

T.C.

İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

MANEVİ DANIŞMANLIK VE REHBERLİK ANABİLİM DALI

MANEVİ DANIŞMANLIK VE REHBERLİK BİLİM DALI

LİSANS SON SINIF ÖĞRENCİLERİNDE KARIYER
STRESİ İLE DİNİ BAŞA ÇIKMA ARASINDAKİ
İLİŞKİDE TEVEKKÜLÜN ARACI ROLÜ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Esmâ ESKİYAYLA

İstanbul

Haziran-2025

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

LİSANS SON SINIF ÖĞRENCİLERİNDE KARIYER STRESİ İLE
DİNİ BAŞA ÇIKMA ARASINDAKİ İLİŞKİDE TEVEKKÜLÜN
ARACI ROLÜ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Esmâ ESKİYAYLA

Tez Danışmanı

Dr. Öğr. Üyesi Ayşe KAYA GÖKTEPE

İstanbul

Haziran-2025

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 Dr. Öğr. Üyesi Ayşe KAYA GÖKTEPE

Üye Prof. Dr. Ali AYTEN

Üye Doç. Dr. Esra TÜRK

Onay

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylıyorum.

Prof. Dr. Erhan İÇENER

Enstitü Müdürü

BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ

Yüksek lisans tezi olarak hazırladığım “**Lisans Son Sınıf Öğrencilerinde Kariyer Stresi İle Dini Başa Çıkma Arasındaki İlişkide Tevekkülün Aracı Rolü**” adlı çalışmanın öneri aşamasından sonuçlandığı 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.

Esmâ ESKİYAYLA

ÖNSÖZ

Üniversite yılları, gençlerin hem meslek seçimi yaptığı hem de kendilerini tanımaya çalıştıkları zorlu bir dönemdir. Bu süreçte oluşan gelecek kaygısı ve belirsizlikler, öğrencilerde kariyer stresine yol açabilir. Bu çalışmada, tevekkülün bireylerin bu stresle başa çıkma sürecindeki rolü incelenmiştir. Umuyorum ki bu çalışma, okuyucuların kendi yolculuklarına katkı sağlar.

Bu sürecin tamamlanmasında destek olan kişilere teşekkürlerimi sunmak isterim. Söz konusu eğitim olduğunda apayrı bir hassasiyet taşıyan, maddi manevi desteğini üzerimden hiçbir zaman eksik etmeyen babam Yaşar ESKİYAYLA'ya; beni koşulsuz seven, sevgisini iliklerime kadar hissettiğim, ruhuma pencereler açıp önüne en güzel çiçekleri koyan annem Hanife ESKİYAYLA'ya; hep yanımda olan, bana inanan abim Enes ESKİYAYLA'ya; bu yolculukta beni asla yalnız bırakmayan kız kardeşim Beyzanur'a; çok teşekkür ederim.

Tez sürecim boyunca bana rehberlik eden, zorlandığım anlarda anlayışı ve desteğiyle yeniden başlayabilmem için beni cesaretlendiren, yolumu aydınlatan sevgili danışman hocam Dr. Öğr. Üy. Ayşe KAYA GÖKTEPE'ye çok teşekkür ederim.

Bana hayata bambaşka açılardan bakmayı öğreten, derin ilmiyle aydınlatan, saygıdeğer hocam Prof. Dr. Recep Cici'ye tezime görüş ve önerileriyle destek olan değerli jüri üyesi Prof. Dr. Ali AYTEN'e ve Doç. Dr. Esra TÜRK'e ve bana inanan, güvenen, yanımda olan tüm arkadaşlarıma çok teşekkür ederim.

Esmâ ESKİYAYLA
İstanbul-2025

ÖZET

LİSANS SON SINIF ÖĞRENCİLERİNDE KARIYER STRESİ İLE DİNİ BAŞA ÇIKMA ARASINDAKİ İLİŞKİDE TEVEKKÜLÜN ARACI ROLÜ

Esmâ ESKİYAYLA

Yüksek Lisans, Manevi Danışmanlık ve Rehberlik

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Ayşe KAYA GÖKTEPE

Haziran, 2025- 106 Sayfa

Bu araştırmanın amacı, lisans son sınıf öğrencilerinde kariyer stresi ile dini başa çıkma arasındaki ilişkide tevekkülün aracılık rolünü incelemektir. Araştırma, nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama deseni kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Çalışmanın araştırma grubunu, İstanbul'daki çeşitli üniversitelerin Sağlık Bilimleri, İktisat, İşletme, Eğitim vb. fakültelerde öğrenim gören 298 lisans son sınıf öğrencisi oluşturmaktadır. Örneklem, İstanbul'un farklı ilçelerinde öğrenim gören öğrenciler arasından basit tesadüfi örnekleme yöntemiyle belirlenmiştir. Veriler; öğrencilerin kariyer stresi düzeylerini ölçmek amacıyla, Özden ve Sertel Berk (2017) tarafından Türkçeye uyarlanan "Kariyer Stresi Ölçeği", dini başa çıkma düzeylerini ölçmek amacıyla, Ekşi ve Sayın (2016) tarafından geliştirilen "Dini Başa Çıkma Ölçeği" ve tevekkül yönelimlerini değerlendirmek amacıyla, Şahin (2020) tarafından geliştirilen "Tevekkül Yönelimi Ölçeği" ile toplanmıştır. Araştırma kapsamında elde edilen verilerin istatistiksel analizleri IBM SPSS Statistics 27 programı kullanılarak yapılmıştır.

Analiz sonuçlarına göre; pozitif dini başa çıkma ile kariyer stresi arasında negatif ($r = -0.34, p < .001$), negatif dini başa çıkma ile stres arasında pozitif ($r = 0.26, p < .001$), tevekkül ile stres arasında negatif ($r = -0.30, p < .001$) yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Ayrıca, pozitif dini başa çıkma ile tevekkül arasında pozitif ($r = 0.40, p < .001$), negatif dini başa çıkma ile tevekkül arasında ise negatif ($r = -0.25, p < .01$) yönde anlamlı ilişkiler saptanmıştır.

Araştırma sonuçlarına göre, tevekkül yönelimi, pozitif ve negatif dini başa çıkma ile kariyer stresi arasındaki ilişkide anlamlı ve kısmi bir aracı değişkendir. Pozitif dini başa çıkma tevekkül yönelimini artırırken, negatif dini başa çıkma azaltmaktadır. Tevekkül yönelimi ise kariyer stresiyle negatif yönde ilişkilidir.

Anahtar Kelimeler: Dini Başa ıkma, Tevekkül, Kariyer Stresi



ABSTRACT

THE MEDIATING ROLE OF TAWAKKUL IN THE RELATIONSHIP BETWEEN CAREER STRESS AND RELIGIOUS COPING AMONG SENIOR UNDERGRADUATE STUDENTS

Esmâ ESKİYAYLA

Master, Spiritual Counseling and Guidance

Thesis Advisor: Asst. Prof. Dr. Ayşe KAYA GÖKTEPE

June, 2025 - 106 Pages

The aim of this study is to examine the mediating role of *tawakkul* (reliance on God) in the relationship between career stress and religious coping among senior undergraduate students. The research was conducted using a quantitative approach with a correlational survey design. The study group consisted of 298 senior students enrolled in various faculties such as Health Sciences, Economics, Business Administration, and Education at universities in Istanbul. The sample was selected through a simple random sampling method from students studying in different districts of Istanbul. Data were collected using the Career Stress Scale adapted into Turkish by Özden and Sertel Berk (2017) to assess students' levels of career stress, the Religious Coping Scale developed by Ekşi and Sayın (2016) to measure religious coping strategies, and the Tawakkul Orientation Scale developed by Şahin (2020) to evaluate levels of tawakkul. Statistical analyses of the data were conducted using IBM SPSS Statistics 27 software.

According to the results, there was a significant negative correlation between positive religious coping and career stress ($r = -0.34, p < .001$), and a significant positive correlation between negative religious coping and career stress ($r = 0.26, p < .001$). Additionally, a significant negative correlation was found between tawakkul and career stress ($r = -0.30, p < .001$). Positive religious coping was positively correlated with tawakkul ($r = 0.40, p < .001$), whereas negative religious coping was negatively correlated with tawakkul ($r = -0.25, p < .01$).

The findings indicate that tawakkul orientation is a significant and partial mediator in the relationship between religious coping (both positive and negative) and career stress. While positive religious coping enhances tawakkul orientation, negative religious coping reduces it. Tawakkul orientation, in turn, is negatively associated with career stress.

Keywords: Religious Coping, Tawakkul, Career Stress



İÇİNDEKİLER

TEZ ONAYI.....	i
BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ	ii
ÖN SÖZ	iii
ÖZET	iv
ABSTRACT.....	vi
İÇİNDEKİLER.....	viii
TABLolar LİSTESİ	xii
ŞEKİLLER LİSTESİ	xiii
KISALTMALAR.....	xiv

BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ.....	1
1.1. Problem Durumu	1
1.2. Amaç	2
1.3. Araştırmanın Hipotezleri	2
1.4. Araştırmanın Önemi	3
1.5. Varsayımlar.....	4
1.6. Sınırlılıklar	4
1.7. Tanımlar.....	4

İKİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ LİTERATÜR.....	6
2.1. Stres	6
2.1.1. Stres Kaynakları.....	7

2.1.2. Üniversite Öğrencilerinin Karşılaşabileceği Stres Faktörleri	8
2.1.3. Stresin Sonuçları	8
2.1.3.1. Stresin Fizyolojik Sonuçları	9
2.1.3.2. Stresin Psikolojik Sonuçları	9
2.1.4. Stresle İlişkili Kavramlar	10
2.2. Kariyer Stresi	10
2.2.1. Kariyer Stresi Boyutları	12
2.2.1.1. Kariyer Belirsizliği ve Bilgi Eksikliği Boyutu	13
2.2.1.2. İş Bulma Baskısı	13
2.2.1.3. Dışsal Çatışma Boyutu	14
2.2.2. Üniversite Dönemi Kariyer Gelişimi	14
2.3. Dini Başa Çıkma Kavramı	15
2.3.1. Dini Başa Çıkmanın Temel Unsurları	19
2.3.2. Dini Başa Çıkma Tarzları	22
2.3.2.1. Benlik Güdümlü Dini Başa Çıkma Tarzı	22
2.3.2.2. Erteleyici Dini Başa Çıkma Tarzı	23
2.3.2.3. İşbirlikçi Dini Başa Çıkma Tarzı	23
2.4. Tevekkül Kavramı	23
2.4.1. İslam İnancında Tevekkül	24
2.4.1.1. Kur'an'da Tevekkül	25
2.4.1.2. Hadislerde Tevekkül	26
2.4.2. İslam Filozoflarının ve Sufilerin Tevekküle Yaklaşımı	27
2.4.3. Tevekkülün Dini Yönelim ve Stres Arasındaki Aracı Rolü	28
2.4.4. Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Alanında Tevekkül	29
2.5. Kariyer Stresi, Dini Başa Çıkma ve Tevekkül Konusunda Literatürde Yapılmış Olan Çalışmalar	32

2.5.1. Kariyer Stresi İle İlgili Yapılmış Olan Çalışmalar	32
2.5.2. Dini Başa Çıkma İle İlgili Yapılmış Olan Çalışmalar	34
2.5.3. Din Psikolojisi Alanında Tevekkül İle İlgili Yapılmış Olan Çalışmalar.....	35

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

ARAŞTIRMA YÖNTEMİ.....	38
3.1. Araştırmanın Modeli.....	38
3.2. Araştırmanın Çalışma Grubu	39
3.3. Veri Toplama Araçları	40
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu.....	40
3.3.2. Kariyer Stresi Ölçeği	40
3.3.3. Dini Başa Çıkma Ölçeği	41
3.3.4. Tevekkül Yönelimi Ölçeği	41
3.4. İşlem	42

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

ARAŞTIRMA BULGULARI	45
4.1. Korelasyon Analizi Bulguları	45
4.2. Aracı Rol Analizi Bulguları.....	47
4.3. Karşılaştırma Analizi Bulguları	49

BEŞİNCİ BÖLÜM

TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER.....	54
5.1. Kariyer Stresi İle Dini Başa Çıkma Arasında Tevekkülün Aracı Rolünün İncelenmesi	54
5.2. Kariyer Stresi İle Dini Başa Çıkma Arasında Tevekkülün Aracı Rolünün Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesi.....	56

TARTIŞMA VE SONUÇ.....	61
KAYNAKÇA.....	64
EKLER	82
ÖZGEÇMİŞ	92



TABLULAR LİSTESİ

Tablo 3.1: Katılımcılara İlişkin Demografik Bilgilerin Dağılımı.....	39
Tablo 3.2: Dini Başa Çıkma Ölçeği, Tevekkül Yönelimi Ölçeği ve Kariyer Stresi Ölçeğine Ait Betimsel İstatistikler ile Basıklık, Çarpıklık ve Cronbach Alpha Katsayılarının Değerlendirilmesi.....	43
Tablo 4.1: Dini Başa Çıkma, Tevekkül ve Kariyer Stresi Arasındaki İlişkiye Dair Korelasyon Analizi Bulguları.....	45
Tablo 4.2: Dini Başa Çıkma ve Kariyer Stresi Arasındaki İlişkide Tevekkülün Aracı Rolü.....	47
Tablo 4.3: Cinsiyete Göre Kariyer Stresi, Dini Başa Çıkma, Tevekkül Puanlarının Karşılaştırılması.....	49
Tablo 4.4: Fakülte Alanlarına Göre Kariyer Stresi, Dini Başa Çıkma, Tevekkül Puanlarının Karşılaştırılması.....	50
Tablo 4.5: İkamet Yerine Göre Kariyer Stresi, Dini Başa Çıkma, Tevekkül Puanlarının Karşılaştırılması.....	52

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Araştırma Modeli.....	38
Şekil 2. Dini Başa Çıkma ile Kariyer Stresi Arasındaki Tevekkül Yöneliminin Aracı Rolü.....	48



KISALTMALAR LİSTESİ

Akt	: Aktaran
C	: Cilt
Çev	: Çeviren
KSÖ	: Kariyer Stresi Ölçeği
sf	: Sayfa
SPSS	: (Statistic Packets For Social Sciencences) Sosyal Araştırmalar İçin İstatistiksel Program Paketi
vb.	: Ve Benzeri
vd	: Ve Diğerleri

BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ

Bu bölümde; araştırmanın problem durumu, amacı, önemi, sınırlılıkları ve araştırmada kullanılan kavramların tanımları açıklanmıştır.

1.1. Problem Durumu

Üniversite dönemi, bireylerin yaşamlarında kritik bir süreci içermektedir. Yörükoğlu'na göre, öğrencilerin içinde buldukları dönem; hedeflerinin daha somut bir hal aldığı, kişinin kendine yöneldiği, ne istediğine, nasıl biri olduğuna dair düşüncelerinin daha çok arttığı bir dönemdir (Yörükoğlu, 2000). Özellikle üniversitenin son yılı, öğrencilerin mezuniyetiyle beraber hayatlarında yepyeni bir döneme geçecek olmaları sebebiyle; bireyler açısından psikolojik, sosyal ve mesleki yönlerden hassasiyet gerektiren bir evre niteliğindedir. Son sınıfın ardından öğrencilik hayatları sona erecek ve toplum içinde iş hayatına hazır bir birey olacaklardır. İş seçimi, iş hayatındaki arkadaşlık ilişkileri, iş hayatına girememe kaygısı ve hayatlarına pek çok sorumluluk eklenmesi bireylerde geleceğe dair stres oluşturan sebeplerden bazıları olarak görülmektedir (Çakmak ve Hevedanlı, 2005).

Üniversitenin son döneminde öğrenim gören ve mezuniyeti yaklaşmış olan öğrenciler, buldukları süreç açısından kariyer konusunda diğer bireylerden daha fazla stres taşıyabilirler. Üniversite hayatı süresince öğrenciler; maddi, akademik ve sosyal açıdan stres faktörlerine açıktır. Ayrıca bireyler, mezun olduktan sonra kariyer süreçleri ile ilgili de stres taşımaktadırlar. Yapılan araştırmalardan elde edilen verilere göre, bu stres faktörlerinin en üst seviyesinin kariyerle ilgili olduğu gözlemlenmektedir (Jang, 2000; Kim, 2003, akt. Özden ve Sertel-Berk, 2017). Geleceğe yönelik kariyerle ilgili yaşanan belirsizlikler, başarılı olamama düşüncesi gibi pek çok etken, öğrencilerin yoğun bir stres yaşamalarına sebep olmaktadır. Yaşanan bu stresle başa çıkma tarzları arasındaki farklılıkların; sosyal, psikolojik ve kültürel kaynaklar ile ilişkili olduğu görülmektedir (Baltaş ve Baltaş, 2018).

Lisans son sınıf öğrencileri, aldıkları kariyer kararı ile hayatlarının geri kalan kısmını şekillendirmektedir. Bu nedenle eğitimlerinin son dönemine girdiklerinde, severek

yapacakları ve hayata dair beklentileriyle örtüşen bir mesleğe yönelik kariyer planı oluşturmaları gerekmektedir. Bu durum, onların başarılı bir birey olmaları ve hayatlarını mutlu bir şekilde sürdürmeleri açısından önem taşımaktadır. Üniversite eğitimi süresince öğrenciler, kariyer hedeflerine ulaşabilmek için çeşitli düzeylerde ve farklı güçlüklerle karşı karşıya kalır bu süreçte yaşadıkları zorluklar ise "kariyer stresi" olarak tanımlanmaktadır (Fouad vd., 2006).

Bireylerin hayatta karşılaştıkları sıkıntılı, zorlu ve stresli olayları, dini inanç ve ritüellerle başa çıkmaya çalıştıkları sürece dini başa çıkma denir. Burada, stres kaynağıyla başa çıkmak için psikolojik mekanizmaların dışında manevi kaynaklardan da destek alınan bir süreç söz konusudur. Dini başa çıkma tarzlarını kullanan bireylerin stresle başa çıkma düzeylerini olumlu bir biçimde etkileyeceği ve psikolojik iyi oluşa etkisi olduğu ile ilgili veriler literatürde bulunmaktadır (Pargament, 1997).

Bu araştırmanın temel problemi, kariyer stresi ile dini başa çıkma arasındaki ilişkide tevekkülün aracı rolünün incelenmesidir.

1.2. Amaç

Çalışmanın temel amacı, lisans son sınıf öğrencilerinde kariyer stresi ile dini başa çıkma arasındaki ilişkide tevekkülün aracı rolünün incelenmesidir. Lisans son sınıf öğrencilerinin yaşadıkları stresin, dini başa çıkma yöntemleri ile nasıl ilişkili olduğunu inceleyerek; tevekkülün bu süreçte aracı rol oynayıp oynamadığını belirlemeyi amaçlamaktadır. Ayrıca araştırmamızda aşağıdaki sorulara yanıtlar aranmıştır:

1. Lisans son sınıf öğrencilerinde algılanan kariyer stresi ile dini başa çıkma arasındaki ilişkide tevekkül nasıl bir rol oynamaktadır?
2. Lisans son sınıf öğrencilerinde algılanan kariyer stresi ile tevekkül inancı arasında nasıl bir ilişki vardır?
3. Lisans son sınıf öğrencilerinin yaşadıkları kariyer stresinin, dini başa çıkma üzerindeki etkisi nedir ve tevekkül değişkenleri demografik değişkenlere göre nasıl bir farklılık göstermektedir?

1.3. Araştırmanın Hipotezleri

Lisans son sınıf öğrencilerinde kariyer stresi ile dini başa çıkma arasındaki ilişkide tevekkülün aracı rolünü incelemeyi amaçlayan bu araştırmada test edilecek hipotezler:

H1: Lisans son sınıf öğrencilerinde algılanan kariyer stresi ile dini başa çıkma arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

H2: Tevekkül, kariyer stresi ile dini başa çıkma arasındaki ilişkide aracı rol oynamaktadır.

H3: Lisans son sınıf öğrencilerinde algılanan kariyer stresi ile tevekkül inancı arasında anlamlı bir ilişki mevcuttur.

H4: Kariyer stresi, dini başa çıkma üzerinde anlamlı bir etkiye sahiptir.

H5: Tevekkül düzeyi, öğrencilerin cinsiyetlerine göre anlamlı farklılık göstermektedir.

H6: Öğrencilerin öğrenim gördükleri bölümlere bağlı olarak tevekkül düzeylerinde anlamlı farklılıklar ortaya çıkmaktadır.

1.4. Araştırmanın Önemi

Bu çalışmada, lisans son sınıf öğrencilerinin yaşadıkları kariyer stresleri ve bu durumla dini başa çıkmada tevekkülün aracı rolü incelenmektedir. Üniversite öğrencilerinde algılanan stres düzeyine ilişkin yapılan araştırmalarda; Şahin (2018) tarafından öğrencilerin stres seviyeleri, fakülte türü ve cinsiyete göre incelenmiş, fakültelere göre belirgin bir fark görülmezken, kız öğrencilerin stres düzeyinin erkek öğrencilere oranla daha fazla olduğu görülmektedir. Çalışkan ve arkadaşları (2018), üniversite öğrencilerinde algılanan stres düzeyleri ve sosyo-demografik ilişkileri incelemiş; öğrencilerin %12.8' inde yüksek stres düzeyi tespit edilmiştir. Stresin kötü sağlık durumu, kronik rahatsızlık, A tipi kişilik, hobi eksikliği, kötü uyku kalitesi, sosyal destek ve gelecek beklentisi ile ilişkili olduğu görülmektedir. Esen (2019) ise öğrencilerin kariyer stresi ve öz yeterlik inancı arasındaki ilişkiyi ele almıştır ve aralarındaki ilişkinin negatif yönde olduğu ortaya konmuştur. İlgili araştırmalar özelinde kariyer stresi yönetiminde dini başa çıkmanın rolü ve bu durumda tevekkülün nasıl bir rol oynadığına ilişkin yeterli düzeyde bulguya ulaşılamamıştır. Alan yazında yapılan çalışmalara bakıldığında, kariyer stresi ile ilgili yapılmış çalışmalar şu şekildedir: Çelik ve Günay (2019), kariyer stresinin yordayıcıları olarak psikolojik iyi oluş halinin ve iyimserliğin etkisini araştırmış; bu iki değişkenin kariyer stres seviyesini anlamlı bir şekilde etkilediğini tespit etmiştir. Aşık ve Akgül (2022), öğrencilerin kariyerleri ile ilgili karar verme yetkinlikleri, ailelerinin bu süreçteki etkileri ve kariyer stresi arasındaki ilişkileri incelemiş; bunun sonucunda kariyer stresi

ile yetkinlik arasında negatif, ailelerin etkisi ile pozitif ilişki tespit edilmiş, her iki faktör yetkinliği %14 oranında yordadığını tespit etmiştir.

Alanyazında yapılan çalışmalar daha çok bireylerin süreç içerisinde karşılaştıkları zorluklarla ve dış etkenlerle ilgilidir. Bu araştırmanın önemi ise tevekkül kavramını dini başa çıkma yöntemleri ve kariyer stresi ile ilişkilendirerek, tevekkülün aracı bir rol oynayıp oynamadığını nicel araştırma yöntemleriyle test etmesidir. Bu bağlamda çalışma, hem literatüre katkı sağlamakta hem de farklı bir bakış açısı sunmaktadır.

1.5. Varsayımlar

1. Araştırmada yer alan ölçme ve veri toplama araçlarının, çalışmanın amaçlarıyla örtüştüğü varsayılmaktadır.
2. Araştırmaya katılım sağlayan tüm öğrencilerin bu çalışmada kullanılmış olan ölçme ve veri toplama araçlarındaki yer alan sorulara dürüstçe cevap verdikleri varsayılmaktadır.

1.6. Sınırlılıklar

1. Bu araştırmanın örneklemini İstanbul'da devlet ve vakıf üniversitelerinin lisans son sınıfta öğrenim görmekte olan 298 kişi ile sınırlı tutulmuştur.
2. Bu araştırma kapsamında toplanan veriler araştırmada kullanılan ölçme araçlarıyla sınırlıdır.
3. Bu araştırma kesitsel desende yürütüldüğü için, veriler Mart-Mayıs 2025 zaman tarih aralığında toplanmıştır. Elde edilen bulgular, yalnızca ilgili döneme ait verileri yansıtmaktadır.

1.7. Tanımlar

Stres: Stres kişiler üzerinde oldukça etkili olan; çevresel, örgütsel ve bireysel etmenlerin kişinin davranışlarının biçimlenmesine sebep olan ve kendisinde (tutum ve davranışlarında) bazı farklılıklar meydana getiren bir durumdur (Ertekin, 1993). Bir başka tanıma göre, ruhsal gerilim, canlıların yaşamlarını sürdürebilmeleri için uygun olmayan koşullar olarak tanımlanmaktadır (Eryılmaz, 2009).

Kariyer Stresi: Kariyer stresi, kişinin psikolojik olarak iyi halini zorlayan ve kişi ile çevre arasındaki karşılıklı olan bir etkileşim şeklinde ifade edilmiştir (Choi vd., 2011). Kariyer belirleme sürecinde bireyler çevreleriyle etkileşim halindedirler. Bu durum

onların kariyer streslerini belirgin bir biçimde ortaya çıkarabilir. Kendini bir karar almak zorunda hissetme ve süreç içerisinde oluşan belirsizlikler, alınması gereken kararın ne derece doğru olduğuna dair duyulan kaygı, kendi kişisel yeteneklerinin farkında olamama ve bu konu hakkındaki bilgi eksiliği, diğer insanların görüşlerine oldukça fazla önem verme durumu, alınacak kararın mutlaka doğru bir karar olması konusundaki mükemmeliyetçilik hissi, bu stresin temel faktörleri arasında yer almaktadır (Emirel ve Bozkurt, 2022).

Dini Başa Çıkma: Her bireyin, yaşama dair kendine özgü bir yönelim sistemi vardır. Bireyin bu yönelim sistemi, kutsal veya seküler kaynaklı olabilir. Bireylerin hayatta başlarına gelen olayları nasıl anlamlandırdıkları ve bunlara dair yapacakları açıklamalar, onların problemleri çözümlenmede nasıl bir davranış geliştirecekleri hususunda belirleyici bir rol oynamaktadır (Pargament, 1997). Dini başa çıkma bireyin yaşadığı sorunlarla inancını kullanarak mücadele etme sürecidir (Pargament, K.I., 2001).

Tevekkül: İnanan bir kişinin, yüce Allah'ın kâinatta var olan her şeyden münezzehtir olduğunu, onun kudret ve güç sahibi olduğunu bilerek, yaptığı ve yapmayı planladığı bütün işlerde maddi ve manevi bütün çabayı ortaya koyduktan sonra istenilen ve beklenen sonucun oluşması için yüce Allah'a güven içinde teslim olmasıdır (Karaman, 1996).

İKİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE VE LİTERATÜR

Bu bölümde, stres kavramı tanımlanmış, kariyer stresi ve boyutları ayrıntılı olarak incelenmiştir. Ardından dini başa çıkma kavramı ele alınmış ve bu kavramın unsurları ve dini başa çıkma tarzları detaylandırılmıştır. Daha sonra tevekkül kavramı açıklanmaya çalışılmıştır. Son olarak da bu kavramlarla ilgili literatürde yapılan araştırmalara yer verilmiştir.

2.1. Stres

Stres, bireyin hayatında kaçınılmaz bir unsur olarak, modernleşme süreci ile beraber etkisi giderek artan bir olgu haline gelmiştir. Bununla birlikte, diğer pek çok kavramda olduğu gibi stres de tarihsel açıdan çeşitli disiplinlerin bakış açılarıyla ele alınmıştır. Bu kavram, ilk kez 17. yüzyılda fizik alanında tanımlanmış olup, İngiliz fizikçi Robert Hook tarafından, “ elastik bir nesneye uygulanan dış kuvvet ile bu nesnenin iç direnci arasındaki ilişki”yi ifade etmek üzere kullanılmıştır. Hook’e göre stres, “ maddenin iç yapısında olan bir güç veya direnç” olarak tanımlanmaktadır (Şahin, 1994).

Stres, organizmanın hem fiziksel hem de psikolojik sınırlarının tehdit altında olması ve zorluklarla karşılaşması sonucunda ortaya çıkan, organizmanın bu durumlara karşı verdiği tepkileri içeren bir durumdur (Baltaş & Baltaş, 2012; Tarhan, 2013). Diğer bir ifadeyle söylenecek olursa bireylerin kendilerini psikolojik ya da fiziksel sağlıklarıyla ilgili risk altında hissettikleri dönemlerde stres oluşmaktadır (Atkinson vd., 2010).

Bilimsel araştırmalar doğrultusunda stres, önceki zamanlarda kişilerin karşılaştıkları olaylarla baş etme sistemlerini ve onların enerjilerini güçleştirerek bireylerde baskı oluşturan dışsal faktörler şeklinde ifade edilmekte iken; daha sonraki zamanlarda ise bireyin iç dengesinin bozulmasını ve tekrardan bu dengeye dönmesi şeklinde ifade edilmektedir (Şahin ve Batıgün, 1997).

Hökekleli (2009), hissedilen stres tanımlarında bulunan benzer tanımlamaların, bireyin iyilik halini zor duruma sokan onun kapasitesini azaltıcı ve güçleştirici bir durum olarak değerlendiren birey ve çevre arasındaki etkileşim olduğunu ifade etmektedir. Bu sebeple stresin, bireyin iyi oluş halini negatif şekilde etkileyen ve onun

sahip olduğu kapasitesini olumsuz etkileyen faktörleri bulunmaktadır (Savcı ve Aysan, 2014).

2.1.1. Stres Kaynakları

Kişinin hayatı boyunca karşılaştığı stresin, ailevi sorunlar, iş hayatı ve çevrenin beraberinde meydana getirdiği birçok stresör ile ilişkili olduğu düşünülmektedir. Bu çerçevede, stres kaynaklarının bireysel, örgütsel, çevresel kaynaklı olduğunu ifade edilebilir. Kişilerin stres faktörleri, kişisel ve psikolojik durumlarıyla yakından ilişkili olmasına rağmen bireyden bireye farklılık göstermektedir. Bu sebeple bazı bireyler, stresli olmaya daha yatkın iken, bazı kişilerse bu duruma daha kayıtsız kalabilir (Eren, 2015). Örneğin, bir birey olumsuz hayat olayları karşısında iyimser bir bakış açısı benimseyebilirken, diğer bir kişi ise “benim başıma neden geldi” diye düşünüp olumsuz davranış sergileyebilmektedir. Bunun kişisel nitelikler ile ilişkili olduğu görülmektedir. Bu durumun bilincinde olan Eysenck’e göre kişiliğin iki temel yönü bulunmaktadır. İlki nevrotiklik yönü, ikincisi de içe dönüklüktür. Yapılan araştırmalara bakıldığında, kişiler bu durumlardan etkilenmektedir. Bunlardan hangisi daha baskınsa bireyin bunu taşıyan bir kişilik özelliğine sahip olduğu söylenebilir (Baltaş, 2012).

Stres, günümüz bireylerinin amaçlarında, yaşantısında, hayallerinde yapmış olduğu tercihlerde doğrudan veya dolaylı bir biçimde, olumlu veya olumsuz bir şekilde kendini göstermektedir (Ural, 2010). Stresten bahsedildiğinde genellikle sıkıntı ve bunaltı hali ifade edilmeye çalışılsa da, stresin bazı durumlarda iyilik haline de neden olduğu görülmektedir (Hatungil, 2008).

Stres, istenilen özellik ve düzeyde olduğunda bireyin gelişimine katkıda bulunan, onu harekete geçiren, ona farklı deneyimler kazandıran ve daha güçlü bir birey haline getiren uyarıcıdır. Meslek hayatında daha iyi bir yerlere gelme, yeni bir iş sahibi olma gibi durumların bireyde oluşturduğu stres olumlu bir örnek teşkil etmektedir (Er ve Kaya, 2014).

İşsizlik, ölüm, yapmış olduğu meslekte istediği ilerlemeyi yakalayamayan bireylerin yaşamış olduğu durumlar ise olumsuz strese örnek verilebilir. Bireylerin yaşamış olduğu olumlu stres onu güdüleyip harekete geçirirken, olumsuz stres ise, ruhsal ve bedensel yönden olumsuz durumlara yol açabilmektedir (Ataman, 2001).

2.1.2. Üniversite Öğrencilerinin Karşılaşabileceği Stres Faktörleri

Hong ve Wengboey (2002), üniversitede öğrenim gören öğrencilerin karşılaştıkları stres kaynaklarının neler olduğunu incelediği bir çalışmada stres faktörlerinin başında akademik açıdan zorlanma, olumsuz yaşam tecrübeleri olduğunu ifade etmiştir (Durak vd., 2014). ayrıca öğrencilerin okula kayıt oldukları süreçte karşılaştıkları zorluklar, arkadaşlık ilişkileri ve sosyal çevreleri ile etkileşim sorunları, yeni bir şehre uyum sağlama zorlukları, barınma sorunları, aileden uzak kalmanın verdiği duygusal ve sosyal sıkıntılar, ekonomik kaygılar yer almaktadır. Bunun yanı sıra, öğrenciler akademik kaygılar yaşamakta, eğitim gördükleri sınıf ortamlarında da çeşitli problemlerle karşı karşıya kalmaktadır (Kohn ve Frozer, 1986).

Üniversite öğrencilerinin mezun olduktan sonra neler yapacaklarına dair doğru hedefler seçip bir kariyer planı hazırlamaları gerekmektedir. Pek çok öğrenci kariyer planı hazırlarken zorlanmaktadır. Bundan ötürü çoğu öğrenci kaygı ve stres yaşamaktadır. Öğrencilerin bu süreç içerisinde stres düzeylerinin diğer kişilere göre daha yoğun olduğu, psikolojik seviyelerinin düşük olduğu gözlemlenmiştir. Kariyerle ilgili karar almış bir öğrencinin henüz karar verememiş olanlara göre daha düşük depresif belirtiler sergilediği tespit edilmiştir. Öğrencilerin kariyer planlama süreçlerinde en çok; bir karar verememe, karar vermede kendilerini henüz yeterli hissedememe, özelliklerini ve yeteneklerini yeterince bilememeleri, hedef seçmede problemlerle karşılaşmaları şeklinde ifade edilmektedir (Rottinghaus vd., 2009).

2.1.3. Stresin Sonuçları

Stres son zamanlarda oldukça fazla bir şekilde yaygınlaşıp neredeyse günlük hayatın bir parçası haline gelmiştir. Stres, durum ve yoğunluk bakımından uygun özellikte olduğunda, bireyi daha iyi geliştiren onu harekete geçirip motivasyon sağlayan ona bazı tecrübeler katan, kişiyi daha güçlü bir birey haline getiren nitelikte olumlu bir uyarıcı olmakla (Ülkü, 2017) beraber stresin süresi ayrıca yoğunluk seviyesi çoğaldıkça bu durum, kişi üzerinde bazı olumsuz durumlar doğurabilir. İleri seviyede en fazla stres oluşturan durumlar arasında tükenmişlik, şiddet ve engelleme gelmektedir. Bu durumlar kişinin negatif duygular içinde olmasına sebep olan durumlardan bazılarıdır (Plotnik, 2009).

2.1.3.1. Stresin Fizyolojik Sonuçları

Stresli olaylar, metabolizmayı olumsuz yönde etkileyerek bedende çeşitli fiziksel belirtilerin ortaya çıkmasına yol açmaktadır. Bu tür belirtiler, psikosomatik hastalıklar olarak tanımlanmaktadır. Bu durum başladığında kişide baş ağrısı, baş dönmesi, migren, kanser (Baltaş, 2012), halsizlik, kendini aşırı derecede yorgun ve halsiz hissetme (Eroğlu, 1995), iştah kapalılığı, mide rahatsızlıkları, kalp- damar hastalıkları, mide bulantısı, bağışıklık sisteminin zayıflaması, sinirsel kökenli ağrılar (Eren, 2015) ortaya çıkmaktadır.

Araştırmalar, doktorlar hastaların %50-80'inin strese bağlı psikosomatik semptomlar gösterdiğini ifade ederken, bu semptomları gösteren bireylerin hastalanmadan yaklaşık 6 ay öncesinde kendilerinde stres kaynaklı durumla karşı karşıya kaldıklarını ifade ettiklerini ortaya koymaktadır. Örneğin; bir ilişkinin sona ermesi, ya da ailedeki bir kişinin evden gitmesi gibi durumlar bunlar arasında yer almaktadır (Plontik, 2009). Buna göre, Leary 'nin gerçekleştirdiği bir çalışmada stres ile kanser arasındaki ilişki araştırılıp incelenmiştir. Araştırmada kanser hastaları tanı koyulmadan önceki yaşam süreçlerinde yüksek düzeyde stresli olaylar tecrübe ettiklerini belirtmiştir (Morris vd., 2002).

2.1.3.2. Stresin Psikolojik Sonuçları

Bu belirtiler, fizyolojik olanlara kıyasla daha zor fark edilmektedir. Yaşanan belirtiler genellikle zihinsel süreç, kişinin düşünceleri ve stresin bu durumu ne şekilde etkilediği ve nasıl bir rol oynadığı ile ilgilidir. Psikolojik belirtilerin belli olması ancak kişinin kendini başkalarına anlatması ya da davranışları aracılığıyla anlaşılmaktadır. Stres yaşandığında en çok rastlanan psikolojik semptomlar; yoğun tedirginlik hali, alınganlık, korku ve endişe, olaylara çok çabuk sinirlenme, anlamsız telaş, yetersizlik hissi, karşısındakiyle geçimsizlik, hayatta her şeyin boş ve anlamsız olduğunu düşünme ve bu düşünceye inanma, hayattan zevk alamama, hastalanmaktan korkma, kendisini hasta olduğuna inandırma, bazı olayları ve insanları hatırlayamama, odaklanma sorunu yaşama, öz değer kaybı, kararsızlık, bir işe başlarken zorluk çekip iş başlatamama, çoğunlukla kötümser olma, bıkkınlık ve çökkünlük hali, bir olayda sürekli olarak olumsuz durumlara odaklanma ve kaygılı olma şeklindedir (Aydın, 2008; Aydın ve İmamoğlu, 2001; McMahon, 2011; Rowshan, 2000; Şahin, Güler, ve Basım, 2009; Yıldırım, 1991).

2.1.4. Stresle İlişkili Kavramlar

Stres, çok yönlü bir ifade olmakla beraber, günlük hayatımızda bazı terimlerle aynı anlamları taşımaktadır. Çatışma, engelleme, kaygı, endişe ve benzeri ifadeler günlük yaşamda stres kavramına karşılık gelmektedir. Bu ifadeler gerçekte stres ifadesinin alt bileşenleri olarak nitelendirilebilir. Stres ifadesini doğru bir bakış açısıyla değerlendirebilmek için, diğer terimlerle arasındaki ayrımın yapılması önemlidir (Elbir, 2022).

Engelleme, bireyin ulaşmak istediği duruma, amaca ya da ihtiyaçlarını karşılamaya yönelik çabalarının çeşitli nedenlerden dolayı sekteye uğraması sonucu ortaya çıkan olumsuz bir durumdur. Engelleme, bireylerde kaygı, üzüntü ve telaşa sebep olabilmektedir. Örneğin, sanatçı ya da öğretmen olmak isteyen bir gence ailesinin bu durumda ona bazı sınırlamalar koyması bir engelleme durumudur. Engellemelerin olumlu bir biçimde yapılabilmesi kişilerin başarılı olma ve bunu hedeflemesine ve bu hedefe ulaşabilmek için bazı yollar aramasına sebep olabilmektedir (Güler vd., 2001).

Çatışma; kişi ya da gruplar arasında birbirine uygun olmayan amaçlar, duygular ve bazı olumsuz durumlar olması halinde meydana gelir. Bu nedenle çatışma, bir kişi ya da grubun olasılıklar ya da alternatifler arasında seçim yaparken karşılaştığı zorlukları ifade eder ve bireyin gergin ve huzursuz olmasına, kafasının karışmasına neden olur. Ayrıca kişi bazı kararları almakta güçlük çekebilir. Stres terimine benzeyen kavram şeklinde kullanılan çatışma, temelinde stresin meydana gelmesine sebebiyet verir. Çatışma hali kişide stres olayını ortaya çıkarmaktadır (Cüceloğlu, 1995).

2.2. Kariyer Stresi

TDK (2024)'ye göre, "mesleki kariyer, belirli bir alanda yapılan çalışmalarla elde edilen başarı ve uzmanlık şeklinde" tanımlanmaktadır. Kariyer ifadesi kişinin iş hayatı boyunca herhangi bir istihdam sürecinde ilerleme kaydetmesi, tecrübe ve yeteneklerine dayalı olarak kişinin iş hayatı süresince geçirdiği görev pozisyon ve konularla ilgili bilgileri kapsamaktadır (Emirel ve Bozkurt, 2022).

Kariyer, sadece seçilen meslek değil, bununla birlikte iş yaşamını, yapmaktan zevk alınan faaliyetleri, yapılan meslek içindeki pozisyon değişikliklerini, bir işe başlamayı, bir işi bırakmayı, emekli olmayı ve bütün bu süreç içerisindeki uyumu içeren oldukça geniş yelpazeye sahip bir kavramdır (Özkan, 2020). Uzun bir süreç olmasının sebebi, her kariyer gelişim evresinin kendine has gelişim gereksinimlerine sahip olması ve pek

çok kritik karar aşamalarının olması (Aşık ve Akgül, 2022) ve bu süre içerisinde oldukça fazla kariyer engeli ile karşı karşıya kalınması, kişilerde stres oluşturabilmektedir (Özkan, 2020). Bu durum stresin bir türü olan kariyer stresi şeklinde tanımlanmaktadır.

Kariyer, kişinin hayatının çeşitli dönemlerinde farklı görev alarak gelişim gösterdiği ve sorumluluklarının çoğaldığı bir dönemi içermektedir. Bu dönem, bireyin yeteneklerini ortaya koyduğu, gelişim gösterdiği, kimliğini inşa ettiği ve zaman zaman değişimlerle karşılaştığı bir süreç olarak nitelendirilmektedir. Kişinin eğitim hayatından iş hayatına doğru bir geçiş sürecini, çeşitli işler arasında gidip gelmesini ve sosyal hayatla uyum içinde olmasını barındırmaktadır (Özgül, 2023).

Bireyin çalışma hayatına geçmeden önce ya da geçtikten sonra karşı karşıya kaldıkları problemlerle başa çıkma süreci stres kaynağını oluşturmaktadır (İpçi, 2020). Bu stresi oluşturan etmenlerden biri de bireyin özgüven düşüklüğü ve gelecekteki belirsizlikler nedeniyle kariyerine yönelik hissettiği endişelerdir. Bir diğer faktör de bireylerin kariyer gelişimleri için yeterince bilgiye sahip olmamaları ve bu konuda kendilerine yardım edecek kişi bulamamalarıdır. Ayrıca iş bulamama endişesi ve sosyal çevrelerinin kendilerine uyguladığı baskıdır (Demirtaş, 2019).

Bireyler hayat boyu pek çok stresli olayla karşı karşıya kalırlar. Kariyer süreci açısından bakılacak olursa hayatın stres taşıyan dönemlerin biri de üniversite yıllarıdır. Bu dönemdeki öğrencilerin pek çok açıdan stresli durumla karşı karşıya kaldıkları görülmektedir. Birçok araştırma, üniversite öğrencilerinin yaşadığı psikolojik ve fiziksel stresin, kronik rahatsızlığı olan bireyler kadar olumsuz deneyimlere sahip olduğunu ifade etmektedir (Edwards vd., 2001; Misra vd., 2000; Sertel-Berk, 2016).

Genellikle üniversite yıllarında öğrenciler, eğitim hayatları boyunca akademik başarı, finansal stres, birbirleriyle olan sosyal ilişkileri ve kariyer sürecine dair birçok stres faktörüyle karşı karşıya kalırlar. Öğrenciler bahsedilen durumlar arasında kariyerle ilgili konuları tüm bunların başında ifade etmektedir (Jang, 2000; Kim, 2003). Üniversite yılları, öğrenciler mezun olduktan sonra neler yapacaklarına dair amaç oluşturup kariyer planlarını şekillendirmeyi planladıkları önemli bir zamanı içermektedir. Fakat üniversite öğrencilerinin pek çoğu kariyer seçimiyle ilgili sorunlar yaşamaktadırlar. Bunların büyük bir çoğunluğunun stres ve depresyon seviyelerinin

genel nüfustan fazla olduğu ve psikolojik iyi hallerinin düşük bir düzeye sahip olduğu gözlemlenmektedir (Fouad vd., 2009).

Kişinin gelecek yaşantısı ile ilgili olan kariyer, diğer gelişim alanlarında olduğu gibi bireyin bireysel ve toplumsal yaşamında da belirgin role sahiptir. Bu çerçevede kariyer aşamasının verimli bir şekilde yürütülmesi önem taşımaktadır (Batur ve Adıgüzel, 2015). Kariyer sürecinin temel faktörü bireyin sorumluluk üstlenmesidir. Kişinin kendi kararlarını alarak bir yön belirlemesini gerektirmektedir (Özen, 2011). Birey kariyerini ve geleceğini şekillendirmeye gayret eder. Dolayısıyla kişinin kendisiyle ilgili olan durumların dışında çevresinden kaynaklı durumlar da bu sürecin seyrinde büyük ölçüde rol oynamaktadır. Bunlar; sosyal, demografik, ekonomik ve toplumsal şeklinde gruplandırılabilir (Sav ve Özdaşlı, 2008).

Kariyer sürecinde ailenin ve içinde bulunulan çevrenin oldukça büyük bir etkisi vardır. Bu durum onların tercihlerinin belirginleşmesi açısından önemli bir rol taşımaktadır (Batur ve Adıgüzel, 2015). Birey, bu süreçte aileden süregelen bir mesleği seçip, ailesinin isteklerine göre kariyerini şekillendirebilir (Greenbank, 2011). Bireyin farklı bir meslek tercihi aile içinde kabul görmeyebilir ve tartışmalara sebep olabilir. Birey kendi tercihinin uygun bir kariyer planı çizmiş olsa da aileyi hoşnut etmek için kararsızlık yaşadığı gözlemlenmektedir (Ma ve Yeh, 2005). Kişinin kariyer kararında ailenin yeri oldukça büyük bir önem taşımaktadır (Lupas ve Farin, 2021).

2.2.1. Kariyer Stresi Boyutları

Bireylerde kariyer stresine sebep olan unsurlar, “kariyer belirsizliği ve bilgi eksikliği, iş bulma baskısı ve dışsal çatışmalar” (Özden ve Berk, 2017) şeklinde tanımlanmaktadır. Üniversite eğitimi devam etmekte olan öğrenciler öğrenim hayatları içerisinde ileride nasıl bir meslek sahibi olacaklarına dair bilgi sahibi olurlar ve kendilerine bir kariyer planı çizmeye başlarlar. Bu aşamada kişi, ailesinden, arkadaşlarından, medya araçlarından vb. gibi dış faktörlerden oluşan baskıları üzerinde hissedebilir. Aynı şekilde mezun olduktan sonra istihdam edilememeye endişesini de içinde taşır. Eğitim aldığı bölümün ileride ne gibi imkanları olduğu konusundaki belirsizlik olması da onlarda strese sebep olmaktadır. Bireyin seçtiği kariyerle ilgili taşıdığı stres ve karşılaştığı zorluklar; aile, sosyal çevre ve medya gibi dış etkenlerden kaynaklı olmasının yanı sıra mezuniyet sonrası istihdam edilme baskısı, plan yaptığı kariyerle ilgili yeterli bilgi sahibi olmaması, öğrenim gördüğü bölümün ileride ne gibi

kariyer olanaklarına sahip olduğuna dair belirsizlikler kariyer stresinin sebeplerindendir (Günay ve Çelik, 2019).

Choi vd. (2011) yapmış oldukları çalışmaların sonuçlarına göre, kariyer stresi üç alt boyuttan oluştuğunu ifade etmişlerdir. Bunlar arasında, iş ile ilgili gerekli bilgilere sahip olamama ve yapılacak işe dair net bir bilgiye ulaşamama durumu, kariyer belirsizliği ve bilgi boyutunu; bireyin kariyer tercihleri ile ailesi ya da yakın çevresinin beklentilerinin örtüşmemesi ve bunun sonucunda ortaya çıkan gerginlik ise, dışsal çatışma alt boyutunu oluşturmaktadır. Bireyin kariyer seçimini gerçekleştireceği dönemde yeterli iş fırsatına ulaşamaması, ve bundan dolayı ortaya çıkan iş bulma baskısı da üçüncü boyutunu temsil etmektedir.

2.2.1.1. Kariyer Belirsizliği ve Bilgi Eksikliği Boyutu

Birey meslekle ilgili karar verme aşamasında, kendisini yeterli düzeyde tanımaması ve mesleklerle ilgili bilgisinin az olması belirsizlik oluşturmaktadır. Mesleki kararsızlık, kişinin meslek seçiminde kesin bir karar vermesini zorlaştıran engeller oluşturabilmektedir (Akkoc, 2012). Bireyin ilk önce seçtiği hedeflere göre bilgi toplaması, öğrenme becerisini daha çok geliştirmesi gerekmektedir. Çünkü bu konudaki bilgi eksikliği tutarlı olmayan düşüncelere ve bazı konularda önyargıya neden olmaktadır (Gönen ve Akgün, 2005).

2.2.1.2. İş bulma baskısı

Bireyin bir işinin olmasının özellikle yetişkinlik döneminde ona özgüven veren bir etkisi vardır. Üniversitede öğrenim gören öğrencilerin mezun olduktan sonra iş bulma aşamasında yaşadıkları belirsizlikler ve bu süreçteki zorluklar onlarda kaygı oluşturmaktadır (Taşgın vd., 2017). İş bulma baskısı bireyin içinde bulunduğu sosyal çevresinin ondan iş bulma noktasında beklenti içinde olmasıdır. Ayrıca iş gücü piyasasındaki koşullar sebebiyle istediği işe başlayamayan bireyin üzerinde oluşan kaygıyı ifade eder. Eğitim öğretim hayatı devam eden öğrencilerin hayatlarındaki en önemli problemlerden biri mezuniyet sonrası iş bulma süreçleridir (Yam vd., 2020). Üniversite eğitimlerinin son günlerine gelmiş ve artık kazanç sağlayacakları mesleklerle ilgili tercih yapacak olan bu öğrenciler iş bulamama endişesi taşımaktadırlar (Çevik ve Öneren, 2019).

2.2.1.3. Dışsal Çatışma Boyutu

Dışsal çatışma, bireyin kariyer kararında sosyal çevresindeki kişilerle fikir uyuşmazlığı yaşaması şeklinde belirtilmektedir. Kariyer ya da iş tercihi sürecinde oluşabilecek fikir ayrılıkları ya da beklentilerin uyuşmamasının bireyde oluşturduğu baskıdır (Öztaş ve Akın, 2009). İnsanlar hayatlarının belli dönemlerinde geleceğe dair planlar yaparlar ve yaptıkları bu planlar çerçevesinde karar alırlar. Aldıkları kararlarla beraber bireyin gelecekte yaşayacağı yerin belirlenmesi, aile yaşamı ve evlilikle ilgili tercihler, yükseköğrenime devam edip etmeme kararı ile mesleki alanda edindiği eğitimi uygulayıp uygulamama gibi konular da alınan kararlar arasında değerlendirilmektedir (Akkoç, 2012). Bireyler yaptıkları planları çevresel faktörler nedeniyle uygulayamadıklarında ya da yaptıkları planı revize etmek zorunda olduklarında bazı sorunlar ortaya çıkmaktadır (Uçkun vd., 2018).

2.2.2. Üniversite Dönemi ve Kariyer Gelişimi

Üniversite dönemi bireylerin kariyer gelişimi açısından kritik noktalar barındırabilmektedir. Bu dönemdeki bireyler ergenlikten yetişkinliğe bir geçiş sürecindedir. Kendilerini arada kalmışlık hissini yoğun bir şekilde deneyimledikleri bir dönem içinde bulabilmektedirler (Kılıç, 2020).

Her dönemin yerine getirilmesi gereken belli gelişim görevleri mevcuttur. Öğrencilerin bu dönemde kendilerinden beklenen çeşitli görevleri yer almaktadır ve bunlar şu şekilde sıralanabilir: Bireyin kendini tanıması ve ne istediği konusunda kendini anlamaya çalışması, iş hayatındaki yerini arama, ailesinden ayrı bir şekilde ekonomik açıdan kendi kendine yetebilme, ilgi ve yeteneklerinin neler olduğunu bunun seçeceği meslekle ne derecede uyumlu olduğunu netleştirip bu seçimi uygulamaya çalışma, daha spesifik hedefler belirleme, seçmiş olduğu kariyere dair onlarla ilgili eğitimler alma, iş arama, farklı tecrübeler sonucunda kendisine uygun olanı seçme, çalışma hayatında uyumlu çalışma, çalışma hayatında gelişme yeni ve farklı sorumluluk üstlenme fırsatı kazanma şeklinde ifade edilebilir (Işık, 2021). Bunlara ek olarak üniversitenin son sınıfına gelmiş olan bir öğrenci, öğrenim hayatı ve bir öğrenci olma rolünden, çalışma hayatına ve de çalışan bir birey olma rolüne bir diğer ifadeyle bireyin kariyer gelişiminde keşif aşamasından mesleki yerleşim sürecine adım attığı geçiş dönemi şeklinde ifade edilmektedir (Savoly, 2017).

2.3. Dini Başa Çıkma Kavramı

Bu kavram konusunda literatürdeki ilk çalışmaları gerçekleştiren kişilerin öncülerinden olan Lazarus'a (1966) göre, kişi stresli durumlarla karşı karşıya kaldığında bu durumu kontrol etmek için algıladığı stresin oluşturabileceği zararları en aza indirmek ister. Bunun için uygun kaynaklar olup olmadığını değerlendirir ve bazı davranışlarda bulunur. Yapmış olduğu bu tutumlar başa çıkma süreci şeklinde isimlendirilmektedir (Lee, 2007). Örneğin; kişi kaza geçirebilir, çok sevdiği bir yakını kaybedebilir, bir doğal afet yaşayabilir. Sağlık problemleri, ekonomik sıkıntılar veya aile içi problemlerle karşı karşıya kalabilir. Ayrıca hedeflediği bir amaca ulaşamayabilir. Birey onu sıkıntıya düşüren bu gibi zor zamanlarda kendisini hayata bağlayan amaçlarının zarar gördüğünü ya da tehdit edildiği düşüncesine kapılır. Hayatını anlamlandırma, teselli bulma, kaybettiği kontrolü yeniden kazanma arayışına girer. Birey sorunları çözme gücünün azaldığı, yapmış olduğu değerlendirmelerinde sık sık olumsuz duyguların ön plana çıktığı durumlarda karşılaştığı bu durumu yönetebilmek için başa çıkma süreci devreye girer. Bu bağlamda, duygusal bir atmosferde ortaya çıkan başa çıkma davranışlarının ilk aşamadaki hedefi bu negatif duyguları yeniden planlamak, yitirilmiş olan anlamı ve denetimi tekrar kazandırmaktır (Folkman ve Moskowitz, 2004). Bu durum iki şekilde ortaya çıkar: İlki: Mevcut anlamın muhafaza edilmesi; diğeri ise bu anlamın muhafaza edilmesinin sağlanamadığı yerlerde bunun nasıl dönüştürüleceği şeklindedir (Pargament ve Rye, 1998).

Lazarus (1993), bireylerin stresle başa çıkma süreçlerini iki temel başlık altında sınıflandırmıştır. Bunlardan ilki problem odaklı başa çıkmadır. Burada kişinin ortaya çıkan stres etkenini kaldırmak amacıyla yapmış olduğu davranışlar yer almaktadır. Bu durum "Komşumuzun bahçesinden düşen ağaç yapraklar bizim bahçemize geldiğinde ortaya çıkan rahatsızlık durumunda onunla iletişim kurup rahatsızlığımızı dile getirip bu duruma çözüm bulması için onu ikna edersek sorunumuz ortadan kalkmış olur" ifadesiyle örneklemektedir. İkinci durum ise bireyin karşılaşmış olduğu stres durumunun etkisini en aza indirmek için bunu görmezden gelerek bu durumdan uzaklaşmak, kaçmak, inkâr etmek şeklinde ortaya çıkan duygusal odaklı başa çıkmadır. Yaşadığı durumu reddetme kişinin karşılaşmış olduğu stresin etkisinin daha zararsız şekilde değerlendirilmesine imkan verdiği için psikolojik baskının kontrol edilmesinde oldukça güçlü bir teknik olarak ortaya çıkmaktadır (Lazarus, 1993). Başa

çıkma Schwarzer ve Taubert' e göre ise zaman ve öznellik şeklinde gruplandırılmaktadır. Bireyin geçmiş deneyimleri ve gelecekte benzer bir durumla karşılaşip karşılaşmayacağına dair algısı, başa çıkma sürecini önemli ölçüde etkilemektedir. Tepkisel, önleyici, proaktif ve öngörülü başa çıkma şeklinde dört tane başa çıkma unsuru vardır (Schwarzer ve Taubert, 2002).

Başa çıkma türleri farklı şekilde kategorize edilmektedir. En çok rastlanan tanımlama Lazarus ve Folkman'a ait olan tanımlamadır. Onlar problem odaklı ve duygu odaklı başa çıkma olarak ikiye ayırmaktadır (Folkman vd., 1986). Bunlardan problem odaklı başa çıkma yönteminde birey, kendisini strese sokan durumun etkisini azaltabileceğini ya da tamamen ortadan kaldırdığını düşünür. Bu nedenle durumu dönüştürmeye yönelik çabalarda bulunur. Problemin ne olduğunun tanımlar bunun için farklı çözüm yolları arar ve bunlardan uygun olanı ele alarak problemin çözümü için değerlendirir. Bir diğer başa çıkma şekli olan duygu odaklı başa çıkma stratejisinde ise birey içinde bulunduğu hali ortadan kaldırmaya ya da onu değiştirmeye çabalamaz. Olaydan kaçır, uzak durur, olumlu karşılaştırma ya da seçici dikkat şeklindeki teknikleri kullanıp içinde bulunduğu ve tecrübe ettiği duygusal sıkıntıyı azaltmaya çalışır (Ceran, 2013).

Birey kullanmış olduğu başa çıkma yöntemi sayesinde içinde bulunduğu durumdan çıkıp sorununu çözümlenebiliyorsa başa çıkma sürecini gerçekleştirmiş olur. Eğer bu durumu çözümlenemezse süreç başa sarar. Zaman içerisinde yaşanan başarısız denemeler sürdükçe bu durumun çözümü için çaba sarf etmekten pes edebilir ya da kronik stres açığa çıkabilir (Batan, 2016). Her kişinin yaşamda karşılaşmış olduğu olaylarda kendine özgü izlediği bir yol vardır. Bu dünyevi ya da manevi olabilir (Ayten, 2012).

Din, insan hayatında birçok hedefe hizmet eder ve sıkıntılarla başa çıkmada oldukça önemli bir yeri vardır. Dini ya da dini olmayan başa çıkmada kişi ilk önce problemin hangi sebepten kaynaklı olduğunu bulmaya çalışır ve onun için tehlike oluşturup oluşturmayacak nitelikte olduğunu analiz etmek ister. Diğer aşamada ise sorun onun için bir tehdit ya da tehlike oluşturuyorsa dini başa çıkma yöntemlerine başvurmaya başlar. Dua en sık başvurulan yöntemlerden biridir. Din, insanlara duygularını kontrol etmeyi öğretir. Böylece bireylerde duygu odaklı dini başa çıkma yöntemini tercih etme oranını çoğaltmaktadır. Kişilerin dini bilgileri sorunun çözümlenme aşamasında yardımcı rol oynar. Böylece probleme dayalı dini başa çıkma artar. Bu sürecin başarılı bir şekilde gerçekleşmesi için iki yöntem de kullanılabilir (Topuz, 1999).

Pargament'e (1997) göre dini başa çıkma, kişinin yaşamında karşılaşmış olduğu olumsuz ve stresli durumların ortaya çıkardığı duygusal yükleri azaltmak ve önlemek için problemleri daha kolay çözmeyi sağlayan dini inanç ya da davranışlardan yararlanılması şeklinde tanımlanmaktadır.

Dinin işlevini yalnızca bireyleri teselli eden bir unsur olarak sınırlamak onun çok boyutlu yapısını göz ardı etmek olur. Teselli edici yön, dinin bireye sunmuş olduğu destekleyici işlevlerden sadece biridir. Din bunun ötesinde bireyin yaşamına anlam katan, ona güç veren çok boyutlu bir sistem olarak değerlendirilmektedir. Bireyler hayatlarında karşı karşıya kaldıkları zorlu olayların negatif sonuçları ile mücadele edebilmek için dinin onları teselli edici boyutundan yararlanabilir. Psikologlar bireylerin dinin bu yönünden faydalanabilmesi için dinin destek olup teselli eden boyutlarına odaklanmayı gerekli görmüşlerdir (Pargament, 2002).

Batı'da dini başa çıkma yöntemleri üzerinde yapılan 130 farklı araştırmanın sonuçları incelendiğinde, bu yöntemlerin bireylerin stres, kaygı ve depresyon gibi olumsuz psikolojik faktörlerle baş etme süreçlerinde oldukça önemli bir rol oynadığı görülmektedir. Yapılan bu çalışmalar, dini başa çıkma yöntemlerinin sadece bireylerin ruh sağlığını desteklemekle kalmayıp aynı zamanda da onların psikolojik iyi oluş düzeylerini de artırdığını, zihinsel ve duygusal dengeyi güçlendirdiğini ortaya koymaktadır. Ayrıca bireylerin ruh sağlığının korunmasında olumlu yönde iyileştirici bir etkiye sahip olduğu ifade edilebilir (Argyle, 2000).

Dini başa çıkmanın en temel amaçları; kişinin sıkıntılı zamanlarında karşı karşıya kaldıkları olayları anlamlandırmasına yardımcı olmak, olaylar karşısında kontrol kaybı yaşadığında ilahi bir güce güven duymasını sağlamak, insanlarla olan ilişkilerini pozitif yönde etkileyen bir samimiyet ve Allah'a yakınlık hissi geliştirmek, yaşadığı sıkıntılar karşısında dini inancına uygun bir şekilde hayatını şekillendirmektir (Ayten, 2012).

Son zamanlarda bireylerin hayatlarında stres oluşturan durumlarla başa çıkma bağlamında onun sahip olduğu inancın etkisi üzerine ilgi giderek artmaktadır (Gorsuch, 1988; Pargament, 1997; Pargament vd., 2000a). Bireylerin karşı karşıya kaldıkları durumlara ne şekilde tepki verecekleri, olayları nasıl bir şekilde yorumlayacakları bu durumlara yönelik ifade edecekleri nedensel açıklamalar ve sorunları gidermede sergileyecekleri tutum hususunda bu yöntem önemli bir işlev

üstlenmektedir. Din bireylerin yönelim sisteminin odak noktası ise bu onların durumları hangi şekilde yorumlanması ve değerlendirilmesi gerektiği konusunda da etkili olmaktadır. Psikolojik perspektiften ifade edilecek olursa din, bir açıdan, problemin olumsuz yönlerine anlam yükleyen ve bu sonuçları süzen zihinsel bir yapı sunar (Ayten, 2012).

Stresli olaylar karşısında dini başa çıkma; birey için yararlı, zararlı ya da etkisiz sonuçlar doğurabilir. Bu durum, dini başa çıkmanın çok yönlü yapısından ve çeşitli amaçlara hizmet eden bir strateji olmasından kaynaklanmaktadır. Dini başa çıkma; bireylere psikolojik rahatlık sağlama, kişisel gelişimi destekleme, Allah'a yakınlık hissini pekiştirme, diğer bireylerle ilişkileri güçlendirme ve yaşamı anlamlandırma gibi çeşitli işlevler sunabilir. Bu başa çıkma biçimi; edilgen, bireysel, kişiler arası, problem odaklı ya da duygusal odaklı şekillerde ortaya çıkabilmektedir (Pargament ve Brant, 1998).

Temelde 3 çeşit dini başa çıkma metodu olduğu söylenebilir. İlki, kendini yönetme modelinde kişi yaratıcının ona karşılaştığı problemlerle başa çıkma becerisini verdiğini düşünür. Diğer bir başa çıkma metodu olan takdire uymada kişi, olayları tamamen Allah'ın iradesi ve takdirine bırakır ve aktif olmayan bir biçimde olayın neticesini bekler. Son başa çıkma metodunda ise işbirliği şeklinde bir başa çıkma yöntemi olduğu görülmektedir. Buna göre kişi karşılaştığı sorunların çözüme kavuşması için sorumluluk sahibidir fakat bu problemlerin çözümlenmesinde Allah'ı bir dost bir yardımcı ve bir rehber olarak görmektedir (Hökelekli, 2012).

Pargament ve arkadaşlarına göre, bireylerin çoğunlukla olumlu ve olumsuz başa çıkma yöntemine yöneldikleri görülmektedir (Hökelekli, 2010). Olumlu dini başa çıkma, bireyin Tanrı ile dürüst, samimi, güven odaklı bir ilişki içinde olma yaşamda aranması gereken bir anlamın bulunduğu inanma, dini içerikli sosyal çevrenin varlığı gibi olumlu ifadeleri taşımaktadır (Pargament vd., 1998, akt. Demir,2007). Karşılaştıkları olaylarda olumlu dini başa çıkma yöntemine başvuran kişilerin, kaygı seviyelerinin daha az olduğu görülmektedir. Böylece bu durum kişisel gelişim ve zihinsel sağlıkları (Eryücel, 2013) üzerinde pozitif bir sonuç doğurmaktadır. Böylece kişilerin stresin negatif zihinsel ve fiziksel sonuçlarını en alt seviyeye düşürmelerine ve karşılaştıkları olaylarda daha etkili bir stres yönetimi geliştirmelerine destek sağlamaktadır (Park ve Cohen, 1993).

Olumsuz dini başa çıkma yöntemlerini kullanan kişiler, yaşadıkları stresli olaylar ya da karşılaştıkları olumsuz durumlar karşısında başlarına gelen durumları yapmış oldukları günahların bir sonucu olarak görürler ve Tanrı'nın kendilerini cezalandırdığını düşünmektedirler. Bu düşünceler stresin çoğalmasına ve kişilerin sağlığının zarar görmesine sebep olabilir (Pargament, 1998).

2.3.1. Dini Başa Çıkmanın Temel Unsurları

Affetme, şükür, dua, alçakgönüllülük, itaat, tevekkül, sabır kabul etme dini başa çıkmanın öne çıkan unsurlarındandır (Pargament, 1997).

Dua: Dini başa çıkma unsurları arasında öne çıkanlardan biri duadır. Bireyin Allah' tan yardım dilemesinin bir bakıma belirgin ifadesidir. Birçok psikoloğa göre dinin özünü oluşturan dua, bir kimsenin dini başa çıkma aşamasında yöneldikleri tek dini yöntem olmasa da birçok kimsenin sıkıntılı anlarında sıkça başvurdukları bir yöntemdir (Ayten, 2012; Küçükcan ve Köse 2006; Banziger, van Uden ve Janssen, 2008).

Topuz' a göre dua dini başa çıkmanın gerçekleşmeye başladığı "an"dır. Ona göre bireyin bir an önce duaya başlamasının nedeni, ilahi bir yardıma sığınma olduğunu belirtir. Cinsiyet, yaş, gelir ve eğitim seviyesi gibi şahsi unsurlara bağlı kalmaksızın pek çok sorunun çözümlenmesinde başvurulan dua, bireyler için etkin bir dini başa çıkma yöntemidir. Bazı araştırmalara göre bilimsel bilgilerin yeterli olmadığı durumlarda bireylerin dua aracılığıyla karşılaştıkları sıkıntılı anları Allah' a anlattıkları tıbbi bilginin yeterli olmadığı durumlarda duaya başvuran bireylerin sakin ve kendilerini daha rahat hissettikleri ve daha çok kızgınlık anlarında duaya başvurdukları görülmektedir (Topuz, 2003). Bu durumda şunu söyleyebiliriz ki bir durumdaki belirsizlik çoğalıp, bu durumu kontrol edebilirlik azaldıkça bireylerdeki dua etme oranı artmaktadır. Spilka ve meslektaşları (1985) kişilerin bir olayı kontrol edemediğinde ya da bir durum hakkında bilgisi yeterli olmadığına dine başvurduğunu ifade eder. Öteki durumlar iflas ettiğinde din devreye girer. Fakat Amerika' da Centralia' da olan bir yangından sonra bu bakış açısı ele alındığında daha farklı bir durum meydana gelmektedir. Sonuç olarak gerçekleşen bu yangında yangın felaketinin kaynağı açık bir şekilde belirlenmiş ve dinle ilgili olmayan sistemlerin çözüm üretme kapasitesi olmasına rağmen, din gerçekleşen bu felakette tamamen ilgisiz kalmamıştır. Bu gerçeği fark eden pek çok kişi felaket esnasında dua etmeye yönelmiştir. Burada şuna

dikkat etmekte fayda vardır ki duaların asıl amacı problemleri çözmekten çok, zihinsel dengeyi koruma, umut aşılama ve duygusal kontrol gibi önemli manevi ve psikolojik işlevlere hizmet ettiğini göstermektedir (Kula, 2002; Albayrak, 2013).

Sabır: İnsanın başına gelen bela ve sıkıntılı anlar karşısında dayanıklı ve güçlü olma gibi anlamlara gelen sabır ile (Çağrıcı, 2008; Önal, 2008) psikoloji alanında hayal kırıklığı, sıkıntı ya da acı veren bir olay karşısında kişinin öfkesini kontrol ederek yönetip sakin kalabilmesidir (Schnitker, 2012). Fakat sabır aktif ve pasif olmak üzere iki kısma ayrıldığı varsayılacak olursa verilen tanımın yalnızca pasif bir sabrı belirttiği görülebilir. Çünkü pasif olan sabırda duygusal unsurlar güçlü iken zihinsel ve davranışsal öğeler aktif değil bilakis durağandır. Aktif olan sabırda rastlanan olumsuz olaylara karşı ruhsal bir direnç değil de – ilk şoku atlattıktan sonra – paniğe kapılmadan beklemek ve karşılaşılan sıkıntılı olay karşısında söylenmeyi bırakarak bununla mücadele etmektir (Uludağ, 1991; Önal, 2008).

Hökelekli de (2013) sabrı musibet, zorluk, dert ve belaya uğrayan bireyin, isyana kapılmadan içinde bulunduğu durumdan şikayet etmeden bu durumu sakin bir şekilde karşılaması şeklinde ifade eder. Aktif sabırda sadece bir değerlendirme değil karşılaşılan soruna rağmen yaşama tutunmayı bırakmamak vardır. Bireyin karşılaştığı sorunla başa çıkması için bir çaba sarf etmesi ve bu çabanın da gerçekleşebilmesi için tepkiselliğini ve öfkesini gözden geçirmesi gerekmektedir. Bunun olması için de Frager (2014) iki yol tavsiye etmektedir. Birincisi benmerkezci egonun baskısına karşı direnç göstermeyi daha sonra ise dini ve manevi kaynaklardan destek alarak kişinin olumlu özelliklerini geliştirmesi tavsiye edilmektedir.

Umut ve İyimserlik: Umut ile hemen hemen aynı çıkış noktasına olup, ayrılmaz bir bütünlüğü olan en mühim anlamı oluşturan unsurlardan biri iyimserliktir. Umudun, “geleceğe dair sağlam bir iyimserlik” şeklinde de ifade edildiğine dikkat çekilecek olursa aralarındaki anlam ilişkisi çok daha iyi anlaşılacaktır. Bunun yanı sıra iyimserlik, “hayata ve şahsi kadere güvenmeyi de vurgulayan koşullar her ne olursa olsun mutlaka bir çıkış yolunun olabileceğine dair bir umudun hep olduğunu vurgulayan bir hayat felsefesi” şeklinde tanımlanmaktadır. Kişide gerçek anlamda belirlenmiş olan iyimserlik koşulların içinden çıkılmaz olduğu zamanlarda bile pozitif bir tutum sergilemekle ortaya çıkar (Bahadır, 2011). Umut ve iyimserlik değerli bir hazinedir diyen Sayar’a göre, bu değerli hazineleri ruhlarında taşıyan kişilerin etrafındaki kişileri pozitif tavırlarıyla güzelleştirdikleri söylenebilir (Sayar, 2015).

Birçok insan umudu “olayların ve durumların en iyi nasıl olacaksa o şekilde sonuçlanması” şeklindeki bir iyimserlikle birbirine karıştırmaktadır. Ancak umut iyimserlikten farklı bir anlam taşımaktadır. Tam tersine iyimserliğin ötesinde saf bir gerçeklikten kaynaklanan umut (Groopman, 2005) özellikle bir kriz anlarında bir yandan bireysel olarak veya toplumsal dayanma gücü oluştururken diğer yünden iyimserlikten oluşan bir “sığınma” duygusu geliştirmektedir (Doğan, 2014).

Goleman’ın da ifade ettiği gibi son zamanların araştırmacıları umudun sadece sıkıntılı olaylara bir deva olmaktan ziyade, başka şeyler de sunduğunu ifade etmiştir. Onun bakış açısına göre okul başarısından zor bir işle karşı karşıya kalmaya kadar, pek çok alanlarda sağlamış olduğu üstünlük ile yaşamda bireyi şaşırtacak kadar önemli bir etkiye sahiptir, Sorunların eninde sonunda düzeleceğine inanan fazla iyimser görüşün ötesindedir. Bu anlamda umut, amaçlar her ne şekilde olursa olsun, onlara erişmek için gereken irade ve yöntemi benimsemiş olduğumuza dair inançtır. İyimser olmak ise tıpkı umut gibi olup, zor şeylere ve sorunlara rağmen yaşamda her şeyin elbet bir gün olumlu sonuçlanacağına dair oluşan güçlü bir beklenti içinde olmaktır. Duygusal zekâ bakımından iyimserci bir yaklaşım, problemler karşısında kişileri kayıtsızlığa, umutsuzluğa veya depresyona maruz kalmayı engelleyen bir durumdur. Bu bağlamda umut gibi, iyimserlik de hayata birçok açıdan fayda sağlar. Fakat bu faydanın olabilmesi iyimserliğin gerçekçi bir iyimserlik olmasına göre şekillenmektedir (Goleman, 2014).

Affetme: Bireyin sürekli bir şekilde olumsuz deneyimlerini hatırlayarak hayatına devam etmeye çalışması onun ilerleyip gelişmesinin önünde oldukça büyük bir engel taşımaktadır. Bu durum yaşanan acının unutulmadığı ve hayatında hüznün, üzüntünün bulunduğu anlamına gelmektedir. Yaşanan acı tecrübeler sonucunda ortaya çıkan negatif duygulardan uzaklaşabilmek sadece affetmek ile mümkün olabilmektedir. Bu sayede negatif duygu ve düşünceler pozitif duygu ve düşüncelerle değiştirilebilir. Bunun sonucunda bireyde içsel bir sakinlik gerçekleşir ve bu içsel sakinlik hali içinde bulunulan toplumsal huzurun elde edilmesi anlamına da gelir (Kara, 2009).

Ayten (2009) affetmenin kişinin davranışlarına, hayat tarzına ve çevresiyle olan etkileşimine etki eden bir tarafı olduğunu ifade eder. Affetme yalnızca kızgın olmaktan, birisinden öç almaktan ve ondan nefret edip kin gütmekten kaçınmak demek değildir. Affetme, karşılaşılan olayların sonucunda ortaya çıkan acı ile başa çıkabilme sürecidir. Yeniden mutluluğu yakalayabilmeyi, kederin, sıkıntının, mutsuzluğun

üstesinden gelip bununla baş edebilmeyi ifade etmektedir. Bu zaman dilimi suçlu olan kişi için de mağdur olan kişi için de yeni fırsatların yakalanabileceğini göstermesi bakımından oldukça önemlidir. Suçlu ve mağdur olan bireylerin olumsuz duygulardan sıyrılarak daha olumlu duygusal durumlara ulaşmasına olanak sağlar. Birey suçluyu affetme hakkını kullanırken, duygusal açıdan incinmiş ve üzgün hissedebilir. Bilişsel olarak ise öfkeli, kızgın ve endişeli olabilir. Aynı zamanda; davranışsal olarak intikam yoluna gitmek yerine bu duygulardan kaçınmayı uzak durmayı seçebilir. Affetme, kişinin negatif duygularını azaltıp, bunların yerine olumlu duygulara bırakması şeklinde sonuçlanır (Scherer ve Everett L. Worthington, 2004). Duygusal değişim olması gerektiği kadar kuvvetliyse, ancak bu şekilde olumsuz duyguların yerini olumlu duygular alabilir (Szablowinski, 2010).

2.3.2. Dini Başa Çıkma Tarzları

Pargament; işbirlikçi, ertelemeci, kendini yöneten şeklinde olmak üzere 3 çeşit dini başa çıkma tarzı olduğunu ortaya koymuştur. Her bir stil, aktivite seviyesi ve sorumluluk odağı gibi iki ana boyuttan meydana gelmektedir. Kendini yöneten başa çıkma tarzında birey, karşılaştığı problemler karşısında aktif bir şekilde sorun çözme tavrı sergilerken, Tanrı doğrudan müdahale eden bir figür değil, bireyin kendi iradesini kullanmasına olanak tanıyan destekleyici bir güç olarak konumlandırılır. Bu yaklaşımda kişi, dini değerlere bağlı kalmakla birlikte, çözüm sürecinde kendi çabasına ağırlık verir. Bir başka dini başa çıkma yöntemi olan ve dilimize Tanrı'ya havale edici şeklinde tercüme edilen ertelemeci şekilde ise kişi hayatta karşısına çıkan sorunları Tanrı'ya bırakır ve Tanrı tarafından çözüme kavuşturulmasını bekler. İşbirlikçi dini başa yönteminde ise kişi, problem çözme aşamasında hem kendi çabasını ortaya koyar, hem de Tanrı'nın rehberliğine başvurarak süreci birlikte yürütür. Bu yöntemde birey ile Tanrı arasında karşılıklı bir işbirliği söz konusudur (Pargament, 2005).

2.3.2.1. Benlik Güdümlü Dini Başa Çıkma Tarzı

İnsanın, stresli bir durum karşısında kendi gayretiyle sorunu çözmeye çalışmasıdır. Bu tarzda kişi yaratıcıdan yardım istemez, süreçte aktif rol oynar ve kendi görevlerine öncelik verir. Birey ilahi bir güçten yardım talep etmez, kendisi aktiftir ve kendi sorumluluklarını ön plana çıkarır (Çolak, 2020).

2.3.2.2. Erteleyici Dini Başa Çıkma Tarzı

Başına gelen olayı kontrol edebilmek için etkisiz bir şekilde Allah tarafından bir yardım gelmesini beklemeyi dile getiren bir dini başa çıkma tarzıdır. Birey problemin çözümü için Allah'ın müdahale etmesini bekler kendisi süreçte aktif rol oynamaz (Masat, 2018).

2.3.2.3. İşbirlikçi Dini Başa Çıkma Tarzı

Birey problem çözme sürecinde aktif bir biçimde rol oynar, elinden geleni yapıp problemin çözülmesi için uğraşır aynı zamanda Allah tarafından gelecek bir yardım beklerler. Bu süreçte kişi elinden geleni yapar ve sorunun çözümü için Allah tarafından kendisine bir yardım geleceğini bilir. Bundan ötürü bireyin içi rahattır ve huzurludur (Öztürk, 2020).

2.4. Tevekkül Kavramı

İslam'da tevekkül pasif bir bekleyişten ziyade çabayı esas almaktadır. Diğer dinlerde ise teslimiyet kabulleniş ve her şeyi yaratıcıya bırakma şeklinde ifade edilmektedir. Bu araştırmada araştırmanın örneklem grubunun müslüman bireylerden oluşması sebebiyle tevekkül kavramı yalnızca İslam dini çerçevesinde ele alınıp incelenmiştir.

Tevekkül, vekil kökünden meydana gelmektedir. Birey bir durumla karşı karşıya kaldığında karşılaştığı olayın durumunu Allah'ı vekil kılarak ona bırakması demektir. Bu durum onun hiçbir şey yapmayacağı öylece durup bekleyeceği ve çaba göstermeyeceği anlamına gelmez (Çakır, 2023). Sözlük anlamı güvenmek, dayanmak ve vekil tutmak anlamlarını taşıyan tevekkül kavramı, dini terminolojide ise ilahi idareye güven duymak, işlerinin sonucunu O'na bırakmak anlamını taşımaktadır. Tevekkül kavramı iman kavramı ile orantılıdır. Birey kendinden daha üstün bir makama dayanıp sığınırken, bunu iman içinde ve şüphe taşımadan yapması gerekmektedir. Bu güveniş hali elini her şeyden çekip daha sonra işlerin sonucunu Allah'a bırakmak demek değildir. Kulluk bilincini taşıyarak dünyaya neden gönderildiğini unutmadan, Allah'ın kendisine verdiği nimetlerin farkında olup, irade ve akıl gücüyle yapması gerekenleri yerine getirmesi demektir (Körükçü, 2022).

Tevekkülle ilgili geleneksel tanımlamalardaki bazı ifadeler kavramın yanlış anlaşılmasına sebep olmaktadır. Bu kavramın gerçek tanımını anlayabilmek için hangi anlama gelmediği belirtilmelidir. Tevekkül yapılan işlerin sadece sonucunu yaratıcıya bırakmak anlamına gelmez. Her şeyin gerçek sahibi Allah olduğundan sadece işlerin

başlangıç veya sonucunun yaratıcıya bırakılması şeklinde kavramın tanımını sınırlamak uygun değildir (Tokpınar, 2010).

Tevekkül sadece Allah'a güvenmek ve ona dayanmak ile sınırlı tutulmayıp, kişinin taşıdığı güç ve tüm fırsatlarını bir araya getirmesi gerektiğine vurgu yapan bir ifadedir. Tevekkülde birey önce somut sebeplere ve araçlara başvurmanın yanında içten bir şekilde Allah'a yönelir ve Allah'a dayanma hali içindedir. Kişi öncelikli olarak şüphe duymadan ve tereddüde kapılmadan yapılması gereken her şeyi yapıp gerekli gayreti ortaya koyduktan sonra yaptığı çalışmanın sonucunu Allah'a bırakır ve sonucun O'nun takdirine bağlı olduğunun idrakini taşıyıp O'na içten bir şekilde güvenir. Dolayısıyla "Allah'a tevekkül ettim" demek; bireyin kendi acziyetinin farkında olup Allah'a güvenip O'na yönelmesi anlamını taşımaktadır (Karaman,1996). Bu türden bir tevekkül içinde olmak, bireye bir iç huzur ve derin bir güven verir. Böylece kişi korku duymadan ve endişe taşımadan Allah'a güçlü bir güven duygusu taşıyarak işinin sonucunu O'nun iradesiyle gerçekleştirdiğini bilincindedir (Kutub,1991).

Tevekkül, herhangi bir şeye ihtiyaç duyduğunda ve zor bir durumda iken Allah'a dayanıp güvenmeyi idrak edip başına kötü bir olay geldiğinde her şeyin Allah'tan geldiğinin farkında olup sabretmektir. Tevekkül anlayışına sahip kimseler bütün her şeyin Allah'tan geldiğinin farkındadırlar (Gazzali, 2016). Ayrıca, olup biten her şeyin O'ndan geldiğini, olmuş olan hiçbir şeyin de tek başına olamayacağını, bunu ortadan kaldırmaya kendi başına gücünün yetmeyeceğini idrak ederler. Kişi bunu tam manası ile anladığında Allah'ın kendisi için takdir ettiğinin önüne geçemeyeceğinin farkında olursa tevekkül ortaya çıkar (Haseni, 2011).

2.4.1. İslam İnancında Tevekkül

İslam inancına göre insan, herhangi bir şeyin gerçekleşmesinde sadece sebeplere yönelmiş olsa da asıl gücün ve iradenin kaynağı yalnızca Allah'tır. Bu sebeple hiçbir şey, Allah'ın dilemesi ve iradesi dışında kendiliğinden gerçekleşemez. Bu bakımdan tevekkül, bir yönüyle tevhidin kendisidir; çünkü kişi her durumda yalnızca Allah'a güvenmeli ve O'ndan başkasına itimat etmemelidir. Allah'tan başkasına güvenmek İslam'da şirkin bir ifadesi olarak kabul edilir (Kara, 2013). İslam inancında tevekkül kavramını daha doğru bir şekilde anlayabilmek için bu kavramın dayandığı ontolojik ve epistemolojik zemini dikkate almak, Kur'an ve sünnetteki karşılıklarına bakmak önemlidir. Bu bakımdan tevekkülün anlamını derinleştirmek, İslam düşüncesindeki

yerini daha iyi analiz edebilmek ve konuya daha bütüncül bakabilmek için bir sonraki bölümde Kur'an ve hadis perspektifinden tevekkül kavramı ele alınıp incelenecektir.

2.4.1.1. Kur'an'da Tevekkül

Tevekkül kavramı Kur'an- ı Kerim'de birçok kez geçmesine rağmen, bu kavramın hangi anlama geldiği tam olarak açıklanmamaktadır. Fakat tevekkülün ne zaman ve nerede yapılması ile ilgili pek çok ayet mevcuttur. Tevekkül el-vekil ismiyle aynı kökten gelmektedir. Kişinin yapacağı ve yapmakta olduğu her işte yaratıcıya güvenip ona dayanması anlamını ifade etmektedir (Eren, 2023). Tevekkülle ilgili olan ayetlerin bazılarında Allah'ın "vekil" ismine de atıfta bulunmaktadır. "vekil" güvenmek, tayin etmek anlamalarını taşımaktadır (İsfahanî, 1991). Tevekkül ifadesinin geçtiği ayetlerde Allah'a tevekkül edilmesi gerektiği insanlara öğütlenmektedir. Tevekkül eden kimselerden ise övgüyle söz edilmektedir. Ayetlerde bahsedilen tevekkülün, konularının çeşitli olduğu ve farklı motivasyonlarla şekillenen bir yönelim olduğu gözlemlenmektedir (Şahin, 2018).

Kur'an-ı Kerim' de inanan kimsenin yalnızca Allah'a güvenmesi ve O'na tevekkül etmesine dair emirler bulunmaktadır. "...Allah'a tevekkül edene Allah yeter..." (Talak, 65:3). Ayette işaret edildiği üzere tevekkül edilmesi gereken tek varlık yalnızca Allah'tır. Bazı ayetlerde de iman ettikten sonra kişinin Allah'a güvenmesi gerektiği şeklinde zikredilen emirlerin olması tevekkülün İslam' da imandan sonra yer aldığına işaret etmektedir. "Eğer Allah'a inandıysanız ve O'na teslim olduysanız, sadece O'na güvenip dayanınız" (Yunus, 10:94). Bir başka ayette ise "İş hususunda onlarla müşavere et. Bir kere de karar verip azmettin mi, artık Allah'a tevekkül et, (ona dayanıp güven). Şüphesiz Allah tevekkül edenleri sever" (Âl-i İmran, 3:159) buyurulmaktadır. Burada kişiye tevekkül etmeden önce gayret etmesi gerektiği emredilmektedir. Bir başka ayette de "Allah; O'ndan başka hiçbir ilah yoktur. Mü'minler yalnız Allah'a dayanıp güvensinler" ayet-i kerîmesinde tevekkül Allah' a güvenmek, gücünü ondan almak anlamında "O, doğunun da batının da Rabbidir. O'ndan başka ilah yoktur. Öyleyse yalnız O'nun himayesine sığın" ayet-i kerîmesinde Allah'ı güvence etmek manasında kullanılmaktadır. Bir başka ayette de şöyle buyurulmaktadır. "Sonra şöyle dedi: Oğullarım! (Şehre) hepiniz bir kapıdan girmeyin, ayrı ayrı kapılardan girin. Ama Allah'tan (gelecek) hiçbir şeyi sizden savamam. Hüküm Allah'tan başkasının değildir. (Onun için) ben yalnız O'na dayandım. Tevekkül edenler yalnız O'na dayansınlar" (Yusuf, 12:67). Hz. Nuh'la ilgili olan

ayette ise şöyle buyurulmaktadır: “Ey kavmim! Eğer benim (aranızda) durmam ve Allah’ın ayetlerini hatırlatmam size ağır geldi ise, ben yalnız Allah’a dayanıp güvenirim. Siz de ortaklarınızla beraber toplanıp yapacağınızı kararlaştırın. Sonra işiniz başınıza dert olmasın. Bundan sonra (vereceğiniz) hükmü, bana uygulayın ve bana mühlet de vermeyin” (Yunus,10:71). Tevekkül aynı zamanda mü’minlerin vasıflarına işaret eden ayetlerde de geçmektedir. “Mü’minler ancak, Allah anıldığı zaman yürekleri titreyen, kendilerine Allah’ın ayetleri okunduğunda imanlarını artıran ve yalnız Rablerine dayanıp güvenen kimselerdir” (Enfal,8: 2).

2.4.1.2. Hadislerde Tevekkül

Hz. Peygamber’in hadis ve sünnetleri, tevekkülü daha iyi anlayıp özümsemek için yol gösterici niteliktedir. Tevekkülle ilgili olan ayetlerinin ana muhatapları peygamberler ve mü’minlerdir. Bu mesajların doğru bir şekilde anlaşılması için Hz. Peygamber’in tevekkül anlayışı incelenmelidir (Solmaz, 2006). Tevekkülü doğru bir şekilde anlamak için önce Kuran-ı Kerim’ e ardından hadislere bakmak gerekmektedir. Tevekkülle ilgili olarak en çok bahsedilen hadislerin başında Hz. Peygambere yöneltilen soruya Hz. Peygamberin vermiş olduğu “Deveni önce bağla, sonra tevekkül et” cevap gelmektedir. Bahsi geçen hadiste tevekkülün nasıl yapılması gerektiğine dair bir açıklama vardır. Burada Hz. Peygamber insanlardan tevekkül etmeden önce yapılması gerekenlerin yerine getirilmesini daha sonra tevekkül edilmesini vurgulamaktadır (Karaman, 2014). Bir diğer hadiste ise “Eğer siz gereği gibi Allah’ a tevekkül etmiş olsaydınız, tıpkı sabahleyin kursakları boş olarak çıkıp (akşam) doymuş bir şekilde dönen kuşların rızıklandırıldığı gibi sizler de rızıklandırılırdınız” (Tirmizi, Zühd, 33; Ahmed b. Hanbel, Müsned 1:52) buyurulmaktadır. Bu hadis-i şerifte öne çıkan husus şudur: Kuşların pasif bir şekilde yuvalarında onlara kendiliğinden rızık gelmesini beklememeleri bilakis, yuvalarından çıkıp rızıklarını aramaları, bunun için çaba göstermeleri ve sonucunda Allah’ın lütfuyla onları çabalarının karşılığını almış bir şekilde yuvalarına döndürmüş olmasıdır (Altuntaş, 2003). Burada hadisin vurgulamak istediği husus tevekkülün pasif bir bekleyiş olmadığı aksine çaba gerektirdiğine dikkat çekilmektedir. Bir başka hadis-i şerifte ise Peygamber Efendimizin teheccüt namazına kalktığında şöyle dua ettiği rivayet edilmektedir. “Allah’ım! Sana teslim oldum, sana inandım, sana tevekkül ettim. Sana yöneldim. Hasmına karşı senin (burhanın) ile dava açtım. Hakkımı aramada senin hakemliğine başvurdum. Önden gönderdiğim ve arkada bıraktığım hatalarımı affet. Gizli işlediğim, aleni yaptığım, benim bilmediğim, senin

benden daha iyi bildiğin hatalarımı da affet! İlerleten sen, gerileten de sensin. Senden başka ilah yoktur” (Buhârî, Teheccüd 1; Daavat, 10). Peygamber Efendimiz dualarında tevekküle sıkça yer vermiştir. “Allah’ım! Kendimi sana teslim ettim. Yüzümü sana çevirdim. İşimi sana ısmarladım, işimde sana güvendim. (Rızânı) isteyerek, (azâbından) korkarak sırtımı sana dayadım, sana sığındım. Sana karşı yine senden başka sığınak yoktur. İndirdiğin kitaba ve gönderdiğin peygambere inandım.” Eğer bu duayı yapıp yattığın gece ölürsen, iman üzere ölürsün, ölmez de sabaha çıkarsan hayra kavuşursun” (Buhârî, Vudû’, 75; Müslim, Zikir, 18; Ebû Dâvûd, Edeb, 98).

2.4.2. İslam Filozoflarının ve Sufilerin Tevekküle Yaklaşımı

Tevekkül, tasavvuf anlayışında hem bir hal hem de makam şeklinde değerlendirilmektedir (Gökcan, 2018). İmam Gazzâlî tevekkülü; Kalbin Allah’ a güvenip dayanması, O’ndan başkasından beklenti içinde olmaması şeklinde ifade etmektedir. Kişinin bir isteği olduğunda Allah’tan başkasına yönelmemesidir. Tevekkül, insanın vücudunun ve yaşamındaki her şeyin asıl kaynağının sadece Allah olduğunu kavrayabilmesidir. Sonuç olarak, farklı tarifler birbirini tekrarlayarak aslında aynı anlamı taşımaktadır. Allah isterse bir kimseye bir rızkı bir sebeple vasıta kılar. Dilerse de vasıtasız bir şekilde doğrudan verir. Burada birey rızkın gerçek sahibinin Allah olduğunu bilir. Her şeyin ondan geldiğinin farkında olur ve sebeplere dayanmadan sadece Allah’a güvenerek tevekkül etmiş olur (Gazzali, 2016). Gazzâlî’ye göre hiçbir şey yapmadan beklemek, çalışmadan oturmak, başkalarından istemek ve gelirini bu şekilde sağlamak Müslümana yakışmayan bir davranış biçimidir. İnsan başka kişilere muhtaç olmadan çalışmalı fakat sahip olduklarının Allah’a ulaşmak için birer araç olduğunu unutmamalıdır (Gazali, 1970).

Fahrudin Er-Râzî de tevekkül kavramını görünür sebepleri dikkate alırken, kalbin yalnızca sebeplere bağlanması değil Allah’a bağlanması ve güvenmesi şeklinde ifade etmektedir. Gerçek bir tevekkülde tembel olmak veya üstüne düşen vazifeleri yapmamak gibi bir durum yoktur. Aslında var olan tüm sebepler nihai sonuca varmada bir araç olmasının yanı sıra asıl sonuca ulaştıran yalnızca Allah’tır ve bunu unutmamak gerekmektedir (Er-Razi, 1998).

Yahya b. Muaz er-Râzî’ ye göre bir kimsenin tevekkül sahibi olması ne zaman gerçekleşir diye sorulduğunda, “ Bir kimse vekil olarak Allah’ ı kabul edip O’ndan razı olduğunda “şeklinde cevap vermiştir. Hatta tevekkülü eleştirenin imanını eleştirmiş

olacağını söyleyip, tevekkülün kalpten gelen bir amel olduğunun altını çizip tevekkülü imana yakın bir konuma taşımıştır (Attar,1905).

Abdullah b. Mübârek'in tevekkül anlayışı ise şu şekildedir. Kulun çabası (*kesb*) ile tevekkülünün bir arada var olabileceğini söylemektedir. Fakat burada göz önünde bulundurulması gereken bir durum vardır. Kul öncelikli olarak elinden gelen çabayı gösterirken bu noktada kendi yaptığına değil Allah'a güvenmesi gerekmektedir. Her şeyin sahibi Allah'tır. Burada çalışmanın zorluklarına göğüs germekle birlikte tevekkülü de göz ardı etmeyen kula övgüde bulunmuştur. "Kesbinde tefviz-i umûr ve tevekkülü zâyi etmedikçe, çalışmak zarar vermez" ifadesi bu konudaki fikrini göstermektedir (Serrac, 1996).

İmâm Ebû Kâsım el-Kuşeyrî'ye göre tevekkül, " Müslüman kimsenin benliğinde ilahi iradeye karşı gelen ufak bir iz dahi olmamasıdır. İslam istisnasız bir şekilde bireyin tüm benliğiyle teslimiyet halinde olmasını ister. İlahi buyruklardan birini dahi hoş görmeyen kişi Allah'a tam anlamıyla teslim olmuş sayılamaz" (Turan, 1991). Aynı şekilde Kuşeyri, " Kişinin Allah' tan başkasında bir güç olduğunu düşünüp bunu kabul edip, buna ilgi gösterirse, Hakk'a değil de halka güvenirse ve Hak'tan başkasına ümit içinde olursa bu şirktir" (Gökcan, 2018).

Kuşeyri, tevekkülün yerinin kalp olduğunu söyler. " Rızık Allah tarafından kula verilir ve kul buna gönülden inandıktan sonra fiziken çalışması, bir iş için çaba göstermesi onun kalbinde taşıdığı tevekkül inancına ters düşmez. Eğer kul bir işte başarıya ulaşırsa, Allah'ın yardımını lütfu ile olduğuna ve bir işte başarısız olursa da bunun ilahi takdirin bir sonucu olduğuna inanmalıdır" (Hatipoğlu, 2012).

2.4.3. Tevekkülün Dini Yönelim ve Stres Arasındaki Aracılık Rolü

Tevekkül kavramı Arapça kökenli bir kelime olup literatürde çoğunlukla " Allah'a güvenmek" şeklinde ifade edilmektedir. Tevekkül kavramı psikolojik bağlamda ele alındığında ise kişinin hayatında karşılaştığı pek çok stres oluşturan olayla başa çıkmak için bireyin geliştirmiş olduğu bir dini başa çıkma şekli olarak nitelendirilmektedir. Bu açıdan bakıldığında birey, kontrol altına alamadığı durumları Allah'a havale edip, aynı şekilde teslim olma duygusu sayesinde yaşadığı kaygı ve stres düzeyini kontrol etme yönelimi göstermektedir. Tevekkül kavramı böylece pozitif dini başa çıkma tarzlarından biri olarak kabul edilip kişinin karşılaştığı zorlu

olaylar karşısında ona sabır, umut, içsel huzur sağlamasına yardımcı olmaktadır (Abu-Raiya ve Pargament, 2015).

Tevekkül İslami literatürde oldukça önem taşıyan bir yere sahip olmasına rağmen, psikoloji ve davranış bilimlerinde amprik seviyede yeterli bir şekilde ele alınmamıştır. Bunun en önemli sebeplerinden bir tanesi de bununla ilgili psikometrik yönden geçerli bir ölçüm aracının bulunmamasıdır. Bu durumla ilgili sınırlık Gondal ve arkadaşları (2022) tarafından giderilmiş olup tevekkül amprik bir şekilde tanımlanmış ve de “ Tevekkül Ölçeği” geliştirilerek güvenilir ve geçerli bir şekilde ölçülebilir hale getirilmiştir. Tevekkül ve dindarlık stresi azaltmanın etkili yollarından biri olabilir. Yapılan deneysel bir çalışmaya göre güçlü bir inanç sahibi olmanın, Allah’a güçlü bir şekilde güvenmenin bireyde stres ve depresyon seviyelerinin daha düşük olması ve kişisel memnuniyetin daha fazla olması ile bağlantılı olduğunu ortaya koymuştur (Rosmarin vd., 2009). Yapılan bir başka araştırmada ise dinin, ruh sağlığı ve iyi oluşla güçlü ve olumlu yönde ilişki içinde, stres ile olumsuz yönde bir ilişki içinde olduğunu ortaya koymaktadır (Ismail ve Desmukh, 2012).

2.4.4. Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Alanında Tevekkül

Manevi Danışmanlık ve Rehberlik; din, psikoloji ve sağlık bilimlerinin kesişiminde yer alan, temelini teoloji ve psikoloji disiplinlerinden alan bir danışmanlık yaklaşımıdır. Manevi Danışmanlık ve Rehberlik, bireyi, psikolojik, biyolojik, sosyal ve manevi boyutlarıyla birlikte ele alan bütüncül bir bakış açısı sunmaktadır (Göcen, 2020). Manevi Danışmanlık ve Rehberlik hizmeti, dini kaynaklarla beraber kişiyi, hayatta karşılaşmış olduğu ve tek başına taşımakta zorlandığı olaylarda ona yardımcı olmak, destek sunmak, yönlendirmek, geliştirmek, iyileşmesine katkı sağlamak gibi pek çok yardım süreçlerinin alanında uzman rehberliğinde yürütülmesidir (Cebeci, 2010). Manevi Danışmanlık ve Rehberlik hizmetlerinin ilgilendiği konular oldukça fazladır. Bu konular, sunulacak hizmetlerin türüne göre değişmektedir. Kişilerin hayatları birbirinden farklı olduğundan kişiye özgü sorunların oluşması ve bunlara uygun birer çözüm yolu bulunması gerekmektedir. Sorunların bazıları bireysel, bazıları ise anlam temelli sorunlar şeklindedir (Söylev, 2014).

Manevi Danışmanlık ve Rehberlik uygulamalarında tevekkülün anlamlı ve yapılandırıcı bir yere sahip olması; sabır, şükür, kader, ahiret inancı ve çaba gösterme gibi kavramların doğru anlaşılmasıyla mümkündür. Bu süreçte, ayetlerin hayattaki

olaylarla ilişkilendirilerek birer işaret olarak yorumlanması ve evrenin bir kitap gibi okunması, danışana derin bir manevi farkındalık kazandırarak destekleyici bir rol oynayabilir (Çakır, 2023). Tevekkül teriminde Allah'a dayanmak, ona güvenmek merkezi bir konuma sahiptir. Bu bağlamda tevekkülün, bağlanma ve güven ihtiyacına katkı sağladığı söylenebilir. Bu bağlanmanın da ilahi ve kudret sahibi bir varlığa karşı olması bireylerdeki var olan güvende hissetme gereksinimini karşılamasında etkili olmaktadır (Şahin, 2018). Ghobari ve Haddadi (2011) tevekkül kavramını bilişsel, davranışsal ve duygusal olmak üzere üç ana boyut çerçevesinde ele almıştır. Literatürde tevekkülün bu yönleri, genellikle Allah'a inanmak kapsamında değerlendirilmektedir. Bununla beraber yapılan çalışmalar incelendiğinde, tevekkülün bireylerin duyguları, düşünce ve davranışlarına olan etkilerine dikkat çekilmiş, tevekkül eden bireylerin hayattaki başarısızlıklar karşısında daha sabırlı oldukları içlerinde ümit besledikleri, tevekkülün bu bağlamda bireylerdeki pozitif ruh halini korumaya yardımcı olduğu görülmektedir (Çağrı, 2012; Demirdağ, 2019).

Tevekkül kavramının psikolojik ve sosyolojik bir tarafının bulunduğunu (Altıntaş, 2000; Aydın, 2008; Karaman, 1996; Tokpınar, 2009) açıklamış ve yapılan çalışmalarda tevekkül yalnızca bir dini bağlamda kullanılan bir kavram değil, aynı zamanda hem bireysel hem de toplumsal açıdan değerlendirilmiştir (Şahin, 2020). Tevekkül dinlere duyarlı olan psikoterapilerde üzerinde durulan kavramlardan biridir (Ağılkaya-Şahin, 2018). Tevekkülün varoluşa anlam kazandırmak, ilahi bir güce sığınmak, bireylerin anlam arayışını desteklemek, yalnızlık hissinden kurtulmak gibi pek çok psikolojik yansımalar taşıdığı belirtilmektedir. Tevekkül, bireylerin psikolojik sağlamlılığına destek olarak, aynı zamanda kaygı, stres, korku gibi olumsuz duygularla başa çıkmaya katkı sağlayan olumlu bir dini çıkma yöntemlerinden biri olarak kabul edilmektedir (Karataş ve Baloğlu, 2019). Dini inanç bireyin dünyevi yaşamda bulamadığı huzur ve güveni sağlar. İnsana rahatça ve güvenle bağlanabileceği yüce bir varlığa sığınma fırsatı sunar. Gerçek manada tevekkül edenler, kendi sınırlı güçlerine değil, Allah'ın sonsuz kudretine sığınır. Tevekkül eden bireyler kendilerini daha güçlü hissederler. Hayatın zorlukları karşısında ümitsizliğe düşmezler eğer bir kapı kapanırsa başka kapı açılacaktır şeklinde düşünerek daha inançlı ve tedbirli bir şekilde hayatlarına devam edip, hayata yeniden tutunurlar (Demirci, 2009).

Tevekkül dini başa çıkmanın en önemli unsurlarından biridir (Pargament, 1997). Tevekkül bireylerdeki kaygıyı, korkuyu, belirsizlik gibi olumsuz durumları azaltmaya

yardımcı olan önemli bir başa çıkma tarzıdır. Kişinin karşılaştıkları olumsuz durumlarda başa çıkma beceri kazandırmasına ve yalnızlık hissinden kurtulmasına yardımcı olur. Hayatta bir anlam arayıp bulmasında etkin bir rol oynar. Bireyin psikolojik sağlamlık ve rahatlığa ulaşmasına fayda sağlamaktadır (Karataş ve Baloğlu, 2019). İnsan hayatında karşılaştığı problemlerle başa çıkmada zorlanıp kendisini yetersiz hissedebilir. Bazen umudunu yitirip dayanma gücünü kendinde bulamayabilir. Din, kişinin acısını azaltır, kişinin psikolojisini korur ona karşılaştığı sorunla başa çıkması için pek çok yöntem sunar. Tevekkül etmek de bunlardan biridir. Kişi yaşadığı her durumun Allah'ın bilgisi ve iradesi dahilinde gerçekleştiğine inanarak O'nunla bir bağ içinde olduğunu hissederse, umutsuzluk duygusuna kapılmaz. Allah'ın varlığını içsel dünyalarında hisseden bireylerin bunu hissetmeyenlere kıyasla daha umutlu oldukları görülmektedir. Kişi yaptığı işte Allah'a güven duyar. Hedeflediği bir amacı gerçekleştirmek için elinden gelen şeyleri yapıp işin sonucunu Allah'a bırakır. Burada birey günlük yaşantısında yanında hissettiği yüce bir varlığa sığınıp ondan yardım alır. Bu sayede olaylar karşısında yaşadığı stres ve endişe düzeyleri azalmaktadır (Abanoz, 2020).

Tevekkül Gondal (2024) ve arkadaşlarına göre, Allah'a karşı olumlu inanç taşımak ve pozitif yönde bir çaba harcamak, bireyin hayatta sahip olduğu şeylerden memnun olmak gibi bileşenlerden meydana gelmektedir. Bunlar; yaşanan kaygı, depresyon göstergelerine karşı koruma sağlama işlevi görmektedir (Gondal vd., 2024). Bu bağlamda, tevekkül, klinik rahatsızlıkların ve günlük yaşamın diğer sorunlarının hafifletilmesine katkı sağladığı için psikoterapi ve danışmanlık uygulamalarında da yarar sağlamaktadır (Gondal vd., 2022). İnsanlar hayatta başlarına gelen ya da çevresinden olan durumları anlamlandırma, bireyler kendi yaşadıkları veya çevresinde yaşanan olayları açıklama, denetleme veya benimseme süreciyle karşılaşmaktadırlar. Tevekkül kişinin hayatta yaşadığı pozitif ya da negatif olaylar karşısında bir sebebe bağlayıp olaylara anlam kazandırmaktadır. Kişi hayatta bir şeyin olması için yapılması gerekenleri yaptıktan sonra sonucun kendisi için en hayırlı olduğuna inanır. Sonuç olumsuz bir şekilde gerçekleşse bile kendisi elinden geleni yaptığı ve Allah'ın takdirine güvendiği için iç huzurunu korumuş olur. Tevekkül sahibi bir birey olmak iç huzuru ve de kişinin benlik saygısını koruması bakımından oldukça önemli bir inanç olarak öne çıkmaktadır (Doğan, 2023).

İnsanlar gerçek ve doğru bir tevekkül anlayışı sayesinde hayatta karşılaştıkları belirsiz olaylardan, başarılı ya da başarısız olma stresinden kurtulabilirler. Burada dikkat edilmesi gereken husus bireyin bir çabasının ve gayretinin olması gerektiğidir. Çünkü doğru bir tevekkül anlayışında birey elinden geleni yapıp bir çaba sarf eder ve bu çabanın sonucunu yaratıcıya bırakır. Bu bakımdan tevekkül kavramı işbirliğine dayalı başa çıkma stratejileri arasında bulunmaktadır. Yapılan bazı araştırmalarda bu yöntemi kullanan bireylerin bir türlü kontrol altına alamadıkları depresyon, kaygı, stres gibi durumlarla karşı karşıya kaldıklarında psikolojik olarak oldukça iyi bir uyum içinde oldukları görülmektedir. Bu anlayışı taşıyan bireyler umutlu bir kişi olmanın da etkisiyle pozitif bir psikolojik durum geliştirirler (Şen, 2019).

Tevekkülün sosyo-psikolojik yönünün olduğunu ifade eden pek çok yerli ve yabancı çalışma mevcuttur. Yapılan bu çalışmalarda tevekkül kavramı danışmanlık sürecinin içine dahil olmuş ya da terapi modellerinden ve tedavi aşamalarında yeniden yapılandırıcı bir unsur olarak kullanılmıştır. Yapılan araştırmalar tevekkülün, kaygı ve depresyon düzeyini azaltmada etkili olduğunu ve bireylerin psikolojik dayanıklılıklarını güçlendirdiğini göstermektedir. Buna ek olarak obsesif kompulsif bozukluk yaşayan bireylerin terapi süreçlerinde kullanılmasının önerildiği görülmektedir. Bu doğrultuda tevekkül kavramı yalnızca dini yönü değil aynı zamanda sosyo-psikolojik bir yönüyle de önem taşımaktadır (Şahin, 2020).

2.5. Kariyer Stresi, Dini Başa Çıkma ve Tevekkül Konusunda Literatürde Yapılmış Olan Çalışmalar

2.5.1. Kariyer Stresi İle İlgili Yapılmış Olan Çalışmalar

Günay ve Çelik (2019) yılında Halkla İlişkiler ve Tanıtım bölümünde okuyan 293 öğrenci ile yapmış olduğu çalışmada öğrencilerden kariyer stresi, psikolojik iyi oluş, ve iyimserlik ölçekleri ile veri toplanmış olup elde edilen sonuçların arasında nasıl bir ilişki olduğu ele almıştır. Bu çalışma sonucunda ise katılımcıların, psikolojik iyi oluş düzeyleri ile iyimserliklerinin kariyer streslerinin etkili bir yordayıcısı olduğu bulgulanmaktadır.

Polat'ın (2022) Sakarya 'da MYO çeşitli bölümlerinde öğrenim gören 430 öğrenci ile yapmış olduğu çalışmanın sonucunda, kariyer belirsizliği ve bu konudaki bilgi eksikliğiyle dışsal çatışma düzeyinin öğrencilerin psikolojik iyi oluşlarıyla anlamlı ve olumsuz bir ilişki gösterdiğini ortaya koymaktadır. Diğer yandan bireylerin

kariyerlerine yönelik net kararlar alması, psikolojik iyilik halini anlamlı ölçüde olumlu yönde etkilemektedir. Bu alanda en güçlü belirleyici unsurun ise kariyer kararlılığı olduğu görülmektedir.

Emirel ve Bozkurt (2022) 234 öğrencinin katılımıyla yapmış oldukları çalışmada öğrencilerin kariyer stres düzeylerinin çok yüksek bir seviyede olmayıp orta derecede seyrettiği görülmüştür. Katılımcıların, belirsiz durumdan kaçınma eğilimlerinin orta düzeyin biraz üzerinde olduğu görülmektedir. Belirsizlikten kaçınmanın ise kariyer stresi yaşamının iş bulabilme baskısı alanında belirleyici etkisi olan bir değişken olduğu görülmektedir.

Bozyiğit ve Gökbaraz (2020) Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin yaşadıkları kariyer stresine etki eden belirleyici faktörleri incelemeyi amaçlamıştır. Bu araştırmada katılımcıların ölçeklerden aldıkları puanlarla, onların yaş, cinsiyet ve spor yapmaları arasında anlamlı düzeyde bir fark görülmemiştir. Öğrencilerin sınıf seviyeleri yükseldikçe, iş bulma baskılarının arttığı, öğrenim gördükleri bölümler farklılaştıkça da öğrencilerin “ kariyer belirsizliği ve bilgi eksikliği” ile ilgili stres taşıdıkları tespit edilmiştir.

Esen (2019) MYO öğrenim gören 287 öğrenci ile yapmış olduğu çalışmanın sonucunda “kariyer stresi ve bunun alt boyutları ile öz yeterlik “ inancı negatif ve anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Katılımcıların kariyer streslerinin orta seviyede, öz-yeterlik inançlarının fazla olduğu saptanmıştır. Katılımcıların öz yeterlik inancı üzerinde sınıf, cinsiyet, çalışma durumu gibi değişkenlerin anlamlı bir farklılık oluşturmadığı gözlemlenmiştir.

Aşık ve Akgül (2022) tarafından yapılmış olan çalışmada, öğrencilerin kariyer stresleri ve kariyer kararı alma süreçlerinde öğrencilerin ailelerinden etkilenme seviyelerinin onların kariyer kararı alma yetkinliklerini yordadığı gözlemlenmiştir. Kariyer kararı verme becerileri ile kariyer stresleri arasında negatif yönde bir ilişki bulunmuşken, bireylerin kariyer kararlarını alırken aileden etkilenme seviyeleri arasında pozitif ilişki olduğu görülmektedir.

Üzüm ve Uçkun'un (2015) Kocaeli MYO Büro Yönetimi ve Asistanlığı bölümünde öğrenimi devam etmekte olan 105 öğrenci ile yapmış olduğu araştırmada öğrencilerin kariyer streslerini araştırmışlardır. Bu araştırmanın sonuçlarına göre ise kariyer stresine sebep olan kariyer belirsizliği ile bu konu hakkındaki bilgi eksikliği arasında

bir ilişki bulunmuştur. Bulunan bu ilişkinin kadın katılımcılarda daha yüksek seviyede olduğu tespit edilmiştir. Gelir düzeyi yükseldikçe kariyerle ilgili olan belirsizliğin ve bu konuda bilgi eksikliğinin azaldığı, gelir düzeyi azaldıkça da kariyer belirsizliği ve bu konudaki bilgi eksikliğinin arttığı görülmektedir.

2.5.2. Dini Başa Çıkma ile İlgili Yapılmış Olan Çalışmalar

Yılmaz, Köse ve Küçükcan (2023) 1999 Marmara Depremi'nden etkilenen afetzedelerin dini başa çıkma tarzlarını ve bunların psikolojik etkilerini detaylı bir biçimde ele almıştır. Bu çalışmada, dini başa stratejilerinin afet sonrasında bireylere manevi destek vermede ve bireylerde oluşan travmanın oluşturduğu zararın etkisini azaltmada oldukça önemli bir etkisi olduğu görülmektedir.

Kula'nın (2002) yapmış olduğu çalışmada deprem sonrasında kişilerin olaylar karşısındaki dini başa çıkma tarzları ve bu durumun ruh sağlığına etkisinin ne derecede olduğu incelemiştir. Bu iki araştırma da kriz sonrasında dini başa çıkmanın önemine vurgu yapmıştır.

Ayten'in (2012) yılında yapmış olduğu çalışmasında 14-62 yaş skalasındaki 558 kişi ile çalışmış ve elde edilen sonuçlara göre katılımcıların olumlu dini başa çıkma düzeylerinin olumsuz dini başa çıkma düzeylerinden daha fazla olduğu görülmüştür. Dini başa çıkma yöntemlerine erkeklerin daha çok yöneldiği ve yaş ilerledikçe dini başa çıkma etkinliklerinin de arttığı görülmüştür. Dini başa çıkma yöntemlerini evli kişilerin bekarlara göre daha çok kullandığı tespit edilmiştir. Eğitim düzeyi arttıkça olumlu dini başa çıkma puanlarında azalma, olumsuz dini başa çıkma puanlarında ise yükseliş meydana gelmiştir. Dini başa çıkma ile dindarlık seviyesi arasında pozitif yönlü ilişki tespit edilmiştir. Ayrıca pozitif dini başa çıkmanın depresif yönelimleri azalttığı olumsuz dini başa çıkmanın ise depresif yönelimleri artırdığı tespit edilmiştir.

Türköl (2025) tarafından yapılan araştırma bulguları doğrultusunda, katılımcıların olumlu dini başa çıkma yöntemlerini kullananların Travma Sonrası Stres Bozukluğu (TSB) seviyelerinin olumsuz dini başa çıkma stratejilerini kullananlara göre anlamlı düzeyde fazla olduğu görülmüştür. Kadın katılımcıların hem TSB hem de bireysel algıda değişim puanlarının erkeklere kıyasla anlamlı düzeyde yüksek çıktığı görülmüştür.

Topuz (2003) yapmış olduğu çalışmada bireylerin dini gelişim seviyesi arttıkça olumlu dini başa çıkma tutumları sergiledikleri ve stresle daha kolay başa çıktıkları sonucuna ulaşmıştır.

2.5.3. Din Psikolojisi Alanında Tevekkül İle İlgili Yapılmış Olan Çalışmalar

Din ve manevi psikoloji ile ilgili yapılan çalışmalara katkı sağlamak amacıyla, bireyin Tanrı ile olan ilişkisini ve kişilerarası ilişkilerdeki benzer özellikler, süreçler ve işlevler ışığında kavramsallaştırmak faydalı bir yaklaşım olarak öne çıkabilir. Diğer araştırma alanları kişilerarası ilişkilerde yer alan özellikleri örneğin; bağlanma bireyin Tanrı ile olan ilişkisine örneğin; Tanrı'ya bağlanma (Rowatt ve Kirkpatrick, 2002) uyarlanmışken, güven de kişilerarası ilişkilerde merkezi bir özellik şeklinde ifade edildiği için bu durumu Tanrı ile olan ilişkiye de entegre edilebileceği ön görülmüştür (Rosmarin vd., 2009). Buna ek olarak birçok büyük din güveni, bireyin Tanrı ile kurduğu ilişkinin başlangıcı ve devam edebilmesinin onarılmasını sağlayan oldukça önemli bir faktör olarak bu kavrama dikkat çekip vurgulamaktadırlar (Godfrey, 2012). Bu açıdan bakılacak olursa, din psikolojisi alanında bu ifadeye olan ilgi beklenen bir durumdur. Bununla birlikte, güvenin felsefi bakış açısında (örneğin, Faulkner ve Simpson, 2017) ve Tanrı'ya güvenin Trust in God (TIG) tarihsel, teolojik ve İncil çalışmaları kapsamındaki en son gelişmeler (örneğin, Morgan, 2015) dikkate alındığında, bu ifadenin dini psikolojide yeniden incelenmesinin araştırmalar için oldukça verimli olup katkı sağlayabileceği dile getirilmektedir.

Tevekkülle ilgili olarak din psikolojisi alanında yapılan çalışmalardan biri olan Altay'ın (2014) yüksek lisans tez çalışmasıdır. Bu araştırmanın birinci bölümünde, tevekkül kavramının kuramsal çerçevesi ayrıntılı bir biçimde incelenmiştir. Araştırmanın diğer bölümünde ise katılımcıların tevekkülü ne düzeyde anladıklarını ölçmek için gerekli olan olumlu düşünme stratejilerini, stillerini hangi seviyede benimsediklerini aynı zamanda bu şekilde düşünme tarzıyla namaz arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişkinin var olup olmadığı anket tekniği kullanılarak incelenmiştir. Katılımcıların tevekkülü anlama düzeyini ölçmek için gereken olumlu düşünme stilini ne ölçüde benimsediklerini ve bununla namaz arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olup olmadığını anket tekniğiyle incelenmiştir.

Tevekkül kavramıyla ilgili yapılan bir diğer çalışma da Şahin'in yapmış olduğu (2018) doktora tezidir. Bu çalışmada bireyin hayatında tevekkülün psikolojik sebeplerini ve sonuçlarını ortaya koymayı istemektedir. Çalışmanın amacı, 40-69 yaş skalasındaki 50 kişi ile yarı yapılandırılmış görüşmeler gerçekleştirerek onların tevekkül algılarını

araştırmaktadır. Elde edilen sonuçlar ışığında katılımcıların tevekkül algılarının tevekkülle ilgili literatürde yapılan tanımlarla uyum gösterdiği görülmektedir. Tevekkül sayesinde katılımcılar kendilerini daha huzurlu ve rahat hissettiklerini ifade etmekte, ayrıca psikolojik dayanıklılıklarının yükseldiğini, başlarına gelen olayların sonuçlarını daha rahat kabul ettiklerini ifade etmişlerdir. Tüm bunların sonucunda tevekkülün en fazla duygusal düzeyde etki gösterdiği ve inançlı kişiler için oldukça önemli bir psikolojik destek işlevi gördüğü sonucuna ulaşılmıştır.

Çınar (2022) tarafından yapılan çalışmada bireylerin dini tutumları ile psikolojik sağlamlıkları arasındaki ilişkide tevekkülün aracı bir rol oynayıp oynamadığı incelenmiştir. Bu çalışmadan elde edilen verilere göre, dini tutumun psikolojik sağlamlık üzerindeki doğrudan etkisi negatif yönlüdür fakat tevekkül aracı değişkeni bu ilişkiye dahil edildiğinde toplam etki pozitif hale gelmiştir. Bu araştırmadan elde edilen sonuçlara göre tevekkülün tam aracılık bir etkisi olduğu sonucuna varılmaktadır.

Niyazibeyoğlu (2025) üniversite sınavına hazırlanmakta olan lise son sınıf öğrencilerinin sınava hazırlık aşamasında başvurdukları dini başa çıkma yöntemlerinin onların psikolojik dayanıklılıklarını pozitif anlamda etkilediği, negatif duyguları azaltıp öğrencilerin sınava hazırlık sürecini verimli ve sağlıklı bir şekilde geçirmelerine katkı sağladığı görülmektedir.

İrk, Kars ve Jasarevic (2024) tarafından yapılan araştırmada, yetişkin bireylerin tevekküle yönelik algıları metaforlar aracılığıyla ele alınmıştır. Bu araştırma Türkiye ve Bosna Hersek 'ten katılan 237 katılımcıdan elde edilen veriler içerik analiziyle incelenmiş ve tevekkülle ilgili 119 farklı metafor belirlenmiştir. Metaforlar üç temada kategorize edilmiştir. Araştırmaya katılan kişiler tevekkülü genellikle pozitif bir kavram şeklinde değerlendirmiş, dini boyutta ilahi güce, psikolojik boyutta ise umut ve uyuma ilişkisel boyutta da ilahi sevgi ve korku dengesine dikkat çekmişlerdir. Katılımcıların tevekkül algısı büyük oranda benzer Bosnalı katılımcıların ilişkisel boyuta dair daha özgün metaforlar geliştirdiği görülmektedir.

Çakır (2023) tarafından yapılan araştırmadan elde edilen verilere göre, bu kavramların ayrı ayrı ele alınarak incelendiği görülmüştür. Kavramlar arasındaki ilişkiye yönelik bir araştırmaya rastlanmaması, literatürdeki eksikliğin doldurulması gerektiğini göstermektedir.

Çiçekli (2024) tarafından yapılan çalışmada tevekkül eğitimi alan öğrencilerin sınav kaygısı düzeylerinde anlamlı bir farklılık olup olmadığını incelemiş, araştırma sonucunda tevekkül eğitiminin sınav kaygısını azaltmada anlamlı ve olumlu bir etkiye sahip olduğu görülmektedir.

Doğan (2023) tarafından yapılan çalışmada, öznel dindarlık algısının tevekkül ve stresle ilişkisi ile tevekkülün stresle başa çıkmada etkili olup olmadığı araştırılmış araştırma sonucunda, öznel dindarlık arttıkça tevekkül yönelimi yükselmiş olduğu, tevekkül arttıkça da algılanan stres düzeyi azalmış olduğu görülmektedir.

Şahin (2018) tarafından yapılan çalışmada tevekkül yöneliminin psikolojik sebep ve sonuçlarının incelenmiştir. Bu çalışmada sonucunda, tevekkülün bireylerin zor ve belirsiz durumlarda başvurdukları bir tutum olduğu; tevekkül sonucunda bireylerin kendilerini daha huzurlu rahatlamış hissettikleri, psikolojik dayanıklılıklarının arttığı ve yaşanan olayları daha kolay kabullenmelerine yardımcı olduğu görülmüştür.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, araştırma grubu, kullanılan veri toplama araçları ve verilerin analizine ilişkin bilgiler yer almaktadır.

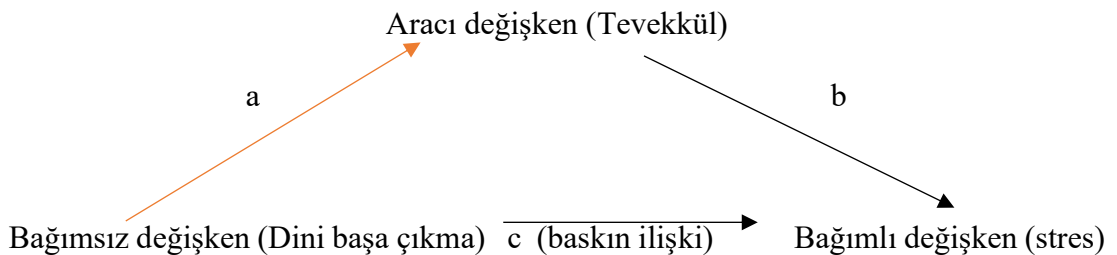
3.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırmada nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama deseni kullanılmaktadır. İlişkisel tarama modeli, iki sayısal değişken arasındaki bağlantıyı ve karşılıklı etkisini korelasyon katsayısı yardımıyla inceleyen bir araştırma yöntemidir (Fraenkel vd., 2012). Yapılan çalışmada, dini başa çıkma (bağımsız değişken) ile kariyer stresi (bağımlı değişken) arasındaki ilişkiyi anlamak ve bu ilişkide tevekkülün aracı (mediating) rolünü incelemek amacıyla aracı değişken analizi uygulanmaktadır. Aracı değişken analizi, bağımlı değişken ile bağımsız değişken arasındaki ilişkinin nasıl ortaya çıktığını ve bu ilişkinin hangi düzeyde gerçekleştiğini anlamaya yönelik güçlü bir yöntemdir. (Baron ve Kenny, 1986).

Çalışmada 3 temel değişkeni ölçmek için ilgili ölçekler kullanılmıştır. Ölçekler, daha önce geçerlik ve güvenirlik çalışmaları yapılmış, yaygın olarak kullanılan ve literatürde kabul görmüş ölçeklerdir. Tevekkül aracı değişkeninin, dini başa çıkma ile kariyer stresi arasındaki ilişkide aracılık rolü oynayıp oynamadığı ortaya konulmaya çalışılmıştır. Analizler sonucunda, tevekkülün dini başa çıkma ile kariyer stresi arasındaki ilişkide aracılık rolü gösterip göstermediği değerlendirilmiştir.

Şekil 1. Araştırma Modeli

Şekil 1’de aracılık ilişkisinin şematik gösterimi sunulmaktadır.



3.2. Araştırmanın Çalışma Grubu

Bu araştırmanın çalışma grubu İstanbul'da lisans son sınıfta öğrenim gören öğrencilerdir. Bu grup, mezuniyeti yaklaşan öğrencilerin kariyer planlama sürecinde kariyer stresi yaşama durumlarının oldukça fazla olduğu düşüncesiyle belirlenmiştir. Bu araştırmanın amacı doğrultusunda İstanbul gibi büyük bir şehirde bireylere erişim imkanının daha kolay olması sebebiyle bu grup tercih edilmiştir. Çalışma grubundan, basit tesadüfi örnekleme yöntemi kullanılarak İstanbul'un farklı ilçelerinden rastgele seçilen lisans son sınıf öğrencileri belirlenmiştir. Bu yöntemle göre çalışma grubunda yer alan her bir katılımcının eşit düzeyde araştırmaya dahil edilme olasılığı vardır (Creswell, 2014). Araştırmada kullanılan ölçme aracı 53 maddeden oluşmaktadır. Çok değişkenli analizlerde önerilen örnekleme büyüklüğü, madde sayısının en az 5 katı olarak kabul edilmektedir (Hair vd., 2010; Kline, 2015). Bu doğrultuda, analizlerin güvenilirliği için minimum 265 katılımcıya ulaşılması gerekmektedir. Araştırmaya toplam 298 öğrenci katılım sağlamıştır.

Tablo 3.1: Katılımcılara İlişkin Demografik Bilgilerinin Dağılımı

		n	%
Yaş $\bar{X} \pm SS$ (Min-Maks)		23.42 \pm 1.71	(22-30)
Cinsiyet	Kadın	162	54.4
	Erkek	136	45.6
Fakülte Alanı	Sayısal (İktisat, Mühendislik, İşletme)	59	19.8
	Sosyal (Eğitim, Hukuk, İslami İlimler, Siyasal Bilgiler, İletişim)	81	27.2
	Sağlık (Tıp, Sağlık Bilimleri, Diş Hekimliği)	129	43.3
	Sanat Fakültesi (Güzel Sanatlar, Mimarlık)	29	9.7
İkamet Edilen Yer	Ailemin evinde	179	60.1
	Yurtta	84	28.2
	Öğrenci Evinde	35	11.7
	Toplam	298	100.0

Yukarıdaki verilere göre, Katılımcıların yaş ortalaması 23.42 (SS = 1.71) olup yaş aralığı 22 ile 30 arasında değişmektedir. Cinsiyet dağılımı incelendiğinde, katılımcıların %54.4'ü (n = 162) kadın, %45.6'sı (n = 136) erkektir. Fakülte alanına göre dağılımda, katılımcıların %43.3'ü (n = 129) sağlık fakültelerinde (Tıp, Sağlık Bilimleri, Diş Hekimliği), %27.2'si (n = 81) sosyal bilimler fakültelerinde (Eğitim, Hukuk, İslami İlimler, Siyasal Bilgiler, İletişim), %19.8'i (n = 59) sayısal fakültelerde (İktisat, Mühendislik, İşletme) ve %9.7'si (n = 29) sanat fakültelerinde (Güzel Sanatlar, Mimarlık) öğrenim görmektedir. İkamet edilen yer açısından, katılımcıların %60.1'i (n = 179) ailesiyle birlikte yaşamaktadır. %28.2'si (n = 84) yurttan, %11.7'si (n = 35) ise öğrenci evinde kalmaktadır.

3.3. Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada, üniversite öğrencilerinin kariyer kaynaklı stres düzeylerini ve dini başa çıkma eğilimlerini değerlendirmek amacıyla üç ölçme aracı kullanılmıştır. "Kariyer Stresi Ölçeği" (Özden ve Sertel Berk, 2017), "Dini Başa Çıkma Ölçeği" (Ekşi ve Sayın, 2016) ve "Tevekkül Yönelimi Ölçeği" (Şahin, 2020) kendilerinden gerekli izinler alınarak araştırmada veri toplama aracı olarak kullanılmıştır. Lisans son sınıf öğrencilerine yönelik olarak hazırlanan bu ölçekte, ilk bölümde katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin sorular yer almakta; devamında sırasıyla Kariyer Stresi Ölçeği, Dini Başa Çıkma Ölçeği ve Tevekkül Yönelimi Ölçeği'ne ilişkin maddeler bulunmaktadır.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Bu araştırmada katılımcıların demografik özelliklerini belirlemek amacıyla "Kişisel Bilgi Formu" kullanılmıştır. Katılımcılara yaş, cinsiyet, öğrenim gördükleri bölüm, ikamet ettikleri yer gibi sorular yöneltilerek veri toplanmıştır. İlgili form Ek1' de verilmiştir.

3.3.2. Kariyer Stresi Ölçeği

Bu çalışmada Choi ve arkadaşları (2011) tarafından geliştirilmiş olan ve daha sonra Özden ve Sertel-Berk (2017) tarafından Türkçe' ye uyarlanan kariyer stresi ölçeği kullanılmıştır. Bu ölçek, üniversite öğrencilerinin kariyer süreçlerine bağlı olarak karşılaştıkları stres faktörlerini ve bu süreçte yaşadıkları zorlukları değerlendirmek amacıyla oluşturulmuştur. Toplam 20 maddeden meydana gelen bu ölçme aracı, dört

alt boyutu içermektedir: “kariyerle ilgili belirsizlik”, “bilgi eksikliği”, “iş bulma kaygısı” ve “çevresel çatışmalar”. Katılımcılardan, kendilerine sunulan ifadelere yönelik görüşlerini, “Hiç katılmıyorum (1)”dan “Tamamen katılıyorum (5)”e kadar uzanan beşli Likert tipi derecelendirme ölçeği üzerinden belirtmeleri istenmiştir.

Bu ölçekten alınabilecek en düşük puan 20 olup, en yüksek puan ise 100 şeklindedir. Alınan puanın yüksek olması bireyin yüksek seviyede kariyer stresi yaşadığını göstermektedir. Ölçekte ters kodlanan madde bulunmamaktadır. Kariyer Stresi Ölçeği'nin Türkçe uyarlamasında, toplam varyansın %67,7' sini açıklayan üç faktör elde edilmiştir. Bunlar şu şekildedir: “Kariyer Belirsizliği ve Bilgi Eksikliği”, “Dışsal Çatışma” ve “İş Bulma Baskısı”. Ölçeğin genel Cronbach Alpha katsayısı, 94, alt boyutlar için ise .83 ile .94 arasında değişmektedir. Test-tekrar test güvenilirliği, 81, madde-toplam puan korelasyonları ise .44 ile .80 arasındadır. Bu bulgular, ölçeğin geçerli ve güvenilir olduğunu göstermektedir. İlgili form Ek2' de verilmiştir.

3.3.3. Dini Başa Çıkma Ölçeği

Pargament ve arkadaşlarının (1998) geliştirmiş olduğu bu ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenilirliğini Ekşi ve Sayın (2016) tarafından gerçekleştirilmiştir. Bu ölçek 2 alt boyut ve 10 maddeden oluşmaktadır ve dördümlü Likert tipindedir. Ölçekte ters kodlanan madde yer almamaktadır. Ölçek maddelerinin puanlanma şekli 1-4 arasındadır. Ölçekte pozitif dini başa çıkma ve negatif dini başa çıkma puanları ayrı bir şekilde hesaplanmaktadır. Bu ölçeğin toplam puanı yoktur. Ölçekten eğer düşük puan alınmışsa o dini başa tarzının az olduğu, yüksek puan alınmışsa da dini başa çıkmanın yüksek olduğu görülmektedir. Dini Başa Çıkma Ölçeği'nin yapısal geçerliliği doğrulayıcı faktör analizi yöntemiyle sınanmış ve uyum indeksleri $\chi^2/sd=2.58$; RMSEA=.049; GFI=.94; CFI=.95) kabul edilebilir bulunmuştur. Faktör yükleri .64 ile .93 arasındadır. Pozitif dini başa çıkma ile dine yönelme arasında yüksek ($r=.88$), negatif başa çıkma ile orta düzeyde ($r=.34$) korelasyon saptanmıştır. İç tutarlık katsayıları pozitif alt ölçek için .91, negatif alt ölçek için .86'dır. Bulgular, ölçeğin geçerli ve güvenilir olduğunu göstermektedir. İlgili form Ek3'te verilmiştir.

3.3.4. Tevekkül Yönelimi Ölçeği

Şahin (2020) tarafından geliştirmiş olan bu ölçek toplam 23 madde ve 3 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçek 5'li Likert tipindedir. Bu ölçeğin ilk boyutu “Duygu ve Düşünce” boyutu olup 16 maddeden oluşmaktadır. Buradan yüksek puan alınması halinde

bireyin tevekkül sürecine dair olumlu duygu ve düşüncelerin bireyde olduğunu göstermektedir. İkinci boyutta “Davranışa Karşı Olumsuz Tutum” olup bu kısım da 4 maddeden oluşmaktadır. Bu kısımda tedbirli olmanın ve çaba göstermenin olumsuz değerlendirildiği kısımdır ve buradaki maddelerin hepsi ters kodlanmaktadır. Son boyutta ise “Davranışa Karşı Olumlu Tutum” boyutudur ve 3 maddedir. Bu kısımda ise tedbirli olmanın ve çaba göstermenin olumlu değerlendirildiği görülmektedir. Buradan yüksek puan alınması halinde ise tevekkül sürecinde çaba göstermeye oldukça fazla önem verildiğini göstermektedir. Bu ölçekte bireylerin tevekkül yönelimiyle ilgili toplam puan değeri de vermektedir. Ayrıca bu ölçek uygulanırken tevekkülün tanımının yapıldığı bir yönerge verilmesi tavsiye edilmektedir.

3.4. İşlem

Bu araştırma için etik kurul onayı, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Anabilim Dalı Etik Kurulu’ndan 22.12.2024 tarihinde alınmıştır. Veriler Mart-Mayıs 2025 tarihleri arasında toplanmıştır.

Veri toplama sürecinde, çeşitli fakültelerde öğrenim görmekte olan üniversite öğrencilerine çevrim içi anket formu uygulanmıştır. Araştırmaya toplam 315 katılımcı dahil edilmiştir. Analiz sürecinde, eksik, hatalı ya da araştırma kriterlerine uymayan veriler nedeniyle 17 katılımcının verileri değerlendirme dışı bırakılmıştır. Sonuç olarak, istatistiksel analizler 298 kişilik nihai örneklem üzerinden gerçekleştirilmiştir.

Araştırma verilerinin toplanabilmesi için, veri toplanacak üniversitelerden gerekli izinlerin alınması amacıyla ilgili kurumlara üst yazı yazılması gerekmiştir. Bu izin süreçlerinin zaman alması, veri toplama sürecinin gecikmesine neden olmuştur. Ayrıca katılımcıların son sınıf öğrencilerinden oluşması, veri toplamada ek zorluklar oluşturmuştur. Öğrencilerin staj, bitirme projeleri, vize ve final sınavları gibi akademik yoğunlukları nedeniyle katılım oranı beklenenin altında kalmıştır.

Araştırma kapsamında elde edilen verilerin istatistiksel analizleri, *IBM SPSS Statistics 27* yazılımı kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Değişkenler arasındaki ilişkilerin incelenmesinde, parametrik test varsayımlarının sağlandığı durumlarda Pearson Momentler Çarpım Korelasyon Analizi uygulanmıştır. Bu yöntem, iki sürekli değişken arasındaki doğrusal ilişkinin yönünü ve büyüklüğünü değerlendirmek amacıyla sosyal bilimler alanında yaygın biçimde kullanılmaktadır (Field, 2018). Araştırmanın temel amacına uygun olarak, iki bağımsız değişkenin (X_1 , X_2) bir aracı değişken (M)

üzerinden bir bağımlı değişken (Y) üzerindeki etkilerini test etmek amacıyla aracılık analizleri gerçekleştirilmiştir. Bu analizlerde, SPSS ortamında çalışan PROCESS Macro v4.2 eklentisi kullanılmış ve Andrew F. Hayes (2018) tarafından geliştirilen Model 4 yapısı benimsenmiştir. Model 4, bir bağımsız değişkenin (X) bir aracı değişken (M) aracılığıyla bir bağımlı değişken (Y) üzerindeki dolaylı etkilerini test etmeye imkân sağlayan basit aracılık (simple mediation) modelidir. Bu çalışmada, iki bağımsız değişken aynı model içerisine dâhil edilerek, her bir değişkenin hem aracı değişken üzerindeki etkisi hem de bağımlı değişken üzerindeki doğrudan ve dolaylı etkileri eşzamanlı olarak analiz edilmiştir. Dolaylı etkilerin istatistiksel anlamlılığı, bootstrap yeniden örnekleme yöntemiyle 5.000 iterasyon üzerinden ve %95 güven düzeyi esas alınarak test edilmiştir. Elde edilen güven aralıklarının sıfır içermemesi, dolaylı etkinin istatistiksel olarak anlamlı olduğunu göstermektedir. Buna ek olarak, katılımcıların demografik faktörlerine göre ölçek puanlarında anlamlı farklılıkların olup olmadığını belirlemek amacıyla Bağımsız Örneklem t-testi ve Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) uygulanmıştır. İkili gruplar arasındaki karşılaştırmalarda t-testi, üç ve daha fazla grubu içeren karşılaştırmalarda ise ANOVA yöntemi tercih edilmiştir (Pallant, 2020). Tüm analizler %95 güven düzeyi temel alınarak yürütülmüş ve istatistiksel anlamlılık sınırı olarak $p < .05$ düzeyi kabul edilmiştir.

Tablo 3.2: Dini Başa Çıkma Ölçeği, Tevekkül Yönelimi Ölçeği ve Kariyer Stresi Ölçeğine Ait Betimsel İstatistikler ile Basıklık, Çarpıklık ve Cronbach Alpha Katsayılarının Değerlendirilmesi

	n	Min	Maks	\bar{X}	SS	Basıklık	Çarpıklık	Cronbach Alpha (a)
Pozitif Dini Başa Çıkma	298	9	28	21.58	5.28	0.17	-0.97	0.90
Negatif Dini Başa Çıkma	298	3	12	7.27	2.70	-0.96	0.08	0.85
Tevekkül Yönelimi Ölçeği	298	52	115	95.47	14.00	0.40	-0.88	0.93
Duygu ve Düşünce	298	35	80	66.23	11.60	0.48	-0.99	0.95

Davranışa Karşı Olumsuz Tutum	29 8	8	20	16.88	3.45	-0.21	-0.99	0.83
Davranışa Karşı Olumlu Tutum	29 8	7	15	12.37	2.01	-0.22	-0.52	0.71
Kariyer Stresi Ölçeği	29 8	20	98	51.54	17.6 6	-0.79	0.03	0.94
Kariyer Belirsizliği ve Bilgi Eksikliği	29 8	10	50	25.10	10.1 9	-0.86	0.22	0.94
Dışsal Çatışma	29 8	4	20	8.64	3.79	-0.20	0.63	0.79
İş Bulma Baskısı	29 8	6	30	17.80	6.08	-0.63	-0.24	0.87

Çalışmada kullanılan ölçme araçlarına ilişkin Cronbach's Alpha iç tutarlılık katsayıları, .71 ile .95 arasında değişmektedir. Elde edilen bu katsayılar, ölçeklerin yüksek düzeyde güvenilirlik sergilediğini göstermekte olup, genellikle kabul gören .70 eşik değerinin üzerinde yer almaları bakımından, ölçümlerin güvenilirliğini desteklemektedir (Taber, 2018). Ayrıca tüm değişkenlere ait çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) değerlerinin -1 ile $+1$ aralığında bulunması (Hair et al., 2013), veri dağılımlarının normal dağılıma yakın olduğunu ve parametrik istatistiksel analizlerin gerçekleştirilmesi için uygun koşulların sağlandığını ortaya koymaktadır.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

ARAŞTIRMA BULGULARI

Bu bölümde, araştırmanın hedefine uygun olarak elde edilen verilerin analizine yer verilmiştir.

Tablo 4.1: Dini Başa Çıkma, Tevekkül ve Kariyer Stresi Arasındaki İlişkiye Dair Korelasyon Analizi Bulguları

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1-Yaş	1										
2-Pozitif Dini Başa Çıkma	.13*	1									
3-Negatif Dini Başa Çıkma	0.03	-0.05	1								
4-Tevekkül Yönelimi Ölçeği	0.09	.65**	-	1							
			.20**								
5-Duygu ve Düşünce	.13*	.70**	-.13*	.96**	1						
6-Davranışa Karşı Olumsuz Tutum	-0.10	.17**	-	.51**	.29**	1					
			.33**								
7-Davranışa Karşı Olumlu Tutum	0.03	.19**	-0.10	.54**	.44**	.12*	1				
8-Kariyer Stresi Ölçeği	-0.01	-	.26**	-	-	-	-	1			
		.34**		.33**	.28**	.26**	.26**				
9-Kariyer Belirsizliği ve Bilgi Eksikliği	-0.05	-	.27**	-	-	-	-	.94**	1		
		.32**		.32**	.25**	.26**	.29**				
10-Dışsal Çatışma	0.07	-	.29**	-	-	-	-	.77**	.65**	1	
		.27**		.32**	.24**	.39**	.16**				
11-İş Bulma Baskısı	0.01	-	.12*	-	-	-0.08	-	.84**	.66**	.54**	1
		.28**		.24**	.23**		.15**				

** $p < 0.01$, * $p < 0.05$ Uygulanan testin ismi: Pearson Korelasyon Testi

Yukarıdaki verilere göre, Yaş değişkeni ile Pozitif Dini Başa Çıkma ($r = .13, p < .05$) ve Duygu ve Düşünce ($r = .13, p < .05$) arasında pozitif yönlü düşük düzeyde anlamlı ilişkiler saptanmıştır.

Pozitif Dini Başa Çıkma ile Tevekkül Yönelimi Ölçeği ($r = .65, p < .01$), Duygu ve Düşünce ($r = .70, p < .01$), Davranışa Karşı Olumsuz Tutum ($r = .17, p < .01$) ve Davranışa Karşı Olumlu Tutum ($r = .19, p < .01$) arasında pozitif yönlü düşük ve orta düzeyde anlamlı ilişkiler göstermektedir. Bununla beraber, Pozitif Dini Başa Çıkma

ile Kariyer Stresi Ölçeği ($r = -.34, p < .01$), Kariyer Belirsizliği ve Bilgi Eksikliği ($r = -.32, p < .01$), Dışsal Çatışma ($r = -.27, p < .01$) ve İş Bulma Baskısı ($r = -.28, p < .01$) arasında negatif yönlü düşük ve orta düzeyde anlamlı ilişkiler gözlenmiştir.

Negatif Dini Başa Çıkma ile Tevekkül Yönelimi Ölçeği ($r = -.20, p < .01$), Duygu ve Düşünce ($r = -.13, p < .05$) ve Davranışa Karşı Olumsuz Tutum ($r = -.33, p < .01$) arasında negatif yönlü düşük ve orta düzeyde anlamlı ilişkiler göstermektedir. Buna karşılık, Negatif Dini Başa Çıkma ile Kariyer Stresi Ölçeği ($r = .26, p < .01$), Kariyer Belirsizliği ve Bilgi Eksikliği ($r = .27, p < .01$), Dışsal Çatışma ($r = .29, p < .01$) ve İş Bulma Baskısı ($r = .12, p < .05$) arasında pozitif yönlü düşük düzeyde anlamlı ilişkiler gözlenmiştir.

Tevekkül Yönelimi ile Kariyer Stresi ($r = -.33, p < .01$), Kariyer Belirsizliği ve Bilgi Eksikliği ($r = -.32, p < .01$) ve Dışsal Çatışma ($r = -.32, p < .01$) ile negatif yönlü orta düzeyde; İş Bulma Baskısı ($r = -.24, p < .01$) arasında düşük ve orta düzeyde negatif yönlü anlamlı ilişkiler göstermektedir.

Duygu ve Düşünce ile Kariyer Stresi ($r = -.28, p < .01$), Kariyer Belirsizliği ve Bilgi Eksikliği ($r = -.25, p < .01$), Dışsal Çatışma ($r = -.24, p < .01$) ve İş Bulma Baskısı ($r = -.23, p < .01$) arasında negatif yönlü düşük düzeyde anlamlı ilişkiler göstermektedir.

Davranışa Karşı Olumsuz Tutum ile Kariyer Stresi ($r = -.26, p < .01$), Kariyer Belirsizliği ve Bilgi Eksikliği ($r = -.26, p < .01$) ve Dışsal Çatışma ($r = -.39, p < .01$) arasında negatif yönlü düşük ve orta düzeyde anlamlı ilişkiler göstermektedir.

Son olarak, Davranışa Karşı Olumlu Tutum ile Kariyer Stresi ($r = -.26, p < .01$), Kariyer Belirsizliği ve Bilgi Eksikliği ($r = -.29, p < .01$), Dışsal Çatışma ($r = -.16, p < .01$) ve İş Bulma Baskısı ($r = -.15, p < .01$) arasında negatif yönlü düşük düzeyde anlamlı ilişkiler göstermektedir.

Tablo 4.2: Dini Başa Çıkma ve Kariyer Stresi Arasındaki İlişkide Tevekkülün Aracı Rolü

Bağımsız Değişken	Aracı Değişken	Bağımlı Değişken	Toplam Etki	Doğrudan Etki	Boostrapping %95 GA		Tolerans	VIF	Durbin-Watson	
					Alt Sınır	Ust Sınır				
Pozitif Dini Başa Çıkma	-	Kariyer Stresi	-0.34*		-1.49	-0.77				
Negatif Dini Başa Çıkma	-	Kariyer Stresi	0.26*		0.97	2.41				
Pozitif Dini Başa Çıkma	Tevekkül Yönelimi	Kariyer Stresi		-0.21*	-0.13*	-0.90	-0.09	.57	1.75	1.95
Negatif Dini Başa Çıkma	Tevekkül Yönelimi	Kariyer Stresi		0.20*	0.06*	0.14	0.70	.96	1.04	2.05

* $p < .05$ Kullanılan test: Process Macro 4.2

Bu veriler doğrultusunda, pozitif dini başa çıkma eğiliminin kariyer stresi üzerindeki etkisi anlamlı bulunmuştur. Toplam etki negatif yönlü ve anlamlıdır ($B = -1.13$, $SH = 0.18$, $\beta = -0.34$, $t = -6.19$, $p < .001$, %95 GA [-1.49, -0.77]). Doğrudan etki de anlamlıdır ($B = -0.71$, $SH = 0.24$, $\beta = -0.21$, $t = -2.95$, $p = .003$, %95 GA [-1.18, -0.23]). Ayrıca, tevekkül yönelimi aracılığıyla bootstrapping yöntemine göre güven aralığı sıfırı içermediği için aracı etkinin anlamlı olduğu gözlemlenmiştir ($B = -0.42$, $SH = 0.21$, $\beta = -0.13$, %95 GA [-0.90, -0.09]).

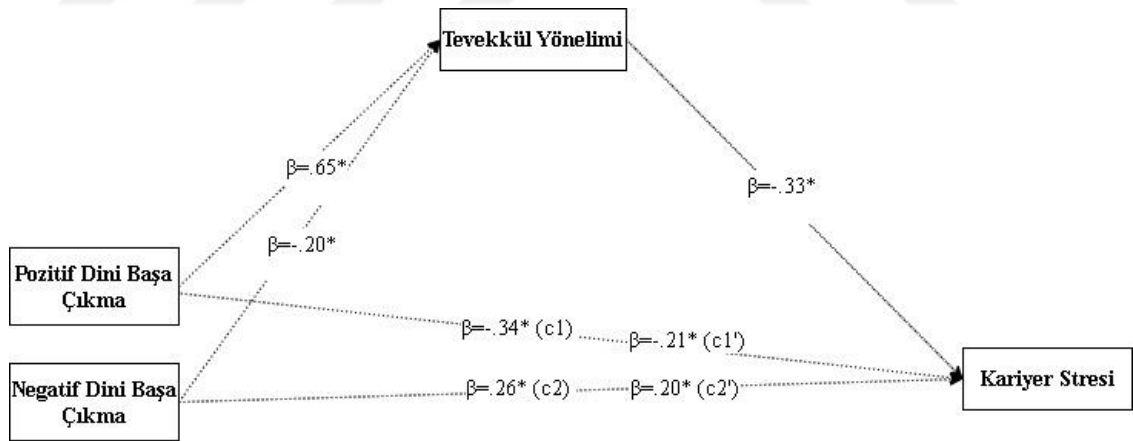
Negatif dini başa çıkma eğiliminin kariyer stresi üzerindeki etkisi ise pozitif yönlü ve anlamlıdır. Toplam etki ($B = 1.69$, $SH = 0.37$, $\beta = 0.26$, $t = 4.60$, $p < .001$, %95 GA [0.97, 2.41]), doğrudan etki ($B = 1.30$, $SH = 0.36$, $\beta = 0.20$, $t = 3.64$, $p < .001$, %95 GA [0.60, 2.01]) ve dolaylı etki ($B = 0.39$, $SH = 0.14$, $\beta = 0.06$, %95 GA [0.14, 0.70]) bootstrapping yöntemine göre güven aralığı sıfırı içermediği için aracı etkinin anlamlı olduğu gözlemlenmiştir.

Sonuç olarak, tevekkül yönelimi, hem pozitif hem de negatif dini başa çıkma biçimlerinin kariyer stresi üzerindeki etkisinde anlamlı ve kısmi bir aracı rol üstlenmektedir. Pozitif dini başa çıkma, tevekkül yönelimini artırmakta; artan tevekkül yönelimi ise kariyer stresini azaltmaktadır. Dolayısıyla, pozitif dini başa çıkma dolaylı yoldan kariyer stresini azaltıcı bir etki göstermektedir. Buna karşın, negatif dini başa çıkma, tevekkül yönelimini azaltmakta; azalan tevekkül yönelimi ise kariyer stresini artırmaktadır. Bu durum, negatif dini başa çıkmanın dolaylı yoldan kariyer stresini artırıcı bir etki yarattığını ortaya koymaktadır.

Ek olarak, regresyon analizinin varsayımlarından biri olan bağımsız değişkenler arasında multicollinearity sorunu bulunmaması (çoklu doğrusallık sorunu) durumu, Tolerans ve Varyans Büyütme Faktörü (VIF) değerleri ile incelenmiştir. Literatürde,

Tolerans değerlerinin .10'dan büyük olması ve VIF değerlerinin ise 10'dan küçük olması, çoklu doğrusallık sorununun olmadığına işaret eden kabul görmüş sınırlardır. Yapılan analizde, birinci modele ait Tolerans değeri .57 ve VIF değeri 1.75 olarak bulunmuştur. İkinci modelde ise Tolerans değeri .96 ve VIF değeri 1.04 olarak tespit edilmiştir. Her iki modeldeki değerler de referans aralıklarına uygun olduğundan, kurulan modellerde çoklu doğrusallık sorunu bulunmadığı görülmektedir. Regresyon modelindeki hata terimlerinin birbirinden bağımsız olması (otokorelasyon olmaması) varsayımı Durbin-Watson testi ile kontrol edilmiştir. Durbin-Watson katsayısının 1.5 ile 2.5 aralığında olması, modelde otokorelasyon sorunu olmadığı şeklinde yorumlanır. Analiz sonuçlarına göre Durbin-Watson katsayısı birinci model için 1.95, ikinci model için ise 2.05 olarak hesaplanmıştır. Elde edilen bu değerler, kabul edilebilir sınırlar içerisinde yer aldığından, her iki model için de hata terimleri arasında otokorelasyon bulunmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Şekil 2. Dini Başa Çıkma ile Kariyer Stresi Arasındaki Tevekkül Yöneliminin Aracı Rolü



4. Karşılaştırma Analizi Bulguları

Tablo 4.3: Cinsiyete Göre Değişkenlere Ait Puanların Karşılaştırması

	Kadın (n=162)		Erkek (n=136)		t	Sd	p
	\bar{X}	SS	\bar{X}	SS			
Pozitif Dini Başa Çıkma	21.91	5.04	21.19	5.53	1.17	296	0.244
Negatif Dini Başa Çıkma	6.93	2.55	7.67	2.83	-2.37	296	0.019*
Tevekkül Yönelimi Ölçeği	98.02	12.89	92.44	14.69	3.49	296	0.001**
Duygu ve Düşünce	67.81	10.76	64.35	12.30	2.59	296	0.01**
Davranışa Karşı Olumsuz Tutum	17.81	2.83	15.76	3.79	5.23	246.162	<.001***
Davranışa Karşı Olumlu Tutum	12.40	1.97	12.34	2.06	0.24	296	0.808
Kariyer Stresi Ölçeği	51.83	17.25	51.21	18.19	0.30	296	0.763
Kariyer Belirsizliği ve Bilgi Eksikliği	24.99	10.22	25.24	10.19	-0.20	296	0.839
Dışsal Çatışma	8.38	3.61	8.94	3.98	-1.27	296	0.205
İş Bulma Baskısı	18.45	6.06	17.03	6.02	2.02	296	0.044*

*** $p < .001$, ** $p < .01$, * $p < .05$. Kullanılan Test: Bağımsız Örneklem T-Testi

Bu veriler doğrultusunda, Negatif Dini Başa Çıkma puanları açısından erkek katılımcılar ($\bar{X} = 7.67$, $SS = 2.83$), kadın katılımcılardan ($\bar{X} = 6.93$, $SS = 2.55$) istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek puan almıştır ($t(296) = -2.37$, $p = .019$).

Tevekkül Yönelimi değişkeninde ise kadın katılımcılar ($\bar{X} = 98.02$, $SS = 12.89$), erkek katılımcılara ($\bar{X} = 92.44$, $SS = 14.69$) kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksek puan elde etmiştir ($t(296) = 3.49$, $p = .001$). Duygu ve Düşünce alt boyutunda da kadınların puanları ($\bar{X} = 67.81$, $SS = 10.76$), erkeklerden ($\bar{X} = 64.35$, $SS = 12.30$) anlamlı düzeyde daha yüksektir ($t(296) = 2.59$, $p = .010$). Ayrıca, Davranışa Karşı Olumsuz Tutum puanları kadınlarda ($\bar{X} = 17.81$, $SS = 2.83$), erkeklerden ($\bar{X} = 15.76$, $SS = 3.79$) anlamlı şekilde daha yüksek bulunmuştur ($t(246.16) = 5.23$, $p < .001$). İş Bulma Baskısı alt boyutunda da kadınlar ($\bar{X} = 18.45$, $SS = 6.06$), erkeklere ($\bar{X} = 17.03$, $SS = 6.02$) kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksek puan almıştır ($t(296) = 2.02$, $p = .044$).

Öte yandan, Pozitif Dini Başa Çıkma ($t(296) = 1.17, p = .244$), Davranışa Karşı Olumlu Tutum ($t(296) = 0.24, p = .808$), Kariyer Stresi Ölçeği ($t(296) = 0.30, p = .763$), Kariyer Belirsizliği ve Bilgi Eksikliği ($t(296) = -0.20, p = .839$) ve Dışsal Çatışma ($t(296) = -1.27, p = .205$) değişkenlerinde cinsiyete göre anlamlı bir farklılık saptanmamıştır.

Tablo 4.4: Fakülte Alanına Göre Değişkenlere Ait Puanların Karşılaştırması

	Fakülte Alanı								F(3,294)	p	Post-Hoc
	Sayısal ¹ (n=59)		Sosyal ² (n=81)		Sağlık ³ (n=129)		Sanat ⁴ (n=29)				
	\bar{X}	SS	\bar{X}	SS	\bar{X}	SS	\bar{X}	SS			
Pozitif Dini Başa Çıkma	21.8	4.99	21.7	5.08	21.2	5.40	21.9	5.97	0.31	0.819	-
Negatif Dini Başa Çıkma	7.07	2.67	7.67	2.88	6.95	2.46	7.97	3.11	1.95	0.122	-
Tevekkül Yönelimi Ölçeği	96.6	11.6	95.5	14.3	94.1	15.0	98.7	12.2	1.10	0.351	-
Duygu ve Düşünce	67.4	9.73	66.7	12.0	64.7	12.0	69.0	11.2	1.55	0.202	-
Davranışa Karşı Olumsuz Tutum	16.3	3.67	16.6	3.78	17.2	3.26	17.1	2.79	1.12	0.340	-

Davranışa Karşı Olumlu Tutum	12.8	1.74	12.2	2.21	12.1	2.01	12.6	1.82	2.00	0.114	-
	6		5		6		6				
Kariyer Stresi Ölçeği											
Kariyer Belirsizliği ve Bilgi Eksikliği	53.2	16.9	51.2	17.1	49.8	18.5	56.4	16.0	1.34	0.261	-
	7	4	8	3	2	6	1	0			
Dışsal Çatışma											
	26.6	10.1	24.0	9.77	24.8	10.6	26.2	9.07	0.91	0.434	-
	8	7	4		1	8	1				
İş Bulma Baskısı	8.51	3.46	8.93	4.13	8.31	3.59	9.55	4.25	1.07	0.364	-
	18.0	5.70	18.3	5.43	16.7	6.49	20.6	5.72	3.88	0.010	4>3 ^b
	8		2		1		6			*	

*** $p < .001$, ** $p < .01$, * $p < .05$ Kullanılan Test: Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) a: Tukey Testi b: Games Howell

Elde edilen bulgulara göre, İş Bulma Baskısı puanlarında fakülte alanına göre anlamlı bir fark bulunmuştur ($F(3,294) = 3.88$, $p = .010$). Yapılan Games-Howell testi sonuçlarına göre, sanat fakültesi alanı öğrencilerinin puanları ($\bar{X} = 20.66$, $SS = 5.72$), sağlık fakültesi öğrencilerinden ($\bar{X} = 16.71$, $SS = 6.49$) anlamlı düzeyde daha yüksektir.

Buna karşılık, Pozitif Dini Başa Çıkma ($F(3,294) = 0.31$, $p = .819$), Negatif Dini Başa Çıkma ($F(3,294) = 1.95$, $p = .122$), Tevekkül Yönelimi Ölçeği ($F(3,294) = 1.10$, $p = .351$), Duygu ve Düşünce ($F(3,294) = 1.55$, $p = .202$), Davranışa Karşı Olumsuz

Tutum ($F(3,294) = 1.12, p = .340$), Davranışa Karşı Olumlu Tutum ($F(3,294) = 2.00, p = .114$), Kariyer Stresi Ölçeği ($F(3,294) = 1.34, p = .261$), Kariyer Belirsizliği ve Bilgi Eksikliği ($F(3,294) = 0.91, p = .434$) ve Dışsal Çatışma ($F(3,294) = 1.07, p = .364$) puanlarında fakülte alanına göre anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Tablo 4.5: İkamet Yerine Göre Değişkenlere Ait Puanların Karşılaştırması

	İkamet Yeri						F(2,295)	p	Post-Hoc
	Ailemin Evinde ¹ (n=179)		Yurtta ² (n=84)		Öğrenci Evinde ³ (n=35)				
	\bar{X}	SS	\bar{X}	SS	\bar{X}	SS			
Pozitif Dini Başa Çıkma	21.69	5.23	22.00	5.17	20.00	5.60	1.89	0.153	-
Negatif Dini Başa Çıkma	7.32	2.81	7.54	2.62	6.34	2.14	2.54	0.081	-
Tevekkül Yönelimi Ölçeği	96.54	13.78	94.90	13.99	91.37	14.67	2.11	0.123	-
Duygu ve Düşünce	67.08	11.63	65.77	11.42	62.94	11.57	1.97	0.142	-
Davranışa Karşı Olumsuz Tutum	16.75	3.42	17.11	3.69	16.94	3.06	0.30	0.738	-
Davranışa Karşı Olumlu Tutum	12.70	2.01	12.02	1.95	11.49	1.79	7.41	0.001*	1>2,3 ^a
Kariyer Stresi Ölçeği	51.95	17.90	51.85	17.32	48.74	17.50	0.50	0.608	-
Kariyer Belirsizliği ve Bilgi Eksikliği	25.25	10.43	25.37	10.06	23.74	9.37	0.36	0.700	-
Dışsal Çatışma	8.75	3.90	8.57	3.50	8.20	3.91	0.33	0.719	-
İş Bulma Baskısı	17.95	6.01	17.90	6.08	16.80	6.48	0.54	0.584	-

*** $p < .001$, ** $p < .01$, * $p < .05$ Kullanılan Test: Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) a: Tukey Testi b: Games Howell Testi

Elde edilen bulgulara göre, Davranışa Karşı Olumlu Tutum puanlarında ikamet yerine göre gruplar arasında anlamlı bir fark bulunmuştur ($F(2,295) = 7.41, p = .001$). Yapılan Tukey testi sonuçlarına göre, ailesinin evinde ikamet eden bireylerin puanları

($\bar{X} = 12.70$, $SS = 2.01$), yurttan kalan bireylerden ($\bar{X} = 12.02$, $SS = 1.95$) ve öğrenci evinde kalan bireylerden ($\bar{X} = 11.49$, $SS = 1.79$) anlamlı düzeyde daha yüksektir.

Buna karşılık, Pozitif Dini Başa Çıkma ($F(2,295) = 1.89$, $p = .153$), Negatif Dini Başa Çıkma ($F(2,295) = 2.54$, $p = .081$), Tevekkül Yönelimi Ölçeği ($F(2,295) = 2.11$, $p = .123$), Duygu ve Düşünce ($F(2,295) = 1.97$, $p = .142$), Davranışa Karşı Olumsuz Tutum ($F(2,295) = 0.30$, $p = .738$), Kariyer Stresi Ölçeği ($F(2,295) = 0.50$, $p = .608$), Kariyer Belirsizliği ve Bilgi Eksikliği ($F(2,295) = 0.36$, $p = .700$), Dışsal Çatışma ($F(2,295) = 0.33$, $p = .719$) ve İş Bulma Baskısı ($F(2,295) = 0.54$, $p = .584$) puanlarında ikamet edilen yere göre anlamlı bir fark bulunmamıştır.



BEŞİNCİ BÖLÜM

TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde araştırmanın sonuçlarına, tartışmalara ve bulgular üzerinden geliştirilen önerilere yer verilmiştir.

Bu araştırma, devlet ve vakıf üniversitesinde öğrenim görmekte olan lisans son sınıf öğrencilerinin kariyer stresi ile dini başa çıkma arasındaki ilişkide tevekkülün aracı rolünü ortaya koymak amacıyla gerçekleştirilmiştir. Araştırmaya 298 öğrenci katılım sağlamıştır. Araştırmaya katılan bireylerin yaş aralıklarının 22-30 skalasında olduğu görülmektedir. Cinsiyet dağılımı incelendiğinde; kadın katılımcıların erkek katılımcılara kıyasla daha fazla olduğu görülmektedir. Fakülte dağılımlar incelendiğinde ise sağlıkla ilgili olan fakültelerden oldukça fazla bir katılım gerçekleştiği görülmektedir. Bunu sosyal, sayısal, sanat fakülteleri takip etmektedir. Katılımcıların büyük bir çoğunluğu aile evinde ikamet etmektedir.

5.1. Kariyer Stresi ile Dini Başa Çıkma Arasında Tevekkülün Aracı Rolünün İncelenmesi

Bu çalışmada, lisans son sınıf öğrencilerinin kariyer stresi ile dini başa çıkma eğilimleri arasındaki ilişki ve bu ilişkide tevekkül yöneliminin aracılık rolü incelenmiştir. Elde edilen bulgular, dini başa çıkma eğilimlerinin kariyer stresiyle negatif yönde anlamlı bir ilişki içinde olduğunu göstermektedir. Özellikle pozitif dini başa çıkma eğilimleri ile kariyer stresi arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki saptanmış; bu da pozitif dini başa çıkma stratejilerini benimseyen bireylerin kariyer stresini daha düşük düzeyde yaşadıklarını ortaya koymuştur. Diğer taraftan, negatif dini başa çıkma eğilimlerinin kariyer stresi ile pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki içinde olduğu bulunmuştur. Bu durum, dini başa çıkma biçimlerinin niteliğinin stres düzeyleri üzerinde belirleyici olabileceğini göstermektedir.

Araştırmanın önemli bulgularından biri de tevekkül yöneliminin, bu ilişkilerde kısmi bir aracı rol üstlendiğini göstermesidir. Pozitif dini başa çıkma stratejileri tevekkül yönelimini artırmakta, artan tevekkül ise bireyin kariyer stresini azaltmasına katkı sağlamaktadır. Buna karşın, negatif dini başa çıkma biçimleri tevekkül düzeyini düşürmekte, azalan tevekkül ise stres düzeyinde artışa yol açmaktadır. Dolayısıyla,

tevekkül yöneliminin, dini başa çıkma biçimleri ile kariyer stresi arasındaki ilişkide açıklayıcı ve yönlendirici bir işlev gördüğü söylenebilir. Tevekkül, bireylerin belirsizlik ve kontrol dışı durumlarla başa çıkmalarında etkili bir strateji olarak öne çıkmaktadır. Bu bulgular, öğrencilerin kariyerle ilgili belirsizliklerle başa çıkarken dini inançlarını ve tevekkül anlayışlarını kullandıklarını ortaya koymaktadır. Araştırma, tevekkülün kariyer stresi üzerindeki etkisini ve aracılık rolünü vurgulamaktadır. Bu da, dini başa çıkma stratejilerinin, özellikle tevekkül yöneliminin, öğrencilerin kariyer stresini yönetmelerinde önemli bir rol oynadığını göstermektedir.

Bu araştırmanın bulguları, dini başa çıkma eğilimlerinin ve tevekkül yöneliminin, lisans son sınıf öğrencilerinin kariyer stresiyle başa çıkmalarında önemli faktörler olduğunu göstermektedir. Dini başa çıkma stratejileri, öğrencilerin belirsizlik ve kontrol dışı durumlarla başa çıkmalarında etkili bir araç olarak öne çıkmaktadır. Tevekkül yönelimi ise, bu stratejilerin etkisini artıran bir aracı faktör olarak belirlenmiştir. Bu da, öğrencilerin kariyerle ilgili belirsizliklerle başa çıkarken dini inançlarını ve tevekkül anlayışlarını kullandıklarını göstermektedir. Literatürdeki benzer çalışmalar da, dini başa çıkma stratejilerinin ve tevekkül yöneliminin stresle başa çıkmada etkili olduğunu desteklemektedir. Ancak, bu etkinin bireysel ve kültürel faktörlere bağlı olarak değişebileceği unutulmamalıdır. Bu bulgular, ulusal ve uluslararası literatürdeki benzer çalışmalarla karşılaştırıldığında tutarlılık göstermektedir. Örneğin, Ayten ve Karagöz'ün (2021) Türk üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmada, dini başa çıkma stratejilerinin yaşam memnuniyetini artırdığı ve anksiyeteyi azalttığı bulunmuştur. Bu da, dini başa çıkma eğilimlerinin stresle başa çıkmada etkili olduğunu desteklemektedir. Ayrıca, Osman ve Ahmed'in (2021) Malezya'da yaptığı çalışmada, dini başa çıkma stratejilerinin akademik stresi azalttığı ve öğrencilerin ruh sağlığını olumlu etkilediği bulunmuştur. Bu da, farklı kültürel bağlamlarda dini başa çıkma stratejilerinin stresle başa çıkmada etkili olduğunu göstermektedir. Ancak, bazı çalışmalarda dini başa çıkma stratejilerinin etkisi daha sınırlı bulunmuştur. Sonuç olarak, literatürdeki bulgular, dini başa çıkma stratejilerinin stresle başa çıkmada genel olarak etkili olduğunu, ancak bu etkinin bireysel ve kültürel faktörlere bağlı olarak değişebileceğini göstermektedir. Gondal, Adil, Shujja ve Yousaf (2023) tarafından yapılan çalışmada tevekkülün stres ve dışsal sosyal dini yönelim arasında negatif bir ilişkiye sahip olduğu, tevekkülün içsel dini yönelim ve dışsal kişisel dini yönelimle pozitif bir ilişkisi olduğu görülmektedir.

Ayrıca çalışmada tevekkül içsel ve dışsal kişisel dini yönelimlerin stres üzerindeki etkisinde aracı rol üstlenmektedir. Araştırmaya göre tevekkül dini yönelimlerle stres arasındaki ilişkide oldukça önemli bir etkiye sahip olduğu görülmektedir. Doğan (2018) yapmış olduğu çalışmada dini başa çıkma, sabır ve şükür gibi faktörlerin bireylerin travma sonrası gelişimini anlamlı bir düzeyde yordadığı; içsel dini motivasyonun ise bu süreçte anlamlı düzeyde bir etkisi olmadığı görülmüştür. Taş ve Tortumlu (2021) yapmış olduğu çalışmada, sabır eğilimi ve kariyer kaygısı ilişkisinde kararlılığın aracılık etkisi olup olmadığını araştırmışlardır. Bu bağlamda sabır eğiliminin kararlılığı artırdığı fakat kararlılık ve sabrın kariyer kaygısı üzerinde anlamlı düzeyde bir etkisinin olmadığı görülmektedir. Bu araştırmada kararlılık sabır ile kariyer kaygısı arasındaki ilişkide aracılık rolü üstlenmemektedir. Bu çalışmada farklı bir dini başa çıkma unsuru aracı rol olarak incelenmiştir. İleride yapılacak çalışmalarda çeşitli dini başa çıkma unsurları aracı değişken olarak kullanılabilir.

5.2. Kariyer Stresi ile Dini Başa Çıkma Arasında Tevekkülün Aracı Rolünün Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesi

Çalışmaya katılmış olan bireylerin kariyer stresi ile dini başa çıkma arasında tevekkülün aracı rolünün *yaşa göre* olan sonuçları incelendiğinde, bireylerin yaş değişkeni ile pozitif dini başa çıkma ve duygu ve düşünce arasında pozitif yönlü ve düşük düzeyde anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Bu durum, yaş ilerledikçe bireylerin daha olumlu dini başa çıkma biçimleri ve tevekkül çerçevesinde duygusal-bilişsel yönelimler geliştirebileceğini göstermektedir. Fakat Uysal vd. (2017) yapmış olduğu çalışmada, bireylerin yaşları ilerledikçe dini başa çıkma etkinliklerinin azalma gösterdiği görülmektedir.

Topuz (2003) yapmış olduğu çalışmada; dini gelişim seviyesi arttıkça, bireylerin olumlu dini başa çıkma yöntemlerini tercih ettiği görülmektedir. Burada olumlu dini başa çıkma tutumu kullanmalarının sebebi kişinin dini öğretileri daha iyi anlayıp sağlam bir alt yapı oluşturmasından kaynaklı olduğu düşünülebilir. Birey karşılaştığı olaylarda daha olumlu dini başa çıkma tutumları sergileyebilir. Topuz'un (2003) yapmış olduğu araştırmada ilgi çeken bir diğer nokta da şudur ki; ilkökul ve lise mezunları olumlu dini başa çıkma davranışı sergilerken, üniversite mezunlarının olumsuz dini başa çıkma davranışı sergiledikleri görülmektedir. Bu araştırmaya eğitim seviyesi arttıkça olumsuz dini başa çıkma davranışının da arttığını göstermektedir.

Çalışmaya katılmış olan bireylerin kariyer stresi ile dini başa çıkma arasında tevekkülün aracı rolünün *cinsiyete göre* sonuçları incelendiğinde, kadın katılımcılara oranla erkeklerin olumsuz dini başa çıkma düzeylerinin anlamlı ölçüde daha yüksek olduğu görülmektedir. Bu durum, erkeklerin kariyer stresine yönelik dini başa çıkma süreçlerinde öfke, suçlama, kadere isyan gibi olumsuz inanç temelli tepkilere yöneldiklerini ortaya koyuyor olabilir. Uysal vd. (2017) yapmış oldukları çalışmada katılımcıların demografik değişkenlerinin dini başa çıkmaları üzerinde bir etkisi olup olmadığı incelendiğinde, cinsiyet değişkeninde kadınların olumlu dini başa çıkmada, erkeklere kıyasla anlamlı bir fark elde ettiği görülmüştür. Topuz' un (2003) yapmış olduğu çalışmada kadınların olumlu başa çıkma davranışına erkeklerden daha çok başvurduğu görülmektedir. Bu durum kadınların sosyal destek arama eğilimleri ile duygusal bir yapıya sahip olmalarından kaynaklandığını düşündürmektedir. Ercan ve Kula (2021) tarafından yapılmış olan çalışmada, dini başa çıkmanın cinsiyete göre farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Bu bulgu cinsiyete göre dini başa çıkma stratejileri arasında anlamlı bir farklılık olmadığını ortaya koymaktır. Diğer çalışmalarda elde edilen verilerden farklılık göstermektedir. Ayrıca, Bahadır ve Ay (2025) tarafından yapılan deprem kaygısı ve dini başa çıkma ile ilgili olan araştırmada kadın katılımcıların pozitif dini başa çıkma düzeyleri erkek katılımcılara oranla anlamlı şekilde daha fazla olduğu görülmektedir. Deprem gibi kriz anlarında bireylerin dini başa çıkma yöntemlerine başvurdukları görülmektedir. Ayten ve Sağır (2014) Suriyeli mültecilerle ilgili yapmış oldukları dini başa çıkma ile ilgili olan çalışmada, kadın katılımcıların olumlu dini başa çıkma yöntemlerine erkeklere oranla daha çok başvurdukları ve daha sık kullandıkları görülmektedir. Kadınlar hayatta karşılaştıkları sorunlarla başa çıkarken Allah ile olan iletişimlerini daha güçlü tutmak istemektedir. Ekşi (2001) tarafından yapılan çalışmada erkeklerin kadınlara kıyasla olumsuz dini başa çıkma etkinliklerine daha sık yöneldiğini ortaya koymaktadır. Negatif dini başa çıkma; kişinin Tanrı'yı cezalandırıcı, uzak veya kayıtsız olarak algılamasına neden olabilir. Bu algı, tevekkül gibi olumlu dini tutumların gelişmesini engelleyebilir. Araştırma bulguları, erkeklerin kariyer stresine karşı negatif dini başa çıkma stratejilerine daha fazla başvurduklarını ve bu başa çıkma biçimlerinin tevekkül düzeyini olumsuz etkileyerek kariyer stresini dolaylı yoldan artırdığını göstermektedir. Bu durum, dini başa çıkma stratejilerinin cinsiyete göre farklılaştığını ve özellikle erkek bireylerde tevekkül yöneliminin desteklenmesinin kariyer stresini azaltma açısından oldukça önemli olduğunu göstermektedir.

Tevekkül yönelimi ölçeğinin *cinsiyete göre* sonuçları incelendiğinde ise kadın katılımcıların erkek katılımcılara oranla anlamlı olarak daha fazla puan aldıkları görülmektedir. Kadınların tevekkül yöneliminin erkeklere oranla daha yüksek düzeyde olduğu sonucuna varılmıştır. Bu durum, kadınların kariyer stresine karşı daha çok tevekkül temelli başa çıkma stratejilerine yöneldiğini ve dini değerlere dayalı psikolojik dayanıklılık geliştirme eğiliminde olduklarını gösteriyor olabilir. Doğan ve Cengil (2024) tarafından yapılan çalışmada, kadınlar erkeklere oranla genel olarak daha yüksek öznel dindarlık ve tevekkül düzeylerine sahip olduğu tespit edilmiştir. Kadınların tevekkülü, stresle başa çıkmada erkeklere göre daha güçlü ve etkili bir aracı rol oynamaktadır. Erkeklerde tevekkül ile stres arasındaki ilişki kadınlara göre biraz daha zayıf ya da farklı şekillerde ortaya çıkabilir. Bu durum, kadınların dini inançlarını ve tevekkül yönelimlerini stresle başa çıkmada daha yoğun ve olumlu biçimde kullandıklarını göstermektedir. Yani kadınların, öznel dindarlık ve tevekkül aracılığıyla stresle başa çıkmada erkeklerden daha yüksek düzeyde fayda sağladığı çalışmada vurgulanmıştır. Türkiye toplumunda kadınların daha çok sabır, teslimiyet ve tevekkül gibi dini değerlerle özdeşleştirilmesi, onların dini başa çıkma stratejilerine yöneliminde belirleyici bir faktör olabilir. Bu bağlamda, tevekkülün kadınlar için hem inançsal hem de psikolojik anlamda destekleyici bir kaynak olarak işlev gördüğü ileri sürülebilir. Dolayısıyla kadınların tevekkül yöneliminin erkeklere kıyasla daha yüksek olması, dini başa çıkma süreçlerinin cinsiyet temelinde farklılaştığını ve özellikle kadınlar açısından tevekkülün koruyucu bir işlev üstlendiğini ortaya koymaktadır.

Tevekkül yönelimi ölçeği duygu ve düşünce alt boyutuna göre ise kadınların erkeklerden anlamlı seviyede daha fazla puan aldığı, buna göre kadınların erkeklere kıyasla tevekkül yöneliminde daha yoğun duygu ve düşünce seviyesine sahip olduğu söylenebilir. Karakaş ve Koç (2014) kadınların stresle başa çıkma süreçlerinde dini inançlarını daha çok duyguya dayalı biçimde ifade ettiklerini ve tevekkülün bu süreçte bilişsel kabullenişle birlikte duygusal bir rahatlama işlevi gördüğünü belirtmiştir. Kadınlar, dini inançlarını sadece bir davranış kalıbı olarak değil, aynı zamanda duygu ve düşünce düzeyinde derinlemesine yaşayabilir. Bu farklılık, toplumsal cinsiyet rollerinin şekillendirdiği dini yönelimlerle de ilişkili olabilir.

Araştırma sonuçlarına göre kadınların tevekkül yöneliminde duygu ve düşünce düzeyinde daha yüksek puanlar alması, onların dini başa çıkma süreçlerinde daha duygusal bir yaklaşım sergilediklerini gösteriyor olabilir. Tevekkül yönelimi,

davranışa karşı olumsuz tutum alt ölçek puanlarına göre yine kadınların aldıkları puanların erkek katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu sonuca göre ise kadınların erkeklere kıyasla daha yüksek davranışa karşı olumsuz tutum içerisinde oldukları görülmektedir. Buna göre kadınların tevekkül anlayışının daha pasif bir davranış biçimi olarak algılarından kaynaklandığı düşünülebilir. Karakaş ve Koç (2014), kadınların dini başa çıkma biçimlerinde özellikle stresli yaşam olaylarına karşı daha çok pasif kabulleniş geliştirdiklerini, bu durumun da bireysel eylemi ikinci plana attığını belirtmektedir. Kadınların içselleştirdikleri bu yaklaşımın, tevekkülün “çaba gösterme” boyutunu zayıflatabileceği, bu nedenle davranışa yönelik olumsuz tutumların daha belirgin hale gelebileceği söylenebilir.

Kariyer stresi, iş bulma baskısı alt puanlarına göre ise kadınların erkeklere kıyasla daha yüksek puanlar aldıkları, iş bulma baskını daha yoğun yaşıyor oldukları tespit edilmiştir. Türkiye’de kadınların iş gücüne katılım oranlarının erkeklere göre hâlâ oldukça düşük seviyelerde olması (TÜİK, 2023), kadınların iş bulma sürecini daha stresli, belirsiz ve mücadele gerektiren bir deneyim olarak yaşamasına yol açmaktadır.

Kariyer stresi ile dini başa çıkma arasında tevekkülün aracı rolünün katılımcıların eğitim gördükleri fakülte alanına göre sonuçları incelendiğinde, kariyer stresi ölçeği iş bulma baskısı alt puanlarına göre sanat fakültelerinde okuyan öğrencilerin puanlarının sağlık fakültesi öğrencilerinin puanlarından anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuca göre sanat fakültelerinde okuyan öğrencilerin iş bulma baskısını sağlık fakültelerinden okuyan öğrencilerden daha yoğun yaşıyor oldukları söylenebilir.

Katılımcıların, kariyer stresi ile dini başa çıkma arasında tevekkülün aracı rolünün katılımcıların ikamet ettiği yere göre incelendiğinde elde edilen sonuçlara göre tevekkül yönelimi ölçeği davranışa karşı olumlu tutum alt puanlarına göre ailesinin evinde ikamet eden bireylerin aldıkları puanların öğrenci evinde kalan bireylerden anlamlı olarak daha fazla düzeyde olduğu tespit edilmiştir. Buna karşılık ikamet ettiği yere göre katılımcıların pozitif dini başa çıkma, negatif dini başa çıkma, tevekkül yönelim ölçeği, davranışa karşı olumsuz tutum, kariyer stresi ölçeği, kariyer belirsizliği ve bilgi eksikliği, dışsal çatışma ve iş bulma baskısı puanlarında anlamlı bir farklılık görülmemiştir.

Araştırma sonuçlarına göre, katılımcıların kariyer stresi ile dini başa çıkma arasında tevekkülün aracı rolü ikamet edilen yere göre incelendiğinde, yalnızca tevekkül yönelimi ölçeği davranışa karşı olumlu tutum alt boyutunda anlamlı bir fark tespit edilmiştir. Ailesinin evinde ikamet eden bireylerin bu alt boyutta öğrenci evinde kalan bireylere kıyasla daha yüksek puanlar aldığı görülmüştür. Bu bulgu, aile ortamında yaşayan bireylerin tevekkül eğilimlerinin davranışa yönelik daha olumlu tutumlarla pekiştirildiğini ortaya koymaktadır. Bu durum, özellikle geleneksel aile yapılarında dinî değerlerin ve tevekkül gibi metafizik yönelimlerin günlük yaşam pratiklerine daha sık entegre edilmesinden kaynaklanabilir. Bireyin içinde bulunduğu sosyal çevre, dini başa çıkma biçimlerinin gelişiminde kritik bir rol oynamaktadır. Diğer taraftan, diğer değişkenlerde (pozitif/negatif dini başa çıkma, davranışa karşı olumsuz tutum, kariyer stresi alt boyutları gibi) ikamet türüne göre anlamlı bir fark bulunmaması, tevekkülün davranış yönelimleri üzerindeki etkisinin daha spesifik bir düzlemde işlediğine işaret etmektedir. Özellikle olumlu tutumun gelişmesinde çevresel güven, sosyal destek ve dini değerlerle temasın belirleyici olduğu düşünülebilir.

SONUÇ

Bu çalışmada lisans son sınıf öğrencilerinin kariyer stresi ile dini başa arasındaki ilişki incelenmiş, tevekkülün bu ilişkideki aracılık rolü olup olmadığı ortaya konmaya çalışılmıştır. Kariyer stresi mezuniyet aşamasındaki bireylerin yaşamış oldukları yaygın bir stres durumudur. Bu çalışmada, bireylerin stres süreçleri, dini başa çıkma stratejileri ve tevekkül kavramı bağlamında kapsamlı bir şekilde incelenmiştir. Bu yaklaşım ile bireylerin stresle başa çıkma süreçlerini daha iyi ve farklı bakış açısı ile anlamaya çalışılmıştır. Bundan sonra yapılacak araştırmalar için diğer dini başa çıkma stratejilerinin stresli durumlarda aracılık rollerinin araştırılmasına katkı sağlamaktadır.

Araştırma sonucunda elde edilen veriler, tevekkül yöneliminin pozitif ve negatif dini başa çıkma biçimlerinin kariyer stresi üzerindeki etkisinde anlamlı ve kısmi bir aracı rol üstlendiğini göstermektedir. Pozitif dini başa çıkma stratejileri, bireylerin manevi güçlerini kullanarak tevekkül yönelimlerini güçlendirmekte; bu yönelim artışı ise kariyer stresinin azalmasına dolaylı yoldan katkı sağlamaktadır. Bu bağlamda, pozitif dini başa çıkma biçimlerini benimseyen bireyler, yaşadıkları kariyerle ilgili stres karşısında tevekkül tutumunu daha etkin şekilde kullanmakta ve bu durum, stresin olumsuz etkilerinin azaltılmasına yardımcı olmaktadır. Tevekkül, kişinin kontrolü dışında gelişen durumlar karşısında sabır ve teslimiyet gösterirken, aynı zamanda sorunlarla başa çıkma motivasyonunu da destekleyen önemli bir manevi kaynaktır. Dolayısıyla, pozitif dini başa çıkma ile tevekkül arasında gözlenen pozitif ilişki, kariyer stresiyle mücadelede manevi destek mekanizmalarının işlevsel olduğunu ortaya koymaktadır.

Öte yandan, negatif dini başa çıkma biçimleri, tevekkül yöneliminde azalmaya neden olmakta; bu azalma ise kariyer stresinin artmasına dolaylı yoldan katkıda bulunmaktadır. Negatif dini başa çıkma stratejilerini kullanan bireylerde, manevi kaynakların etkin kullanımı sınırlanmakta, umutsuzluk ve çaresizlik gibi olumsuz duygular güçlenmekte ve bunun sonucunda tevekkül tutumunun zayıflamasıyla stresin olumsuz etkileri daha belirgin hale gelmektedir. Bu durum, bireylerin kariyer sürecinde karşılaştıkları zorluklar karşısında manevi dayanaklarını yeterince kullanamadıklarını ve stresle başa çıkmada yetersiz kaldıklarını göstermektedir.

Böylece, negatif dini başa çıkma, tevekkül aracılığıyla kariyer stresini artıran dolaylı bir faktör olarak karşımıza çıkmaktadır.

Bu bulgular, tevekkül yöneliminin dini başa çıkma biçimleri ile kariyer stresi arasındaki ilişkide kritik bir ara değişken olduğunu ortaya koymaktadır. Pozitif dini başa çıkmanın tevekkül yönelimini artırarak kariyer stresini azaltması, bireylerin stresle başa çıkma süreçlerinde dini inançlarını ve tevekkül tutumlarını aktif olarak kullanmalarının önemini vurgulamaktadır. Aynı zamanda, negatif dini başa çıkmanın tevekkül yönelimini zayıflatması ve bunun sonucunda kariyer stresinin artması, dini başa çıkma biçimlerinin kariyer stresine etkisinin tevekkül aracılığıyla şekillendiğini göstermektedir. Bu nedenle, tevekkülün kariyer stresi ve dini başa çıkma arasındaki etkileşimde kısmi bir aracılık görevi üstlendiği söylenebilir.

ÖNERİLER

1. Bu araştırma yalnızca lisans son sınıf öğrencileri kapsamaktadır. Farklı öğrenim kademelerinde öğrenim gören öğrenciler arasında araştırma yapılıp aralarında anlamlı düzeyde farklılık olup olmadığı incelenebilir.
2. Bu çalışmada öğrencilerin kariyer stresi ile dini başa çıkma arasındaki ilişkide tevekkülün aracı rolü incelenmiştir. İlerleyen araştırmalarda, farklı aracı değişkenler kullanılarak çalışmalar yapılabilir.
3. Çalışmaya katılan fakültelerin çeşitliliği artırılabilir ve öğrencilerin fakülteler arası kariyer stresi ile dini başa çıkma düzeyleri karşılaştırılabilir.
4. Fakültelerde öğrencilere yönelik kariyer koçluğu destek hizmetleri sunulması öğrenciler için oldukça faydalı olabilir. Öğrencilerde stres oluşturan etmenler arasında öğrencilerin kariyerle ilgili bilgi eksikliği yaşadıkları görülmüştür. Fakültelerde kariyer danışmanlarının olması onların kaygı düzeyini düşürebilir.
5. Üniversiteye başlamadan önceki gruplar üzerinde araştırma yapılarak, onların kişilik özellikleri ve yeteneklerine göre uygun bölüm ve mesleklere yönlendirme yapılabilir.
6. Bu araştırma nicel araştırma yöntemiyle gerçekleştirilmiştir. Nitel bir araştırma yapılıp öğrencilerle görüşme ve odak grup çalışmaları yapılabilir. Böylece daha detaylı veriler elde edilebilir.

KAYNAKÇA

- Abanoz, S. (2020). Türkiye’de yapılan dini başa çıkma konulu araştırmalar hakkında bir değerlendirme. *Eskiyeni*, (40), 407–429.
- Abdul Rashid, M. H., Hashim, N. A., Nikmat, A. W., & Mohamad, M. (2021). Religiosity, religious coping and psychological distress among Muslim university students in Malaysia. *International Journal of Evaluation and Research in Education*, 10(1), 150-160.
- Abu-Raiya, H., & Pargament, K. I. (2015). Religious coping among diverse religions: Commonalities and divergences. *Psychology of Religion and Spirituality*, 7(1), 24.
- Ahmed b. Hanbel, Ebû ‘Abdullah Ahmed b. (2001). *Müsnedü’l-İmâm Ahmed b. Hanbel* (Şu‘ayb el-Arna’ût, Ed.; ‘Âdil Murşid ve diğerleri, Eds.; 50 cilt). Beyrut: Mu’essetu’r-Risâle.
- Akkoç, F. F. (2012). Lise öğrencilerinin mesleki kararsızlıklarının sosyo-demografik faktörlere göre incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(23), 215–233.
- Albayrak, A. (2013). *Gençlerde dua psikolojisi*. İstanbul: Düşünce Kitabevi Yayınları.
- Altay, K. (2014). *Yetişkinlerde tevekkül anlayışına psiko-sosyal yaklaşım* (Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Altıntaş, R. (2000). Yazgıcı ve özgürlükçü tevekkül anlayışının çalışma hayatına etkileri. *Dini Araştırmalar*, 3(7), 113–136.
- Altıntaş, H. (2003). Allah’a tevekkül... Ama nasıl? *Diyanet Aylık Dergisi*, 25.
- Argyle, M. (2000). *Psychology and religion: An introduction*. Routledge.
- Aşık, G., & Akgül, H. (2022). Üniversite öğrencilerinin kariyer stresleri, kariyer kararında ailenin etkisi ve kariyer kararı verme yetkinlik algıları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19(1), 192–212.

- Ataman, G. (2001). *İşletme yönetimi*. İstanbul: Türkmen Kitabevi.
- Atkinson, R. C., Atkinson, R. L., Smith, E. E., Bem, D. J., & Hoeksema, S. N. (2010). *Psikolojiye giriş* (6. Baskı). (Y. Alogan, Çev.). Ankara: Arkadaş Yayınevi.
- Attar, F. (1905). *Tezkiretü'l-Evliya* (R. Nicholson, Ed.). Leiden: E. J. Brill.
- Aydın, B., & İmamoğlu, S. (2001). Stresle başa çıkma becerisi geliştirmeye yönelik grup çalışması. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 14, 41–52.
- Aydın, H. (2008). Kur'an'da İrâde-Azm ve Tevekkül. *Tasavvuf Akademik Araştırma Dergisi*, 59–79.
- Aydın, İ. (2008). *İş yaşamında stres* (3. Baskı). Ankara: Pegem Akademi Yayınları.
- Ayten, A. (2009). Affedicilik ve din: Affetme eğilimi ve dindarlıkla ilişki üzerine ampirik bir araştırma. *Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, (37), 111–128.
- Ayten, A. (2012). *Tanrı'ya sığınmak: Dini başa çıkma üzerine psiko-sosyal bir araştırma*. İstanbul: İz Yayıncılık.
- Ayten, A., & Sağır, Z. (2014). Dindarlık, dinî başa çıkma ve depresyon ilişkisi: Suriyeli sığınmacılar üzerine bir araştırma. *Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 47(47), 5-18.
- Ayten, A., & Karagöz, S. (2021). Religiosity, spirituality, forgiveness, religious coping as predictors of life satisfaction and generalized anxiety: A quantitative study on Turkish Muslim university students. *Spiritual Psychology and Counseling*, 6(1), 47-58.
- Bahadır, A. (2011). *İnsanın anlam arayışı ve din*. İstanbul: İnsan Yayınları.
- Bahadır, Z., & Ay, F. (2025). Deprem kaygısı ve dini başa çıkma. *Iğdır Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, (38), 83-101.
- Baltaş, Z., & Baltaş, A. (2012). *Stres ve başa çıkma yolları*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Baltaş, A., & Baltaş, Z. (2018). *Stres ve başa çıkma yolları* (Rev. Ed.). İstanbul: Remzi Kitabevi.

- Banziger, S., Uden, M. V., & Janssen, J. (2008). Praying and coping: The relation between varieties of praying and religious coping styles. *Mental Health, Religion and Culture, 11*(1), 101-108.
- Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator–mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology, 51*(6), 1173–1182.
- Batan, S. N. (2016). *Yetişkinlerde psikolojik dayanıklılık ve dini başa çıkmanın yaşam doyumuna etkileri* (Doktora Tezi). Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Batur, H. Z., & Adıgüzel, O. (2015). Schein'in kariyer değerleri perspektifinde öğrencilerin kariyer tercihlerini etkileyen faktörler üzerine bir araştırma: Isparta ili fen lisesi öğrencileri örneği. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 42*, 327–348.
- Bozyiğit, E., & Gökbaraz, N. (2020). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinde kariyer stresinin belirleyicileri. *Journal of Computer and Education Research, 8*(15), 181–200.
- Buhârî, M. İ. (1987). *Sahîh-i Buhârî ve tercemesi* (M. Sofuoğlu, Çev.). İstanbul: Ötüken Neşriyat.
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology, 56*(2), 267–283.
- Çaykuş (Ed.). (2020). *Yaşam boyu kariyer gelişimi* (s. 203–232). Ankara: Pegem Akademik Yayıncılık.
- Cebeci, S. (2010). Bir din öğretimi yaklaşımı olarak dini danışma ve rehberlik. *Değerler Eğitimi Dergisi, 8*(19), 53-69.
- Ceran, S. Ö. (2013). *The role of hope and coping styles in optimism* (Master's thesis, Middle East Technical University, Graduate School of Social Sciences).
- Choi, B. Y., Park, H., Nam, S. K., Lee, J., Cho, D., & Lee, S. M. (2011). The development and initial psychometric evaluation of the Korean Career Stress

- Inventory for college students. *The Career Development Quarterly*, 59(6), 559–572.
- Creswell, J. W. (2014). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches*. Sage Publications.
- Cüceloğlu, D. (1995). *İçimizdeki çocuk*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Çağrı, M. (2008). Sabır maddesi. *Türkiye Diyanet Vakfı İslam Ansiklopedisi*, 35, 337–339.
- Çağrı, M. (2012). Tevekkül. *Türkiye Diyanet Vakfı İslam Ansiklopedisi*, 41, 1–2.
- Çakır, B. (2023). *Manevi danışmanlık ve rehberlik açısından algılanan stres, başa çıkma, psikolojik dayanıklılık ve tevekkül arasındaki ilişkiler üzerine bir araştırma* (Yüksek Lisans Tezi). Bursa Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.
- Çakmak, Ö., & Hevedanlı, M. (2005). Eğitim ve fen edebiyat fakülteleri biyoloji bölümü öğrencilerinin kaygı düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 4(14), 115–127.
- Çalışkan, S., Aydoğan, S., Işıklı, B., Metintaş, S., Yenilmez, F., & Yenilmez, Ç. (2018). Üniversite öğrencilerinde algılanan stres düzeyi ve ilişkili olabilecek faktörlerin değerlendirilmesi. *ESTÜDAM Halk Sağlığı Dergisi*, 3(2), 39–49.
- Çevik, V. A., & Öneren, M. (2019). Önlisans öğrencilerinin iş bulma endişeleri ve kaygı düzeylerinin belirlenmesi. *ETÜ Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (8), 1–12.
- Çınar, M. (2022). Dinî tutum ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide tevekkülün aracılık rolünün incelenmesi. *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, 22(2), 1183–1208.
- Çiçekli, A. (2024). *Tevekkül yönelimi ile sınav kaygısı arasındaki ilişki üzerine bir araştırma* (Yüksek Lisans Tezi), Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi, Rize.
- Çolak, M. B. (2020). *İşsizlik, stres ve dini başa çıkma* (Yüksek Lisans Tezi). Hitit Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Çorum.
- Demir, Ö., & Acar, M. (1997). *Sosyal bilimler sözlüğü*. Ankara: Vadi Yayınları.

- Demir, A. H. (2002). *İlköğretim öğrencilerinde stres yaratan yönetici davranışları ve öğrencilerin başa çıkma davranışları* (Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Demirci, M. (2009). *Hadislerle tasavvuf kültürü*. İstanbul: Vefa Yayınları.
- Demirdaş, Ö. (2019). Eşrefoğlu Rûmî'nin "Müzekki'n-Nüfûs" isimli eseri bağlamında tevekkül anlayışı. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 8(2), 1437-1453.
- Demirtaş, A. S. (2019). Sürekli umut ve kariyer stresi arasında bilişsel esnekliğin paralel çoklu aracılığı. *21. Uluslararası Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi*, 79.
- Doğan, G. (2023). *Öznel dindarlık algısı, tevekkül ve stres ilişkisi* (Doktora Tezi). Hitit Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Çorum.
- Doğan, M. (2014). *Dindarlık, sabır ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiler* (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Atatürk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.
- Doğan, M. (2018). Üniversite öğrencilerinin travma sonrası gelişimlerinde içsel dinî motivasyon, dinî başa çıkma, sabır ve şükürün rolü. *Electronic Turkish Studies*, 13(25).
- Doğan, G. (2023). *Öznel dindarlık algısı, tevekkül ve stres ilişkisi* (Doktora Tezi). Hitit Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Çorum.
- Doğan, G., & Cengil, M. (2024). Öznel Dindarlık, Tevekkül ve Stres. *Bozok Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 26(26), 15-42.
- Batıgün, A.D., & Kayış, A. A. (2014). Üniversite öğrencilerinde stres faktörleri: kişilerarası ilişki tarzları ve problem çözme becerileri açısından bir değerlendirme. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 29(29-2), 69–80.
- Ebu Davud, Süleyman b. Eş'as es-Sicistanî. *Sünen-i Ebi Davud*. Thk. Muhammed Muhiddin Abdülhamid. 4 Cilt. Riyad: Mektebetü'l-Mearif, ts.

- Edwards, K. J., Hershberger, P. J., Russell, R. K., & Market, R. J. (2001). Stress, negative social exchange, and health symptoms in university students. *Journal of American College Health* 50(2), 75-79.
- Ekşi, H. (2001). *Başaçıkma, dini başaçıkma ve ruh sağlığı arasındaki ilişki üzerine bir araştırma* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.
- Ekşi, H., & Sayın, M. (2016, May). The adaptation of Religious Coping Scale into Turkish language: A study of bilingual equivalence, validity and reliability. In *AGP Humanities and Social Sciences Conference*, BAU International Berlin University, Berlin, Germany.
- Elbir, M. (2022). *Duyusal zekâ ile stresle başa çıkma tarzları ve stresle başa çıkma tarzları ile örgütsel stres kaynakları arasındaki ilişkiler: Zonguldak İl Milli Eğitim Müdürlüğü'ne bağlı öğretmenler üzerine bir araştırma* (Yüksek Lisans Tezi). Zonguldak Bülent Ecevit Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Zonguldak.
- Emirel, M., & Bozkurt, Ö. (2022). Kariyer stresi ile belirsizlikten kaçınma arasındaki ilişkinin incelenmesi: Sigortacılık ve sosyal güvenlik bölümü öğrencileri üzerine bir araştırma. *Çalışma İlişkileri Dergisi*, 13(1), 1–16.
- Er, H., & Kaya, M. F. (2014). Sosyal bilgiler öğretmen adaylarının stres kaynaklarının belirlenmesi. *Cumhuriyet International Journal of Education*, 3(2), 1-15.
- Ercan, S., & Kula, N. (2021). Cinsiyetin dini başa çıkma üzerindeki etkisi: Meta-analiz. *Eskişehir Osmangazi Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 8(2), 210–228.
- Eren, B. (2023). *İslam düşünce geleneğinde tevekkül eğitimi (Gazali örneği)* (Yüksek Lisans Tezi). Şırnak Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Şırnak.
- Eren, E. (2015). *Örgütsel davranış ve yönetim psikolojisi*. İstanbul: Beta Yayınları.
- Eroğlu, F. (1995). *Davranış bilimleri*. İstanbul: Beta Basım.
- Ertekin, Y. (1993). *Stres ve yönetim*. Ankara: TODAİE Yayıncılık.
- Eryılmaz, A. (2009). Ergenlik döneminde stres ve başa çıkma. *Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 6(2), 20–37.

- Eryücel, S. (2013). Yaşam olayları ve olumlu dini başa çıkma. *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 10(3).
- Esen, D. (2019). Kariyer stresi ile öz-yeterlilik inancı ilişkisinin demografik değişkenlerin farklılaştırıcı rolü bağlamında incelenmesi: İzmir Meslek Yüksekokulu iktisadi ve idari programlar örneği. *İzmir Katip Çelebi Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 2(2), 217–232.
- Faulkner, P., & Simpson, T. W. (Eds.). (2017). *The philosophy of trust*. Oxford University Press.
- Field, A. (2018). *Discovering statistics using IBM SPSS statistics*. Sage publications limited.
- Folkman, S., Lazarus, R. S., Gruen, R. J., & DeLongis, A. (1986). Appraisal, coping, health status, and psychological symptom. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50(3), 571–579.
- Folkman, S., & Moskowitz, J. T. (2004). Coping: Pitfalls and promise. *The Annual Review of Psychology*, 55(1), 745–777.
- Fouad, N. A., Cotter, E., & Kantamneni, N. (2009). The effectiveness of a career decision making course. *Journal of Career Assessment*, 17(3), 338–347.
- Fouad, N. A., Guillen, A., Harris-Hodge, E., Henry, C., & Terry, S. (2006). Need, awareness, and use of career services for college students. *Journal of Career Assessment*, 14(4), 407–420.
- Fraenkel, J. R., Wallen, N. E., & Hyun, H. H. (2012). *How to design and evaluate research in education* (7th ed.). New York: McGraw-Hill.
- Fragar, R. (2014). *Kalp, nefis ve ruh: Tekâmül, denge ve uyumun sufice psikolojisi* (İ. Kapaklıkaya, Çev.). İstanbul: Gelenek Yayıncılık.
- Gazâlî, G. (1970). *Kırk esas (el-Erba'în fî usûliddîn)* (Y. Arıkan, Çev.). Eskin Matbaası.
- Godfrey, J. J. (2012). *Trust of people, words, and God: A route for philosophy of religion*. University of Notre Dame Press.
- Ghobari, B. B., & Haddadi, K. A. A. (2011). Reliance on God as a core construct of Islamic psychology. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 30, 216–220.

- Goleman, D. (2014). *Duygusal zeka: Neden IQ'dan daha önemlidir?* (B. Seçkin Yüksel, Çev.). İstanbul: Varlık Yayınları.
- Gondal, M. U., Adil, A., Shujja, S., & Yousaf, A. (2023). Mediating role of tawakkul between religious orientation and stress among Muslim adults. *Journal of Religion and Health*, 62(3), 1611–1626. <https://doi.org/10.1007/s10943-022-01698-0>
- Gondal, M. U., Shujja, S., Adil, A., & Yousaf, A. (2022). Mediating role of tawakkul between religious orientation and anxiety among Muslim adults. *Foundation University Journal of Psychology*, 6(2), 1–10. <https://doi.org/10.33897/fujp.v6i2.481>
- Gondal, M. U., Shujja, S., Adil, A., & Yousaf, A. (2024). Tawakkul mediates between personality traits, depression, and anxiety in Pakistani Muslim adults. *Journal of Religion and Health*, 63(1), 582–594. <https://doi.org/10.1007/s10943-023-01771-1>
- Gorsuch, R. L. (1988). Psychology of religion. *Annual Review of Psychology*, 39, 201–221.
- Green, S. B. (1991). How many subjects does it take to do a regression analysis? *Multivariate Behavioral Research*, 26(3), 499–510.
- Greenbank, P. (2011). Improving the process of career decision making: an action research approach. *Education + Training*, 53(4), 252–266.
- Groopman, J. (2005). *The anatomy of hope: How people prevail in the face of illness*. Random House Trade Paperbacks.
- Göcen, G. (2020). *Kavram atlası: Din psikolojisi I*. İstanbul: Gazi Kitabevi.
- Gökcan, M. (2018). Tasavvufta tevekkül anlayışı. *Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 18(1), 131–165. <https://doi.org/10.30627/cuilah.440614>
- Gönen, S., & Akgün, A. (2005). Bilgi eksiklikleri ve kavram yanlışlarının tespiti ve sınıf içi tartışma yönteminin uygulanabilirliği üzerine bir araştırma. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 4(13), 99–111.
- Güler, Z., Başpınar, N. Ö., & Gürbüz, H. (2001). *İş yaşamında stres ve kamu kurumlarındaki sekreterler üzerinde bir uygulama*. TC Anadolu Üniversitesi.

- Günay, A., & Çelik, R. (2019). Kariyer stresinin psikolojik iyi oluş ve iyimserlik değişkenleriyle yordanması. *Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 2(33), 205–218.
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., & Anderson, R. E. (2010). *Multivariate data analysis* (7th ed.). Pearson.
- Hair, J. F., Ringle, C. M., & Sarstedt, M. (2013). Partial least squares structural equation modeling: Rigorous applications, better results and higher acceptance. *Long Range Planning*, 46(1–2), 1–12.
- Hatungil, R. (2008). Stres ve demansta hipotalamus-hipofiz-adrenal ekseninin rolü. *Mersin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 1(3), 2–3.
- Hong, L., & Wengboey, K. (2002). Types and characteristics of stress on college campus. *Psychological Science (China)*, 25(4), 398–401.
- Hökelekli, H. (2009). *Psikolojiye giriş*. İstanbul: Düşünce Kitapevi Yayınları.
- Hökelekli, H. (2010). *Din psikolojisine giriş*. İstanbul: Değerler Eğitimi Merkezi Yayınları.
- Hökelekli, H. (2012). *Din psikolojisi*. Ankara: Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları.
- Hökelekli, H. (2013). *Din psikolojisi* (2. Baskı). Ankara: Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları.
- Ismail, Z., & Desmukh, S. (2012). Religiosity and psychological well-being. *International Journal of Business and Social Science*, 3(11), 20–28.
- Işık, E. (2010). *Sosyal bilişsel kariyer teorisi temelli bir grup müdahalesinin üniversite öğrencilerinin kariyer kararı yetkinlik ve mesleki sonuç beklenti düzeylerine etkisi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Işık, E. (2021). Genç yetişkinlerde kariyer psikolojik danışma uygulamaları. K. Öztemel (Ed.), *Vaka örnekleriyle kariyer rehberliği ve kariyer psikolojik danışması* (ss. 188–223). Ankara: Pegem Akademik Yayıncılık.
- İbn Mâce, E. (2012). *Sünen-i İbni Mâce Tercemesi ve Şerhi* (H. Hatipoğlu, Çev., 10 cilt). İstanbul: Kahraman.

- İmam Gazzâlî, H. (2016). *Kalplerin Keşfi* (A. Kaya, Trans.). İstanbul: Semerkand, 19. Basım.
- İpçi, T. (2020). *Kariyer koçluğu uygulamalarının üniversite öğrencilerinin kariyer kararı yetkinliği ve kariyer stresi düzeylerine etkisinin incelenmesi: İzmir Kâtip Çelebi Üniversitesi örneği* (Yüksek Lisans Tezi). İzmir Kâtip Çelebi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- İrk, E., Kars, M. S., & Jasarevic, A. (2024). Yetişkinlerin tevekküle yönelik algılarının metaforlar aracılığıyla belirlenmesi: Kültürlerarası bir araştırma. *Hitit İlahiyat Dergisi*, 23(2), 784–808.
- İsfehânî, R. (1991). *el-Müfredât fi-garîb'il-Kur'ân* (S. A. Davudî, Ed.). Beyrut: Daru'l-Kalem-Dar'uş-Şam.
- Jang, H. S. (2000). The sources of stress of university students and their coping strategies. *Journal of Student Guidance Research*, 32(1), 101–115.
- Kara, E. (2009). Dini ve psikolojik açıdan bağışlayıcılığın terapötik değeri. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 2(8), 222–230.
- Kara, M. (2013). *Tasavvuf ve tarikatlar tarihi* (11. Baskı). İstanbul: Dergâh Yayınları.
- Karakaş, A., & Koç, M. (2014). Stresle başa çıkma ve dini başa çıkma yöntemleri arasındaki ilişki: Çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 3(3), 610–631.
- Karaman, F. (1996). Tevekkül inancı üzerine bir inceleme. *Fırat Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 1(1), 67–92.
- Karaman, H., vd. (2014). Enfal Suresi. H. Karaman vd. (Ed.), *Kur'an yolu meali* (ss. 679–680). Ankara: Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları.
- Karaman, F. (1996). Tevekkül inancı üzerine bir inceleme. *Fırat Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, (1), 67–92.
- Karataş, K., & Baloğlu, M. (2019). Tevekkülün psikolojik yansımaları. *Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi (ÇÜİFD)*, 19(1), 110–118.
- Kepir Savoly, D. (2017). *Okuldan işe geçiş becerileri geliştirme programının kariyer uyumu ve kariyer iyimserliğine etkisi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

- Kim, S. K. (2003). Life stress in freshmen and adjustment to college. *Korean Jou of Youth Studies, 10*(2), 215–237.
- Kline, R. B. (2015). *Principles and practice of structural equation modeling* (4th ed.). The Guilford Press.
- Kohn, J. P., & Frozer, G. H. (1986). An academic stress scale: Identification and rated importance of academic stressors. *Psychological Reports, 59*(2), 415–426.
- Körükçü, S. (2022). Kur'ân-ı Kerîm'de peygamberlerin örnek tevekkül anlayışları. *NİSAR: Dini Tetkikler Dergisi, 1*, 65–99.
- Köse, A., & Küçükcan, T. (2006). *Deprem ve Din: Marmara Depremi Üzerine Psiko-Sosyolojik Bir İnceleme*. İstanbul: Emre Yayınları.
- Kula, N. (2002). Deprem ve dini başa çıkma. *Hitit Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, 1*(1), 234–255.
- Lazarus, R. S. (1966). *Psychological stress and the coping process*. New York: McGraw-Hill.
- Lazarus, R. S. (1993). Coping theory and research: past, present, and future. *Psychosomatic Medicine, 55*(3), 234–247.
- Lee, B. J. (2007). Moderating effects of religious/spiritual coping in the relation between perceived stress and psychological well-being. *Pastoral Psychology, 55*(6), 751–759.
- Lupas Jr, S. B., & Farin, E. N. (2021). Factors influencing career choices among highschool students in Zambales, Philippines. *International Journal of Research in Engineering, Science and Management, 4*(10), 141–146.
- Ma, P. W. W., & Yeh, C. J. (2005). Factors influencing the career decision status of Chinese American youths. *The Career Development Quarterly, 53*(4), 337–347.
- McMahon, G. (2011). *No more stress!: Be your own stress management coach*. Karnac Books.
- Masat, S. (2018). *Onkoloji hastalarında psikososyal sorunlar ile manevi yönelim ve dini başa çıkma tarzları arasındaki ilişki* (Yüksek Lisans Tezi). Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Samsun.

- Misra, R., McKean, M., West, S., & Russo, T. (2000). Academic stress of college students: Comparison of student and faculty perceptions. *College Student Journal*, 34(2), 236–245.
- Morgan, T. (2015). *Roman faith and Christian faith: Pistis and fides in the early Roman empire*. Oxford University Press.
- Morris, C. G. (2002). *Psikolojiyi anlamak* (H. B. Ayvaşık & M. Sayıl, Çev.). Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Müslim b. Haccac el-Kuşeyrî. Sahih-i Müslim. thk. Muhammed Fuad Abdülbakî. 4 Cilt. Beyrut: Daru İhyait-Türasi'l-Arabi, 1374/1955.
- Niyazibeyoğlu, T. (2025). Üniversite sınavı hazırlık sürecinde İmam Hatip Lisesi öğrencilerinin başvurdukları dinî başa çıkma yöntemleri. *İslami İlimler Dergisi*, 40, 79–94.
- Osman, A., & Ahmed, I. O. M. (2021). Religious orientation, academic stress and religious coping among first year undergraduate students. *IIUM Journal of Educational Studies*, 9(2), 123–140.
- Önal, R. (2008). Kur'an'da imani ve ahlaki bir tavır olarak sabır. *Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 12(2), 439-466.
- Özden, K., & Sertel-Berk, H. (2016). Üniversite öğrencilerinde psikolojik iyi oluşun psikososyal yararı. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 6(45), 1–15.
- Özden, K., & Sertel-Berk, H. (2017). Kariyer Stresi Ölçeği'nin (KSÖ) Türkçeye uyarlanması ve psikometrik özelliklerinin sınanması. *Psikoloji Çalışmaları*, 37(1), 35–51.
- Özen, Y. (2011). Kişisel sorumluluk bağlamında kariyer seçimini etkileyen sosyal psikolojik faktörler. *Eğitim ve İnsani Bilimler Dergisi: Teori ve Uygulama*, 3, 81–96.
- Özgül, O. (2023). Üniversite öğrencilerinin kariyer sıkıntılarının belirlenmesi üzerine nitel bir araştırma. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 23(4), 1049–1070.

- Özkan, A. (2020). *Üniversite öğrencilerinin yılmazlık ve genel öz yeterlilik düzeylerinin kariyer stresini yordayıcılığı incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Burdur.
- Öztaş, U., & Akın, O. (2009). Örgütsel çatışma yönetiminde cinsiyet farklılıkları: Antalya Serbest Bölgesinde bir araştırma. *Organizasyon ve Yönetim Bilimleri Dergisi*, 1(1), 9–24.
- Öztürk, B. (2020). *Farklı sosyokültürel çevrelerdeki kadınların sorunları ve çözümünde dini başa çıkma etkinlikleri (Tepebaşı ve Cizre karşılaştırmalı örneği)* (Yüksek Lisans Tezi). Eskişehir Osmangazi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eskişehir.
- Pallant, J. (2020). *SPSS survival manual: A step by step guide to data analysis using IBM SPSS*. Routledge.
- Pargament, K. I. (1997). *The psychology of religion and coping: Theory, research, practice*. New York: Guilford Press.
- Pargament, K. I. (1998). *The psychology of religion and coping: Theory, research, practice*. New York: Guilford Press.
- Pargament, K. I. (2001). *The psychology of religion coping: Theory, research, practice*. New York: The Guilford Press.
- Pargament, K. I. (2002). Is religion nothing but? Explaining religion versus explaining religion away. *Psychological Inquiry*, 13(3), 239–244.
- Pargament, K. I. (2005). Acı ve tatlı: Dindarlığın bedelleri ve faydaları üzerine bir değerlendirme (Çev. A. Ulvi Mehmedoğlu). *Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 5(1), 279–313.
- Pargament, K. I., Brant, C. R. (1998). Religion and coping. In H. G. Koenig (Ed.), *Handbook of religion and mental health* (pp. 111–128). San Diego: Academic Press.
- Pargament, K. I., Koenig, H. G., & Perez, L. (2000). The many methods of religious coping: Development and initial validation of the RCOPE. *Journal of Clinical Psychology*, 56(4), 519–543.

- Pargament, K. I., Rye, M. S. (1998). Forgiveness as a method of religious coping. In E. Worthington (Ed.), *Dimensions of forgiveness: Psychological research and theological perspectives* (pp. 59–80). London: Templeton Foundation Press.
- Pargament, K. I., Smith, B. W., Koenig, H. G., & Perez, L. (1998). Patterns of positive and negative religious coping with major life stressors. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 37(4), 710–724.
- Pargament, K. I., Koenig, H. G., & Perez, L. M. (2000). The many methods of religious coping: Development and initial validation of the RCOPE. *Journal of Clinical Psychology*, 56(4), 519–543.
- Park, C. L., & Cohen, L. H. (1993). Religious and nonreligious coping with the death of a friend. *Cognitive Therapy and Research*, 17(6), 561–577.
- Plontik, R. (2009). *Psikolojiye giriş* (T. Geniş, Çev.). İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Polat, F. B. (2022). Kariyer stresinin ve kariyer kararlılığının psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisi. *Anadolu Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 2(2), 62-80.
- Razî, F. (1998). *Et-Tefsirü 'l-Kebir*. Daru İhyai't-Türasi'l-Arabi, Beyrut.
- Rosmarin, D., Pargament, K. I., & Mahoney, A. (2009). The role of religiousness in anxiety, depression, and happiness in a Jewish community sample: A preliminary investigation. *Mental Health, Religion & Culture*, 12(2), 97–113.
- Rosmarin, D. H., Pirutinsky, S., & Pargament, K. I. (2011). A brief measure of core religious beliefs for use in psychiatric settings. *International Journal of Psychiatry in Medicine*, 41(3), 253–261. <https://doi.org/10.2190/PM.41.3.d>
- Rottinghaus, P. J., Jenkins, N., & Jantzer, A. M. (2009). Relation of depression and affectivity to career decision status and self-efficacy in college students. *Journal of Career Assessment*, 17(3), 271–285 .
- Rowatt, W., & Kirkpatrick, L. A. (2002). Two dimensions of attachment to God and their relation to affect, religiosity, and personality constructs. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 41(4), 637–651. <https://doi.org/10.1111/1468-5906.00143>

- Rowshan, A. (2000). *Stres yönetimi: Hayatınızın sorumluluğunu almak için stresi nasıl yönetebilirsiniz?* (Çev. Şahin Cüceloğlu). İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Sav, D., & Özdaşlı, K. (2008). *Bireysel kariyer planlamada etkili olan faktörler ve üniversitelerin etkisi üzerine bir araştırma* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Süleyman Demirel Üniversitesi, Isparta.
- Savcı, M., & Aysan, F. (2014). Üniversite öğrencilerinde algılanan stres düzeyi ile stresle başa çıkma stratejileri arasındaki ilişki. *Uluslararası Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 3, 44-56.
- Sayar, K. (2015). *Merhamet: Kalbe dönüş için son çağrı*. İstanbul: Timaş Yayınları.
- Scherer, M., & Worthington, E. L. (2004). Forgiveness is an emotion-focused coping strategy that can reduce health risks and promote health resilience: Theory, review, and hypotheses. *Psychology & Health*, 19(3), 385–405.
- Schnitker, S. A. (2012). An examination of patience and well-being. *The Journal of Positive Psychology*, 7(4), 263–280.
- Schwarzer, R., & Taubert, S. (2002). Tenacious goal pursuits and striving toward personal growth: Proactive coping. In *Beyond coping: Meeting goals, visions and challenges* (pp. 19–35).
- Serrâc et-Tûsî, E. N. (1996). *İslam tasavvufu: el-Lüma'* (H. K. Yılmaz, Çev.). İstanbul: Altınoluk Yayınları.
- Seyyid Kutub. (1991). *Fi Zilâli'l-Kur'an* (S. Uçan & V. İnce, Çev.).
- Solmaz, R. (2006). *Din eğitimi açısından Kur'an ve Sünnette tevekkül kavramı* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Söylev, Ö. F. (2014). *Türkiye'de dini danışma ve rehberlik: Alanları, imkânları ve yöntemler (Diyanet İşleri Başkanlığı örneği)* (Doktora Tezi). Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.
- Spilka, B., Shaver, P., & Kirkpatrick, A. L. (1985). (Çev. Yrd. Doç. Dr. Kuşat Ali), Din psikolojisi açısından genel bir atıf teorisi. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 24(1), 1–20.

- Szablowinski, Z. (2010). Between forgiveness and unforgiveness. *The Heythrop Journal*, 51(3), 471–482.
- Şahin, M. (2018). *Dini bir değer olarak tevekkül yöneliminin psikolojik sebep ve sonuçları üzerine araştırma* (Doktora Tezi). Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.
- Şahin, M. (2020). Tevekkül yönelimi ölçeği geliştirilmesi: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 18(40), 345–369.
- Şahin, N. H. (1994). *Stresle başa çıkma*. Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Şahin, N. H., & Batıgün, A. D. (1997). Bir özel hastane personelinde iş doyumunu ve stres. *Türk Psikoloji Dergisi*, 12(39), 57–71.
- Şahin, N. H., Güler, M., & Basım, H. N. (2009). A tipi kişilik örüntüsünde bilişsel ve duygusal zekânın stresle başa çıkma ve stres belirtileri ile ilişkisi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 20(3), 243–254.
- Şahin, N. H. & Batıgün, A. D. (1997). Bir özel hastane personelinde iş doyumunu ve stres. *Türk Psikoloji Dergisi*, 12(39), 57-71.
- Şahin, N. H. (1994). *Stresle başa çıkma*. Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Şahin, Z.A. (2018). Din ve psikoloji arasındaki uçurum gerçekten ne kadar derin? Psikoterapilerdeki dini izler. *Cumhuriyet İlahiyat Dergisi*, 22(3), 1607-1632.
- Şen, Ö. F. (2019). *Hız. Yakub örneğinde sabır ve tevekkül* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Eskişehir Osmangazi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eskişehir.
- Taber, K. S. (2018). The use of Cronbach's alpha when developing and reporting research instruments in science education. *Research in Science Education*, 48(6), 1273–1296.
- Tarhan, N. (2013). *Mutluluk psikolojisi: Stresi mutluluğa dönüştürmek*. İstanbul: Timaş Yayınları.
- Taş, M. A., & Tortumlu, M. (2021). Sabır eğiliminin kariyer kaygısı üzerindeki etkisinde kararlılığın aracılık rolü. *Ömer Halisdemir Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 14(1), 1–17.

- Taşğın, Ö., Bozgeyikli, H., & Boğazlıyan, E. E. (2017). Üniversiteli gençlerin işsizlik kaygıları ile psikolojik dayanıklılıkları arasındaki ilişki. *Emek ve Toplum Dergisi*, 6(16), 551–567.
- Tirmizî, E. 'Î. M. b. 'Î. et-. (1975 [H. 1395]). *Sünenü't-Tirmizî* (A. Muhammed & F. 'Abdübâkî, Eds.). Mısır: Şirketu Mustafâ el-Bâbî el-Halebî.
- Tokpınar, M. (2009). *Hangi doğru? Tevekkül: Hadisler ışığında yeni bir tanım* (2. Baskı). Kitabı Yayınevi.
- Tokpınar, M. (2010). *Hangi doğru? Tevekkül: Hadisler ışığında yeni bir tanım*. İstanbul: Kitabı Yayınevi.
- Topuz, İ. (1999). *Dini başa çıkma* (Yayımlanmamış Doktora Seminer Çalışması). Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.
- Topuz, İ. (2003). *Dini gelişim seviyeleri ile dini başa çıkma tutumları arasındaki ilişki üzerine bir araştırma* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.
- Turan, A. (1991). Kuşeyri ve "Letâifu'l-İşarât" isimli tefsiri. *Necmettin Erbakan Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 4(4).
- TÜİK. (2023). *İşgücü istatistikleri 2023*. <https://www.tuik.gov.tr/>
- Türk Dil Kurumu. (2025). *Kariyer*. Güncel Türkçe Sözlük. <https://sozluk.gov.tr/>
- Türkol, Y. A. (2025). Türkiye'de 6 Şubat 2023 depremini yaşayan üniversite öğrencilerinin dini başa çıkma tarzlarına göre travma sonrası büyüme düzeyleri. *Eskişehir Osmangazi Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 12(1), 43–71.
- Ulaş Kılıç, Ö. (2020). Beliren yetişkinlik döneminde kariyer gelişimi.
- Uludağ, S. (1991). *Tasavvuf tarihi terimleri sözlüğü*. İstanbul
- Ural, Ş. (2010). Bir varoluş biçimi olarak "stres" ve gerçeklik. *FLSF (Felsefe ve Sosyal Bilimler Dergisi)*, 9, 77-85.
- Uysal, V., Göktepe, A. K., Karagöz, S., & İlerisoy, M. (2017). Dinî başa çıkma ile umut, hayat memnuniyeti ve psikolojik sağlamlık arasındaki etkileşim üzerine bir araştırma. *Marmara Üniversitesi İlâhiyat Fakültesi Dergisi*, 52(52), 139–160.

- Ülkü, E. (2017). *Stres ve stres yönetimi (Stresle başa çıkma); Sağlık sektöründe bir uygulama* (Yüksek Lisans Tezi). Fırat Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Elazığ.
- Üzüm, B., & Uçkun, S. (2015). Büro yönetimi ve yönetici asistanlığı öğrencilerinin demografik özellikleri ile kariyer geleceği beklentilerinin ölçülmesi: Kocaeli MYO örneği. *Elektronik Mesleki Gelişim ve Araştırmalar Dergisi*, 3(1), 71–80.
- Üzüm, B., Uçkun, S., & Uçkun, C. G. (2018). Üniversite öğrencilerinin yaşadığı bir fenomen: Kariyer stresi. *Journal of Social and Humanities Sciences Research*, 5(24), 1641–1651.
- Wilkinson, A. & Whitehead, L. (2009). Evolution of the concept of self-care and implications for nurses: A literature review. *International Journal of Nursing Studies*, 46(8), 1143-1147.
- Yalçın, M., & Duman, A. (2021). Üniversite mezunlarının iş bulma süreçlerinde yaşadıkları sorunlar: Sanat ve sosyal bilimler örneği. *Eğitimde Nitel Araştırmalar Dergisi*, 9(3), 789–810.
- Yam, F. C., Alkın, S., & Barut, Y. (2020). Kariyer hedef tutarsızlık ölçeğinin Türkçeye uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *İş ve İnsan Dergisi*, 7(1), 23-32.
- Yıldırım, İ. (1991). Stres ve stresle başa çıkma da gevşeme teknikleri. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 6(6), 175–189.
- Yılmaz, E. (2023). Talip Küçükcan, Ali Köse, *Doğal Afetler ve Din (Marmara Depremi Üzerine Psiko-Sosyolojik Bir İnceleme)*, (İstanbul: İSAM, 2000), 190 sayfa, ISBN: 9789753893770.
- Yörükoğlu, A. (2000). *Gençlik çağı: Ruh sağlığı ve ruhsal sorunlar*. İstanbul: Özgür Yayınları.

EKLER

EK 1. Kişisel Bilgi Formu

Değerli katılımcı;

Bu çalışma İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Anabilim Dalı yüksek lisans programı öğrencisi olan Esmâ ESKİYAYLA tarafından, Dr. Öğr. Üy. Ayşe Kaya GÖKTEPE danışmanlığında yürütülmektedir. Anket yaklaşık olarak 15-20 dakika sürmektedir. Bu çalışmaya İstanbul 'da öğrenim gören lisans son sınıf öğrencileri katılabilir. Araştırmaya katılım tamamen **gönüllülük** esasına dayanmaktadır. Çalışmadan elde edilecek bilgiler tamamen araştırma amacı için kullanılacak olup kişisel bilgileriniz **gizli tutulacaktır.**

Katılımınız için teşekkürler.

Cinsiyetiniz:

Kadın

Erkek

Yaşınız :

Yanıtınız:

Eğitim Gördüğünüz Fakülte:

Nerede ikamet ediyorsunuz?

Ailemin evinde

Yurtta

Öğrenci evinde

EK 2. Kariyer Stresi Ölçeği

KARIYER STRESİ ÖLÇEĞİ (KSÖ)

Yönerge: Aşağıda kişilerin kariyer sürecinde yaşadıkları durumlara ilişkin bir takım ifadeler verilmiştir. Lütfen her bir maddeyi dikkatlice okuyunuz ve ifade edilen duruma kendinizle ilgili olarak ne ölçüde katıldığınızı size en uygun seçeneğe (X) işareti koyarak belirtiniz.

	Hiç Katılmıyorum	Çok Az Katılıyorum	Biraz Katılıyorum	Epey Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1. Ailemle çatışma yaşıyorum çünkü ailem benim garantili bir işe girmemi istiyor ve benim neyi önemseydiğimle ilgilenmiyor.					
2. Ben memnun olduğum halde, kariyer planımın bana yakın olan insanların beklentileriyle uyuşmamasından endişe duyuyorum.					
3. Kariyerim için neyin gerekli olduğunu bilmediğim için kendimi engellenmiş hissediyorum.					
4. Başkalarının kariyer tercih konusundaki olumsuz düşünceleri zihnimi meşgul ediyor.					
5. İstedğim iş hakkında yeterince bilgi sahibi olmadığuma dair endişelerim var.					
6. Kariyer alanımda yeteri kadar pozisyon olmadığı konusunda endişelerim var.					
7. İşe alım sınavını ilk defada geçemeyeceğim konusunda endişeliyim.					

KSÖ'den hem toplam puan hem de alt ölçek puanları elde edilebilmektedir. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 20 en yüksek puan ise 100'dür. Alınan yüksek puan yüksek düzeyde kariyer stresine işaret etmektedir. KSÖ alt ölçekleri ve maddeleri Kariyer belirsizliği ve bilgi eksikliği (career ambiguity and lack of information) alt ölçeği maddeleri = 3, 5, 11, 13, 14, 16, 17, 18, 19, 20 Dışsal çatışma (external conflict) alt ölçeği maddeleri = 1, 2, 4, 15 İş bulma baskısı (employment pressure) alt ölçeği maddeleri = 6, 7, 8, 9, 10, 12

EK 3. Dini Başa Çıkma Ölçeği

Dini Başa Çıkma Ölçeği

Aşağıda yer alan ifadeleri okuduktan sonra, hayatta bir problemle karşılaştığınızda genel olarak nasıl davrandığınızı düşünerek durumunuzu en iyi yansıtan seçeneği işaretleyiniz. (1)Hemen hemen hiç yapmam (2)Çok az yaparım (3)Orta derecede yaparım (4)Sıklıkla yaparım					
1	Hayatta bir problemle karşılaştığımda, Allah'a daha yakın olmaya çalışırım.	1	2	3	4
2	Hayatta bir problemle karşılaştığımda, bunun imanımı derinleştirmek için Allah'tan gelen bir imtihan olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4
3	Hayatta bir problemle karşılaştığımda, Allah'ın sevgisini ve himayesini isterim.	1	2	3	4
4	Hayatta bir problemle karşılaştığımda, teselli bulmak için Kuran-ı Kerim okurum.	1	2	3	4
5	Hayatta bir problemle karşılaştığımda, Allah'tan bağışlanma dilerim.	1	2	3	4
6	Hayatta bir problemle karşılaştığımda, Allah'ın sabırlı olmayı emrettiğini kendime hatırlatırım.	1	2	3	4
7	Hayatta bir problemle karşılaştığımda, elimden geleni yapar, gerisini Allah'ın takdirine bırakırım.	1	2	3	4

Puanlama Yönergesi

Alt boyut ve madde sayısı: 2 alt boyut ve 10 madde

Maddelerin alt ölçeklere göre dağılımı:

Pozitif Dini Başa Çıkma*: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7

Negatif Dini Başa Çıkma*: 8, 9, 10

Ölçekte bulunan ters maddeler: Ölçekte ters kodlanan madde bulunmamaktadır.

*Pozitif ve negatif dini başa çıkma puanları ayrı ayrı hesaplanmaktadır. Toplam bir dini başa çıkma puanı elde edilmemektedir.

Dini Başa Çıkma Ölçeği'nin Psikometrik Özellikleri

Doğrulayıcı faktör analizi: Dini Başa Çıkma Ölçeği'nin yapı geçerliği için doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. DFA sonucunda, 10 madde ve 2 faktörlü model için hesaplanan uyum indeksi değerlerinin ($\chi^2/sd = 2,58$; RMSEA= .049; SRMR= .20; GFI= .94; CFI = .95; NFI = .98; NNFI = .93) kabul edilebilir düzeyde olduğu görülmüştür (Hu ve Bentler, 1999; Kline, 2015; Schermelleh-Engel, Moosbrugger ve Müller, 2003). Ölçekteki maddelerin yol katsayılar .64 ile .93 arasında değişmektedir.

Uyum geçerliliği: Dini Başa Çıkma Ölçeği ile dine yönelme başa çıkma stratejisi arasındaki ilişki incelendiğinde; pozitif dini başa çıkma ile dine yönelme arasında yüksek düzeyde pozitif ilişki ($r=.88$; $p<.05$); negatif dini başa çıkma ile dine yönelme arasında ise orta düzeyde pozitif ilişki ($r=.34$; $p<.05$) bulunmuştur.

Güvenirlilik: Ölçeğin Cronbach alpha iç tutarlılık katsayısı pozitif dini başa çıkma alt ölçeği için .91, negatif dini başa çıkma alt ölçeği için .86 olarak hesaplanmıştır.

EK 4. Tevekkül Yönelimi Ölçeği

+

Tevekkül, bir iş için gerekli çabayı göstererek tüm tedbirleri aldıktan sonra, işini tam olarak inanarak Allah'a havale etme olarak tanımlanmaktadır. Maddelerde tevekkül kavramının geçtiği ifadeleri bu bilgiyi göz önünde bulundurarak cevaplayınız.

Lütfen aşağıdaki ifadeleri okuduktan sonra kendinizi değerlendirip sizin için en uygun seçeneğin üzerine çarpı (X) işareti koyunuz.

		Hiç Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1	Her türlü olayda Allah'ın müdahalesinin olabileceğini düşünürüm.	1	2	3	4	5
2	İşler planladığım/istediğim şekilde gitmeyince nasip değilmiş derim.	1	2	3	4	5
3	Başarısızlık yaşadığım bir olay sonrasında aynı hataları yapmamaya çalışırım.	1	2	3	4	5
4	İşlerin yolunda gitmesi için alabileceğim tüm tedbirleri alırım.	1	2	3	4	5
5	Karşılaştığım problemlerde Allah'tan yardım isterim.	1	2	3	4	5
6	Bir konu ile ilgili elimden geleni yaparken aynı zamanda Allah'ın iradesini de hesaba katarım.	1	2	3	4	5
7	Daha çok tembel kimseler tevekkül eder.	1	2	3	4	5
8	Bir iş için çabalamanın tevekküle aykırı olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
9	Herhangi bir işe girişince üzerime düşeni en iyi şekilde yaparım.	1	2	3	4	5

Ters maddeler: 7, 8, 10, 11

Duygu ve düşünce: 1, 2, 5, 6, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23

Davranışa karşı olumsuz tutum: 7, 8, 10, 11

Davranışa karşı olumlu tutum: 3, 4,

EK 5. Etik Kurul İzni:



T.C.
İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Etik Kurulu Başkanlığı

Sayı : E-20292139-050.04-2400046432
Konu : Etik Kurul Kararı (Esmâ
ESKİYAYLA)

22.12.2024

Sayın Esmâ ESKİYAYLA
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Manevi Danışmanlık Ve Rehberlik Yüksek Lisans Programı Öğrencisi

"Lisans Son Sınıf Öğrencilerinde Kariyer Stresi ile Dini Başa Çıkma Arasındaki İlişkide Tevekkülün Aracı Rolü" başlıklı araştırmanızla ilgili başvurunuz, kurulumuzun 25.11.2024 tarihli ve 2024/09 sayılı toplantısında değerlendirilerek araştırmanızın etik açıdan uygun bulunduğu katılanların oy birliği ile karar verilmiştir.
Bilgilerinize rica ederim.

Prof. Dr. Ali Haydar ŞAR
Kurul Başkanı

Ek: Esmâ ESKİYAYLA

Belge Doğrulama Kodu: HE7C7CP

Bu belge, güvenli elektronik imza ile onaylanmıştır.

Belge Takip Adresi: <https://www.turkiye.gov.tr/iza-dbyz>

Adres: Halkalı Caddesi No: 281 Kültürköyü/İstanbul

Telefon No: 444 97 98

e-Posta:

Kapı Adresi: iza@izahp.gov.tr

Faks No: (0 212) 6930229

İnternet Adresi: www.izahp.gov.tr

Bilgi için:

Telefon No:

Direkt Hat:

Selda Şenol

Yenileri Sekreter

444 97 98

(0 212) 6929617



	ETİK ONAY BELGESİ	Doküman No	ET-FR-675
		İlk Yayın Tarihi	27.11.2023
		Revizyon Tarihi	22.12.2023
		Revizyon No	01
		Sayfa	1/1

Tarih	25.11.2024
Sayı	2024/09
Araştırmanın Niteliği	Yüksek Lisans Tezi
Araştırmanın Adı	<i>Lisans Son Sınıf Öğrencilerinde Kariyer Stresi ile Dini Başa Çıkma Arasındaki İlişkide Tevekkülün Aracı Rolü</i>
Sorumlu Araştırmacının Adı Soyadı	Esmâ ESKİYAYLA
Danışman Adı Soyadı	Dr. Öğr. Üyesi Ayşe KAYA GÖKTEPE
Karar	UYGUNDUR

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

(Katıldı)

Prof. Dr. Ali Haydar ŞAR
Başkan

(Katıldı)

Prof. Dr. Ayşe Nefise BAHÇECİK
Başkan V.

(Katıldı)

Prof. Dr. Tarkan ÖZKUL
Üye/Raportör

(Katıldı)

Prof. Dr. Beytullah KAYA
Üye

(Katıldı)

Prof. Dr. Mustafa ATEŞ
Üye

(Katıldı)

Prof. Dr. Mehmet Emin KÖKTAŞ
Üye

(Katıldı)

Av. Bilal ŞAMAT
Üye

Etik Kurulu Yeminli Sekreter Selda ŞENOL

Dokümantasyon Onayı Prof. Dr. İbrahim GÜNEY Yönetim Sistemleri Tem.
Bu belge, güvenli elektronik imza ile onaylanmıştır.
Belge Doğrulama Kodu: TDFF74C | Belge Takip Adresi: <https://www.turkiye.gov.tr/izn-ebys>



EK 6. Veri Toplama İzni:



T.C.
İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ

Sayı : E-33121373-044-2500011020
Konu : Tez Araştırması İçin Veri Toplama
İzni (Esmâ ESKİYAYLA)

19.03.2025

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

İlgi : 14.03.2025 tarihli ve E-34555043-100-2500010642 sayılı yazınız.

İlgi'de kayıtlı yazınıza istinaden Üniversitemiz Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Anabilim Dalı, Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Bilim Dalı tezli yüksek lisans programı ██████████ numaralı öğrencisi Esmâ ESKİYAYLA'nın, Dr. Öğr. Üyesi Ayşe Kaya GÖKTEPE danışmanlığında yürüttüğü "*Lisans Son Sınıf Öğrencilerinde Kariyer Stresi ile Dini Başa Çıkma Arasındaki İlişkide Tevekkülün Aracı Rolü*" başlıklı araştırması kapsamında veri toplayabilmek için Üniversitemiz öğrencilerine anket uygulanması talebi uygun bulunmuştur.

Bilgilerinizi rica ederim.

Prof. Dr. Ahmet Cevat ACAR
Rektör

Belge Doğrulama Kodu: CDFUCD7

[Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.](#)

Belge Takip Adresi: <https://www.turkiye.gov.tr/uz-sbys>

Adres: Halkalı Caddesi No: 281 Kültürözü/İstanbul

Telefon No: 444 97 98

e-Posta: ilmi@uzs.edu.tr

Kayıt Adresi: uzs.edu.tr

Faks No: (0 212) 6930220

İnternet Adresi: www.uzs.edu.tr

Bilgi için:

Telefon No:

Direkt Hat:

İsmail Selvi

Uzman Yardımcısı

444 97 98

(0 212) 6928676



Sayı : E-70734980-100-2500016413
Konu : Veri Toplama ve Araştırma İzni Talebi
(Esmâ ESKİYAYLA)

05.03.2025

Sayın Esmâ ESKİYAYLA

05.03.2025 tarihli E.2500016397 sayılı dilekçenize istinaden "Kariyer Stresi ile Dini Başa Çıkma Arasındaki İlişkide Tevekkülün Aracı Rolü" isimli tez çalışmanızı Fakültemiz son sınıf öğrencileriyle gerçekleştirme talebiniz Dekanlığımızca uygun bulunmuştur.

Bilgilerinizi rica ederim.

Prof. Dr. Fatma Esra GÜNEŞ
Dekan V.



EK7. Kullanılan Ölçeklere Ait İzinler

Ölçek kullanma izni Gelen Kutusu x

E Esmâ Eskiyya <eeskiyya@gmail.com> 10 Ağu 2024 Cmt 14:11 ☆ 😊 ↶ ⋮
Alıcı: meryemshahin

Değerli hocam merhaba. Ben Esmâ Eskiyya. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesinde Manevi Danışmanlık ve Rehberlik alanında tezli yüksek lisans yapmaktayım. İzinizle tez konum için Tevekkül Yönelimi Ölçeği'ni kullanabilir miyim? Teşekkür ederim, iyi günler.

M Meryem ŞAHİN <meryemshahin@sku.edu.tr> 12 Ağu 2024 Pzt 12:28 ☆ 😊 ↶ ⋮
Alıcı: ben

Merhaba Esmâ Hocam. Kullandığınız tabii ki. Ölçek maddelerini ekliyorum, psikometrik özellikleri ise ilgili makalede mevcut. Kolaylıklar dilerim.

Dr. Öğretim Üyesi Meryem ŞAHİN
Afyon Kocatepe Üniversitesi
Fen-Edebiyat Fakültesi / Psikoloji Bölümü
<https://orcid.org/0000-0003-0566-8862>

E Esmâ Eskiyya <eeskiyya@gmail.com> 8 Eki 2024 Sal 11:46 ☆ 😊 ↶ ⋮
Alıcı: psy.ozden

Hocam merhaba nasılsınız? Ben Esmâ Eskiyya. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesinde yüksek lisans yapmaktayım. Şu an tez dönemimdeyim.Yapacağım çalışma için izninizle Kariyer Stresi Ölçeği'ni kullanabilir miyim? Teşekkür ederim.

Kadir Özden <psy.ozden@gmail.com> 9 Eki 2024 Çar 18:43 ☆ 😊 ↶ ⋮
Alıcı: ben

Merhaba Esra,

İyiyim teşekkür ederim. :)
Ölçek ve makalesini ekte yolluyorum.
Ölçek içerisinde değerlendirme bilgisi bulunuyor.

Kolaylıklar ve iyi çalışmalar dilerim.

Kadir

Esmâ Eskiyya <eeskiyya@gmail.com>, 8 Eki 2024 Sal, 11:46 tarihinde şunu yazdı:

[Redacted]

Tez Gelen Kutusu x

E Esmâ Eskiyya <eeskiyya@gmail.com> 20 Mar Per 09:48 ☆ 😊 ↶ ⋮
Alıcı: minesayin

Değerli hocam merhaba, nasılsınız? Ben Esmâ Eskiyya İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesinde Manevi Danışmanlık ve Rehberlik alanında tezli yüksek lisans yapmaktayım Tez konum için izninizle Dini Başa Çıkma Ölçeği'ni kullanabilir miyim? İyi günler.

m mine sayin <minesayin0332@gmail.com> 25 Mar Sal 16:44 ☆ 😊 ↶ ⋮
Alıcı: ben

Esmâ Hanım merhaba,

Dini Başa Çıkma Ölçeği'ni tezinizde memnuniyetle kullanabilirsiniz. Çalışmanız yayınlandığında bizleri de haberdar edebilirsiniz okumaktan da memnuniyet duyarım. Ölçek maddeleri ve ölçeğe ilişkin bilgileri içeren belgeyi ekte gönderiyorum.

Araştırmamızda kolaylıklar dilerim.

Sevgi ve selamlarımla,
Mine Sayın Kılıç

ÖZGEÇMİŞ

Esmâ ESKİYAYLA

A. EĞİTİM

Yüksek Lisans: İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Anabilim Dalı, Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Bölümü, 2025

Lisans: Sakarya Üniversitesi İlahiyat Fakültesi, 2014, Sakarya

Lisans: Anadolu Üniversitesi Türk Dili ve Edebiyatı Bölümü, halen

B. MESLEKİ DENEYİM

2014-2025: Öğretmen, halen

C. EĞİTİM SERTİFİKALARI

4-6 Yaş Grubu Çocuk Eğitimi ve Etkinlikleri Sertifika Programı, 2023

Özel Eğitim Uygulamaları Sertifikası, 2023

Psikoloji Atölyesi, 2021

Diksiyon Sertifikası, 2017

Sosyal Hayatta İletişim, 2017

Türk İşaret Dili, 2019

Pedagojik Formasyon Sertifikası, 2015