



ÖZNEL DİNDARLIK, TEVEKKÜL VE STRES

Subjective Religiosity, Tawakkul and Stress

Gülden DOĞAN

Dr., Milli Eğitim Bakanlığı, Çorum, Türkiye.
Ph.D., Ministry of National Education, Çorum, Türkiye.
guldendogan1618@gmail.com, ORCID: 0009-0001-2210-9432

Muammer CENGİL

Prof. Dr., Hitit Üniversitesi, İlahiyat Fakültesi, Felsefe ve Din Bilimleri, Din Psikolojisi, Çorum, Türkiye.
Prof. Dr., Hitit University, Faculty of Divinity, Philosophy and Religious Studies, Psychology of Religion, Çorum, Türkiye.
muammercengil@gmail.com, ORCID: 0000-0002-5449-5251

Makale Türü / Article Types: Araştırma Makalesi / Research Article
Geliş Tarihi / Received: 09 Ağustos / August 2024
Kabul Tarihi / Accepted: 21 Aralık / December 2024
Yayın Tarihi / Published: 31 Aralık / December 2024
Yayın Sezonu / Pub Date Season: Aralık / December 2024
Cilt / Volume: 26 Sayfa / Pages: 15-42

Atıf / Citation: Doğan, Gülden – Cengil, Muammer. "Öznel Dindarlık, Tevekkül ve Stres [Subjective Religiosity, Tawakkul and Stress]". *Bozok Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi [BOZİFDER]-Bozok University Journal of Faculty of Theology [BOZİFDER]* 26 (Aralık / December 2024): 15-42

<https://doi.org/10.51553/bozifder.1531128>

Etik Beyan/ Ethical Statement: Bu çalışmanın hazırlanma sürecinde bilimsel ve etik ilkelere uyulduğu ve yararlanılan tüm çalışmaların kaynakçada belirtildiği beyan olunur. / It is declared that scientific and ethical principles have been followed while carrying out and writing this study and that all the sources used have been properly cited (**Gülden DOĞAN, Muammer CENGİL**).

İntihal / Plagiarism: Bu makale, en az iki hakem tarafından incelendi ve intihal içermediği teyit edildi. / This article has been reviewed by at least two referees and scanned via a plagiarism software.

Öz

Günümüzün en yaygın problemlerinden birisi olan stres gündelik hayatta sıklıkla yaşanabilen bir durumdur. Bireysel özellikler, iş hayatının çeşitli sorunları, çevresel ve toplumsal koşullar strese neden olabilmektedir. Özellikle kronik bir hal aldığı hem psikolojik hem de fizyolojik sağlığı ciddi anlamda olumsuz etkileyen stresi yönetebilmek için çeşitli teknikler geliştirilmiştir. Bu çalışmada önemli bir İslami değer olan tevakkülün stres yönetiminde etkili olabileceği öngörülmüştür. Herhangi bir konuda bireyin bir yandan üzerine düşen sorumlulukları yerine getirirken diğer yandan işin sonucunu Allah'ın takdirine bırakması olarak ifade edebileceğimiz tevakkül, güçlükler karşısında sunduğu manevi güç ve içerdiği pozitif unsurlar sayesinde bireylere huzur ve psikolojik rahatlık sağlayabilecek özellikler barındırmaktadır. Ülkemizde genellikle Temel İslam Bilimleri alanına ait çalışmalarda ele alınan tevakkül kavramının din psikolojisi çalışmalarında yeterince konu edilmediği görülmektedir. Tevakkülün psikolojik açıdan sonuçları ve pozitif psikoloji ile olan ilişkisi göz önüne alındığında din psikolojisi alanındaki çalışmalarda daha fazla yer alması önem arz etmektedir. Tevakkül kavramının psikolojik yönüne dikkat çeken, dindarlık ve stresle ilişkisini ele alan bu çalışmanın alana katkı sağlaması beklenmektedir. Çalışmanın amacı, tevakkül ve stresin öznel dindarlık algısıyla ilişkisini ve tevakkülün stresle başa çıkmada etkisinin olup olmadığını ortaya koymaktır. Araştırmamızın örneklem grubu Çorum il merkezinde ikamet eden genç ve orta yetişkinlik ile yaşlılık dönemlerindeki 21-75 yaş aralığındaki 412 bireyden teşekkül etmiştir. Araştırmanın uygulama kısmında nicel araştırma yöntemi desenlerinden tarama deseni, tarama desenlerinden ise ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. "Tevakkül Yönelimi Ölçeği" ve "Algılanan Stres Ölçeği" kullanılan çalışmada veriler SPSS 22.0 paket programı üzerinden analiz edilmiş, çalışmanın amacına yönelik olarak varyans, korelasyon ve regresyon analizleri yapılmıştır. Araştırmanın güvenilirliğini arttırmak için ise tabakalı örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Elde ettiğimiz bulgular sonucunda öznel dindarlık algısı arttıkça tevakkülün, ölçeğin duygu ve düşünce boyutu ile davranışa karşı olumlu tutum boyutunda arttığı; algılanan stres düzeyinin ise ölçeğin hem yetersiz özerklik algısı ve hem de stres algısı boyutunda azaldığı tespit edilmiştir. Algılanan stres puanları ile tevakkül yönelimi puanları arasında negatif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu ve tevakkül yöneliminin algılanan stres üzerinde negatif yönde anlamlı bir etkisinin bulunduğu görülmüştür. Buna göre tevakkül yönelimi arttıkça algılanan stres düzeyi azalmaktadır. Bu bulgular doğrultusunda H1, H2, H3 ve H4 numaralı hipotezlerin doğrulandığı ifade edilebilir.

Anahtar Kelimeler: Din Psikolojisi, Tevakkül, Stres, Dindarlık, Dini Başa Çıkma.

Abstract

Stress, one of the most common problems today, is a condition that can be frequently experienced in daily life. Individual characteristics, environmental and societal conditions, as well as various challenges in work life, can lead to stress. Various techniques have been developed to manage stress, which, especially when it becomes chronic, significantly affects both psychological and physiological health negatively. This study hypothesizes that tawakkul, an important Islamic value, may be effective in stress management. Tawakkul, which can be defined as an individual's fulfillment of responsibilities while entrusting the outcome to God, provides spiritual strength and incorporates positive elements that can offer individuals peace and psychological comfort when facing difficulties. In our country, the concept of tawakkul is mostly addressed in studies within the field of Basic Islamic Sciences, and it is observed that it has not been

sufficiently examined in the field of psychology of religion. Given the psychological outcomes of tawakkul and its relationship with positive psychology, it is important to include it more prominently in psychology of religion studies. This study, which highlights the psychological aspects of tawakkul and examines its relationship with religiosity and stress, aims to contribute to the field. The primary purpose of the study is to explore the relationship between tawakkul, stress, and the perception of subjective religiosity, as well as to determine whether tawakkul plays a role in coping with stress. The sample group for this research consists of 412 individuals aged between 21 and 75, encompassing young and middle adulthood as well as elderly, residing in the province of Çorum. A quantitative research method was applied in the study, employing a survey design and a correlational survey model. The “Tawakkul Orientation Scale” and the “Perceived Stress Scale” were applied, and the data were analyzed using the SPSS 22.0 software package. Variance, correlation, and regression analyses were performed to achieve the study’s objectives. Stratified sampling was employed to increase the reliability of the research. The findings revealed that as subjective religiosity perception increases, tawakkul also increases in terms of the scale’s emotional and cognitive dimensions and its positive attitude towards behavior. Conversely, the perceived stress level decreases in both the insufficient autonomy perception and stress perception dimensions of the scale. It was observed that there is a significant negative relationship between perceived stress scores and tawakkul orientation scores, and that tawakkul orientation has a significant negative effect on perceived stress, indicating that as tawakkul orientation increases, perceived stress levels decrease. Accordingly, as tawakkul orientation increases, perceived stress levels decrease. These findings support the confirmation of hypotheses H1, H2, H3, and H4.

Keywords: Psychology of Religion, Tawakkul, Stress, Religiosity, Religious Coping.

Giriş

Din sözcüğünden türetilen dindar kelimesi sözlükte “din inancı güçlü, din kurallarına bağlı (kimse), mütedeyyin” (Türk Dil Kurumu, 1998, 1/593); dindarlık ise “dindar olma durumu” olarak açıklanmaktadır (Türk Dil Kurumu, 1998, 1/593). Dinin tanımlanmasındaki zorluklar dindarlığın tanımlanmasında da kendisini göstermiştir. Dinlerin yapısında bulunan boyutların din içindeki konumlarına göre dindarlığın kendini gösterme şekli de farklı olmaktadır (Yılmaz, 2014). Dindarlığın bireysel bir olgu olması (Onay, 2004) ve dinin bireylerin hayatları üzerindeki etkilerinin farklılık göstermesi de tek bir tanımın yapılmasını zorlaştırmıştır. Bununla birlikte dindarlıkla ilgili birtakım genel tanımlamalar yapılabilmektedir. “Dini inanç ve öğretilerin çeşitli tutum ve davranışlarla belli zaman ve şartlarda birey, grup ve toplum tarafından yaşantıya aktarılması” şeklindeki tanım buna örnek gösterilebilir (Kızılgeçit, 2017, 1/16).

Günümüzde yaşam koşullarındaki değişim dini yaşam biçiminde de farklılıklara neden olmuştur. Sanayileşme, şehirleşme ve teknolojik gelişmeler bireylerin yaşam şekillerini değiştirmiş, fertleri daha bireysel bir yaşam tarzına yöneltmiştir. Değişen yaşam tarzına bağlı olarak dini yaşantı da yeni bir biçim kazanmıştır. Bu yeni yaşantıda öznel öğelerin ağır bastığı bireysel bir dindarlık söz konusudur (Kayıklık, 2019). Diyanet İşleri Başkanlığı'nın düzenlediği 6. Din Şûrası kararlarında bu duruma işaret eden açıklamalar yer almaktadır (DİB, 2019).

Kişinin kendi dindarlığını değerlendirmesi anlamına gelen öznel dindarlık (Kımtır, 2012), bireylerin kendilerini dindar olarak tanımlayıp tanımlamadıklarını ya da ne kadar dindar gördüklerini ifade etmektedir (Şirin, 2017). Çalışmamızda günümüz güncel koşulları göz önüne alınarak öznel dindarlık algısının araştırılması uygun görülmüştür.

Tevekkül, sözlükte itimat, güven, Allah'a güvenme (Mutçalı, 1995) anlamlarına gelirken dini bir terim olarak "bir taraftan meşru bir hedefe ulaşabilmek için gerekli tüm çabayı gösterirken diğer taraftan da Allah'a dayanıp güvenmek ve işin sonucunu O'na bırakmak" anlamına gelmektedir (Demirci, 2020, 247). Kur'an-ı Kerim ve hadislerde tevekkül kavramı geçmekte ancak tevekkülün tanımı yer almamaktadır. Bununla birlikte Âl-i İmrân suresinin 159. ayetinin tevekkülün tanımına kaynaklık ettiği düşünülmektedir (Sarıkaya - Şeren, 2017).

Kur'an ayetleri incelendiğinde tevekkül kavramının tevhit ve iman bağlamında yer aldığı görülmektedir. Bu ayetlerde tevekkül edilmeye layık tek varlığın Allah olduğu, inananların yalnızca Allah'a güvenmesi gerektiği ifade edilmekte (*Kur'an-ı Kerim Açıklamalı Meâli*, 2014, et-Tevbe 9/129; Âl-i İmrân 3/122; el-Müzzemmil 73/9), tevekkülün müminin niteliği olduğu vurgulanmaktadır (el-Enfâl 8/2). Tevekkül tasavvufi bir terim olarak ise her halükârda yalnızca Allah'a sığınmak, Allah'a olan derin güven hali, endişe ve rızık kaygısından azade olma anlamlarında kullanılmaktadır (Uludağ, 2005). Tasavvuf ilminde önemli bir yeri olduğu anlaşılan tevekkül hakkında mutasavvıfların birtakım açıklamaları bulunmaktadır (Attar, 1991; Ateş; Kara, 1992; Kuşeyrî, 2009; Gazâlî, 1989; Tûsî, 1996). Bu açıklamalarda tevekkülün, sebepleri de

yerine getirerek Allah'a güvenmek, teslim olmak ve Allah'ın takdirine rıza göstermek çerçevesinde yorumlandığı ve sınıflandırıldığı görülmektedir. Bununla birlikte kimi mutasavvıflarca tevekküldeki rıza ve teslimiyet, tedbirin terk edilmesi olarak anlaşılmışsa da çoğunluk sebeplere başvurmayı tevekküle mani görmemiştir (Çağrıcı, 2012).

Tevekkül bireylerin nedensel yükleme yapabilmelerine imkân sağlamaktadır. Fritz Heider tarafından ortaya konulan "yükleme (atıf) kuramı"na göre bireyler yükleme yaparak tutarlı bir dünya görüşüne sahip olma ve çevreyi kontrol edebilme ihtiyaçlarını karşılamaktadır. Bu sayede bireyler diğer insanların nasıl davrandıklarını anlayabilmekte, nasıl davranacaklarını tahmin edebilmekte, olayların ve davranışların nedenini açıklayabilmektedirler. Bu ise çevrenin daha tutarlı ve kontrol edilebilir olarak algılanmasına izin vermektedir (Kağıtçıbaşı, 2006). Heider'in kuramını geliştiren Bernard Weiner atıflara beklenmedik/beklenen olaylar ve hedefin elde edilme başarısı/başarısızlığı olmak üzere iki önemli unsurun sebep olduğunu ortaya koymuştur. Hedeflenen başarının elde edilememesi bireyin benliğine olan saygısını tehdit etmekte, bu durum ise bireyi nedensel yüklemeye yapmaya daha fazla itmektedir (Arkonuç, 1998).

Tevekkül de bireylerin nedensel yüklemeye yaparak olayları anlamlandırabilmelerini, benlik saygılarını koruyabilmelerini ve kontrol ihtiyaçlarını karşılayabilmelerini sağlamaktadır. Buna göre tevekkül eden birey yaşadığı olayları açıklarken Yüce Allah'ın failliğini kabul etmekte ve olayları bu doğrultuda açıklamaktadır. Üzerine düşeni yaparak tevekkül eden kişi işi olumsuz sonuçlansa veya öyle görünse bile Allah'ın iradesinin bu yönde olduğuna olan inancı sebebiyle bütünüyle mutsuz olmayacak ve benlik saygısı zarar görmeyecektir. Tevekkülde olayları kontrol etme ihtiyacı yaratıcı üzerinden sağlanmaktadır. Elinden geleni yaparak sonucu Allah'ın takdirine bağlayan kişi kontrol gereksinimini ilahi kudret üzerinden sağlamaya çalışmaktadır. Bu sayede birey hem kontrol ihtiyacını karşılayabilecek hem de içten kontrole yapacağı yüklemelerin sebep olacağı olumsuz sonuçları önleyebilecektir (Şahin, 2018). Dolayısıyla dini bir değer olan tevekkülün bireylerin nedensel açıklamalar yapabilmelerine olanak sağladığı söylenebilmektedir.

Tevekkül dini başa çıkmanın unsurlarından biridir (Pargament, 1997). Din, krizlerin patlak verdiği ve seçeneklerin sınırlı olduğu durumlarda bireyler için önemli bir kaynak olabilmektedir. Bir trajediyi kavrayabilmek ve onu anlamlı kılmak başarılı başa çıkmanın ve uyum sağlamanın özünü oluşturmaktadır. Din de birçok insan için bu rolü iyi bir Şekilde yerine getirmektedir (Hood vd., 2009). AŐılmaz olanla karşı karşıya kalındığında kutsalın dili daha anlamlı hale gelmektedir (Pargament - Park, 1997). Din, manevi destek sağlama, nihai açıklamalar ortaya koyma, evrende yardımsever glerin varlığına inanç gibi birtakım çözümlerle insanın yetersiz kaldığı durumlarda cevaplar sunmaktadır (Pargament, 2005). İnkâr etmek yerine olumsuz olayların ilahi bir bakış açısıyla yeniden yorumlanmasını teŐvik eden din, yaşanan acıları daha katlanılabilir hale getirmektedir (Pargament vd., 2005).

Pargament ve arkadaşları başa çıkma sürecindeki kontrol arayıŐına kendini yönlendirme, erteleme ve işbirlikçi olmak üzere üç dini yaklaŐım geliŐtirmişlerdir. Kendini yönlendirme yaklaşımı Tanrı'nın bireye sorunları çözmesi için beceri ve kaynaklar verdiğini varsayan yaklaŐımdır. Bu yaklaŐımda başa çıkma sorumluluğu yalnızca bireye aittir. Erteleme yaklaŐımında problem çözme sorumluluğu Tanrı'ya yüklenmektedir. özmler yalnızca Tanrı'nın çabalarıyla ortaya çıkmakta ve birey pasif bir başa çıkma duruŐu benimsemektedir. İŞbirlikçi başa çıkma yaklaşımı ise hem bireyin hem de Tanrı'nın aktif olduğu yaklaŐımdır. Birey ve Tanrı problem çözme sorumluluğunu paylaŐmaktadır (Pargament vd., 1988).

Dini başa çıkma yöntemleri olumlu ve olumsuz olmak üzere iki baŐlık altında gruplandırılmıştır. Buna göre manevi destek arama, işbirlikçi dini başa çıkma, dini arınma, hayra yoran dini değerlendirme ve dini odaklanma olumlu dini başa çıkma; manevi hoŐnutsuzluk, cezalandırıcı Tanrı bakış açısı ile yeniden değerlendirme, Tanrı'nın güçlerini yeniden değerlendirme, kiŐilerarası dini hoŐnutsuzluk ve Őeytani yeniden değerlendirme olumsuz dini başa çıkma kapsamında değerlendirilmiştir (Pargament vd., 1998).

Tevekkülde bireyin hem çabası hem de ilahi varlıktan yardım talebi söz konusudur. Bu doğrultuda tevekkülün işbirlikçi başa çıkma yaklaŐımının kapsamı içerisinde olduğu söylenebilmektedir. Ayrıca bireye

sağladığı sabır, umut, güven, iyimserlik gibi pozitif duygular nedeniyle olumlu dini başa çıkma unsuru olarak kabul edilebilmektedir.

Sözlükte “kişinin, içeriden veya dışarıdan gelen ve mevcut dengeyi veya duygusal, bilişsel, sosyal işleyişi bozma eğilimi gösteren ve onu bu dengeyi korumaya veya bozulan dengeyi yeniden kurmaya yönelik yeni davranışlara zorlayan gerçek ya da algılanan uyarıcılara verdiği fiziksel-ruhsal-bilişsel tepkiler” olarak tanımlanan stres (Budak, 2009, 677), Latince “*estricia*” kelimesinden türetilmiş olup (Morgan, 1996) Selye tarafından yaşamın neden olduğu tüm aşınma ve yıpranma oranı olarak açıklanmıştır (Selye, 1956). Selye’nin en yaygın kabul gören tanımına göre ise stres, bedenin kendisine yönelik bir talebe uyum sağlamak için söz konusu talebe yönelik spesifik olmayan tepkisidir (Allen, 1983).

Cüceloğlu stresin “bireyin fizik ve sosyal çevreden gelen uyumsuz koşullar nedeniyle bedensel ve psikolojik sınırlarının ötesinde harcadığı gayret” olduğunu belirtirken (Cüceloğlu, 2019) Acar ve Zuhale Baltaş stresi “stres verici olaylara insanın fizyolojik ve psikolojik düzeyde verdiği tepki” şeklinde açıklamışlardır (Baltaş - Baltaş, 2020). Lazarus’a göre ise stres kişinin talebe uyum sağlama becerisi aşıldığında veya zorlanıldığında ortaya çıkmaktadır (Cox, 1978). Yapılan pek çok tanım ve açıklamalar göz önüne alındığında stresin, bireyin baş edemeyeceği ya da baş etmekte zorlanacağı taleplerle karşı karşıya kalması neticesinde bu uyumu yeniden sağlarken verdiği tepki olduğu söylenebilmektedir.

Çok çeşitli unsurlar strese neden olabilmektedir. Bu unsurları bireysel, örgütsel ve çevresel olmak üzere üç ana başlıkta ele alabilmekteyiz. Buna göre yaş, cinsiyet, kişilik yapısı, ekonomik durum (Yılmaz - Yılmaz Cantürk, 2020), bilişsel (psikolojik) değerlendirmeler, gerçeğe uymayan beklentiler (Allen, 1983), öfke, kırgınlık vb. duygular (Mate, 2020) bireysel stres kaynaklarını oluşturmaktadır. İşsizlik, uzun çalışma saatleri ve bunun doğurduğu aşırı yorgunluk (Brosan - Todd, 2018), aşırı veya yetersiz iş yükü, monoton çalışma düzeni, iş yerindeki kötü fiziksel koşullar, vardiyalı çalışma sistemi vb. (Yılmaz - Yılmaz Cantürk, 2020) gibi durumlar ise örgütsel stres kaynakları olarak kabul edilmektedir. Kalabalık, şehrin ulaşım sorunları, hava kirliliği, suç oranla-



rı (Yılmaz - Yılmaz Cantürk, 2020), doğal afetler (Rowshan, 2015) gibi fiziksel evre koşulları ile aile yeleri arasındaki gerginlikler, eşler arasındaki uyumsuzluk (Baltaş - Baltaş, 2020), aşırı kalabalık alanlar (Allen, 1983), yeni bir işe başlamak ya da yeni sorumluluklar almak gibi kişi-yi uyum sağlamaya zorlayan toplumsal evre koşulları çevresel stres unsurlarını oluşturmaktadır (Norfolk, 1989).

Yapılan pek çok araştırma stresörler ve hastalıklar arasında ilişki olduğunu ortaya koymaktadır. Vücudun strese karşı gösterdiği tepkiler uzun vadede çeşitli kronik hastalıkların ortaya çıkmasına neden olmaktadır (Baltaş - Baltaş, 2020). Bu hastalıklar fizyolojik olabileği gibi psikolojik (duygusal ve zihinsel) ve davranışsal da olabilmektedir (Doğan, 2023). Stresin bağışıklık sistemini zayıflatması vücudun hastalıklara açık hale gelmesine neden olmaktadır (Paşa - Kaymaz, 2013; Losyk, 2006; Stora, 1992). Kalp hastalıkları, tansiyon (Baltaş - Baltaş, 2020), inme (Losyk, 2006) gibi ciddi rahatsızlıklar, gelişmesinde stresin etkili olduğu hastalıklardandır. Korku, huzursuzluk, tedirginlik, mutsuzluk (Yılmaz - Yılmaz Cantürk, 2020) gibi durumlar ile depresyon ve tükenme (Losyk, 2006) stresin duygusal sonuçları iken sürekli olumsuz düşünme, hafıza ve dikkat problemleri gibi sorunlar (Yılmaz - Yılmaz Cantürk, 2020) stresin zihinsel sonuçlarından bazılarını oluşturmaktadır. Stresin davranışsal sonuçları ise uyku bozuklukları (Baltaş - Baltaş, 2020), yeme bozuklukları (Allen, 1983), sigara, alkol ve uyuşturucu gibi zararlı maddelere yönelim davranışları (Yılmaz - Yılmaz Cantürk, 2020) olarak sıralanabilmektedir.

Birey için ciddi sonuçları olabilen stresle başa çıkabilmek için çeşitli yöntemler geliştirilmiş, bu konuda birtakım unsurların önemine dikkat çekilmiştir. Stresle başa çıkma fiziksel, zihinsel, davranışsal ve dini-manevi olmak üzere dört boyut altında ele alınabilmektedir.

Din ve maneviyat, araştırmacılar tarafından sağlığı iyileştirmek ve stresi azaltmak amacıyla kullanılmıştır. alışmalar din ve maneviyatın daha düşük psikolojik sıkıntı seviyeleri, daha düşük fiziksel hastalık riski ve daha düşük ölüm oranları ile ilişkili olduğunu ortaya koymuştur (Greenberg, 2006).

Dinler ortaya koydukları kural ve ibadetlerle inananlara düzenli bir

hayat sunmaktadır (Oman - Thoresen, 2013). Bireylere manevi destek sağlayarak güven telkin eden dinler, Tanrı'nın her daim kendisiyle birlikte olduğuna inanan bireylerin yalnızlık, endişe ve korku gibi olumsuz duygularla başa çıkmalarına yardım edebilmektedir (Yapıcı, 2019). İslam dininin ana ilkelerinden biri olan ve Kur'an ve hadislerde müminlerin temel niteliklerinden biri olarak kabul edilen tevekkül de (Çağrı, 2012) dini-manevi bir unsur olarak stresle başa çıkmada etkili olabilmektedir.

Dini başa çıkmanın öğelerinden biri olan tevekkülde (Pargament, 1997) bireyin hem çabası hem de Allah'a güvenip dayanarak O'nun yardımını dilemesi söz konusudur. Bu şekilde bireyin sonsuz güç sahibi, üstün varlığı sürece dahil etmek suretiyle (işbirlikçi başa çıkma) problemin çözümünde O'nun yardımını umarak manevi destek bulması ve işin sonunda Allah'ın iradesinin tecelli edeceği ve hayırlı olanın gerçekleşeceği inancı ile anlam ve kontrol ihtiyacını karşılaması ruh sağlığını olumlu etkileyecek ve kişileri stresten uzaklaştırabilecektir.

Diğer yandan tevekkül psikolojik olarak birtakım olumlu sonuçlar ortaya çıkarmaktadır. Bu sonuçlar güven, sabır, umut, iyimserlik ve sorumluluk gibi pozitif psikolojinin de konusu olan kavramlar ile yüce bir varlığa sığınma, hayatı anlamlandırma ihtiyaçlarının tatmini ve hedef ve beklentilerin yönetilmesi olarak belirlenmiştir. Tevekkül ile birlikte gelen bu kavramların stresle başa çıkmada etkili olduğu, dolayısıyla tüm bu unsurları içinde barındıran tevekkülün stresle başa çıkmada önemli bir değer teşkil ettiği söylenebilmektedir (Doğan, 2023).

Tevekkül kavramı ülkemizde genellikle Temel İslam Bilimleri alanına ait çalışmalarda ele alınmış, din psikolojisi çalışmalarında yeterince konu edilmemiştir. Tevekkülün psikolojik açıdan sonuçları ve pozitif psikoloji ile olan ilişkisi göz önüne alındığında din psikolojisi alanındaki çalışmalarda daha fazla yer alması gerektiği bir gerçektir. Bu çalışmanın amacı önemli bir dini değer olan tevekkülün sağlığımızı büyük ölçüde etkileyen stres üzerindeki etkisini incelemek; öznel dindarlık algısının tevekkül ve stresle ilişkisini tespit etmektir. Söz konusu amaç doğrultusunda aşağıdaki hipotezler oluşturulmuştur.

H1: Öznel dindarlık algısı değişkenine göre katılımcıların tevekkül yönelimleri dindarlar lehine anlamlı bir farklılık göstermektedir.

H2: Öznel dindarlık algısı değişkenine göre katılımcıların algılanan stres durumları dindarlar lehine anlamlı bir farklılık göstermektedir.



H3: Katılımcıların tevekkül yönelimleri ile algılanan stres durumları arasında anlamlı ve negatif yönde bir ilişki bulunmaktadır.

H4: Katılımcıların tevekkül yönelimlerinin algılanan stres seviyeleri üzerinde anlamlı bir etkisi bulunmaktadır.

1. Yöntem

Hitit Üniversitesi Girişimsel Olmayan Araştırmalar Etik Kurulu tarafından 28.06.2021 tarihinde 2021-190 sayılı baŐvuru deđerlendirilmiŐ, araştırma etik olarak uygun bulunmuştur.

Bu bölümde sırasıyla araştırmanın modeli, evren ve rneklemi, veri toplama teknikleri, verilerin analizi ve istatistiksel işlemler yer almaktadır.

1.1. Araştırmanın Modeli

Bu alıŐma nicel araştırma yöntemlerinden tarama deseni kullanılarak yapılmıştır. GeniŐ bir evrenin birtakım özelliklerini tanımlamak için uygun bir yöntem olan tarama araŐtırmasında anket baŐlıca veri toplama tekniğidir (Gürbüz - Şahin, 2018). ÇalıŐmamızın verileri anket tekniği kullanılarak elde edilmiştir. Araştırmamızda iki veya daha fazla deđerŐken arasındaki ilişki ortaya konulmaya çalıŐıldıđı için ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Çalışmada belirli bir deđerŐkenin dikkate alınarak bu deđerŐkene ilişkin evrende var olan özelliklerin örneklerde de aynı oranda temsil edilmesini sağlayan tabakalı örnekleme yöntemi kullanılmıştır (Altunışık vd., 2005). Tabakalı rnekleme yönteminin evreni temsil gücü daha yüksek, örneklem hatası daha düşük olmaktadır (Gürbüz - Şahin, 2018). Çalışmada yaş deđerŐkenine göre tabakalı örnekleme uygulanmıŐ, alt grupların örnekleme seçimi rastgele yapılmıştır.

1.2. Evren ve rneklem

Araştırmanın evreni 2021-2022 yılında orum il merkezinde ikamet eden 21-75 yaş aralığındaki bireylerden oluşmaktadır. 2021 TK verilerine göre bu yaş skalasında orum il nüfusunun 360.492 olduğu tespit edilmiştir. %95 güven düzeyi ve %0,05 hata payı esas alındığında asgari 384 kişinin örneklem için yeterli olduğu görülmüŐ, araştırmanın güvenirlik düzeyini artırmak için örneklem sayısı 412 kiŐiye çıkarılmıŐtır.

1.2.1. Örneklemen Nitelikleri

Tablo 1.'de görüldüğü üzere çalışmanın örneklemini Çorum il merkezinde ikamet eden 21-75 yaş aralığındaki 412 birey oluşturmaktadır. Örneklem grubunu oluşturan bireylerin 206'sı (%50) kadın, 206'sı (%50) erkek olmak üzere eşittir. Katılımcılar gelişim dönemlerine göre sınıflandırılmış olup bunlardan 158'i (%38,4) 21-39 yaş (genç yetişkinlik), 195'i (%47,3) 40-64 yaş (orta yetişkinlik), 59'u (%14,3) 65-75 yaş (yaşlılık) grubuna mensuptur. Katılımcıların 81'i (%19,6) bekâr, 301'i (%73) evli, 30'u (%7,2) dul veya boşanmış kişilerdir. Örneklem grubunun 63'ü (%15,2) kendisini çok dindar, 225'i (%54,6) dindar, 107'si (%25,9) biraz dindar, 17'si (%4,1) hiç dindar değil olarak nitelendirmiştir.

Yaş Dönemleri	N (Nüfus)	% (Toplam Nüfusa Oranı)	N (Katılımcı)	% (Toplam Katılımcıya Oranı)
21-39 (genç yetişkinlik)	138376	26,27	158	38,4
40-64 (orta yetişkinlik)	170395	32,34	195	47,3
65-75 (yaşlılık)	51721	9,82	59	14,3
Toplam	360492	68,43	412	100

Tablo 1. Tabakalı Örnekleme Yöntemi ile Seçilen Örneklem Tablosu

1.3. Veri Toplama Teknikleri ve Güvenirlik Analizi

Araştırmanın verileri anket tekniği kullanılarak elde edilmiştir. Hazırlanan anket formu; “Kişisel Bilgi Formu”, “Tevekkül Yönelimi Ölçeği” ve “Algılanan Stres Ölçeği” olmak üzere üç bölümden oluşmaktadır.

1.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Bu bölümde araştırmanın bağımlı değişkenleri ile ilişkili olabileceği düşünülen bazı demografik özellikler (yaş, cinsiyet, medeni hal, eğitim, öznel ekonomik durum algısı, mesleki durum, sağlık durumu) ile öznel dindarlık algısını belirlemeye yönelik 1, tevekkül yönelimi ile stres algılarını basit düzeyde ölçmeyi amaçlayan 6, kişilik tipini ölçeceği düşünülen 4 soru olmak üzere 11 ilave soru bulunmaktadır.

1.3.2. Tevekkül Yönelimi Ölçeği

Meryem Şahin tarafından geliştirilip geçerlik ve güvenilirlik çalışmalarının yapıldığı Tevekkül Yönelimi Ölçeğinde katılımcıların tevekkül yönelimi düzeylerini belirlemek için 5'li Likert tipi 23 soru yer almaktadır. 3 boyuttan oluşan ölçeğin “Duygu ve Düşünce” olarak isimlendirilen birinci boyutu 16, “Davranışa Karşı Olumsuz Tutum” olarak isimlendirilen ikinci boyutu 4, “Davranışa Karşı Olumlu Tutum” olarak isimlendirilen üçüncü boyutu 3 maddeden oluşmaktadır. “Davranışa Karşı Olumsuz Tutum” boyutu tedbir almanın, çabalamanın olumsuzlanmasını içermektedir ve bu boyuttaki maddelerin tamamı ters kodlanmaktadır. Ters maddeler dönüştürüldükten sonra bu boyuttan elde edilen düşük puanlar tevekkül etme sürecinde tedbire önem vermemeyi yansıtmakta, alınan yüksek puanlar tevekkül etme sürecinde bireylerin çaba göstermeye ve tedbir almaya önem verdiklerini ifade etmektedir. Ölçek maddelerinin derecelendirilmesi; tamamen katılıyorum=5, katılıyorum=4, kararsızım=3, katılmıyorum=2 ve hiç katılmıyorum=1 şeklindedir. Ölçeğin 7, 8, 10, 11. maddeleri olumsuzdur. Olumsuz maddeler ters yönden puanlanmaktadır. Açımlayıcı faktör analizi sonucunda 23 maddelik ölçeğin 3 faktörde toplandığı, maddelerin faktör yüklerinin 0,56 ile 0,84 arasında sıralandığı görülmüştür. Cronbach Alpha güvenilirlik yöntemiyle incelenen ölçeğin güvenilirlik katsayısı 0,928'dir (Şahin, 2020). Çalışmamızda Tevekkül Yönelimi Ölçeğinin Cronbach Alpha değeri ise 0,914'tür.

1.3.3. Algılanan Stres Ölçeği

Anket formunun üçüncü bölümünde Cohen, Kamarck ve Mermelstein tarafından geliştirilen Algılanan Stres Ölçeğinin (ASÖ) 14 maddelik formu kullanılmıştır. ASÖ bireylerin hayatlarındaki birtakım durumları ne derece stresli algıladıklarını ölçmeyi amaçlamaktadır. Katılımcılar tarafından her madde “Hiçbir Zaman” ile “Çok Sık” arasında değişen 5'li Likert tipi ölçek üzerinde değerlendirilmiştir. Olumlu ifade içeren 7 madde tersten puanlanmaktadır. Ölçekten alınan yüksek puan kişinin stres algısının yüksekliğine işaret etmektedir. Açımlayıcı faktör analizleri ölçek maddelerinin “Yetersiz Özerklik Algısı” ve “Stres/Rahatsız-

lık Algısı” olarak adlandırılan iki faktör altında toplandığını göstermiştir. 14 maddelik ASÖ'nün iç-tutarlık güvenirliği Cronbach Alpha'sı hesaplanarak, test tekrar-test güvenirliği ise Pearson momentler çarpımı bağıntı katsayısı hesaplanarak sınanmıştır. Cronbach Alpha'sı 0,84 olarak bulunan ASÖ-14'ün güvenirliğinin yeterli düzeyde olduğu görülmüştür. ASÖ-14'ün KMO değerinin 0,840 olduğu, ölçeğin faktör güvenirliklerinin ise “Stres Algısı” faktöründe 0,802 “Yetersiz Özerklik Algısı” faktöründe ise 0,852 olduğu görülmüştür. ASÖ-14'ün test tekrar-test güvenirliğine ilişkin bağıntı katsayısı ise 0,87'dir. Buna göre ölçek test tekrar-test güvenirliğine sahiptir (Eskin vd., 2013). Çalışmamızda ASÖ-14'ün Cronbach Alpha değeri 0,864 olarak bulunmuştur.

1.4. Verilerin Analizi ve İstatiksel İşlemler

Veri toplama işleminden sonra anketler incelenmiş; eksik, hatalı ya da özensiz cevaplandığı anlaşılan anketler ayrılmıştır. Tabakalı örnekleme sistemine göre seçilen anketlerin verileri sayısal değere dönüştürülerek bilgisayara işlenmek üzere uygun hale getirilmiştir. Elde edilen veriler SPSS 22.0 hazır paket programı ile analiz edilmiştir. İstatiksel analizlerde Tevekkül Yönelimi ile Algılanan Stres Ölçeklerinin alt boyutlarının puan ortalaması (\bar{X}) ve standart sapma değerleri (S_s) bağımsız değişkenlere göre hesaplanıp tablolar oluşturulmuştur. Çalışmada hangi testlerin kullanılacağını belirlemek için normallik testleri yapılmış, testler sonucunda ölçekler normal dağılım gösterdiği için hem Tevekkül Yönelimi hem de Algılanan Stres Ölçeklerinde parametrik testlerin kullanılmasına karar verilmiştir. Çalışmada iki farklı değişkenle yapılan analizlerde t-testi, ikiden fazla örneklem grubunun ortalamalarının birbirine eşit olup olmadığını sınamak için varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Varyans analizi sonucunda F değerinin anlamlı olması durumunda farkın hangi ortalamalar arasında olduğunu anlamak için post-hoc çoklu karşılaştırma testlerinden Hochberg's GT2, LSD ve Games-Howell testleri kullanılmıştır. Araştırmada iki sürekli değişken olan tevekkül yönelimi ve algılanan stres arasındaki ilişkiyi belirlemek için Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayı tekniği kullanılır.



mıştır. Bağımlı değişken üzerinde iki veya daha fazla bağımsız değişkenin etkisinin araştırılmasında çoklu regresyon analizi uygulandığından (Gürbüz - şahin, 2018) alışmamızda tevekkül yöneliminin alt boyutlarının algılanan stres üzerindeki etkisini ortaya koymak amacıyla çoklu regresyon analizi kullanılmıştır.

2. Bulgular

Öznel dindarlık algısı ile tevekkül yönelimi arasındaki ilişkiyi gösteren Tablo 2 verilerine göre en yüksek puan ortalamasının tevekkül yöneliminin her üç boyutunda da kendisini çok dindar olarak tanımlayan katılımcılara ait olduğu görülmüştür. Kendisini çok dindar olarak tanımlayan katılımcılar “duygu ve düşünce” boyutunda $\bar{X}= 4,7321$, “davranışa karşı olumlu tutum” boyutunda $\bar{X}= 4,5714$, “davranışa karşı olumsuz tutum” boyutunda ise $\bar{X}= 4,6389$ ile en yüksek puan ortalamasına sahiptir. Ayrıca katılımcıların öznel dindarlık algıları ile tevekkül yöneliminin “duygu ve düşünce” ile “davranışa karşı olumlu tutum” boyutları arasında anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir.

Farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu görmek için Games-Howell ve Hochberg’s GT2 testleri yapılmıştır. “Duygu ve düşünce” boyutunda kendisini çok dindar olarak nitelendiren katılımcılar ile kendisini dindarım, biraz dindarım ve dindar değilim şeklinde tanımlayan katılımcılar arasında çok dindar olanlar lehine yüksek düzeyde anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Aynı boyutta dindarım diyen katılımcılar ile dindar değilim diyenler arasında dindar olanlar lehine yüksek düzeyde anlamlı farklılık; biraz dindarım diyenlerle dindar değilim diyenler arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. “Davranışa karşı olumlu tutum” boyutunda ise yine kendisini çok dindar olarak tanımlayan katılımcılar ile biraz dindarım ve dindar değilim şeklinde tanımlayan katılımcılar arasında çok dindar olanlar lehine yüksek düzeyde anlamlı bir farklılık görülmüştür. Elde edilen bulgular incelendiğinde bireylerin öznel dindarlık düzeylerinin artmasıyla tevekkül yönelimlerinin de yükseldiği sonucuna ulaşılmaktadır.

Faktör	Öznel Dindarlık Algısı	N	\bar{X}	Ss	F	P	Fark
Duygu ve Düşünce	Çok dindarım	63	4,7321	,38567	18,086	,000**	(Games Howell)
	Dindarım	225	4,5522	,42605			1>2,3 ve 4
	Biraz dindarım	107	4,4393	,43041			2>4
	Dindar değilim	17	3,9081	,64352			3>4
D.K. Olumlu Tutum	Çok dindarım	63	4,5714	,47303	6,055	,000**	(Hochberg's GT2)
	Dindarım	225	4,4207	,46799			1>3 ve 4
	Biraz dindarım	107	4,2991	,53969			
	Dindar değilim	17	4,1176	,55203			
D.K. Olumsuz Tutum	Çok dindarım	63	4,6389	,58506	1,801	,146	-
	Dindarım	225	4,5289	,60110			
	Biraz dindarım	107	4,5397	,56442			
	Dindar değilim	17	4,2647	,78298			

**P<0.01

Tablo 2. Öznel Dindarlık Algısı Değişkenine Göre Katılımcıların Tevekkül Yönelimi Dağılımları

Öznel dindarlık algısı ile algılanan stres arasındaki ilişkiye dair verileri gösteren Tablo 3 incelendiğinde hem “stres algısı” hem de “yetersiz özerklik algısı” boyutlarında en yüksek puan ortalamasına kendilerini biraz dindar olarak gören katılımcıların sahip olduğu görülmüştür. Kendilerini biraz dindar olarak gören katılımcılar “stres algısı” boyutunda $\bar{X}= 3,2350$, “yetersiz özerklik algısı” boyutunda ise $\bar{X}=2,6662$ ile en yüksek puan ortalamasına sahiptir.

Faktör	Öznel Dindarlık Algısı	N	\bar{X}	Ss	F	P	Fark (Hochberg's GT2)
Stres Algısı	Çok dindarım	63	2,7846	,75805	10,414	,000**	3>1
	Dindarım	225	2,8400	,67708			3>2
	Biraz dindarım	107	3,2350	,58681			
	Dindar değilim	17	3,1849	,74875			
Yetersiz Özerklik Algısı	Çok dindarım	63	2,3333	,63578	5,040	,002**	3>1
	Dindarım	225	2,4444	,60400			3>2
	Biraz dindarım	107	2,6662	,55777			
	Dindar değilim	17	2,5546	,62041			

**P<0.01

Tablo 3. Öznel Dindarlık Algısı Değişkenine Göre Katılımcıların Algılanan Stres Dağılımları

Ulaşılan bulgular öznel dindarlık algısı ile Algılanan Stres Ölçeğinin her iki boyutu arasında anlamlı bir farklılık olduğunu göstermiştir. Farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu tespit etmek amacıyla uygulanan Hochberg's GT2 testi sonucunda hem "stres algısı" hem de "yetersiz özerklik algısı" boyutlarında kendilerini çok dindar, dindar ve biraz dindar olarak değerlendiren katılımcılar arasında biraz dindar olanlar lehine yüksek düzeyde anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir.

Buna göre yetersiz özerklik algısı ve stres algısı boyutlarında kendisini biraz dindar olarak niteleyen kişilerin kendisini çok dindar ve dindar olarak niteleyenlere göre algılanan stres seviyesi daha yüksektir.

Tablo 4, tevakkül yönelimi ile algılanan stres arasındaki korelasyonel ilişkiyi göstermektedir. Tablo incelendiğinde tevakkül yönelimi ölçeğinin boyutları ile algılanan stres ölçeğinin boyutları arasında negatif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmüştür. Buna göre tevakkül yönelimi arttıkça algılanan stres seviyesinin azaldığı söylenebilmektedir.

		Duygu ve Düşünce	D.K. Olumlu Tutum	D. K. Olumsuz Tutum	Stres Algısı	Yetersiz Özerklik
Duygu ve Düşünce	Pearson Correlation	1	,507**	,385**	-,211**	-,207**
	Sig. (2-tailed)		,000	,000	,000	,000
D.K. Olumlu Tutum	Pearson Correlation	,507**	1	,258**	-,266**	-,229**
	Sig. (2-tailed)	,000		,000	,000	,000
D. K. Olumsuz Tutum	Pearson Correlation	,385**	,258**	1	-,116*	-,131**
	Sig. (2-tailed)	,000	,000		,018	,008
Stres Algısı	Pearson Correlation	-,211**	-,266**	-,116*	1	,508**
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,018		,000
Yetersiz Özerklik	Pearson Correlation	-,207**	-,229**	-,131**	,508**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,008	,000	

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed)

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed)

Tablo 4. Tevakkül Yönelimi ile Algılanan Stres Arasındaki İlişkiye Ait Korelasyon

Tablo 5 ve Tablo 6 incelendiğinde örneklemin tevekkül yönelimi özelliklerinin ASÖ'nün stres algısı boyutundaki varyansın %7'sini, yetersiz özerklik algısı boyutundaki varyansın ise %6'sını açıkladığı görülmektedir. Elde edilen bulgular katılımcıların tevekkül yönelimlerinin algılanan stres üzerinde negatif yönlü ve anlamlı bir etkisinin olduğunu ortaya koymaktadır. Ulaşılan sonuçlara göre katılımcıların tevekkül yönelimlerinin artmasının algılanan stres seviyelerini azalttığı söylenebilmektedir.

Değişken	B	Ss	f	t	p
Sabit Değer	5,018			13,262	,000*
Duygu ve Düşünce	-,143	,45815	-,094	-1,626	,105
D.K. Olumlu Tutum	-,294	,50079	-,212	-3,832	,000
D. K. Olumsuz Tutum	-,029	,59941	-,025	-,488	,626
R=,282 R ² =,079 F=11,705 p=,000 p<0,05					

Tablo 5. Tevekkül Yönelimi Boyutlarının Stres Algısı Boyutu Üzerindeki Etkisi

Değişken	B	Ss	f	t	p
Sabit Değer	4,211			12,631	,000*
Duygu ve Düşünce	-,139	,45815	-,105	-1,805	,072
D.K. Olumlu Tutum	-,197	,50079	-,163	-2,924	,004
D. K. Olumsuz Tutum	-,049	,59941	-,048	-,928	,354
R=,256 R ² =,065 F=9,506 p=,000 p<0,05					

Tablo 6. Tevekkül Yönelimi Boyutlarının Yetersiz Özerklik Algısı Boyutu Üzerindeki Etkisi

3. Sonuç ve Öneriler

Tevekkül, iman ve tevhit birbiriyle yakın ilişki içerisinde olan kavramlardır. Kur'an-ı Kerim'de tevekkül ile ilgili ayetler incelendiğinde, "Eğer mümin iseniz ancak Allah'a güvenin." (el-Mâide 5/23), "Müminler ancak, Allah anıldığı zaman yürekleri titreyen, kendilerine Allah'ın ayetleri okunduğunda imanlarını artıran ve yalnız Rablerine dayanıp güvenen kimselerdir." (el-Enfâl 8/2), "...De ki: O benim Rabbidir. O'ndan başka Tanrı yoktur. Sadece O'na tevekkül ettim ve dönüş sadece O'nadır." (er-Ra'd 13/30) şeklinde pek çok ayet karşımıza çıkmaktadır. Bu ayetlerden tevekkül etmenin imanın bir şartı ve müminin bir sıfatı olduğu, müminlerden yalnızca Allah'a tevekkül etmeleri istenerek tevekkülün Allah'a has kılındığı anlaşılmaktadır. Ayetler göz önüne alındığında dindar bireylerden tevekkül etmelerinin beklenmesinin doğal olduğu görülmektedir. Çalışmamızda ulaştığımız sonuç da bu durumu destekler ni-



relikedir (Bk. Tablo 2). Bu bağlamda araştırmanın, “H1: Öznel dindarlık algısı değişkenine göre katılımcıların tevekkül yönelimleri dindarlar lehine anlamlı bir farklılık göstermektedir.” şeklindeki hipotezi doğrulanmaktadır. Literatüre baktığımızda da dindar bireylerin daha fazla tevekkül etme yönelimi içinde olduklarını gösteren araştırmalar bulunmaktadır (şahin, 2018; Erycel, 2013; Batan, 2016; Ferah, 2019).

Din ve maneviyat, stresli olay ve koşullara karşı daha etkin çözümler sunmaktadır (Oman - Thoresen, 2013). Başa ıkmanın olağan yol gösterici ilkeleri yetersiz kaldığında dinlerin hala çözümleri bulunmaktadır (Pargament - Park, 1997). Dinler günlük hayatın beraberinde getirdiği sıkıntı, stres, kaygı gibi durumlarla müntesiplerinin baş etmelerini sağlayacak (şabri tavsiye etme, dayanma gücü kazandırma, problemi dini atıflarla yeniden değerlendirme vb.) yollar göstermektedir (Yapıcı, 2019).

Camiye devam etmek gibi dini topluluklara katılım göstermek, bireyleri stresin kötü etkilerinden koruyabilecek yüksek düzeyde sosyal / manevi destek ağı sunmaktadır. Dinler, dini bir topluluğun parçası olmak, dua etmek, dini metinler okumak ve vaazlar dinlemek gibi bireyi stresin olumsuz sonuçlarından koruyabilecek etkinliklere imkân sağlamaktadır (Leowenthal, 2004). Samimi bir şekilde odaklanarak yapılan ibadetler ve dini ritüeller ilahi varlıkla bağ kurulmasını sağlayarak zihnin boşaltılmasını sağlayabilmekte, bu ise bireyleri stresörlerden uzaklaştırarak rahatlatabilmektedir.

Literatürde de dinin ruh sağlığı üzerinde olumlu etkilere sahip olduğuna, stres gibi problemlere karşı bireyleri desteklediğine dair pek çok çalışma yer almaktadır (Yüksel, 2003; Tokur, 2011; Perera vd., 2018; Gardner vd., 2014; Baetz vd., 2002; Ross, 1990; Pargament vd., 1990; Atak - Ataman, 2022). Bununla birlikte Tablo 3’te de ortaya konulan bulgularda bir nokta oldukça dikkati çekmektedir. Ulaşılan sonuçlarda anlamlı farklılık, dindarlar ve dindar olmayanlar arasında değil, kendisini biraz da olsa dindar olarak tanımlayanlar arasında oluşmuş; biraz dindar olanların kendisini çok dindar ve dindar olarak tanımlayanlardan daha stresli olduğu bulunmuştur. Ortaya çıkan bu durum bireylerin

hayatlarını kurdukları belirli bir düzen odağında yaşayıp yaşamamalarına bağlanabilmektedir. Dindar ya da değil her iki grup da yaşamlarını kabul ettikleri bir sistem çerçevesinde sürdürmektedir. Ancak sistemin kesinleşmemiş olmasının doğurduğu düzensizlik ve arada kalma halinin kendilerini biraz dindar olarak tanımlayan kişileri daha savunmasız bıraktığı söylenebilir. Bu kişiler dinin gerektirdiklerini yeteri kadar yapmamalarının (dindarlıktan uzaklaşmaları) yanında bunun eksikliğini hissetmiş olabilmektedirler. Bu eksiklik ve yapılması gerekeni yapmamanın verdiği suçluluk duygusu ile biraz dindar bireyler kendilerini Allah'ın sevgi ve korumasından mahrum hissetmiş olabilmekte, bu ise söz konusu kişileri stres gibi olumsuz etkilere daha açık hale getirmiş olabilmektedir. Buna karşın dindar olsun ya da olmasın kabullerinde kararlılık gösterenler daha güçlü bir duruş sergileyebilmektedirler. Bu noktada, "H2: Öznel dindarlık algısı değişkenine göre katılımcıların algılanan stres durumları dindarlar lehine anlamlı bir farklılık göstermektedir." şeklindeki hipotezin doğrulandığı söylenebilmektedir.

Stresle başa çıkmada dini-manevi unsurlar etkili olabilmektedir. Dua etmek, şükretmek, ibadet ve dini gruplara katılım gibi dini-manevi unsurlar stresin olumsuz etkilerinden kişileri koruyabilmektedir. Bireyin üzerine düşeni yaparak Allah'a güvenmesi ve dayanması demek olan tevekkül stresle başa çıkmada dini-manevi bir unsur olarak kabul edilebilmektedir.

Tevekkül, içinde barındırdığı sabır, umut, iyimserlik, güven ve sorumluluk gibi pozitif unsurlar ile bireylerin psikolojik olarak rahatlamalarında ve stresle başa çıkmalarında etkili olmaktadır. Tevekkül ederek Allah'a dayanan kişide umut ve iyimserlik duyguları harekete geçmektedir. Birey bir taraftan işinin istediği şekilde sonuçlanacağına dair umut beslerken diğer taraftan Allah'ın kendisi için her halükârda hayırlı olanı murat edeceği inancı ile iyimser bir bakış açısı kazanmaktadır.

Tevekkülde bireyin üzerine düşeni yapması, dolayısıyla sorumluluklarını yerine getirmesi esastır. Hem sorumlu olduğu yerlerde aktif rol oynayarak sürece dahil olurken hem de sonuca rıza gösterirken sabırlı olması gerekmektedir. Nitekim Kur'an-ı Kerim'de, "*Onlar sa-*



dece Rablerine tevekkül ederek sabredenlerdir.” buyrulmaktadır (en-Nahl 16/42).

Müslüman, Yüce Allah’ın sonsuz güç ve kudret sahibi olduğu inancı içerisinde. Karşılaştığı zorluklarda üzerine düşen görevleri yapan kişi sınırlarını aşan ve zorlayan durumlarda tevekkül ile Allah’a güvenmekte, O’nun yanında olduğunu bilmektedir. Bu inanç ve güven bireyi rahatlatarak ona huzur vermektedir (Tokpınar, 2010). Kendisini aciz bırakan olay ve durumlar karşısında tevekkül etmek suretiyle Allah’a sığınmak bireye güç vermekte ve dayanak sağlamaktadır (Karataş - Baloğlu, 2019).

Gereken çabayı göstermekle birlikte sonuçta Yüce Allah’ın iradesinin tecelli edeceğine, sonucun en nihayetinde Allah’ın takdiri ile neticeleneceğine inanan kişi hedef ve beklentileri konusunda daha ölçülü, beklenmeyen sonuçlar karşısında daha esnek olabilecektir. Bu esneklik ise bireyi psikolojik olarak tamamen yıkılmaktan koruyacaktır. Bir hadis-i şerifte, “Mümin tek dal üzerinde duran taze ekine benzer. Rüzgâr hangi yönden eserse kendini diğer tarafa eğer. Rüzgâr sakinleştiğinde yine doğrulur. İşte mümin de böyledir, o da bela ve musibetler nedeniyle eğilir (fakat yıkılmaz) ...” buyrulmaktadır (Buhârî, “Tevhid”, 31).

Tevekkül bireylerin hayatı ve hadiseleri anlamlandırabilmesini sağlamaktadır. Allah’ın mutlak güç ve irade sahibi olduğunu inanan kişi çabasını ortaya koysa da son raddede Allah’ın dileğinin esas olduğunu bilmektedir. İşler istenildiği gibi sonuçlanmadığında Allah’ın takdirinde mutlaka bir hikmetin olduğuna inanç bireylerin olayları anlamlandırabilmesini ve rahatlamasını sağlamaktadır. Kur’an-ı Kerim’de, “*De ki: Allah’ın bizim için yazdığından başkası bize asla erişmez. O bizim Mevlâ’mızdır. Onun için müminler yalnız Allah’a dayanıp güveninler.*” buyrulmaktadır (et-Tevbe 9/51). Bu şekilde tevekkül ile olayları anlamlandıran birey elinden geleni yaptığı için benlik saygısını da koruyabilecektir.

Tevekkülde birey kendi çabası ile Allah’ın yardımını da sürece dahil etmektedir. Bu sayede birey için kontrol edilemeyen durum kont-

rol edilebilir hale gelmektedir. Bu noktada tevekkülün kişilerin olayları kontrol etme ihtiyacını karşıladığı söylenebilmektedir. Bu da insanların ruh halini olumlu yönde etkileyebilmektedir.

Yine tevekkül dini başa çıkma sürecindeki kontrol arayışında üç dini yaklaşımdan biri olan işbirlikçi başa çıkma yaklaşımı içinde değerlendirilebilmektedir. İşbirlikçi başa çıkma yaklaşımını benimseyen kişiler stres faktörlerine karşı daha iyi psikolojik uyum sağlamaktadır (Pargament - Park, 1997).

Bulgu ve açıklamalar göz önüne alındığında tevekkülün stresle başa çıkmada etkili bir unsur olduğu söylenebilmektedir. Literatürde de ulaştığımız sonucu destekler nitelikte çalışmalar bulunmaktadır (Gondal vd., 2023; Rosmarin vd., 2009; Ferah, 2019; Cardella - Friedlander, 2008; Kavas, 2013; Şahin, 2018; Pargament vd., 1998; Yıldırım vd., 2022; Mahamid - Bdier, 2021). Ancak araştırmamızda tevekkül ve algılanan stres arasında negatif yönlü bir ilişki bulunmakla birlikte bu ilişkinin zayıf olduğu görülmüştür. Tevekkülün algılanan stres seviyesinin azalmasında etkili olduğu fakat bu etkinin düşük düzeyde olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Dolayısıyla tevekkülün stresten uzaklaştırmada sınırlı bir etkisinin olduğu söylenebilmektedir. Ulaşılan bu sonucun birtakım nedenlerinin olduğunu düşünmekteyiz. Bu nedenlerden ilki stres üzerinde yaş, kişilik, cinsiyet gibi bireysel faktörlerin etkili olmasıdır. Bu tür kişisel faktörler birey tevekkül etse dahi tevekkülün koruyucu ve rahatlatıcı etkisini sınırlandırabilmektedir. A tipi kişiliğe sahip bireylerin strese daha eğilimli olmaları (Brosan - Todd, 2018), yine kadınların erkeklere göre stresli olmaları (Stora, 199; Paşa - Kaymaz, 2013) bu duruma örnek olarak verilebilmektedir. Nitekim Doğan, kadınların erkeklere göre hem daha çok tevekkül eden hem de daha stresli olan grubu oluşturdukları sonucuna ulaşmıştır (Doğan, 2023).

Yaşanan birtakım zorlayıcı durumların önem derecesinin de ulaşılan sonucu etkilediği kanaatindeyiz. Boşanma, sevilen bir kişinin kaybı gibi kimi olaylar insan hayatını derinden etkilemekte ve yüksek seviyede stres oluşturmaktadır. Tevekkül bu türden olaylar yaşayan kişilerin psikolojik olarak rahatlamalarında ve stresten uzaklaşmalarında et-



kili olmakta ve bireyleri bütünüyle yıkılmaktan koruyarak toparlanmalarına destek olmaktadır. Ancak tevekkül etmeyenlere göre daha düşük düzeyde de olsa bu seviyede zorlayıcı deneyimler yaşıyan kişilerin stres yaşamaları kaçınilmaz olmaktadır.

Ayrıca řu hususu da açıkça belirtmek gerekir ki bireylerin tevekkülün sağladığı faydalardan azami ölçüde yararlanabilmeleri için dinin hayatlarında yaşanıyor olması gerekmektedir. Bireylerin yalnızca şartlar zorlaştığında değil normal zamanlarda da ilahi varlıkla bağ kuruyor olması Yaratıcıyla aralarında güçlü ve samimi bir yakınlığın oluşmasını sağlayacaktır. Huzurlu zamanlarda kurulan bu bağ zor ve stresli günler geldiğinde bireyin Yüce Varlığın desteğini daha derinden hissetmesini mümkün hale getirecektir. Bununla birlikte bireyin hayatında dinin var olmaması veya etkisinin az olması, zorluklarla karşılaşıldığında kutsal olan hatırlansa bile kişilerin ilahi desteği güçlü bir şekilde hissetmesine engel olacaktır.

Çalışmada bu sonuca ulaşılmasının bir diğer nedeni örneklem grubunun dini yönelimi olabilmektedir. Nitekim dinin birey üzerinde beklenen olumlu etkisinin, dinin subjektif yönünü daha yoğun bir şekilde yaşıyan i güdümlü dindarlarda görülmesi beklenmektedir. Bu bağlamda, "H3: Katılımcıların tevekkül yönelimleri ile algılanan stres durumları arasında anlamlı ve negatif yönde bir ilişki bulunmaktadır." ve "H4: Katılımcıların tevekkül yönelimlerinin algılanan stres seviyeleri üzerinde anlamlı bir etkisi bulunmaktadır." şeklindeki hipotezlerin doğrulandığı ifade edilebilir. Ulaşılan bu sonuçlar tevekkülün stresle başa ıkımda etkili bir unsur olduğunu ortaya koymaktadır.

Araştırma sonucunda elde edilen bulgular örneklem grubu ve araştırmanın gerçekleştiği tarihle sınırlıdır. Çalışma, literatürde konuyla ilgili yapılan ilk nicel araştırma olma özelliğini taşımaktadır. şüphesiz tek bir çalışmada konunun tüm boyutlarıyla ele alınması mümkün değildir. Tevekkül ve dindarlığın farklı boyutlarıyla yapılacak başka çalışmalar farklı sonuçlar verebilir. İleride tevekkül konusunda yapılacak çalışma bulgularından elde edilecek sonuçlar konunun daha detaylı bir şekilde anlaşılmasına katkı sunacaktır. Bizden sonra konuyla ilgili çalışma

yapacak araştırmacılar için konunun dini yönelim açısından ele alınması önerilmektedir.

Tevekkül umut, güven, iyimserlik, sabır, sorumluluk gibi insan hayatının olumlu yönde gelişmesinde büyük öneme sahip değerleri harekete geçirmektedir. Sağladığı olumlu psikolojik etkiler bireylerin ruhsal açıdan onulmalarına katkıda bulunmaktadır. Bu nedenle tevekkülün manevi danışmanlık ve rehberlik alanında kullanılması önerilebilir. Manevi danışmanlık sürecinde birey elinden gelen gayreti göstermekle birlikte Allah'a dayanmak, işin sonucunu O'nun takdirine bırakmak anlamındaki tevekkül inancıyla desteklenebilir. Tevekkül ve stresin farklı örneklem grubu ve araştırma desenleri ile incelenmesi de öneriler arasında sayılabilir. İçerdiği olumlu öğeler dolayısıyla pozitif psikolojiyle olan bağı düşünüldüğünde daha ziyade Temel İslam Bilimleri alanında çalışılan tevekkülün din psikolojisi alanında daha fazla ele alınması gerektiği söylenebilir.

Kaynakça

- Allen, Roger J. *Human Stress: Its Nature and Control*. New York: Macmillan Publishing Company, 1983.
- Altunışık, Remzi vd. *Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri*. İstanbul: Sakarya Kitabevi, 4. Basım, 2005.
- Arkonaç, Sibel Ayşen. *Sosyal Psikoloji*. İstanbul: Alfa Yayınları, 1. Basım, 1998.
- Atak, Mustafa - Araman, Aslıhan. "Ruh Sağlığı ve Dindarlık İlişkisi". *İbn Haldun Çalışmaları Dergisi Maneviyat Özel Sayısı* (2022), 201-216.
- Ateş, Süleyman. *İslam Tasavvufu*. İstanbul: Yeni Ufuklar Neşriyat, ts.
- Attar, Ebu Hamid Feridüddin Muhammed b. İbrahim Nîsâbü'rî. *Tezkiretül-Evliyâ*. çev. Süleyman Uludağ. İstanbul: Erdem Yayınları, 1991.
- Baetz, Marilyn vd. "Canadian Psychiatric Inpatient Religious Commitment: An Association With Mental Health". *The Canadian Journal of Psychiatry* 47/2 (2002), 159-166.
- Baltaş, Acar - Baltaş, Zuhâl. *Stres ve Başaçıkma Yolları*. İstanbul: Remzi Kitabevi, 37. Basım, 2020.
- Batan, Sabriye Nazlı. *Yetişkinlerde Psikolojik Dayanıklılık ve Dini Başa Çık-*



- manın Yaşam Doyumuna Etkileri*. İstanbul: Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, 2016.
- Brosan, Lee – Todd, Gillian. *Stres: Yaşanmış rnekler, Pratik neriler, Uygulamalar*. ev. Sevil Kurdoğlu. İstanbul: Kuraldışı Yayıncılık, 2. Basım, 2018.
- Budak, Selçuk. *Psikoloji Sözlüğü*. Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları, 2009.
- Buhârî, Ebû Abdillâh Muhammed b. İsmail. *el-Câmi’u’s-sahih*. nşr. Muhammed Züheyr b. Nasr. b.y.: Dâru Tavki’n- Necât, 2001.
- Cardella, Lucille A. – Friedlander, Myrna. “The Relationship Between Religious Coping and Psychological Distress in Parents of Children with Cancer”. *Journal of Psychosocial Oncology* 22/1 (2008), 19-37.
- Cox, Tom. *Stress*. Baltimore: University Park Press, 1. Basım, 1978.
- Cüceloğlu, Doğan. *İnsan ve Davranışı*. İstanbul: Remzi Kitabevi, 37. Basım, 2019.
- ağrırcı, Mustafa. “Tevekkül”. *Türkiye Diyanet Vakfı İslam Ansiklopedisi*. 41/1-2. İstanbul: Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları, 2012.
- Demirci, Muhsin. *Kur’an’ın Ana Konuları*. İstanbul: Marmara Üniversitesi İlahiyat Vakfı Yayınları, 21. Basım, 2020.
- Erycel, Sema. “Yaşam Olayları ve Olumlu Dini Başa ıkma”. *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* 10/23 (2013), 251-271.
- Eskin, Mehmet vd. “Algılanan Stres leğinin Türkçeye Uyarlanması: Güvenirlilik ve Geçerlik Analizi”. *New/Yeni Symposium Journal* 51/3 (2013), 132-140.
- Ferah, Nimet. *Boşanma Sürecindeki Bireylerde Dini Başa ıkma Davranışlarının Analizi*. Sakarya: Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, 2019.
- Gardner, Tim M. vd. “Religious Coping, Stress and Quality of Life of Muslim University Students in New Zealand”. *Religious & Culture* 17/4 (2014), 327-338.
- Gazâlî. *İhyâ-u Ulmi’d-Din*. ev. Ahmed Serdaroğlu. Ankara: Bedir Yayınevi, 1989.
- Gondal, Muhammad Usama vd. “Mediating Role of Tawakkul Between Religious Orientation and Stress Among Muslim Adults”. *Mental Health, Religion and Culture* 26/3 (2023), 290-304.

- Greenberg, Jerrold S. *Comprehensive Stress Management*. New York: McGraw-Hill, 9. Basım, 2006.
- Gürbüz, Sait – Şahin, Faruk. *Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri: Felsefe-Yöntem-Analiz*. Ankara: Seçkin Yayıncılık, 2018.
- Hood, Ralph W. vd. *The Psychology of Religion: An Empirical Approach*. New York and London: Grafiker Yayınları, 4. Basım, 2009.
- Kağıtçıbaşı, Çiğdem. *Yeni İnsan ve İnsanlar: Sosyal Psikolojiye Giriş*. İstanbul: Evrim Yayınevi, 10. Basım, 2006.
- Kara, Mustafa. *Tasavvuf ve Tarikatlar*. Yeni Yüzyıl Kitaplığı İletişim Yayınları, 1992.
- Karataş, Kasım – Baloğlu, Mustafa. “Tevekkülün Psikolojik Yansımaları”. *Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 19/1 (2019), 110-118.
- Kavas, Erkan. “Dini Tutum-Stresle Başa Çıkma İlişkisi”. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi* 37 (2013), 143-168.
- Kayıklık, Hasan. “Değişen Dünyada Birey, Din ve Dindarlık”. *Din Psikolojisi: Bireysel Dindarlık Üzerine*. ed. Hasan Kayıklık. 215-234. Adana: Karahan Kitabevi, 6. Basım, 2019.
- Kımtır, Nurten. “Ergenlerde Benlik Saygısı ve Öznel Dindarlık Algısının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi”. *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* 9/17 (2012), 439-468.
- Kızılgeçit, Muhammed. *Din Psikolojisinin 100’ü*. Ankara: Otto Yayınları, 2017.
- Kur’ân-ı Kerim Açıklamalı Meâli*. çev. Hayrettin Karaman vd. Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları, 15. Basım, 2014.
- Kuşeyrî, Abdülkerim. *Kuşeyrî Risâlesi*. çev. Süleyman Uludağ. İstanbul: Dergâh Yayınları, 5. Basım, 2009.
- Leowenthal, Kate Miriam. *The Psychology of Religion*. Oxford: Oneworld Publications, 2004.
- Losyk, Bob. *Sakin Ol, Sınırlarına Hâkim Ol: Stresle Başa Çıkma Yolları*. çev. Gülay Engin. İstanbul: Türkiye Metal Sanayicileri Sendikası, 2006.
- Mahamid, Fayez Azez – Bdier, Dana. “The Association Between Positive Religious Coping, Perceived Stress and Depressive Symptoms During The Spread of Coronavirus (Covid-19) Among a Sample of Adults in Palestine: Across Sectional Study”. *Journal Religion and Health* 60 (2021), 34-49.

- Mate, Gabor. *Vücutunuz Hayır Diyorsa: Duygusal Stresin Bedelleri*. çev. Defne Orhun. İstanbul: İletişim Yayınları, 9. Basım, 2020.
- Morgan, George. *İşte Yaşamda Stresle Başa Çıkmanın Yolları*. çev. Şebnem Çağla. İstanbul: Ruh Bilim Yayınları, 1996.
- Mutçalı, Serdar. *Arapça Türkçe Sözlük*. İstanbul: Dağarcık Yayınları, 1995.
- Norfolk, Donald. *İş Hayatında Stres*. çev. Leyla Serdaroğlu. İstanbul: Form Yayınları, 1989.
- Oman, Doug - Thoresen, Carle E. “Din ve Maneviyat Sağlığı Etkiler Mi?”. çev. Özer Çetin. *Din ve Maneviyat Psikolojisi: Yeni Yaklaşımlar ve Uygulama Alanları*. ed. Raymond F. Paloutzian - Crystal L. Park. 295-341. Ankara: Phoenix Yayınları, 2013.
- Onay, Ahmet. *Dindarlık, Etkileşim ve Değişim: Üniversite Öğrencileri Örneklemini*. İstanbul: DEM Yayınları, 2004.
- Pargament, Kenneth I. “Acı ve Tatlı: Dindarlığın Bedelleri ve Faydaları Üzerine Bir Değerlendirme”. çev. Ali Ulvi Mehmedoğlu. *Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 5/1 (2005), 279-313.
- Pargament, Kenneth I. vd. “God Help Me (I): Religious Coping Efforts as Predictors of the Outcomes to Significant Negative Life Events”. *American Journal of Community Psychology* 18/6 (1990), 793-824.
- Pargament, Kenneth I. vd. “Pattern of Positive and Negative Religious Coping with Major Life Stressors”. *Journal for the Scientific Study of Religion* 37/4 (1998), 710-724.
- Pargament, Kenneth I. vd. “Religion and the Problem-Solving Process: Three Styles of Coping”. *Journal for the Scientific Study of Religion* 27/1 (1988), 90-104.
- Pargament, Kenneth I. *The Psychology of Religion and Coping: Theory, Research, Practice*. New York and London: The Guilford Press, 1997.
- Pargament, Kenneth I. vd. “The Religious Dimension of Coping: Advances in Theory, Research and Practice”. *Handbook of the Psychology of Religion Spirituality*. ed. Raymond F. Paloutzian - Crystal L. Park. 479-495. New York and London: The Guilford Press, 2005.
- Pargament, Kenneth I. - Park, Crystal L. “In Times of Stress: The Religion-Coping Connection”. *The Psychology of Religion: Theoretical Approaches*. ed. Bernard Spilka - Daniel N. McIntash. 43-53. New York: Westview Press, 1. Basım, 1997.

- Paşa, Muammer – Kaymaz, Kurtuluş. *Stres Yönetimi*. Bursa: Alfa Aktüel Yayınları, 1. Basım, 2013.
- Perera, Chintha Kumari vd. “Role of Religion and Spirituality in Stress Management Among Nurses”. *Psychological Studies* 63 (2018), 187-199.
- Rosmarin, David H. vd. “The Role of Religiousness in Anxiety, Depression and Happiness in a Jewish Community Sample: A Preliminary Investigation”. *Mental Health, Religion and Culture* 12/2 (2009), 97-113.
- Ross, Catherine E. “Religion and Psychological Distress”. *Journal for the Scientific Study of Religion* 29/2 (1990), 236-245.
- Rowshan, Arthur. *Stres Yönetimi: Hayatın Sorumluluğunu Almak İçin Stresi Nasıl Yönetebiliriz*. çev. Şahin Cüceloğlu. İstanbul: Aura Kitapları, 3. Basım, 2015.
- Sarıkaya, Berat – Şeren, Zeynep. “İnsan Sorumluluğu ve Fiillerine Etkisi Bağlamında Sabır ve Tevekkül Kavramları”. *Gümüşhane Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 6/12 (2017), 68-88.
- Selye, Hans. *The Stress of Life*. New York: McGraw-Hill Book Company, Inc, 1956.
- Stora, Jean Benjamin. *Stres*. çev. Aysen Kalın. İstanbul: İletişim Yayınları, 1. Basım, 1992.
- Şahin, Meryem. *Dini Bir Değer Olarak Tevekkül Yöneliminin Psikolojik Sebep ve Sonuçları Üzerine Araştırma*. Bursa: Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, 2018.
- Şahin, Meryem. “Tevekkül Yönelimi Ölçeği Geliştirilmesi: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması”. *Değerler Eğitimi Dergisi* 18/40 (2020), 345-369.
- Şirin, Turgay. “Ergenlerin Problem Çözme Becerileri ile Öznel Dindarlık Algıları Arasındaki İlişkinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi”. *Değerler Eğitimi Dergisi* 15/33 (2017), 177-222.
- Tokpınar, Mirza. *Hangi Doğru? Tevekkül: Hadisler Işığında Yeni Bir Tanım*. İstanbul: Kitabî Yayınevi, 2. Basım, 2010.
- Tokur, Behlül. *Stres-Dindarlık İlişkisi Üzerine Bir Araştırma*. Erzurum: Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, 2011.
- Tûsî, Ebû Nasr Serrâc. *El-Lüma'*. çev. Hasan Kâmil Yılmaz. İstanbul: Altınoluk Yayınları, 1996.
- Türk Dil Kurumu. *Türkçe Sözlük*. Ankara: Türk Dil Kurumu Yayınları, 9. Basım, 1998.

- Uludağ, Süleyman. *Tasavvuf Terimleri Szluğ*. İstanbul: Kabalcı Yayınevi, 2. Basım, 2005.
- Yapıcı, Asım. "Ruh Sağlığı ve Din". *Din Psikolojisi: Bireysel Dindarlık zerine*. ed. Hasan Kayıklık. 283-315. Adana: Karahan Kitabevi, 6. Basım, 2019.
- Yıldırım, Murat vd. "Do Fear of Covid-19 and Religious Coping Predict Depression, Anxiety and Stress Among The Arap Population During Health Crisis?". *Death Studies* 46/9 (2022), 2070-2076.
- Yılmaz, Hüseyin. *Din ve Dindarlık*. İstanbul: Hikmetevi Yayınları, 1. Basım, 2014.
- Yılmaz, Hüseyin - Yılmaz Cantürk, Gülsüm. *Bireysel ve rgtsel Stres Yönetimi*. Bursa: Ekin Yayınevi, 2020.
- Yüksel, İhsan. "İşsizliğin Psiko-Sosyal Sonuğlarının İncelenmesi (Ankara rneği)". *Cumhuriyet Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi* 4/2 (2003), 21-38.

Hitit Üniversitesi Girişimsel Olmayan Araştırmalar Etik Kurulu 28.06.2021 tarihinde 2021-190 sayılı başvuru değerlendirme sonucunda araştırmayı etik olarak uygun bulmuştur.