit edilmiştir.

Araştırmacı tarafından ölçekler toplanmış ve incelenmiş, eksik doldurulmuş ölçekler çıkarılıp, tüm veriler analiz için bilgisayara aktarılmıştır. Analiz için tanımlayıcı istatistikler, normal dağılımlı verilerin ikili karşılaştırmaları için t-testleri, çoklu karşılaştırmalar için ANOVA ve ilişkileri değerlendirmek için korelasyon testlerini içeren sosyal bilimler için uyarlanmış bir istatistik programı kullanılmıştır. Normal dağılıma uymayan veriler için parametrik olmayan analizler (Kruskall Wallis) yapılmıştır. Ayrıca, değişken etkilerini araştırmak için regresyon testleri yapılmıştır.

Ölçekler eşit aralıklı olduğu için aralık değerleri hesaplanmıştır. 1,00-1,80 aralığında kalan değerler çok düşük, 1,81-2,60 aralığında kalan değerler düşük, 2,61-3,40 aralığında kalan değerler orta, 3,41-4,20 aralığında kalan değerler yüksek ve 4,21-5,00 aralığında kalan değerler çok yüksek olarak sınıflandırılmıştır.

Veri dağılımının normalliğini değerlendirmek için Tablo 3.2'de gösterildiği gibi çarpıklık ve basıklık değerleri hesaplanmıştır.

Tablo 3.2. Ölçek Puanlarının Normalliğine İlişkin Bulgular

Ölçekler	n	Cronbah Alpha	Çarpıklık	Basıklık
ABSÖ	403	.82	.63	.40
AMBÇÖ	403	.91	-1.45	1.55

Tabloda 3.2'deki verilere göre, çarpıklık ve basıklık değerlerinin- 2.00 ile +2.00 arasında olduğu belirlenmiştir. George ve Mallery (2010) göre verilerin normal dağılım gösterdiği varsayılmıştır. Normal dağılım gösteren verilerin analizleri parametrik testler kullanılarak yapılmıştır.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

Bu bölümde araştırma sonu elde edilen verilerin analizleri ve analizlere ilişkin bulgular yer almaktadır.

Annelerin ABSÖ ve AMBÇÖ puan ortalamaları düzeyleri Tablo 4.1’de verilmiştir.

Tablo 4.1. Annelerin ABSÖ ve AMBÇÖ Puanı Düzeyleri

Ölçekler	n	(x)	Standart Sapma	Düzyey
ABSÖ	403	1.70	0.38	Düşük
AMBÇÖ	403	4.73	0.32	Çok Yüksek

Tablo 4.1’deki bilgilere göre, annelerin ABSÖ puan ortalamasının düşük düzeyde ($x=1.70$); AMBÇÖ puan ortalamalarının ise çok yüksek düzeyde ($x=4.73$) olduğu sonucu bulunmuştur.

Annelerin ABSÖ puan ortalamasının çalışma durumuna göre anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan Bağımsız Örneklem t-Testi sonuçları Tablo 4.2’de verilmiştir.

Tablo 4.2. Annelerin ABSÖ Puan Ortalamasının Çalışma Durumuna Göre Farklılaşma Sonuçları

Ölçek	Gruplar	N	Ort. (x)	SS	T	P
ABSÖ	Evet	54	1.65	0.37	-1.08	.28
	Hayır	349	1.71	0.38		

Tablo 4.2’deki bulgulara göre, annelerin ABSÖ puan ortalamasının çalışma durumuna göre anlamlı olarak farklılaşmadığı sonucu bulunmuştur.

Annelerin ABSÖ puan ortalamasının annenin çocukken Kur’an kursuna gitme durumuna göre anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan Bağımsız Örneklem t-Testi sonuçları Tablo 4.3’te verilmiştir.

Tablo 4.3. Annelerin ABSÖ Puan Ortalamasının Annenin Çocukken Kur’an Kursuna Gitme Durumuna Göre Farklılaşma Sonuçları

Ölçek	Gruplar	N	Ort. (x)	SS	T	p
ABSÖ	Evet	285	1.67	0.35	-2.23	.02
	Hayır	118	1.77	0.43		

Tablo 4.3'teki bulgulara göre, annelerin ABSÖ puan ortalamasının annenin çocukken Kur'an kursuna gitme durumuna göre anlamlı olarak farklılaştığı, Kur'an kursuna gitmeyen annelerin ABSÖ puan ortalamasının ($x=1.77$) Kur'an kursuna giden annelerin puan ortalamasından ($x=1.67$) anlamlı olarak yüksek olduğu sonucu bulunmuştur.

Annelerin ABSÖ puan ortalamasının annenin yaşına göre anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan ANOVA sonuçları Tablo 4.4'te verilmiştir.

Tablo 4.4. Annelerin ABSÖ Puan Ortalamasının Annelerin Yaşına Göre

Ölçek	Gruplar	n	Ort. (x)	SS	DF	F	p
ABSÖ	25-30 Yaş	55	1.66	0.40	G. İçi	3	0.74
	31-36 Yaş	140	1.71	0.38	G. Arası	399	
	37-42 Yaş	122	1.73	0.42	Toplam	402	
	43 ve Üzeri	86	1.67	0.32			

Farklılaşma Sonuçları

Tablo 4.4'teki bulgulara göre, annelerin ABSÖ puan ortalamasının annenin yaşına göre anlamlı olarak farklılaşmadığı sonucu bulunmuştur.

Annelerin ABSÖ puan ortalamasının annenin yaşadığı bölgeye göre anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan Kruskal Wallis Analizi sonuçları Tablo 4.5'te verilmiştir. Ölçek verileri normal dağılmasına rağmen grup dağılımları normal dağılım göstermediği için parametrik olmayan analiz yapılmıştır.

Tablo 4.5. Annelerin ABSÖ Puan Ortalamasının Annelerin Memleketine Göre Farklılaşma Sonuçları

Ölçek	Gruplar	n	Ort. (x)	SS	DF	X ²	p
ABSÖ	Marmara	33	1.79	0.37	6	8.96	.17
	Marmara	33	1.79	0.37			
	Ege	11	1.64	0.30			
ABSÖ	Akdeniz	14	1.50	0.30	6	8.96	.17
	İç Anadolu	64	1.73	0.34			
	Karadeniz	101	1.63	0.33			
	Doğu	132	1.73	0.42			
	Güneydoğu	48	1.73	0.43			

Tablo 4.5'teki bulgulara göre, annelerin ABSÖ puan ortalamasının annenin memleketine göre anlamlı olarak farklılaşmadığı sonucu bulunmuştur.

Annelerin ABSÖ puan ortalamasının annenin eğitim düzeyine göre anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan ANOVA sonuçları Tablo 4.6'da verilmiştir.

Tablo 4.6. Annelerin ABSÖ Puan Ortalamasının Annelerin Öğrenim Durumuna Göre Farklılaşma Sonuçları

Ölçek	Gruplar	n	Ort. (x)	SS	DF	F	p
	İlkokul	119	1.73	0.43	G. İçi 3		
ABSÖ	Ortaokul	74	1.69	0.40	G. Arası 399	0.80	0.49
	Lise	121	1.71	0.34	Toplam 402		
	Üniversite	89	1.66	0.35			

Tablo 4.6'daki bulgulara göre, annelerin ABSÖ puan ortalamasının annenin eğitim düzeyine göre anlamlı olarak farklılaşmadığı sonucu bulunmuştur.

Annelerin ABSÖ puan ortalamasının annenin gelir düzeyine göre anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan Kruskal Wallis sonuçları

Tablo 4.7’de verilmiştir. Ölçek verileri normal dağılmasına rağmen grup dağılımları normal dağılım göstermediği için parametrik olmayan analiz yapılmıştır.

Tablo 4.7. Annelerin ABSÖ Puan Ortalamasının Annelerin Gelir Düzeyine Göre Farklılaşma Sonuçları

Ölçek	Gruplar	N	Ort. (x)	SS	DF	X ²	p	Fark
ABSÖ	1. Düşük	59	1.83	0.41	2	8.57	.01	1>2
	2. Orta	327	1.68	0.37				
	3. Yüksek	17	1.71	0.40				

Tablo 4.7’deki bulgulara göre, annelerin ABSÖ puan ortalamasının annenin gelir düzeyine göre anlamlı olarak farklılaştığı ($x^2= 8.57$, $p<.05$) sonucu bulunmuştur. Farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek üzere yapılan Games Howell testi sonucunda; düşük gelir grubunda bulunan annelerin ABSÖ puan ortalamasının ($x=1.83$) orta gelir grubundaki annelerin ABSÖ puan ortalamasından ($x=1.68$) anlamlı olarak yüksek olduğu sonucu bulunmuştur.

Annelerin ABSÖ puan ortalamasının çocukların cinsiyetine göre anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan ANOVA sonuçları Tablo 4.8’de verilmiştir.

Tablo 4.8. Annelerin ABSÖ Puan Ortalamasının Çocukların Cinsiyetine Göre Farklılaşma Sonuçları

Ölçek	Gruplar	N	Ort. (x)	SS	DF	F	p
ABSÖ	Kız Çocuk	94	1.74	0.41	G. İçi	2	
	Erkek Çocuk	67	1.72	0.39	G. Arası	400	0.70
	Her İkisi	242	1.68	0.37	Toplam	402	.49

Tablo 4.8'deki bulgulara göre, annelerin ABSÖ puan ortalamasının çocukların cinsiyetine göre anlamlı olarak farklılaşmadığı sonucu bulunmuştur.

Annelerin ABSÖ puan ortalamasının çocukların sayısına göre anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan ANOVA sonuçları Tablo 4.9'da verilmiştir.

Tablo 4.9. Annelerin ABSÖ Puan Ortalamasının Çocuk Sayısına Göre Farklılaşma Sonuçları

Ölçek	Gruplar	N	Ort. (x)	SS	DF	F	p
ABSÖ	1 Çocuk	32	1.76	0.44	G. İçi	4	
	2 Çocuk	128	1.65	0.31	G. Arası	398	1.04
	3 Çocuk	148	1.71	0.37			
	4 Çocuk	56	1.75	0.47	Toplam	402	
	5 ve Üzeri	39	1.71	0.42			

Tablo 4.9'daki bulgulara göre, annelerin ABSÖ puan ortalamasının çocukların sayısına göre anlamlı olarak farklılaşmadığı sonucu bulunmuştur.

Annelerin ABSÖ puan ortalamasının evlilik süresine göre anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan ANOVA sonuçları Tablo 4.10'da verilmiştir.

Tablo 4.10. Annelerin ABSÖ Puan Ortalamasının Evlilik Süresine Göre Farklılaşma Sonuçları

Ölçek	Gruplar	n	Ort. (x)	SS	DF	F	p
ABSÖ	10 yıl ve Altı	87	1.70	0.40	G. İçi	3	
	11-16 Yıl	156	1.69	0.39	G. Arası	399	0.20
	17- 22 Yıl	94	1.72	0.35	Toplam	402	
	23 ve Üzeri	66	1.71	0.38			

Tablo 4.9'deki bulgulara göre, annelerin ABSÖ puan ortalamasının evlilik süresine göre anlamlı olarak farklılaşmadığı sonucu bulunmuştur.

Annelerin AMBÇÖ puan ortalamasının çalışma durumuna göre anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan Bağımsız Örneklem t-Testi sonuçları Tablo 4.11'de verilmiştir.

Tablo 4.11. Annelerin AMBÇÖ Puan Ortalamasının Çalışma Durumuna Göre Farklılaşma Sonuçları

Ölçek	Gruplar	N	Ort. (x)	SS	T	p
AMBÇÖ	Evet	54	4.76	0.37	0.53	.59
	Hayır	349	4.73	0.31		

Tablo 4.11'deki bulgulara göre, annelerin AMBÇÖ puan ortalamasının çalışma durumuna göre anlamlı olarak farklılaşmadığı sonucu bulunmuştur.

Annelerin AMBÇÖ puan ortalamasının annenin çocukken Kur'an kursuna gitme durumuna göre anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan Bağımsız Örneklem t-Testi sonuçları Tablo 4.12'de verilmiştir.

Tablo 4.12. Annelerin AMBÇÖ Puan Ortalamasının Annenin Çocukken Kur'an Kursuna Gitme Durumuna Göre Farklılaşma Sonuçları

Ölçek	Gruplar	N	Ort. (x)	SS	T	p
AMBÇÖ	Evet	285	4.74	0.32	1.01	.31
	Hayır	118	4.71	0.32		

Tablo 4.12'deki bulgulara göre, annelerin AMBÇÖ puan ortalamasının annenin çocukken Kur'an kursuna gitme durumuna göre anlamlı olarak farklılaşmadığı sonucu bulunmuştur.

Annelerin AMBÇÖ puan ortalamasının annenin yaşına göre anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan ANOVA sonuçları Tablo 4.13'te verilmiştir.

Tablo 4.13. Annelerin AMBÇÖ Puan Ortalamasının Annelerin Yaşına Göre Farklılaşma Sonuçları

Ölçek	Gruplar	n	Ort. (x)	SS	DF	F	p
AMBÇÖ	25-30 Yaş	55	4.74	0.31	G. İçi	3	.63
	31-36 Yaş	140	4.74	0.32	G. Arası	399	
	37-42 Yaş	122	4.70	0.34	Toplam	402	
	43 ve Üzeri	86	4.76	0.30			

Tablo 4.13'teki bulgulara göre, annelerin AMBÇÖ puan ortalamasının annenin yaşına göre anlamlı olarak farklılaşmadığı sonucu bulunmuştur.

Annelerin AMBÇÖ puan ortalamasının annenin memleketine göre anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan Kruskal Wallis sonuçları Tablo 4.14'te verilmiştir. Ölçek verileri normal dağılmasına rağmen grup dağılımları normal dağılım göstermediği için parametrik olmayan analiz yapılmıştır.

Tablo 4.14. Annelerin AMBÇÖ Puan Ortalamasının Annelerin Memleketlerine Göre Farklılaşma Sonuçları

Ölçek	Gruplar	n	Ort. (x)	SS	DF	F	P
AMBÇÖ	Marmara	33	4.69	0.29	6	4.34	.63
	Ege	11	4.64	0.47			
	Akdeniz	14	4.80	0.28			
	İç Anadolu	64	4.76	0.27			
	Karadeniz	101	4.74	0.34			
	Doğu Anadolu	132	4.73	0.33			
Güneydoğu	48	4.73	0.30				

Tablo 4.14'teki bulgulara göre, annelerin AMBÇÖ puan ortalamasının annenin memleketine göre anlamlı olarak farklılaşmadığı sonucu bulunmuştur.

Annelerin AMBÇÖ puan ortalamasının annenin öğrenim durumuna göre anlamlı olarak farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan ANOVA sonuçları Tablo 4.15’te verilmiştir.

Tablo 4.15. Annelerin AMBÇÖ Puan Ortalamasının Annelerin Öğrenim Durumuna Göre Farklılaşma Sonuçları

Ölçek	Gruplar	n	Ort. (x)	SS	DF	F	p
AMBÇÖ	İlkokul	119	4.77	0.30	G. İçi	3	.54
	Ortaokul	74	4.73	0.33	G. Arası	399	
	Lise	121	4.72	0.32	Toplam	402	
	Üniversite	89	4.71	0.34			

Tablo 4.15’teki bulgulara göre, annelerin AMBÇÖ puan ortalamasının annenin öğrenim durumuna göre anlamlı olarak farklılaşmadığı sonucu bulunmuştur.

Annelerin AMBÇÖ puan ortalamasının annenin gelir düzeyine göre anlamlı olarak farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan ANOVA sonuçları Tablo 4.16’da verilmiştir. Ölçek verileri normal dağılmasına rağmen grup dağılımları normal dağılım göstermediği için parametrik olmayan analiz yapılmıştır.

Tablo 4.16. Annelerin AMBÇÖ Puan Ortalamasının Annelerin Gelir Düzeyine Göre Farklılaşma Sonuçları

Ölçek	Gruplar	n	Ort. (x)	SS	DF	X ²	p
AMBÇÖ	Düşük	59	4.75	0.31	G. İçi	2	.91
	Orta	327	4.73	0.32	G. Arası	400	
	Yüksek	17	4.71	0.34	Toplam	402	

Tablo 4.16'daki bulgulara göre, annelerin AMBÇÖ puan ortalamasının annenin gelir düzeyine göre anlamlı olarak farklılaşmadığı sonucu bulunmuştur.

Annelerin AMBÇÖ puan ortalamasının çocukların cinsiyetine göre anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan ANOVA sonuçları Tablo 4.17'de verilmiştir.

Tablo 4.17. Annelerin AMBÇÖ Puan Ortalamasının Çocukların Cinsiyetine Göre Farklılaşma Sonuçları

Ölçek	Gruplar	n	Ort. (x)	SS	DF	F	P	
AMBÇÖ	Kız Çocuk	94	4.70	0.34	G. İçi	2	0.79	.45
	Erkek Çocuk	67	4.77	0.32	G. Arası	400		
	Her İkisi	242	4.74	0.31	Toplam	402		

Tablo 4.17'deki bulgulara göre, annelerin AMBÇÖ puan ortalamasının çocukların cinsiyetine göre anlamlı olarak farklılaşmadığı sonucu bulunmuştur.

Annelerin AMBÇÖ puan ortalamasının çocukların sayısına göre anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan ANOVA sonuçları Tablo 4.18'de verilmiştir.

Tablo 4.18. Annelerin AMBÇÖ Puan Ortalamasının Çocuk Sayısına Göre Farklılaşma Sonuçları

Ölçek	Gruplar	N	Ort. (x)	SS	DF	F	P	
AMBÇÖ	1 Çocuk	32	4.67	0.32	G. İçi	4	1.50	.20
	2 Çocuk	128	4.73	0.34				
	3 Çocuk	148	4.74	0.31	G. Arası	398		
	4 Çocuk	56	4.80	0.23				
	5 ve Üzeri	39	4.65	0.39				

Tablo 4.18'deki bulgulara göre, annelerin AMBÇÖ puan ortalamasının çocukların sayısına göre anlamlı olarak farklılaşmadığı sonucu bulunmuştur.

Annelerin AMBÇÖ puan ortalamasının evlilik süresine göre anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan ANOVA sonuçları Tablo 4.19'da verilmiştir.

Tablo 4.19. Annelerin AMBÇÖ Puan Ortalamasının Evlilik Süresine Göre Farklılaşma Sonuçları

Ölçek	Gruplar	n	Ort. (x)	SS	DF	F	P
AMBÇÖ	10 yıl ve Altı	87	4.72	0.31	G. İçi	3	1.58
	11-16 Yıl	156	4.75	0.31	G. Arası	399	
	17- 22 Yıl	94	4.68	0.36	Toplam	402	
	23 ve Üzeri	66	4.78	0.27			

Tablo 4.19'deki bulgulara göre, annelerin AMBÇÖ puan ortalamasının evlilik süresine göre anlamlı olarak farklılaşmadığı sonucu bulunmuştur.

Annelerin ABSÖ ile AMBÇÖ puan ortalamaları arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığını belirlemek üzere yapılan Pearson Korelasyon sonuçları Tablo 4.20'de verilmiştir.

Tablo 4.20. Annelerin ABSÖ ile AMBÇÖ Puan Ortalamaları Arasındaki İlişki

Ölçekler	ABSÖ	AMBÇÖ
ABSÖ	—	
AMBÇÖ	-0.13**	—

* p < .05, ** p < .01, *** p < .001

Tablo 4.20'deki bulgulara göre, annelerin ABSÖ puan ortalaması ile AMBÇÖ puan ortalaması arasında düşük düzeyde negatif yönlü anlamlı bir ilişki ($r = -0.13$, $p < .01$) olduğu sonucu bulunmuştur.

Annelerin AMBÇÖ puan ortalamasının ABSÖ puan ortalamasını anlamlı olarak etkileyip etkilemediğini belirlemek üzere yapılan Basit Regresyon analizi sonuçları Tablo 4.21’de verilmiştir.

Tablo 4.21. Annelerin AMBÇÖ Puan Ortalamasının ABSÖ Puan Ortalamasına Etkisi

Bağımsız Değişken	Bağımlı Değişken	B	SH	β	t	Sig.
	Sabit	2.45	.28		8.76	.00
AMBÇÖ	ABSÖ	-0.16	.06	-0.13	-2.68	.00
R=.13 R ² = .02		F=7.17	p=.00			

Tablo 4.21’deki bulgulara göre, annelerin AMBÇÖ puan ortalamasının ABSÖ puan ortalamasını anlamlı olarak etkilediği ($\beta= -0.13$, $t= -2.68$, $p<.01$) ve %2 olarak açıkladığı sonucu bulunmuştur.

Anne Baba Stres Ölçeği maddelerine ilişkin ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 4.22’ de bulunmaktadır.

Tablo 4.22: Anne Baba Stres Ölçeğine İlişkin Verilerin Ortalama ve Standart Sapmaları

Maddeler	N	\bar{x}	Ss
S1	403	1.83	0.70
S2	403	1.57	0.69
S3	403	2.15	0.94
S4	403	1.64	0.72
S5	403	2.04	0.80
S6	403	1.65	0.84
S7	403	1.99	0.70
S8	403	1.87	0.72
S9	403	1.75	0.75
S10	403	1.42	0.71
S11	403	1.62	0.74
S12	403	1.67	0.66
S13	403	1.70	0.79
S14	403	1.29	0.59

S15	403	1.69	0.74
S16	403	1.35	0.59

Tablo 22'deki verilere göre, annelerin stres ölçeğinde S3 maddesi “Anne olmanın zor olduğunu düşünüyorum” 2,15 ortalama değere, S5 maddesi “Çocuk sahibi olduğumdan beri kendime zaman ayıramıyorum” 2,04 ile en yüksek ortalama değerlere sahiptir. S14 maddesi “Hayatımdaki en temel stres kaynağı, çocuk sahibi olmaktır” 1,29 ortalama değere, S16 maddesi “Başarısız bir anne olduğumu düşünüyorum” 1,35 ile en düşük ortalama değerlere sahip olduğu sonucu bulunmuştur.

Anne Manevi Başa Çıkma Ölçeği maddelerine ilişkin ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 4.23' te bulunmaktadır.

Tablo 4.23: Anne Manevi Başa Çıkma Ölçeği' ne İlişkin Verilerin Ortalama ve Standart Sapmaları

Maddeler	N	\bar{x}	Ss
M1	403	4.87	0.43
M2	403	4.20	0.92
M3	403	4.63	0.67
M4	403	4.71	0.61
M5	403	4.73	0.63
M6	403	4.81	0.45
M7	403	4.72	0.70
M8	403	4.79	0.50
M9	403	4.80	0.46
M10	403	4.92	0.30
M11	403	4.91	0.29
M12	403	4.79	0.50
M13	403	4.66	0.60
M14	403	4.68	0.58
M15	403	4.82	0.41
M16	403	4.73	0.52
M17	403	4.84	0.46
M18	403	4.64	0.67

M19	403	4.73	0.54
M20	403	4.64	0.68
M21	403	4.64	0.66
M22	403	4.67	0.63
M23	403	4.91	0.30
M24	403	4.79	0.54

Tablo 23'teki verilere göre, Anne Manevi Başa Çıkma Ölçeği' ne göre M10 maddesi "Allah'a sığınmak bana iyi gelir" 4,92 ortalama ile, M11 "Dua ederim" ve M23 "Çocuklarımın varlığı için Allah'a şükrederim maddeleri 4,91 ile en yüksek ortalama değerlere sahip olduğu sonucu bulunmuştur. M2 maddesi "Dini alanda bilgi sahibi kişi ve kurumlardan destek alırım" 4,20 ortalama ile en düşük ortalama değere sahip olduğu sonucu bulunmuştur.

BEŞİNCİ BÖLÜM

TARTIŞMA VE YORUM

Bu bölümde araştırmaya ilişkin sonuçlara, tartışmalara ve bulgular üzerinden düzenlenen önerilere yer verilmiştir.

Anne stresi, annelik rolüyle ilişkilendirilen çeşitli zorluklar, sorumluluklar ve beklentiler nedeniyle ortaya çıkan bir durumdur. Bu tezde anne stres düzeyi ile manevi başa çıkma becerileri arasındaki ilişkisi incelenmiştir. Stres konusu araştırılırken genelde engelli çocuk sahibi annelerin stres düzeyini ölçen çalışmaların yoğunlukta olduğu görülmüştür, Akgemik (2019), Erdoğan (2019), Karataş (2018), Kurşun (2018), Türkan (2017), Albayrak (2015), Kaytez, Durualp ve Kadan (2015), Ayyıldız, vd., (2012) Özel gereksinimli ve engelli çocuklara sahip ebeveynler genellikle daha fazla stres altında olabilirler. Ancak, normal gelişim gösteren çocuklara sahip ebeveynlerin de farklı stres kaynaklarıyla karşılaşabilecekleri unutulmamalıdır.

Bu çalışmanın diğerlerinden farkı ise araştırma evreninin, Diyanet İşleri Başkanlığı İstanbul Başakşehir İlçe Müftülüğü' ne bağlı 4-6 yaş grubu Kur'an kurslarına çocuğunu gönderen, basit seçkisiz örnekleme yöntemi ile seçilmiş 403 annenin oluşturmuş olmasıdır. Anadili dışında başka bir dile ait alfabeyi öğrenme, ezber yapma, öğrendiklerine bağlı davranış kalıpları geliştirme, maneviyatı yükseltme gibi beklenti ve eğilimler annelerde stres meydana getirmektedir. Ancak bu stresle yine bu beklendik davranışları kendilerinin gösterip göstermedikleri, yani manevi başa çıkma becerileri geliştirip geliştirmedikleri dikkatleri çekmektedir.

Ancak çalışma sonucunda annelerin stres ölçeği puan ortalamasının düşük düzeyde olduğu, anne manevi başa çıkma ölçeği puan ortalamasının ise çok yüksek olduğu sonucu bulunmuştur. Kurşun (2018) çalışmasında da normal gelişim gösteren çocuğa sahip ebeveynlerin stres düzeyleri düşüktür.

Çalışmada anne stresi ile anne manevi başa çıkma arasında negatif yönlü düşük düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Başka bir ifadeyle anne manevi başa çıkma ölçeğinin anne stres düzeyini anlamlı olarak etkilediği ve % 2 açıkladığı sonucu bulunmuştur.

Anne stres ölçeğine göre “Anne olmanın zor olduğunu düşünüyorum” ifadesi 2,15 ortalama ile, “Çocuk sahibi olduğumdan beri kendime zaman ayıramıyorum” ifadesi 2,04 ile en yüksek ortalama değerlere sahiptir. Bu oran annelerin en yüksek stres yaşadıkları değişkenlerdir. “Hayatımdaki en temel stres kaynağı çocuk sahibi olmaktır” ifadesi 1,29 ortalama ile, “Başarısız bir anne olduğumu düşünüyorum” ifadesi 1,35 ile en düşük ortalama değerlere sahiptir ve annelerin en düşük stres yaşadıkları değişkenlerdir.

Anne Manevi Başa Çıkma Ölçeği’ ne göre ise “Allah’a sığınmak bana iyi gelir” ifadesi 4,92 ile en yüksek ortalama değerdir. Kurşun’ un (2018) annelerin stresle başa çıkmada “dış yardım” ve “dine sığınma” yöntemlerini daha çok tercih ettikleri yönündeki bulguları ile örtüşmektedir. “Dua ederim” ve “Çocuklarımın varlığı için Allah’a şükrederim” ifadeleri 4,91 ile en yüksek ikinci ve üçüncü ortalama değerlere sahiptir. Kula (2002), Merey ve Lokmanoglu’nun (2019) çalışmasında “dua” en çok kullanılan manevi başa çıkma unsuru olmuştur. “Dini alanda bilgi sahibi kişi ve kurumlardan destek alırım” ifadesinin 4,20 ortalama ile en düşük ortalama değere sahip olduğu bulunmuştur. Buna benzer bir çalışmada Albayrak’ ın (2015) stresle başa çıkma tarzlarından sosyal destek arama yaklaşımının en düşük ortalama değere sahip olduğu görülmüştür. Ancak farklı sonuçların elde edildiği çalışmalarda bulunmaktadır. Ayyıldız ve arkadaşlarının (2012) araştırmasında, katılımcıların aile içi stresle başa çıkmak için kullandıkları stratejiler incelenmiştir. Annelerin sosyal destek arama stratejisini diğerlerine göre daha fazla tercih ettikleri saptanmıştır. Sivrikaya ve Tekinarslan’ ın (2013) çalışmalarında da stres düzeyi ile sosyal destek ve yaşam doyumu arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Annelerin ABSÖ puan ortalamasının memleketine göre anlamlı olarak farklılaşmadığı bulunmuştur.

Annelerin ABSÖ puan ortalamasının eğitim düzeyine göre anlamlı olarak farklılaşmadığı bulunmuştur. Ağaçhan’ ın (2019) araştırma sonuçları benzerlik göstermektedir.

Annelerin ABSÖ puan ortalamasının annelerin çalışma durumuna göre anlamlı olarak farklılaşmadığı sonucu bulunmuştur. Çam (2021), Dinç (2021) buna paralel bir sonuca ulaşmıştır.

Annelerin stres ölçeği puan ortalamasının annenin gelir düzeyine göre anlamlı olarak farklılaştığı bulunmuştur. Düşük gelir grubunda bulunan annelerin ABSÖ puan ortalamasının, orta gelir grubundaki annelerin ABSÖ puan ortalamasından anlamlı olarak yüksek olduğu sonucu saptanmıştır. Işıklar, Bilgin ve Bilgin' in (2016) ilkökul öğrencilerinin anneleri ile yaptığı çalışma da ulaşılan sonucu desteklemektedir. Ayrıca, Dinç'in (2021) çalışmasında gelir durumu düşük olanlarda tükenmişlik düzeyinin yüksek olduğu görülmüştür. Karageyik (2019) gelir düzeyi azaldıkça, stres düzeyinin arttığını saptamıştır.

Annelerin ABSÖ puan ortalamasının çocukların sayısına göre anlamlı olarak farklılaşmadığı sonucu bulunmuştur. Çam' in (2021) çalışması da aynı sonucu desteklemektedir. Ancak Dönmez ve ark. (2017) tarafından yapılan araştırmada çocuk sayısı artışına bağlı olarak stres düzeyinde de artış olduğu saptanmıştır.

Annelerin ABSÖ puan ortalamasının annenin çocuklarının cinsiyetine göre anlamlı olarak farklılaşmadığı sonucu bulunmuştur. Ağaçhan' in (2019) çalışmasında da çocukların cinsiyeti değişkenine göre anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Ancak çalışmasında erkek çocuk sahibi annelerin, kız çocuk sahibi olanlara göre algıladıkları stres puanı daha yüksek bulunmuştur.

Annelerin ABSÖ puan ortalamasının annenin yaşına göre anlamlı olarak farklılaşmadığı sonucu bulunmuştur. Bu bulguları destekleyen diğer çalışma ise Özmen'in (2016) anne yaş grubunda stresle başa çıkma ve tükenmişlik boyutlarında anlamlı bir farka rastlanmamıştır.

Annelerin ABSÖ puan ortalamasının evlilik süresine göre, anlamlı olarak farklılaşmadığı sonucu bulunmuştur. Çam'ın (2021) araştırma bulguları da aynı yöndedir ancak Dinç'in (2021) bulguları farklıdır. Dinç (2021) Anne stresini en düşük düzeyde yaşayan grubun 0-5 yıldır evli olanlar, en yüksek düzeyde yaşayanların ise 16-20 yıldır evli olanların oluşturduğunu saptamıştır.

Annelerin ABSÖ puan ortalamasının çocukken Kur'an kursuna gitme durumuna göre anlamlı olarak farklılaştığı, Kur'an kursuna gitmeyen annelerin ABSÖ puan ortalamasının Kur'an kursuna giden annelerin puan ortalamasından anlamlı derecede yüksek olduğu sonucu bulunmuştur. Çocukken Kur'an kursunda okumuş olma stres düzeyinin düşük olmasını anlamlı derecede yordamaktadır. Çocukken Kur'an kursunda okumuş olmanın anne stres düzeyine etkisi ile ilgili yapılmış araştırma

yoktur. Bu sonuç ile literatüre yeni bir bulgu kazandırıldığı düşünülmektedir. Ancak Topuz' un (2003) çalışmasında dini gelişim seviyeleri ile dini başa çıkma tutumları arasında doğru orantılı bir ilişkinin varlığı tespit edilmiştir.

Kavas' ın (2013) araştırmasında stresle başa çıkma tutumlarının dindarlık derecesine göre farklılaştığı, dini tutum derecesi en fazla olan grubun en yüksek ortalamaya sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Annelerin AMBÇÖ puan ortalamasının annenin yaşına, memleketine, öğrenim durumuna, gelir düzeyine, çocukların sayısına, cinsiyetine, evlilik süresine, çocukken Kur'an kursuna gitme durumuna göre anlamlı olarak farklılaşmadığı sonucu bulunmuştur. Bucuka' nın (2022) Engelli çocuğa sahip annelerle yaptığı çalışmasında dini başa çıkma ile bağımsız değişkenler arasında anlamlı bir fark saptanmamıştır.

Annelerin ABSÖ puan ortalaması ile AMBÇÖ puan ortalaması arasında düşük düzeyde negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu sonucu bulunmuştur. Bu bulgular; Okan ve Ören'in (2021) çalışmasında da covid-19 sürecinde yaşanan olumsuz duygularla dini başa çıkma arasında negatif bir ilişki saptanmıştır. Dini başa çıkma kullananların olumsuz duyguları azalmıştır. Karataş'ın (2018) çalışmasında da dini inancın engellekle başa çıkmada pozitif katkısının olduğu sonucu bulunmuştur.

Pargament, (1997: 90) dinin stresle başa çıkmada etkili ve önemli bir role sahip olduğunu ifade etmektedir. Manevi başa çıkma yöntemleri, anne stresinin etkilerini azaltabilir. Dini inançlar anneye anlam ve umut sağlayarak, stresle başa çıkma sürecini destekler. Ayrıca manevi başa çıkma annelerin stresle baş etmelerine olanak sağlarken, duygusal iyileşmeyi teşvik edebilir.

Bu tez anne stresi ve manevi başa çıkma arasındaki kompleks ilişkiyi anlamaya yönelik bir adım olarak değerlendirilebilir. Anne stresinin manevi boyutunu ele almak hem araştırmacılara hem de uygulamacılara, anne sağlığını ve aile dinamiklerini iyileştirmek için etkili müdahale stratejileri geliştirmeleri konusunda önemli bir bakış açısı sunabilir. Manevi kaynakların etkin bir şekilde kullanılması, anne stresi ile başa çıkma süreçlerini destekleyebilir ve ailelerin dayanıklılığını artırabilir.

ÖNERİLER

Bundan sonraki çalışmalar için aşağıdaki konular önerilebilir;

- i. Anne manevi başa çıkma becerileri ile ilgili nitel çalışmalar yapılabilir.
- ii. Annelerin manevi başa çıkma becerilerini artırmaya ve streslerini azaltmaya yönelik çalışmalar yapılabilir.
- iii. Annenin manevi başa çıkmasının çocuğun maneviyat algısına etkisi.
- iv. Babanın manevi başa çıkmasının çocuğun maneviyat algısına etkisi.
- v. Babaların yaşadıkları stres ile manevi başa çıkma becerileri arasındaki ilişki incelenebilir.



KAYNAKÇA

- Abanoz, S. (2020). Türkiye'de Yapılan Dini Başa Çıkma Konulu Araştırma Hakkında Bir Değerlendirme. *Eskiyeni*, 40(3): 407-429.
- Abanoz, S. (2023). Dini Başa Çıkma Bir Ölçek Geliştirme Çalışması. *Eskiyeni*, 48 (3): 201-222.
- Abidin, R. (1992). The Determinants of Parenting Behavior. *Journal of Clinical Child Psychology*, 21(4):407-412. doi:: http://dx.doi.org/10.1207/s15374424jccp2104_12
- . (1995). *Parenting Stress Index*. Psychological Assessment Resources, Odessa.
- Ağaçhan, G. B. (2019). *Çalışan Annelerin Stres Düzeylerinin Çocuklarının Kaygı Düzeyindeki İlişisinin İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Aydın Üniversitesi, Sosyal Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Ağargün, M. Y., vd. (2005). COPE (Başa Çıkma Tutumları nı Değerlendirme Ölçeği): Psikometrik özelliklere ilişkin bir ön çalışma. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 6:221-226.
- Akgemik F. Z. (2019). *Zihinsel Engelli Çocukların Ebeveynlerinde Dini Başa Çıkma* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Akgün, E. (2014). Annelerde stres ve tükenmişlik. *International Journal of Human Sciences*, 4 (2):238-250.
- Aktaş, A. M. (2004). Aile içinde Annenin Rolü *Diyanet Aylık Dergi*,5(8):9292 (<http://dergi.diyanet.gov.tr>).
- Aktaş, G. (2019). Günümüz Toplumlarında Anneliğin Değişen Biçimlerini Sosyal Medya Kullanıcıları Üzerinden Değerlendirmek. *Hacettepe Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Dergisi*, 2(12): 253-271. doi:doi: 10.32600/huefd.441402
- Albayrak, H. (2015). *Zihinsel Engelli Çocuğa Sahip Ailelerin Stresle Başa Çıkma Tutumları* (Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Allport .Gordon W.Çev.Sambur, B. (2016). *Birey ve Dini*. Ankara: Elis Yayınları.

- Anthony, L. G., Anthony, B. J., Glanville, D. N., Naiman, D. Q., Waanders, C., & Shaffer, S. (2005). The relationships between parenting stress, parenting behaviour and preschoolers' social competence and behaviour problems in the classroom. *Wiley InterScience*, 5: 133-154.
- Apak, H. & Acar.M.C..(2020). Maneviyata Duyarlı Sosyal Hizmet. H. Apak (Der.), Sosyal Hizmet Disiplini Ve Maneviyat, Ankara: Grafiker Yayınları.15-41
- Arıkan, G. (2021). Covid-19 Salgınında Stres:Olumsuz,Olumlu Sonuçları ve Önleyici Müdahalenin Olası Rolü. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*,13(1): 135-145. doi:Doi: 10.18863/pgy.752541
- Atkinson, R. C., vd. (2019). *Atkinson-Hilgard Psikolojiye Giriş14.Edisyon* (Y. Alogan, Çev.). Ankara: Arkadaş Yayınları
- Ayan, D. (2011). "Ög" den "Anne" ye:Türkçe Söz Varlığı Anne. *Aile ve Toplum*, 7(26): 111-116.
- Aydın, C. (2019). Kader İnancının Savunma Mekanizması Ve Dini Başa Çıkma Kavramları Açısından Değerlendirilmesi. *Hitit Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 1(35):101-122.
- Aytekin, E. (2020). Ailede Çocuk Eğitimi. İstanbul: Kayıhan Yayınları.
- Ayten, A. (2006). *Psikoloji ve Din, Psikologların Din ve Tanrı Görüşleri*. İstanbul: İz yayıncılık.
- (2012). *Tanrı'ya Sığınmak Dini Başa Çıkma Üzerine Psiko-Sosyal Bir Araştırma*. İstanbul: İz Yayıncılık.
- Ayten, A., & Yıldız, R. (2016). Dindarlık Hayat Memnuniyeti İlişkisinde Dini Başa Çıkmanın Rolü Nedir? Emekliler Üzerine Bir Araştırma. *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, 16(1) :281-308.
- Ayyıldız, T., vd. (2012). Zihinsel Engelli Çocuğa sahip Annelerin Stresle Baş Etme Yöntemlerinin Değerlendirilmesi. *Ankara Sağlık Hizmetleri Dergisi*, 11(2):1-12.
- Bahar, B. (2019). *Toplumsal Cinsiyet Bağlamında Kadının Annelik Rolü: Elisabeth Badinter ve Eleştirel Annelik Teorisi* (Yüksek Lisans Tezi), Gaziantep Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gaziantep.

- Baltaş, A., & Baltaş, Z. (2013). *Stres ve Başa Çıkma Yolları*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Bayır, Ö. Ö., vd. (2018). Aile: Temel Kavramlar, Aile Yapısı, İşlevleri ve Dönüşümü. Ö. Ö. Bayır (Der.), *Aile Ve Çocukla Sosyal Hizmet*, Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayını No:3439 Açıköğretim Fakültesi Yayını No:2287. 2-38 <https://ets.anadolu.edu.tr/storage/nfs/SHZ306U/ebook/SHZ306U-16V1S1-8-0-1-SV1-ebook.pdf>
- Bekdaş, İ. (2021). *Suriyeli Mülteci Üniversite Öğrencilerinde Travma Sonrası Büyüme İle Manevi Başa Çıkma Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Bilgi Üniversitesi, Lisansüstü Programlar Enstitüsü, İstanbul.
- Bilici, A. B. (2014). *0-6 Yaş Grubu Çocuklarda Dini Gelişim Süreci Ve Din Eğitimi* (Doktora Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Bindik, S. (2021). Farklı Kültür, İnanç ve Zamanlarda Kadının Ailedeki Yeri ve Önemi. *Socrates Journal Of Interdisciplinary Social Studies*, 7 (12): 22-29.
- Bucuka, Y. (2022). Çocuk Annelerinin Sosyal Destek, Yaşam Doyumu Ve Dini Başa Çıkma Durumları. *Bingöl Araştırmaları Dergisi*, 21 (6): 97-124.
- Budak, S. (2000). *Psikoloji Sözlüğü*. Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları.
- Buhari, M.İ. (2005). el-Edebü'l-Müfred, thk: Ferid Abdülaziz el-Cindiyyi. Kahire: Daru'l Hadis
- Büyüköztürk, Ş., Akgün, Ö. E., Demirel, F., Karadeniz, Ş. ve Kılıç, Çakmak, E. (2018). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Pegem
- Cüceloğlu, D. (2001). *İyi Düşün Doğru Karar Ver*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- (2007). *İnsan Ve Davranışı Psikolojinin Temel Kavramları*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Çam, O. (1993). Tükenmişlik (Burnout) Nedir? *Ege Üniversitesi Hemşirelik Yüksek Okulu Dergisi*, 9(1), 51-54..
- Çam, Z. (2021). *Özel Gereksinimli Çocuğu Olan Annelerin Aile Yaşam Kaliteleri Ebeveynlik Stresi Ve Evlilik doyumu Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi*

- (Yüksek Lisans Tezi). Medeniyet Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Çolak, M. B. (2020). *İşsizlik, Stres Ve Dini Başa Çıkma* (Yüksek Lisans Tezi), Hitit Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Çorum.
- Dinç, T. (2021). *Ebeveyn Tükenmişliği, Ebeveyn Stresi ve İlişkisel Yılmazlığın Sosyo Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Ufuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Dodurgalı, A. (1999). *Din Eğitimi ve Öğretiminde İlkeler ve Yöntemler*. İstanbul: Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Yayınları.
- Dönmez, M., vd. (2017). Annelerin Çalışma Durumları İle Depresyon Ve Anksiyete Düzeyleri İlişkisinin İncelenmesi-Bir Ön Çalışma. *Marmara Üniversitesi Kadın ve Toplumsal Cinsiyet Araştırmaları Dergisi*, 6 (25):17-22.
- Durna, U. (2006). Üniversite Öğrencilerinin Stres Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 20 (1):319-343.
- Düzgüner, S. (2021). *Maneviyat Algısı Ve Yansımaları*. İstanbul: Çamlıca Yayınları. <https://books.google.com.tr/books?id=RN8xEAAAQBAJ>
- Ekşi, H. (2001). *Başa Çıkma, Dini Başa Çıkma Ve Ruh Sağlığı Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma* (Doktora Tezi). Bursa Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.
- Erdoğan, E. (2019). *Zihinsel Engelli Çocuğa Sahip Annelerin Aile Stres Düzeylerinin Belirlenmesi Ve Aile Stresörleriyle Başa Çıkma Yöntemlerinin İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Eren, E. (2015). *Örgütsel Davranış ve Yönetim Psikolojisi*. İstanbul: Beta Yayınları.
- Ersoy, A. F. (2018). Sosyal Medya Kullanımının Annelerin Annelik Rolü Üzerindeki Etkisi. *Akademik Sosyal Araştırma Dergisi*, 11: 14-20.
- Eryücel, S. (2013). *Yaşam Olayları Ve Dini Başa Çıkma* (Doktora Tezi). Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- (2013). Yaşam Olayları ve Olumlu Dini Başa Çıkma. *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 10(23): 251-271.

- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1985). If It Changes It Must Be a Process: Study of Emotion and . *Journal of Personality and Social Psycholog*, 150-170.
- Gazzali, M. (1975). *Kimya-yı Saadet* (M.F. Gürtunca, ev.). İstanbul: Sağlam Yayınevi.
- George, D., & Mallery, M. (2010). *SPSS for Windows Step by Step: A Simple Guide and Reference*, 17.0 update (10a ed.) Boston: Pearson
- Gizem, A. (2021). Covid-19 Salgınında Stres:Olumsuz, Olumlu Sonuçları ve Önleyici Müdahalenin Olası Rolü. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 1(13):135-145. doi:Doi: 10.18863/pgy.752541
- Güçlü, N. (2001). Stres Yönetimi. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21(1): 91-109.
- Gmrkoğlu, S. (2017). Çocuğun Din Eğitiminde Ailenin Rolü. *KADEM Kadın Araştırmaları Dergisi*, 3(1): 39-60). doi:10.21798/kadem.2017130141
- Gündüz, A. (2012). Tarihi Süreç İçerisinde Türk Toplumunda Ve Devletlerinde Kadının Yeri Ve Önemi. *The Journal of Academic Social Science Studies International Journal of Social Science*, 5 (10):129-148.
- Güneş, A. (2018). *Anelik Sanatı*. İstanbul: Timaş Yayınları.
- Hökelekli, H. (1993). *ocuk ,Genç, Aile Psikolojisi ve Din*. Ankara: Türk Diyanet Vakfı Yayınları.
- . (2013). *Din Psikolojisine Giriş*. İstanbul: Dem Yayınları.
- Işıklar, A., Bilgin , M., ve Bilgin , M. (2016). İlkokul Öğrencilerinin Sosyal Uyumları İle Anne-Baba Stres Düzeylerinin İncelenmesi. *Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi*, 2(3): 113-127.
- İsaoğlu, E. (2023). *Velilerin 4-6 yaş Grubu Kur'an Kurslarından Beklentileri ve Memnuniyet Düzeyleri Üzerine Bir Araştırma (Trabzon ili örneği)* (Yüksek Lisans Tezi). Trabzon Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Trabzon.
- Karacelil, S. (2013). Kur'an Kursu Öğreticilerine Göre Kur'an Kurslarının Eğitim Problemleri: şırnak İli Örneği. *Gümüşhane Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 2(3): 275-295.

- Karacoşkun, M. D., vd. (2013). Din Psikolojisi Bilimi ve Türkiye'deki Gelişimi.M.D. Karacoşkun (Der.), *Din Psikolojisi El Kitabı*, Ankara: Grafiker Yayınları.61-72
- Karageyik, K. (2019). *Ebeveyn Stresinin Ebeveyn Yetkinliği ve Ebeveynin Çocuğu ile İletişimi Açısından İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Gaziantep Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü , Gaziantep.
- Karakaş, A. C., & Koç, M. (2014). Stresle Başa Çıkma ve Dini Başa Çıkma Yöntemleri Arasındaki İlişkinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 3(3): 610-631.
- Karataş, M. (2018). *Görme engelli çocukların ebeveynlerinde dini başa çıkma* (Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Kavas, E. (2013). Dini Tutum-Stresle Başa Çıkma İlişkisi. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 37: 143-168.
- Kaya, Y., vd. (2015). Hemşirelik Öğrencilerinde Başa Çıkma Tutumları . *Düzce Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 5(3): 30-38.
- Koç, M. (2005). Ruh Sağlığı ile Dini Başa Çıkma Metodu Olarak Dua Ve İbadet Fenomeni Arasındaki İlişki Üzerine Psikolojik Bir Yaklaşım. *Ekev Akademi Dergisi*, 9(24): 11-32.
- Korkmaz, S., Akyürek, R., ve Karaçalı, M. (2023). Dini Başa Çıkma,Şükür,Takdir Etme,Endişe ve Anksiyete İlişkisi. *Eskişehir Osmangazi Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 10(2):738-766.
- Köknel, Ö. (1981). *Aile ve Toplumda Ruh Sağlığı* . İstanbul: Hürriyet Yayınları.
- Köse, A., & Ayten, A. (2012). *Din Psikolojisi*. İstanbul: Timaş Yayınları.
- Köylü, M. (2007). Ruh Sağlığı Ve Din: Batı Toplumunu Açısından Bir Değerlendirme. *DergiParkAkademik*, 6(1): 65-92.
- Krok, D. (2015). The role of meaning in life within the relations of religious coping and psychology well-being. *Journal of Religion and Health*.54(6): 2292-2308.

- Kula, N. (2002). Deprem ve Dini Başa Çıkma. *Gazi Üniversitesi Çorum İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 1(1): 234-255.
- (2003). Gençlerde Izdırap Tecrübesine Bağlı Dini Krizle Başa Çıkmaya Yönelik Öneriler”, İSAV Tartışmalı İlmi Toplantılar Dizisi, Gençlik Dönemi ve Eğitimi 2, İstanbul 2003, s. 103-133.
- Kur'an-ı Kerim Meali. trc. Halil Altuntaş-Muzaffer Şahin. Ankara: Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları, 2.Basım 2000
- Kurşun, Z. (2018). *Yaygın gelişimsel bozukluğu olan ve normal gelişim gösteren çocukların anne babaların stres düzeyleri ve stresle başa çıkma yollarının karşılaştırılması* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Ticaret Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Küçük, A. M. (2020). İşlevsellik Bağlamında Türk Mitlerinde "Anelik Olgusu", *Milli Folklor*, 32 (16):27-39
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. . New York: Springer .
- Merey, Z., & Lokmanoğlu, A. Ş. (2019,). Yenidoğan Yoğun Bakım Ünitesinde Bebeği Yatan Annelerin Dini Başa Çıkma Süreçleri. *bilimnameXXXVII*, 4(30): 1117-1153.
- Muhcu, S. (2015). *Ortopedik Engellilik Ve Dini Başa Çıkma(Trabzon Örneği)* (Yüksek Lisan Tezi).Hitit Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.Çorum.
- Murat, A. (2017). Ayten,Ali .Tanrı'ya Sığınmak Dini Başa Çıkma Üzerine Psiko-Sosyal Bir Araştırma.Yayın Değerlendirmesi. *Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 12(6) 335-341.
- Ok, Ü. (2007). *İnanç Psikolojisi, Yaşamı Anlamlandırma Biçiminin Hayat Boyu Gelişimi* . Ankara: İlahiyat Yayınları.
- Okan, N., & Ören, A. (2021). Covid-19 Sürecinde Yaşanılan Olumsuz Duygularda Dini Başa Çıkma'nın Rolü. *İlahiyat tetkikleri dergisi*,(56): 359-380.
- Okçay, H. (1992). Çocuğun Dinsel Sosyalleşmesinde Ailenin İşlevi. *Sosyoloji Dergisi*,3 131-139.
- Okumuş, E. (2015). *Dinin Toplumsal İnşası*. Ankara: Akçağ.

- Öcal, M. (2008). *Tanıkların Dilinden Cumhuriyet Döneminde Din Eğitimi Ve Dini Hayat*. İstanbul: Ensar neşriyat.
- Özcan, M. E., Gürgen, F., ve Türkeş, C. (1999). Şizofrenili Hastalarda Başaçıkma Davranışları. *Düşünen Adam Dergisi,Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi*,12(3): 35-40.
- Özmen, K. S., & Özmen, A. (2012). Anne Baba Stres Ölçeğinin Geliştirilmesi. *Milli Eğitim*, 196: 20-35.
- Özmen, S. A., (2016). *Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Tanısı Almış Çocukların Annelerinde Tükenmişlik Düzeyleri Ve Stresle Başa Çıkma Tarzlarının İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi) Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Özpolat, A., & Gül, M. (2021). Elazığ İlindeki Muhasebe Meslek Mensuplarında Strese Neden Olan Etmenler Ve Meslek Mensuplarının Stres Düzeylerinin İncelenmesi. *Fırat Üniversitesi Harput Araştırma Dergisi*,8(15): 85-98.
- Öztürk, A. (2022). *Ebeveynlerin İyi Oluşlarında Bilinçli Farkındalık, Özanelayış Ve Ebeveynlik Stresinin Rolü: Bursa İli Örneği*. Doktora Tezi. Bursa Uludağ Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü ,Bursa.
- Özyazıcı , K., & Yaray, Y. (2022). Ebeveynlik Stresinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Sivas Cumhuriyet University Educational Sciences Institute Journal*, 1(2):50-59.
- Pargament, K. I. (1997). *The Psychology of Religion and Coping Theory Researc,Practice*. New York: The Guilford Press.
- (2005). Acı ve Tatlı :Dindarlığın Bedelleri ve Faydaları Üzerine Bir Değerlendirme.(A.U. Mehmetoğlu,Çev). *Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 5(1): 279-313.
- Pargament, K. I., vd (2004). Religious CopingMethods as Predictorsof Psychological,Physical and SpiritualOutcomes amongMedically Ill ElderlyPatients: A Two-yearLongitudinal Study. *Journal of Health Psychology* 9(6): 713-730.
- Plotnik, R. (2009). *Psikolojiye giriş*.(T.Geniş, Çev.). İstanbul: Kaknüs.

- Sadıkoğlu, Z. Z. (2021). *Yoğun Anelik Algısı:Annelerin Perspektifinden Çađdař Ebeveynlik Kùltürü* (Doktora Tezi). İstanbul Üniversitesi,Sosyal Bilimler Enstitüsü Sosyoloji Anabilim Dalı.
- Sevindik, E. (2022). Stresin Günlük Hayattaki Avantajları:Stres Üzerine Genel Bir Bakış. *Academik Social Resources Journal*, 7(43): 1420-1426.
- Sivrikaya, T., & Tekinarslan , İ. Ç. (2013). Zihinsel Yetersizliği Olan Çocuğa Sahip Annelerde Stres,Sosyal Destek ve Aile Yüku. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakùltesi Özel Eğitim Dergisi*,14(2): 17-29.
- şahin, N. H. (1994). *Stresle Başa Çıkma Olumlu Bir Yaklaşım*. Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- şimşir, Z., Hamarta, E., ve Dilmaç, B. (2020). Stresle başa çıkmanın yordayıcısı olarak yaşamın anlamı ve manevi deneyim. *Kalem Eğitim ve İnsan Bilimleri Dergisi*,10(2) 509-528.
- Tamer, M. (2010). *Zihinsel Engelli Çocukların Annelerinde Stres Yönetimi* (Yüksek Lisans Tezi). Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü,İzmir
- Tarhan, N. (2003). *Evlilik Psikolojisi;öncesiyle sonrasıyla evlilik*. İstanbul: Timaş Yayınları.
- . (2018). *Mutluluk psikolojisi ve stresle başa çıkmak .Bedensel ve ruhsal sağlık için Kendini tanıma*. İstanbul: Timaş.
- TDK (Türk Dil Kurumu) (2022). *Güncel Türkçe Sözlük* : <https://sozluk.gov.tr/>. [13.10.2023]
- Tokur, B. (2018). *Stres ve Din*. İstanbul: Çamlıca Yayınları.
- Topuz, İ. (2003). *Dini Gelişim Seviyeleri İle Dini Başa Çıkma Tutumları Arasındaki İlişi Üzerine Bir Araştırma*. (Doktora Tezi). Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.
- Tümer, G. "Din". *TDV İslam Ansiklopedisi*. <https://islamansiklopedisi.org.tr/din> [5.10.2023]
- Türk, E. (2007). *Çocukta Duygusal Gelişimin Din Eğitime Etkisi*. (Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- Türkan, M. M. (2017). *İşitme Engelli Çocukların Annelerinin Stres Düzeyini ve Evlilik Doyumlarını Yordayan Değişkenlerin İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Okan Üniversitesi, İstanbul.
- Ulaş, A. (2021). *Çocuğun Annenin Manevi Gelişimine Katkısı Üzerine bir Alan Araştırması*. (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Yalçın, H. C. "Din" *Türk Dil Kurumu*. <https://sozluk.gov.tr/> [09.10.2023]
- Yaman, K. G., vd. (2018). Maternal Spiritual Coping Scale: Development and Validation. *Spiritual Psychology and Counseling*, 3(1), 9-21.
- Yapıcı, A., & Doğanay, S. (2019). Dini Başa Çıkma Ve Sabır Bağlamında İnsan Tipleri:Nitel Bir Araştırma . *Bilimname*, 4: 105-135.
- Yavuzer, H. (2021). *Çocuk Psikolojisi Doğum Öncesinden Ergenlik Sonuna* . İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Yılmaz, A., vd. (2021,). Annenin İyi Oluş Hali ve Çocuğun Davranışları Arasındaki İlişki. *Çocuk Gelişimi Ve Öğrenme Laboratuvarı,Özyeğin Üniversitesi*.10.(3) <https://labs.ozyegin.edu.tr/cdll/2021/10/03/annenin-iyi-olus-hali-ve-cocugun-davranislari-arasindaki-iliski>.
- Yorulmaz, B. (2017). *Ailede Değerler Eğitimi*. İstanbul: Erkam Yay.

EK1

EKLER



T.C.
İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
ETİK KURULU BAŞKANLIĞI

Sayı :E-20292139-050.01.04-48545
Konu :Etik Kurul Kararları

Sayın Tuğba KARADENİZ
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Manevi Danışmanlık ve
Rehberlik Tezli Yüksek Lisans Programı Öğrencisi

"Kur'an Kursu Öğrenci Annelerinin Stres Düzeyleri ile Manevi Başa Çıkma Becerileri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi: Başakşehir Örneği" başlıklı araştırmanız, kurumumuzun 28.02.2023 tarihli ve 2023/02 sayılı toplantısında değerlendirilerek araştırmanızın etik açıdan uygun bulunduğu katılanların oy birliği ile karar verilmiştir.

Bilgilerinize rica ederim.

Prof. Dr. Kadir CANATAN
Kurul Başkanı

Ek:4-Tuğba Karadeniz Etik Onay Belgesi (1 Sayfa)

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu: *BSUYBC1P6* Pin Kodu :25102

Belge Takip Adresi : <https://ebys.izu.edu.tr/en/Vision/Dogrula/ON3>

www.izu.edu.tr Caddesi No: 281 Kağıthane/İstanbul
Telefon:444 97 98 Faks:490 (212) 693 82 29
iletisim@izu.edu.tr www.izu.edu.tr
Kep Adresi:izu@hs01.kep.tr

Bilgi için: Zeynep.Funda.TEZ@izu.edu.tr
KURTULUŞ
Unvan: Yeminli [kep](mailto:kep@izu.edu.tr)
Tel No: +902126929606





T.C.
İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
ETİK KURULU

ETİK ONAY BELGESİ

Tarih	28.02.2023
Sayı	2023/02
Araştırmanın Niteliği	Yüksek Lisans Tezi
Araştırmanın Adı	<i>Kur'an Kursu Öğrenci Annelerinin Stres Düzeyleri ile Manevi Başa Çıkma Becerileri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi: Başakşehir Örneği</i>
Sorumlu Araştırmacının Adı Soyadı	Tuğba KARADENİZ
Danışman Adı Soyadı	Prof. Dr. Hür Mahmut YÜCER
Karar	UYGUNDUR

(İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Etik Kurulu'nun kararı tavsiye niteliğinde olup, Üniversitemizle ilgili etik ilkelerinin belirlenmesi ve değerlendirilmesi amacıyla taşınmaktadır.)

(Katıldı)
Prof. Dr. Kadir CANATAN
Başkan

(Katıldı)
Prof. Dr. Mehmet Emin KÖKTAŞ
Başkan V.

(Katıldı)
Prof. Dr. Mustafa ATEŞ
Üye

(Katıldı)
Prof. Dr. Beytullah KAYA
Üye

(Katıldı)
Prof. Dr. Ayşe Nefise BAHÇECİK
Üye

(Katılmadı)
Prof. Dr. Yahya Kemal YOGURTÇU
Üye

(Katıldı)
Av. Bilal ŞAMAT
Üye

Kurul Yeminli Kâtibi

Zeynep Funda TEZ KURTULUŞ

EK3



T.C.
BAŞAKŞEHİR KAYMAKLIĞI
İlçe Müftülüğü

Sayı : E-28029539-251.99-3290237
Konu : Tuğba KARADENİZ Anket Hk.

10.01.2023

Sayın Tuğba KARADENİZ

İlgi : Tuğba KARADENİZ'in 04.08.2022 tarihli başvurusu.

"Kur'an Kursu Öğrenci Annelerinin Stres Düzeyleri İle Manevi Başa Çıkma Becerileri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi" tez konulu 2022-2023 yılı eğitim-öğretim döneminde Kuran Kursu öğrenci anneleri ile yapacağınız anket çalışması Müftülüğümüzce uygun görülmüştür.

Gereğini rica ederim.

Abdurrahman ŞENOĞLU
İlçe Müftüsü

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.
Doğrulama Kodu: 4BE5F6FB-975C-48C C -B77D-2A00EF26 6 10 D Doğrulama Adresi: <https://www.turkiye.... g. ov.tr/>

Kayabaşı Mahallesi Rabia Caddesi No:10 (Hz. Hüseyin Camii Bahçesi)
Başakşehir / İSTANBUL
0 212 488 44 23
0 212 488 44 24

Bilgi için: Şener GÜNEY
Veri Hazırlama ve Kontrol
İşletmeni



EK4**DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU**

Kursun Adı:

1) Annenin yaşı

25-30 31-36 37-42 43 ve üstü

2) Annenin memleketi

.....

3) Annenin öğrenim durumu

İlkokul Ortaokul Lise Üniversite Lisansüstü

4) Anne çalışıyor mu?

Evet Hayır

5) Evet ise nerede çalışıyor ?

.....

6) Ailenin gelir düzeyi?

Düşük Orta Üst

7) Anne kaç çocuk sahibi?

1 2 3 4 5 ve üstü

8) Çocuklarınızın cinsiyeti nedir?

Kız Erkek

9) Kaç yıllık evlisiniz?

.....

10) Anne çocukluğunda Kur'an kursuna gitmiş mi?

Evet Hayır

EK5

ANNE BABA STRES ÖLÇEĞİ					
	Sevgili Anne Babalar Aşağıda sizlerin anne babalığa ilişkin duygu ve düşünceleriniz ile ilgili ifadeler yer almaktadır. Lütfen aşağıdaki her ifadeyi okuyunuz ve size en uygun gelen seçeneği işaretleyiniz. Lütfen hiçbir soruyu boş bırakmayınız. Teşekkürler.	Her zaman	Sık sık	Bazen	Hiçbir zaman
1.	Çocuğumu mutlu etmek benim için çok zor.				
2.	Çocuğumun bakımı ile ilgili sorumluluklarım beni öyle yoruyor ki başka bir şey yapmaya isteğim olmuyor.				
3.	Anne/ Baba olmanın zor olduğunu düşünüyorum.				
4.	Çocuğumun bazı şeyleri beni kızdırmak için yaptığını düşünüyorum.				
5.	Çocuk sahibi olduğumdan beri kendime zaman ayıramıyorum.				
6.	Anne/Baba olduğumdan beri kendimi daha yaşlı hissediyorum.				
7.	Çocuğum bir hata yaptığında bundan kendimi sorumlu tutuyorum.				
8.	Çocuğuma kızdığımında davranışlarımı kontrol etmekte zorlanıyorum.				
9.	Anne/Babalığa ilişkin sorumluluklarım beni psikolojik açıdan zorluyor.				
10.	Çocuğumun diğer çocuklara göre daha zor bir çocuk olduğunu düşünüyorum.				
11.	Hayal ettiğim gibi bir anne/baba olmadığımı düşünüyorum.				
12.	Çocuğumun istekleri karşısında tutarsız davranabiliyorum.				
13.	Çocuğumun ihtiyaçlarını yeterince karşılayamadığımı hissediyorum.				
14.	Hayatımdaki en temel stres kaynağı, çocuk sahibi olmaktır.				
15.	Çocuğumu eğitmek konusunda kendimi yetersiz buluyorum.				
16.	Başarısız bir anne/baba olduğumu düşünüyorum.				

EK6**ANNE MANEVİ BAŞA ÇIKMA ÖLÇEĞİ**

Değerli Katılımcı, aşağıdaki soruları ‘çocuğunuzu yetiştirirken zorlandığınız zamanları’ düşünerek yanıtlayınız. Lütfen her bir maddeyi dikkatlice okuyunuz ve sizi en iyi tanımlayan seçeneği işaretleyiniz. Doğru ya da yanlış cevap yoktur. Bütün sorularla ilgili görüşlerinizi içtenlikle ifade ediniz.

5- Tamamen Katılıyorum 4- Katılıyorum 3- Kısmen Katılıyorum 2- Katılmıyorum 1- Kesinlikle Katılmıyorum						
Aşağıdaki soruları ‘çocuğunuzu yetiştirirken zorlandığınız zamanları’ düşünerek yanıtlayınız.						
		5	4	3	2	1
1	Kimse bilmese bile Allah’ın her şeyi biliyor ve görüyor olduğu düşüncesi beni rahatlatır.					
2	Dini alanda bilgi sahibi kişi ve uzmanlardan destek alırım.					
3	Yaşadığım zorlukların imtihanımın bir parçası olduğu ve geçeceği düşüncesi benim zor durumlarla başa çıkمامı kolaylaştırır.					
4	Bir besmele çekmek her şeye yeniden başlamama yardım eder.					
5	Hız. Muhammed’in hayatından örneklere başvurmak beni kötü düşüncelerden uzaklaştırır.					
6	Dini inancım gereği her zorlukla beraber bir kolaylık olduğunu bilmek içime huzur verir.					
7	Namaz kılarım.					
8	Çocuğumun Allah’ın bir emaneti olduğunu kendime hatırlatırım.					
9	Çocuğumun gelecekte manevi değerlerine sahip bir birey olacağını hayal etmek bana güç verir.					

10	Allah'a sığınmak bana iyi gelir.					
11	Dua ederim.					
12	Daha kötü şeyler yaşamadığım için şükreder ve rahatlarım.					
13	Dini kaynaklardan faydalanırım.					
14	Bazı ayetler bana yol gösterici olur.					
15	Bazı sureleri okumak içime huzur verir.					
16	Yaşananların geçici olduğunu düşünmek beni rahatlatır.					
17	Kimse bilmeseyse bile Allah'ın her şeyi biliyor ve görüyor olduğu düşüncesi rahatlamamı sağlar.					
18	Etrafımdaki doğruluğu ve sabırlı olmayı öğütleyen insanların varlığı bana iyi gelir.					
19	Peygamberimizin öğütlerini hatırlamak sakinleşmemi sağlar.					
20	Çocuğumu yetiştirme sürecinin büyük bir ibadet olduğunu düşünmek beni motive eder.					
21	Allah'ın sabreden kullarıyla beraber olduğu düşüncesi çocuğuma karşı sabrımı arttırır.					
22	İçimde taşıdığım Allah korkusu çocuğumu yetiştirirken daha fazla hoşgörü gösterebilmemi sağlar.					
23	Çocuklarımin varlığı için Allah'a şükrederim.					
24	Şükreden bir insan olmak zorlandığım zamanların üstesinden gelmeme yardımcı olur.					

Kaynak:

Yaman, K. G., Gürsoy, H. S., Canel, A. N., & Eki, H. (2018). Maternal Spiritual Coping Scale: Development and Validation. *Spiritual Psychology and Counseling*, 3(1), 9-21.

Puanlama Yönergesi:

Likert tipi bir ölçektir. Be puanlı değerlendirme tercih edilmektedir. Bu bağlamda 5= Kesinlikle katılıyorum ve 1= Kesinlikle katılmıyorum şeklinde belirlenmiştir. Ölçeğin puanlanmasında olumsuz veya ters bir ifade yoktur. Katılımcının her bir maddeden aldığı puanlar toplanarak, totaldeki değerlendirmesi yapılır ve en yüksek skoru veren kişinin manevi başa çıkma yollarına en sıklıkla ve çok başvuran kişi olduğu yorumu yapılır.

EK7



Suna Kaymak Özmen

Alıcı: ben

5 Tem 2022 Sal 20:07

Merhabalar Tuğba Hanım,
Ölçeği elbette kullanabilirsiniz. Ölçeğe ve ilgili bilgilere Milli Eğitim Dergisi'nin 196. Sayısından ulaşabilirsiniz. Sormak istediğiniz bir şey olursa yazın lütfen.
İyi çalışmalar ve iyi bayramlar diliyorum.

Prof. Dr. Suna KAYMAK ÖZMEN
Kafkas Üniversitesi Dede Korkut Eğitim Fakültesi PDR Anabilim Dalı
Kars

Android için [Outlook](#) edinin

From: tugba karadeniz <[redacted]>
Sent: Tuesday, July 5, 2022 7:45:28 PM
To: [redacted] <[redacted]>
Subject: Anne Baba Stres Ölçeği

[İleti kısaltıldı] [Tüm iletiyi görüntüle](#)



Hatice Sanver Gursoy

Alıcı: ben

9 Ağu 2022 Sal 19:09

Merhabalar Tuğba hanım,

Çalışmanızda kullanmak üzere Anne Manevi Başa Çıkma Ölçeği'ni talep etmişsiniz. İlgili dosya ektedir. Kolaylıklar dilerim.

Selamlar
Hatice Gursoy

Bir ek • Gmail tarafından tarandı ⓘ



ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

Adı Soyadı: Tuğba KARADENİZ

Eğitim Durumu

Lise: Açık Öğretim İmam Hatip Lisesi (2011)

Ön Lisans: Anadolu Üniversitesi Açık Öğretim Fakültesi /İlahiyat (2013)

Lisans Tamamlama: İstanbul Üniversitesi İlahiyat Fakültesi /İlahiyat (İlitam)
(Lisans Tamamlama) (2016)

Yüksek Lisans: İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Eğitim Bilimleri Anabilim
Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü, 2020, İstanbul.

Meslek: Diyanet İşleri Başkanlığı'nda Kur'an Kursu Öğreticisi. Başakşehir /
İstanbul (2018)

Çanakkale KYK' da Manevi Danışman ve Rehber (2023)