



Sosyal Bilimler
EKEVAKADEMİ
dergisi

Makalenin geliş tarihi: 10.02.2025
1.Hakem Rapor Tarihi: 14.05.2025
2.Hakem Rapor Tarihi: 02.10.2025
Yayına Kabul Tarihi: 08.10.2025

eISSN:2148-0710 - pISSN:1301-6229

MODERN PSİKOLOJİ PERSPEKTİFİNDEN KUR'AN'DA TÜKENMİŞLİK SENDROMU VE BAŞA ÇIKMA SÜREÇLERİ

Emre YILMAZ*

Öz

Tükenmişlik, modern psikolojinin önemli kavramlarından biri olup son yıllarda psikoloji literatüründe sıklıkla ele alınan ve genellikle iş ve yaşam stresinin uzun süreli birikimi sonucu oluşan duygusal, fiziksel ve zihinsel tükenmişlik ile karakterize edilen bir sendromdur. Bu çalışmada, Kur'an'da ismi geçen Ulu'l-Azm Peygamberlerden Hz. Nuh, Hz. İbrahim ve Hz. Musa'nın Allah'ın kendilerine verdiği tebliğ vazifesini gerçekleştirirken karşılaştıkları zorluklar karşısında içinde bulundukları psikolojik ve duygusal süreçleri Kur'an'daki kıssalar referans alınarak tükenmişlik sendromu ve alt boyutları bağlamında incelemek amaçlanmaktadır. Kur'an'daki kıssalar referans alınarak nitel yaklaşımlardan dökümantasyon yöntemi ile yapılan incelemede, peygamberlerin, Allah tarafından kendilerine verilen tebliğ vazifelerini yıllarca bıkmadan usanmadan yerine getirmeye çalıştıkları fakat onların bu çabalarına rağmen kavimlerinin onlara sürekli karşı çıktığı, onların davetini ret ve inkar ettikleri, alaya aldıkları, deli ve yalancı olmakla itham ederek incittikleri, hatta peygamberleri tebliğ vazifelerinden engellemeye çalıştıkları görülmektedir. Araştırmaya konu olan Peygamberlerin hayatları incelendiğinde tebliğ süreçlerinde yaşadıkları bu zorlayıcı dışsal koşullar karşısında, insan olmalarının bir sonucu olarak sıkıntılar, duygusal zorluklar ve tükenmişlik sendromunun farklı alt boyutlarını farklı düzeylerde yaşadıkları, buna karşılık peygamberlerin yaşadıkları zorluklarla baş etme süreçlerinde Allah'a yönelmek, O'na sığınmak, O'nun yardımını talep etmek, tevekkül etmek, sabır göstermek, müspet bir amaç belirlemek, olumsuz etkilere karşı bir sınır, bir mesafe koymak ve son olarak olumsuz çevre ve koşullardan hicret etmek şeklinde bir yol takip ederek bu süreçlerle başa çıkmada üstün direnç ve kararlılık gösterdikleri tespit edilmiştir. Araştırmada, Kur'an'daki peygamber kıssalarının, tükenmişlik sendromu yaşayan bireylerin bu süreçlerle başa çıkmaları ve tükenmişlik sendromunun etkilerinden kurtulmaları hususunda önemli argümanlar, önemli stratejiler sunduğu, peygamber kıssalarının psikolojik açıdan da derin anlamlar taşıdığı ve peygamberlerin bu süreçlerde gösterdiği başarının, insanlığın genel psikolojik yükleriyle başa çıkabilmesinde bir rehber niteliği taşıyabileceği özetle dini metinlerin psikolojik sağlık konusunda önemli bilgiler sunduğu ve psikolojik açıdan önemli temalar içerdiği kanaatine ulaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Tükenmişlik, Tükenmişlik sendromu, Ulu'l-Azm peygamberler, Peygamber kıssaları, Başa çıkma.

Burnout Syndrome and Coping Processes in the Qur'an from a Modern Psychology Perspective

Abstract

Burnout is one of the important concepts of modern psychology and is a syndrome that has been frequently discussed in the psychology literature in recent years and is generally characterized by emotional, physical and mental exhaustion resulting from the long term accumulation of work and life stress. This study was conducted to examine the psychological and emotional processes of the Magnificent Prophets mentioned in the Qur'an, Prophet Noah, Prophet Abraham, and Prophet Moses, in the face of the difficulties they encountered while fulfilling the duty of preaching given to them by Allah, in the context of burnout syndrome and its sub-dimensions by taking the stories in the Qur'an as reference. In the study conducted using descriptive and content analysis and phenomenological approach methods, taking the stories in the Qur'an as reference, it was found that the prophets tried to fulfill the preaching duties given to them by Allah for years without getting tired or bored, but despite their efforts, their people constantly opposed them, rejected and denied their call, ridiculed them, disrespectfully hurt them by accusing them of being crazy and liars, and even tried to prevent the prophets

* Asst. Prof. Dr., Bilecik Şeyh Edebali Üniversitesi, İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi, eyilmaz2007@hotmail.com, emre.yilmaz@bilecik.edu.tr, <https://orcid.org/0000-0002-1684-9821>

from their preaching duties. It has been determined that the Magnificent Prophets, who are the subjects of the research, experienced different levels of distress, emotional difficulties and different sub-dimensions of the burnout syndrome as a result of being human, in the face of these challenging external conditions they experienced during the preaching process. On the other hand, it has been determined that the prophets showed superior resistance and determination in coping with these processes by following a path such as turning to Allah, taking refuge in Him, requesting His help, trusting in Him, showing patience, determining a positive goal, setting a limit and a distance against negative effects and finally emigrating from negative environments and conditions. Based on the findings obtained in the research, it has been concluded that the stories of the prophets in the Qur'an offer important arguments and strategies for individuals experiencing burnout syndrome to cope with these processes and to overcome the effects of burnout syndrome, that the stories of the prophets also carry deep meanings from a psychological perspective and that the success of the prophets in these processes can serve as a guide for humanity to cope with its general psychological burdens. In short, religious texts provide deep information on mental health and contain important themes from a psychological perspective.

Keywords: Burnout, Burnout syndrome, Magnificent prophets, Stories of the prophets, Coping.

1. Giriş

İslam inancına göre Peygamberler, Allah'ın insanlar arasından mukaddes bir görev için seçmiş olduğu elçileri olup O'ndan aldıkları vahiyleri insanlara iletmekle, onlara doğru yolu göstermekle yükümlüdürler. Ancak bu yükümlülük hali, onları insanların yaşayabilecekleri duygusal ve psikolojik durumlardan azade kılmamaktadır. Kur'an'da ifade olunan; "Peygamberleri onlara: "Doğrusu biz de sizin gibi sadece insanız dediler" (İbrahim/11), "De ki: 'Ben de sizin gibi bir insanım. Ancak bana, ilahınızın bir tek olduğu vahyolunuyor..." (Fussilet/ 6), "Dediler ki: "Bu nasıl peygamber! Yemek yiyor, çarşılarında dolaşıyor..." (Furkan/7), "Senden önce gönderdiğimiz bütün peygamberler de hiç şüphesiz yemek yerler, çarşılarında dolaşırlardı." (Furkan/20), "Senden önce de hiçbir insana ölümsüzlük vermedik." (Enbiya/34) ayetleri peygamberlerin de Allah'ın elçileri olarak özel bir misyona sahip olsalar da birer insan olduklarını, onlara diğerlerinden farklı olarak sadece vahiy gönderildiğini ve onların da insanlar gibi biyo-psiko-sosyal özelliklere sahip olduklarını açıkça belirtmektedir.

Peygamberler, Allah'ın seçtiği ve büyük sorumluluklar taşıyan şahsiyetlerdir. Peygamberlerin Allah'ın vahyini insanlara iletmek gibi büyük bir sorumluluğa sahip olmaları sebebiyle yükleri oldukça ağırdır. Peygamberler, kendi toplumlarına doğruyu anlatmak, halklarını ıslah etmek ve onları Allah'a yönlendirmek için büyük fedakarlıklar yapmışlar ve bu uğurda büyük zorluklarla mücadele etmişlerdir. Peygamberler, görevleri gereği yaşadıkları coğrafyada tebliğ vazifelerini ifa ederlerken büyük zorluklarla karşılaşmışlardır. İnsan olmak, duygusal ve psikolojik etkilere açık olmayı kaçınılmaz kılar. Peygamberler de Allah'ın elçisi olarak tebliğ görevi ile vazifeli olsalar da insan olmaları, toplumunun kaderini etkileyecek bir misyonu yerine getirmeleri açısından büyük sorumluluklar taşımaları ve bu istikamet üzere çaba sarf ederken sürekli olarak direnişle, ısrarlı bir inkar, inançsızlık, engellenme, dışlanma gibi tepkilerle karşılaşmaları nedeniyle zorlayıcı duygusal ve psikolojik süreçler yaşamışlardır. Kur'an'da, insanlık tarihinin önemli şahsiyetleri olan peygamberin hayatları, toplumlarına doğru yolu göstermek amacıyla verdiği mücadeleler ve karşılaştıkları zorluklar detaylı bir şekilde anlatılmaktadır. Peygamberler Allah'ın kendilerine verdiği tebliğ vazifesini büyük bir sabırla yerine getirmişlerdir. Bu peygamberler, kendi toplumlarının ahlaki ve ruhsal çöküşüne karşı mücadele etmiş, büyük bir sabır ve direncin örneklerini sergilemişlerdir.

Kur'an-ı Kerim, peygamberlerin hayat hikayelerini, insanlara bir örnek olarak sunmaktadır. Peygamberlerin hayatlarında karşılaştıkları zorluklara karşı sergilemiş oldukları tepki ve tutumlar, insanların karşılaştığı psikolojik zorluklarla başa çıkabilme konusunda önemli bilgiler sunmaktadır. Bu çalışma, Kur'an'da ismi geçen Ulu'l-Azm Peygamberlerden Hz. Nuh, Hz. İbrahim ve Hz. Musa'nın tebliğ vazifelerini gerçekleştirirken karşılaştıkları zorluklar karşısında içinde bulundukları psikolojik

ve duygusal süreçleri tükenmişlik sendromu ve alt boyutları bağlamında incelemeyi amaçlamaktadır. Söz konusu peygamberlerin seçilme nedeni ise, Kur'an'da mücadele süreçleri, karşılaştıkları zorluklar ve bunlara verdikleri tepkilerin daha ayrıntılı şekilde aktararak psikolojik açıdan güçlü örneklikler sunmalarıdır.

Bu çalışmada, “insanlar ile sürekli etkileşim halinde olunan meslekler icra eden bireylerde iş gereksinimleri doğrultusunda gelişen ve çalışmada uzun süreli fiziksel yorgunluk, bitkinlik, çaresizlik, umutsuzluk gibi semptomlar gösteren bir sendrom” olarak tanımlanan tükenmişlik (Izgar, 2001; Maslach & Zimbardo, 1982, s. 3; Maslach, 1976, ss. 16-22; Maslach vd., 2001, ss. 397-422) ve peygamberlerin görevlerini ifa ederken karşılaştıkları duygusal ve psikolojik zorluklar arasındaki ilişkiyi inceleyerek hem psikoloji hem de dini literatür açısından yeni bir bakış açısı sunmayı amaçlamaktadır.

Bu çalışmada, Ulu'l-Azm peygamberlerin hayatlarının tükenmişlik sendromu bağlamında incelenmesi hem psikolojik açıdan derin bir anlam taşıyacak hem de insanlık tarihiyle ilgili daha geniş bir anlayış geliştirecek olması sebebiyle önem arz etmektedir. Bunun yanı sıra bu araştırmada Kur'an-ı Kerim'de adı geçen peygamberlerin yaşadığı duygusal deneyimlere dair gerçekleştirilen psikolojik çözümleme, yalnızca peygamberlerin ruhsal-duygusal durumlarını anlamaya yardımcı olmakla kalmayıp aynı zamanda günümüz insanların tükenmişlik sendromu gibi psikolojik zorluklarla başa çıkabilmesine yönelik bir umut ve ilham kaynağı olarak katkı sağlayabilecek bir çerçeveye sunması sebebiyle ayrıca önem arz etmektedir.

1.1. Literatür İncelemesi

Bu bölümde yürütülen çalışmaya yönelik olarak, tükenmişlik, tükenmişlik modelleri, tükenmişlik boyutları, nedenleri ve belirtilerini ele alan literatür taramasına ilişkin bilgilere yer verilmiştir.

1.1.1. Tükenmişlik

Tükenmişlik kelimesi Türk Dil Kurumu (2024) sözlüğünde; “*gücünü yitirmiş olma, çaba göstermeme durumu*”, tükenmişlik sendromu ise “*çalışanın kendini bitmiş, yıkılmış, bıkkın hissetmesi durumu*” anlamına gelir. Tükenmişlik (Burn-out) kavramı ilk olarak, Graham Greene'nin ruhsal acılar çeken, hayal kırıklıkları içerisindeki bir mimarın işini bırakıp Afrika ormanlarına seyahatini anlatan 1961 yılında yazılmış “A Burn-Out Case” adlı eseri ile literatüre giriş yapmıştır (Maslach vd., 2001, s. 398). Bilimsel anlamda ise ilk olarak Psikolog Herbert J. Freudenberger (1974) tarafından, Journal of Social Issues isimli dergide yayınlanan Staff Burn-Out adlı makalede yer bulmuş olup, yüksek düzeyde strese maruz kalan bireylerin süreçte güç kaybı yaşayarak iç kaynaklarının tükenmesi, başarıya ulaşamama, yıpranma, direnç düşüklüğü ve içsel olarak karşılanamayan talepler ve enerji, güç ve potansiyel üzerindeki aşırı zorlanma neticesinde meydana gelen tükenme durumu olarak ifade edilmiştir (Bauer vd., 2003, ss. 213-222; Freudenberger, 1974, ss. 159-165; Maslach & Zimbardo, 1982, s. 3).

Freudenberger'den sonra farklı bilim insanları farklı şekillerde birçok tükenmişlik tanımı yapmıştır. Bunlardan bazılarını burada paylaşacak olursak tükenmişlik; kişinin süregelen hale gelmiş duygusal streslerine karşı geliştirdiği reaksiyon (Perlman & Hartman, 1982, ss. 283-305); bir şevk, enerji, idealizm, perspektif ve amaç kaybı ve bireylerde duygusal anlamda sürekli strese, umutsuzluğa, çaresizliğe ve kapana kısılmışlık duygularına neden olan fiziksel, duygusal ve zihinsel bitkinlik durumu (Pines & Aronson, 1988); “*uzun dönemli duygusal açıdan yıpratıcı durumlar içinde olmanın bir sonucu olarak fiziksel, duygusal ve zihinsel bir tükenme durumu*” (Pines vd., 2011, s. 363); bireylerde aşırı talep ve isteklere maruz kalmalarından dolayı meydana gelen yetersizlik ve etkisizlik hali (Cresswell & Eklund, 2007, ss. 1-20); fiziksel, duygusal ve bilişsel yorgunluk (Farber, 2000, ss.

589-594); stres karşısında verilen duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve işten ayrılma ile sonuçlanan bir mekanizmanın parçası (Cherniss, 1988, ss. 449-454); çalışanların işteki kişisel gereksinimlerinin uzun süreli engellenmesi ile ortaya çıkan gerilim, enerjideki azalma durumu (Meier & Davis, 1982, ss. 3-6); yoğun ve zorlu çalışma temposuna sürekli olarak maruz kalmanın sonucunda fiziksel, zihinsel ve duygusal anlamda bitme hali (Schaufeli & Greenglass, 2001, ss. 501-510) şeklinde tanımlanmıştır.

Freudenberger'den sonra yapılmış olup kabul gören en yaygın tanım ise, tükenmişlik konusunda çok sayıda çalışma yapan ve bu konunun araştırılmasına öncülük eden ve kendi adıyla meşhur MBI (Maslach Tükenmişlik Envanteri) geliştiren Sosyal Psikolog Christina Maslach'ın tanımıdır. Bu tanıma göre tükenmişlik, *“iş gereksinimleri doğrultusunda insanlar ile gerçekleşen sürekli etkileşime bağlı olarak gelişen ve çalışmada uzun süreli fiziksel yorgunluk, bitkinlik, çaresizlik, umutsuzluk gibi semptomlar gösteren, çevresine ve hayata karşı almış olduğu olumsuz tutumlar ile yansıtılan bir sendrom”* olarak tanımlanmaktadır (Izgar, 2001; Maslach & Zimbardo, 1982, s. 3; Maslach, 1976, ss. 16-22; Maslach vd., 2001, ss. 397-422). Tanımlarda görüldüğü üzere tükenmişlik konusu üzerinde ortak bir görüş ve tanım birliğine varılamamış olsa da birçok araştırmacı tükenmişlik sendromunun *“beklentiler, tutumlar, güdüler ve duygular içeren, bireysel düzeyde ortaya çıkan, içsel bir psikolojik deneyim”* olduğu konusunda görüş birliğine varmıştır (Hock, 1988, ss. 167-189).

1.1.2. Tükenmişlik Modelleri ve Boyutları

Freudenberger ve onu takip eden pek çok araştırmacı, tükenmişlik üzerine farklı çalışmalar yapmış ve farklı modeller oluşturmuşlardır. Bu çerçevede Edelwich ve Brodsky (1980), tükenmişliğin bir süreç olduğunu ve bu sürecin ardı sıra idealist çöşku, durgunluk, engellenme ve duyarsızlaşma şeklinde dört kategoriden, Perlman ve Hartman (1982) tükenmişliğin, strese bir tepki olarak ortaya çıktığını ve fizyolojik semptomlara dayalı fizyolojik boyut, duygusal/bilişsel boyut ve davranışsal boyut şeklinde üç bileşenden (Das & Ghosh, 2020, s. 9; Perlman & Hartman, 1982, s. 293) oluştuğunu belirtmişlerdir. Literatürde tükenmişlik ile ilgili en öne çıkan model, Maslach'a ait modeldir. Bu çalışma Maslach Tükenmişlik Modeli bağlamında konuyu ele almakta olduğundan bu model hakkında detaylı bilgiler verilecektir. Maslach'ın geliştirdiği tükenmişlik modeli incelendiğinde onun çok boyutlu (üç boyut) bir model olduğunu görmek mümkündür. Maslach tükenmişlik kavramını kişinin mesleğine karşı tutum ve davranışları sonucu meydana gelen değişimlere yönelik oluşan *“duygusal tükenmişlik”*, *“sinizm”* (duyarsızlaşma) ve *“kişisel başarı hissinde azalma”* (düşük kişisel başarı hissi) olmak üzere üç ana bileşenden meydana geldiğini ayrıca fiziki tükenmişlik, süregelen yorgunluk, çaresiz olma ve umudunu kaybetme hisleri, olumsuz kişiliğin ortaya çıkması ve çevresindeki kişilere dönük menfi hissiyat içinde olma durumu ile açık duruma gelen fiziksel, duygusal ve zihinsel bir sendrom olarak tanımlamıştır (Leiter & Maslach, 1988, ss. 297-308; Maslach & Jackson, 1981, s. 99; Maslach vd., 2001, s. 83). Bu boyutlardan duygusal tükenme; kişinin diğer insanlarla teması sonucu yaşadığı duygusal boşalma (drained) hissini, duyarsızlaşma; kişinin hizmet verdiği kişilere karşı olumsuz ya da aşırı derecede uzaklaşma şeklindeki tepkisini, düşük kişisel başarı ise; kişinin, işiyle ilgili ehliyet ve başarı hislerindeki düşüşü ifade etmektedir (Bakker vd., 2014, s. 390). Görüldüğü üzere tükenmişlik sendromu duygusal, fiziksel ve bilişsel yönü olan çok boyutlu bir yapı olarak karşımıza çıkmaktadır. Burada bu üç boyut hakkında kısa bilgilendirmeye yer verilmiştir.

Duygusal tükenme, bireyin diğer bireylerle sosyal teması ile ilişkili olan stres faktörlerine karşı duygusal olarak çok fazla yıpranmış ve tükenmiş hissetmesine bağlı olarak meydana gelen duygusal bir tepkidir (Maslach & Jackson, 1982, ss. 227-251). Maslach, Schaufeli ve Leiter (2001), duygusal tükenmeyi, bireyin duygusal olarak kendisini çok fazla gergin hissetmesi ve duygusal kaynaklarını tüketmesi olarak tanımlamışlardır (ss.397-422). Bireyin duygusal ve fiziksel kaynaklarındaki azalmayı ifade eden duygusal tükenme, tükenmişlik sendromunun en temel ve en belirgin boyutu olup (Leither & Maslach, 1988, s. 297), tükenmişliğin stres boyutunu temsil etmekte,

dolayısıyla bireylerin fiziksel ve duygusal olarak yorgunluğunu ifade etmektedir (Maslach & Goldberg, 1998, s. 64). Duygusal tükenme evresindeki bireyler kendilerini fiziksel ve psikolojik olarak bitkin, yorgun ve kendilerini işe veremeyecek kadar duygusal boşlukta hissetmektedirler (Maslach & Leiter, 2008, ss. 498-512). Duygusal tükenmenin en önemli belirtileri olarak coşkunun azalması, yorgunluk, halsizlik, bitkinlik, öz güvenin azalması, işe karşı ilginin azalması, güçsüzlük sıralanabilir (Maslach & Pines, 1997, ss. 110-113). Tükenmişliğin içsel yönü olan duygusal tükenmeyi yaşayan bireyin mesuliyet duygusunda gevşeme olmaya başlar (Arı & Bal, 2008, ss. 131-148). Duygusal tükenme başladığında kişi yapmak istediklerini gerçekleştiremeyecek duruma gelmekte, biriken duygusal yüklerin altından kurtulmak için kişi çevresi ile olan ilişkilerini minimize ederek ilişkilerini kesmekte, mevcut ilişkileri ise işin sonuçlandırılabilmesi için gereken en düşük seviyede tutmaktadır (Maslach, 1982). Duygusal tükenme yaşayan kişide, bir takım fiziksel sorunların yanında, duygusal çökkünlük, umutsuzluk, mutsuzluk, hiçbir şeyden haz alamama gibi psikolojik sorunlar da meydana gelebilmektedir (Göktepe, 2016).

Tükenmişliğin alt boyutlarının ikincisi olan duyarsızlaşma; tükenmişliğin kişiler-arası boyutunu temsil etmekte olup (Maslach & Goldberg, 1998, s. 64), bireyin iletişim halinde olduğu ve hizmet ulaştırdığı insanlara karşı duyarsız davranmaya başlaması, onların kişisel farklılıklarını göz ardı etmesi, onlara karşı sert, negatif davranması ve isteklerine karşı kayıtsız kalmasıdır (Maslach & Pines, 1997, ss. 110-113). Duyarsızlaşma, duygusal tükenme sonucu gelişen bir tepki olup bireyin kendini korumak için diğer insanlardan uzaklaşmasını ifade etmektedir (Maslach & Goldberg, 1998, s. 64). Duygusal tükenme yaşayan birey çevresindeki bireylerin sıkıntılarını çözmede kendini yetersiz bulmaları sonucu duyarsızlaşmayı bir kurtuluş kapısı, bir kaçış yolu olarak görmekte ve bu doğrultuda birey, çevresindeki insanlarla olan ilişkilerini asgari düzeyde tutmaya çalışır (Jackson & Schuler, 1983, ss. 58-68) şeklinde bir tepki geliştirerek bu durumla başa çıkmaya çalışmaktadır (Leither & Maslach, 1988, s. 300).

Son boyut olan kişisel başarının azalması, tükenmişlik sendromunun dışarıdan fark edilmeyen bireyin içinde yaşadığı evredir (Maslach, Schaufeli & Leiter, 2001). Kişisel başarı bileşeni, tükenmişliğin öz değerlendirme boyutunu temsil etmekte olup (Maslach & Goldberg, 1998, s. 64), bireyin kendi işinde ve yeteneğinde kendini yetersiz ve başarısız olduğunu hissetmesi durumunu ifade etmektedir (Izgar, 2001, s. 29). Düşük kişisel başarı duygusu olarak da adlandırılan bu boyut *“kişinin kendisini olumsuz olarak yargılama eğilimi içinde olması”* (Budak & Dalkılıç, 2005, s. 98), *“bireyin mesleğine yönelik başarı algısını kaybetmesi”* (Maslach & Pines, 1997, ss. 110-113) şeklinde de ifade edilmektedir. Bu boyutta kişi kişisel olarak kendini başarısız, yetersiz hissetmeye başlar. Bu evrede, üretkenlik, kişiler arası anlaşmazlık, öz-saygının azalması, yetersizlik gibi kişinin kendini olumsuz yönde değerlendirdiği sorunlar ortaya çıkmaktadır (Maslach, Schaufeli & Leiter, 2001, ss. 397-422). Birey insanlara yardım etme yetenekleri konusunda sürekli artış yönünde seyreden yoğun bir yetersizlik duygusu yaşamakta ve bu durum, bireyin kendisi hakkında düşünmeye başladığı başarısızlık hissi ile sonuçlanabilmektedir. (Maslach & Goldberg, 1998, s. 64). Kişinin kişisel başarı eksikliği yaşaması kendisinin suçlu olduğu hissine kapılmasına, çevresi tarafından sevilmediğini düşünmesine, başaramamasına ve kendine olan saygısının azalmasına, kendini suçlu, yetersiz veya başarısız olarak görmesine neden olmakta ve bunlar da kişiyi bunalıma itebilmektedir (Ertürk & Keçecioğlu, 2012, ss. 39-52; Maslach & Jackson, 1981, ss. 99-113). Görüldüğü üzere Maslach Tükenmişlik modelinde tükenmişlik sendromu yaşayan bireyde pozitif duygular yerini negatif duygulara bırakmakta, bireyin sahip olduğu enerjili olma hali duygusal tükenmeye, bir ve beraber olma hissiyatı duyarsızlaşmaya ve yeterli olma hali yetersizliğe dönüşmektedir (Maslach & Lieter, 1997).

1.1.3. Tükenmişlik ve Nedenleri

Freudenberger (1974) tükenmişliği, “bir kişinin meslek hayatının sebep olduğu mental ve fiziksel tükenme hali” olarak tanımlamış ve “motivasyonun, özellikle kişinin bir sebebe veya ilişkiye adanmışlığının, arzu edilen sonuçları doğuramadığı durumlardaki bitişi”ne atıf yapmıştır (Bakker vd., 2014, s. 390). Tükenmişlik kavramı üzerinde çalışan ilk araştırmacılardan birisi olan Christina Maslach da (1978) tükenmişliğin semptomlarının insanlarla birebir iletişimde bulunmayı gerektiren mesleklerde çalışan bireylerde daha yoğun olarak gözlemlendiğini, bu meslekleri icra eden bireylerin duygusal yüklerinin giderek arttığını ve zamanla olumlu duygularında azalmalar olduğunu belirtmiştir (ss. 111-124). Maslach'ın ifadesine göre tükenmişlik, işleri nedeniyle yüksek duygusal isteklere maruz kalan ve sıklıkla diğer insanlarla aynı ortamda çalışmaktan başka seçeneği olmayan kişilerde görülen kronik yorgunluk, fiziksel bitkinlik, çaresizlik ve umutsuz hissetmenin bir sonucudur (Maslach & Jackson, 1981, s. 101). Maslach, tükenmişlik sendromunun iş hayatından kaynaklanan yoğun iş stresinin kişi üzerindeki psikolojik baskısından ortaya çıktığını (Maslach & Leiter, 2008, ss. 498-512); ve genellikle doktorlar, hemşireler, fizyoterapistler gibi sağlık çalışanları ile sosyal hizmet uzmanları, öğretmenler, psikologlar, psikolojik danışmanlar, polisler, diş hekimleri, devlet memurları ve yöneticiler, hizmet sunma odaklı meslekler icra ediyor olmaları sebebiyle tükenmişlik sendromundan daha fazla muztarip olduğunu belirtmektedir (Maslach, 1982, s. 112). Görüldüğü üzere Maslach ve Jackson (1981) tükenmişliği, insanlarla yoğun ilişki içerisinde olmayı gerektiren, yorucu ve yıpratıcı işlerle iştigal eden bireylerde “duygusal tükenmişlik”, “duyarsızlaşma” ve “kişisel başarı duygularının azalması (yetersizlik)” biçiminde ortaya çıkan psiko-sosyal bir sendrom olarak tanımlamışlardır (Maslach & Jackson, 1981, ss. 99-113). Görüldüğü üzere tükenmişlik kavramı, özellikle hizmet sektöründe görev yapan bireylerin duygusal tükenme durumunu günlük dilde ifade etmek için kullanılmıştır. Hizmet sektöründe bir hizmet sunan bir de hizmet alan tarafın olması, hizmet sunan bireyin kişilik yapısı ve çevresindeki çeşitli koşullardan etkilenen ve yaygın olarak deneyimlenen bir sonuç olması sebebiyle Literatürde tükenmişlik ile ilgili çalışmalara bakıldığında tükenmişlik sendromuna yol açan bireysel ve örgütsel (çevresel) birçok neden olabileceği belirtilmiştir (Maslach & Leiter, 2016, ss. 351-357).

Tükenmişlikle ilgili çoğu çalışma, demografik faktörleri tükenmişliğin önemli belirleyicileri olarak kabul eder (Maslach & Jackson, 1981, ss. 99-113). Kişisel faktörler, tükenmişlik sendromuna neden olabilen ve örgüt içindeki çalışandan kaynaklanan bir özellik olarak tanımlanabilir (Ardıç & Polatçı, 2008, s. 24). Bireysel faktörler kişiden kişiye değişiklik arz etmektedir (Ardıç & Polatçı 2009). Tükenmişlikte bireysel farklılıkları ortaya koyan değişkenler içerisinde, demografik faktörler, iş veya kariyerle ilgili beklentiler ve kişilik yapısı zikredilebilir (Izgar, 2001, s. 19). Bireye bağlı sebeplere bakıldığında; mükemmeliyetçi, idealistlik, sonuç odaklı olan, rekabetçi kişilik yapısına sahip, kaybetmeyi hazmedemeyen, tez canlı, öfke ve sinir kontrolüne sahip olmayan, sorumluluk sahibi, bireysel çıkarlarını her şeyin üzerinde tutan, hızlı hareket eden, tez canlı olan bireylerde daha sık bir şekilde görülmekte olduğu belirtilmektedir (Göktepe, 2016). Çalışanlarda tükenmişliğin görülmesi yaşanan hayal kırıklıkları, hüsrana ve engellenme duygusu yaşamalarıyla yakından ilgilidir (Soysal, 2011, s. 21). Farber (2000), profesyonel hizmet sektörü çalışanlarının tükenmişliğinin temel nedenleri arasında başkalarına yardım etme çabaları, sonsuz görevler içerisinde kişisel çabalarının karşılığını (başarı, tanınma ve takdir edilme) alamamalarının bulunduğunu ifade ederek, bireyin çalışmasının karşılığını tatmin edici ölçüde alamamasının kişinin motivasyonunu düşürerek tükenmişlik yaşatabileceğini belirtmektedir (ss. 589-594).

Yapılan araştırmalar neticesinde tükenmişlik kavramının sadece bireyin kişisel sorunlarını merkeze alan bir durum olmadığı, aynı zamanda kişinin mesleği ve çalışma ortamı gibi işle ilgili

değişkenlerden etkilenen organizasyonla ilgili faktörleri de içerdiği belirtilmiştir (Ardıç & Polatçı, 2009, ss. 24-25). Çalışanların hizmet ettikleri kişilerle kurdukları ilişkilerin süresi ve gücü, çalışanların karşılaşması gereken gereksinimlerin birbirleriyle uyumluluğu, beceri yeterliliği ve bir işi tamamlamak için gereken süre ile çevresel koşullar, mesleki tükenmişlikte anahtar değişkenler olarak ifade edilmektedir (Cordes & Dougherty, 1993, ss. 621-656). Enzmann vd., (1998) tükenmişliği; normal bireylerde görülen, “düşük verim hissi, düşük motivasyon ile işteki olumsuz tutum ve davranışlar eşliğinde oluşan tükenme, işle ilgili, olumsuz bir zihin hali” olarak tarif ederek, tükenmişliğin çevresel faktörlerden kaynaklanan bir sendrom olduğunu vurgulamıştır (Schaufeli & Rozeman, 1998, ss. 331-351). Tükenmişlik sendromu bireyde aniden ortaya çıkan bir durum olmayıp aksine yavaş ve sinsice ilerleyen, uzun süreli ve kronik iş stresine verilen bir tepkidir (Gabriel & Aguinis, 2022, ss. 183-192). Tükenmişlik sendromuna neden olan birçok örgütsel faktörler bulunmaktadır. Aşırı iş yükü ve işteki kişisel çatışmalar, tükenmenin başlıca nedenleridir (Leiter & Maslach, 1988, ss. 297-308). Benzer şekilde, iş yükü, zaman yetersizliği, liderlik ve iş birliği sorunları, fiziksel şiddet vs. tükenmişliğe sebep olan başlıca nedenler olarak söylenebilir (Bährer-Kohler, 2012, s. 115).

1.1.4. Tükenmişliğin Belirtileri

Freudenberg'e (1974) göre tükenmişliğin belirti ve şiddeti kişiden kişiye değişkenlik göstermekle birlikte genel olarak yorgunluk ve halsizlik, uykusuzluk ve nefes darlığı gibi fiziksel, duygularını, öfkesini kontrol etmekte zorlanma ve herhangi bir duygusal durumda kolayca ağlama hayal kırıklığı ve stres intoleransı ile karakterize psikolojik ve davranışsal semptomları bulunmaktadır (Bridgeman vd., 2017, ss. 147-152; Freudenberger, 1974, ss. 159-165; Freudenberger, 1975, ss. 73-82; Freudenberger, 1977, ss. 90-93). Enzmann vd., (1998) tarafından yapılan bir araştırmada tükenmişlik ile ilişkisi olduğu düşünülen 132 farklı semptom olduğunun tespit edildiği belirtilmiştir (Schaufeli & Buunk, 2003, ss. 383-425), ardından bu semptomlar incelenerek Duygusal (Depresif ve ağlamaklı), Bilişsel (Çaresizlik ve umutsuzluk), Fiziksel (Yorgunluk ve bedensel problemler), Davranışsal (Madde bağımlılığı, antrenmana yönelik devamsızlık) ve Motivasyonel (Haz, ilgi ve coşkuda eksiklik) şeklinde 5 farklı şekilde kategorize edilmiştir (Schaufeli & Greenglass, 2001, ss. 501-510). Tükenmişlik ile ilgili bu beş farklı kategoriyi genel olarak fiziksel, psikolojik ve davranışsal semptomlar olarak üç grupta değerlendirmek mümkündür.

Tükenmişliğin fiziksel belirtileri genel itibari ile “*kronik yorgunluk, bitkinlik hissi, halsizlik, uyku bozuklukları, soğuk algınlıkları, baş ağrıları, mide ve bağırsak rahatsızlıkları, aşırı kilo alma veya verme, alerjik sendromlar, cinsel isteksizlik, uyuşukluk, diyabet, ülser, yüksek tansiyon, yüksek kolesterol, kalp rahatsızlıkları, kalp krizleri, deri şikâyetleri, kas ağrıları*” olarak sıralanmaktadır (Ardıç & Polatçı, 2008; Burke vd., 1984, ss. 162-188; Drummond, 2015, ss. 42-47). Tükenmişlik sendromunun psikolojik belirtilerinin en belirginini kişide oluşan engellenmiş hissi ve sinirliliktir. Birey kendini engellenmiş hissetmektedir. Çünkü hedeflerinden alıkonulmuştur. Tükenmişlik sendromu yaşanan bireylerde görülebilecek psikolojik diğer belirtileri ise; kırılganlık, huzursuzluk, tedirginlik, sabırsızlık, özgüven azalması, güç ve enerji kaybı, ümitsizlik, ilgisizlik tatminsizlik, negatif tutumların artışı, pozitif duyguların azalması, şüphelerin artışı, paranoya, depresyon, çaresizlik, coşku eksikliği, hayal kırıklığı, konsantrasyon güçlüğü, memnuniyetsizlik, başarısızlık hissi ve korkusu, kaygı durumları, kendine güven azlığı, değersizlik hissetme, intihar düşünceleri, düşmanlık hissi vb. şeklinde sıralamak mümkündür (Ardıç & Polatçı, 2008, ss. 69-96; Drummond, 2015, ss. 42-47; Pereira vd., 2021, ss. 795-803; Salvagioni vd., 2017).

Tükenmişliğin davranışsal belirtileri ise fiziksel ve psikolojik belirtilere göre dışarıdan daha kolay fark edilebilecek nitelikte olup, tükenmişlik sendromunun daha ciddi bir boyuta taşındığını göstermektedir. Bu belirtiler; çabuk öfkelenme, aşırı tepki verme, sinir patlamaları, duygusal patlama yaşama, ailede yaşanan sorunların artması, yalnızlık isteği, sosyal izolasyon, saldırganlık, işten

uzaklaşma, işi yavaşlatma, hizmet verilen kişilere karşı agresif davranma ve hataların artması, iş arkadaşlarına karşı suçlayıcı davranışlarda bulunma şeklinde sıralanabilmektedir (Ardıç & Polatçı, 2008; Kahill, 1988, s. 284).

2. Yöntem

Bu çalışmanın temel amacı, belirli bir olgu veya durumu anlamak ve açıklamak olduğundan, verilerin derinlemesine incelenerek analizine olanak sağlayan nitel araştırma yöntemi tercih edilmiştir. Araştırmada veri toplamak amacıyla dokümantasyon yöntemi kullanılmıştır. Dokümantasyon, nitel araştırmada kullanılan bir bilgi toplama yöntemi olup araştırılması istenen konu hakkında bilgi içeren yazılı, görsel ya da işitsel materyallerin çözümlenmesidir. Dokümantasyon yöntemi, belgelere dayalı olarak yapılan derinlemesine analizleri içerir. Bu yöntem, belirli bir olgu ya da fenomen hakkında daha derinlemesine bilgi edinmek amacıyla mevcut belgelerin sistematik bir şekilde incelenmesini içerir (Aksan, 2007, ss. 120-124; Yıldırım & Şimşek, 2016, ss. 154-158).

Araştırmanın evreni Kur'an'da yer alan 6236 ayet ve Kur'an'da ismi geçen 28 Peygamber olup araştırmanın örneklemini ise Ulu'l-Azm Peygamberlerden Hz. Nuh, Hz. İbrahim ve Hz. Musa'nın kıssalarının anlatıldığı ayetler oluşturmaktadır. Çalışmada özellikle Hz. Nuh, Hz. İbrahim ve Hz. Musa'nın seçilme nedeni, Kur'an'da mücadele süreçleri, karşılaştıkları zorluklar ve bunlara verdikleri tepkilerin daha ayrıntılı şekilde aktararak psikolojik açıdan güçlü örneklikler sunmalarıdır.

2.3. Verilerin Analiz Edilmesi ve Yorumlanması

Araştırma süreci sonunda elde edilen bulguların analizinde ise, betimsel analiz, içerik analizi ve fenomenolojik yöntem kullanılmıştır. Betimsel analiz, araştırmacının belirli bir olgu veya durumu ayrıntılı bir şekilde tanımladığı ve bu fenomenin özelliklerini betimlemeyi amaçladığı bir araştırma yöntemidir. Bu yöntem, bir konunun, olayın veya durumun derinlemesine incelenmesine olanak tanır. Betimsel analiz, mevcut durumu anlamak için kullanılabilecek etkili bir yaklaşımdır ve fenomenin nasıl işlediği, nasıl geliştiği ve hangi unsurlardan oluştuğu konusunda bilgi sağlar (Karasar, 2012, ss. 45-48; Yıldırım & Şimşek, 2016, ss. 85-88). İçerik analizi, toplanan verilerin daha ayrıntılı incelenmesi ve bu verileri açıklayan kavram, kategori ve temalara ulaşılması, birbirine benzediği ve birbiri ile ilişkisi olduğu tespit edilen verilerin belirli kavramlar ve temalar çerçevesinde bir araya getirilerek yorumlanmasıdır (Yıldırım & Şimşek, 2016, ss. 154-158). Fenomenolojik yaklaşım ise, insanların yaşadığı deneyimlerin derinlemesine incelenmesini amaçlayan bir araştırma yöntemidir. Fenomenolojik araştırmalarda, bireylerin bir olay veya olguya dair kişisel deneyimleri, algıları ve anlamlandırma süreçleri üzerinde durulur. Bu yöntem, bireylerin deneyimlerinin ayrıntılı bir şekilde ele alınmasına, özellikle insan deneyimlerinin anlamını ortaya koymaya yönelik derinlemesine bir yaklaşımdır (Giorgi, 2009, ss. 25-30).

Kur'an'da ismi geçen Ulu'l Azm peygamberlerinin karşılaştıkları zorluklar ile bu zorlukların tükenmişlik sendromu ile ilişkisini derinlemesine incelemeyi amaçlamayan bu araştırma, ilgili ayetlerin titizlikle ele alındığı bir süreci kapsamaktadır. Çalışmada, her bir peygamberin yaşadığı olaylar, tükenmişlik sendromunun alt boyutlarıyla ilişkilendirilerek incelenmiş ve metinlerdeki belirgin temalar ortaya konulmuştur. Ayetlerin analizi, tükenmişlik sendromunun her bir boyutuyla örtüşen unsurları açığa çıkarmayı hedeflemektedir. Ayrıca peygamberlerin karşılaştıkları güçlükler ve bu zorluklara dair ifadeleri, tükenmişlik sendromunun psikolojik belirtileriyle karşılaştırmalı bir biçimde ele alınmıştır. Araştırmanın temelinde, tükenmişlik sendromunun her bir boyutuna dair seçilen ayet ve ifadeler üzerinden derinlemesine bir çözümleme gerçekleştirilmiştir. Bu sayede, peygamberlerin yaşadığı zorluklar ile tükenmişlik sendromunun benzerlikleri ve farklılıkları, Kur'ani metinler ışığında özgün bir bakış açısıyla değerlendirilmiştir.

2.4. Araştırma Etiği

Bu araştırmada “Yükseköğretim Kurumları Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi” kapsamında uyulması gereken bütün kurallara uyulmuştur. Yönergenin ikinci bölümü olan “Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiğine Aykırı Eylemler” başlığı altında belirtilen eylemlerden hiçbiri gerçekleştirilmemiştir. Çalışmanın yazım sürecinde bilimsel kurallara, etik ve alıntı kurallarına uyulmuş; çalışma herhangi başka bir akademik yayın ortamına değerlendirme için gönderilmemiştir.

3. Bulgular

3.1. Peygamberlerin Hayatlarına Psikolojik Bir Bakış

Bu başlık altında, araştırmaya konu olan Peygamberlerin tebliğ görevlerini yerine getirirken karşılaştıkları zorluklar ve bu süreçte yaşadıkları psikolojik ve duygusal durumlara ilişkin değerlendirmelere yer verilmiştir.

3.1.1. Hz. Nuh Kışasına Psikolojik Bir Bakış

Hz. Nuh, İslam literatüründe Ulu'l Azm olarak bilinen beş büyük peygamberden biridir. Kur'an'da; “Biz Nûh'u, “Başlarına pek acı bir azap çökmeden önce halkını uyar!” diye kavmine peygamber olarak gönderdik.” (Nuh/1), “Biz Nûh'u kavmine peygamber gönderdik....” (A'râf/59), “Yemin olsun ki biz, Nûh'u kavmine peygamber gönderdik.....” (Hûd/25), “Biz, Nûh'u kendi kavmine peygamber olarak göndermiştik.....” (Mü'minûn/23) ayetleri Hz. Nuh'un kavmine tebliğ vazifesini yapmakla görevlendirildiği bildirilmekte olup Hz. Nuh'un kendisine verilen tebliğ vazifesini ifa ederken halkı tarafından sürekli reddedildiği, bu süreçte zorluklarla karşılaştığı, vazifesi uğrunda sabırla büyük mücadeleler verdiği ve içinde bulunduğu duygusal duruma ilişkin şu ifadeler yer almaktadır:

“Buna rağmen yine de Nûh'u yalanladılar, onu yalancılıkla itham ettiler...” (Yunus/73),

“Nûh kavmi de peygamberleri yalancılıkla suçladılar.” (Şuara/105),

“Ey Nûh!” “Bu işten vazgeçmezsen, kesinlikle sen de taşlanacaksın! dediler.” (Şuara/116),

“Fakat kavmi onu yalanladı...” (A'râf/64),

“Yemin olsun ki, biz Nûh'u kavmine peygamber olarak gönderdik. Nûh onların arasında 950 sene kaldı...” (Ankebût/14),

“Nûh, “Rabbim” dedi, “Doğrusu ben kavmimi gece gündüz hakka çağırdım; Fakat benim çağrım sadece kaçışlarını arttırdı...” (Nuh/5-9).

Nûh, “Rabbim, dedi, doğrusu bunlar beni dinlemediler...” (Nuh/21),

“Nûh, “Rabbim!” dedi, “Kavmim beni yalancılıkla suçluyor. Artık benimle onların arasındaki durumu sen hükmünle açıklığa kavuştur, beni ve beraberimdeki müminleri kurtar!” (Şuarâ,117-118),

“Bunun üzerine Nûh, “Artık yenik düştüm; yardımını esirgeme!” diye rabbine yalvardı.” (Kamer/10),

“Bunlardan önce Nûh kavmi de (peygamberlerini) yalancılıkla itham etmişti. Kulumuz Nûh'u yalancı saymakta ısrar ettiler, ona: “Delinin teki!” dediler. Kulumuz saygısızca incitildi, tebliğden zorla engellendi.” (Kamer/9),

Nûh “Rabbim” dedi, “Yeryüzünde inkârcılardan hiç kimseyi sağ bırakma! Sen onları bırakırsan kullarını saptırırlar ve sadece günahkâr nankör nesiller yetiştirirler. Rabbim! Beni,

annemi babamı, inanmış olarak evime girenleri, mümin erkekleri ve mümin kadınları bağışla, zalimleri ise daima helâk et.”(Nûh/26-28).

Ayetlerden anlaşıldığı üzere Hz. Nuh kavmini Allah'ın varlığına ve birliğine yıllarca bıkmadan-usanmadan ısrarla davet etmiş, halkına doğruyu, hakikati anlatmaya çalışmış, fakat onun bu üstün çabalarına rağmen kavmi ona sürekli karşı çıkmış, onun davetini reddetmiş, alaya almış, deli ve yalancı olmakla itham etmiş, kavminden çok az kimse hariç onun peygamberliğine iman etmemiş ve getirdiği öğretilere olumlu yanıt vermemiştir.

Ayetlerde yer verilen ifadeleri psikolojik açıdan tükenmişlik sendromu kapsamında ayrıntılı bir şekilde analiz edersek; Kur'an'da haber verildiği üzere kavminin Hz. Nuh hakkında **"delinin teki!"**, **"yalancı"** şeklinde ithamları gibi sebeplerle **"saygısızca incitilmiş"** olduğu (Kamer/9) belirtilmiştir. Hz. Nuh'a yönelik bu ithamlar ve engellemeler tükenmişlik sendromunun belirtilerine dair bazı ipuçları vermektedir. **"Delinin teki!"** gibi olumsuz bir etiket, dışlamayı, küçümsemeyi, buna maruz kalan taraf açısından ise kişisel bir yetersizlik ve değersizlik duygusunu yansıtırken, "saygısızca incitilmiş" olma ise duygusal bir yaralanmayı, bu yaralanmanın kişinin içsel dengesini bozduğunu, ona zarar verdiğini ve kırgınlık yaşamış olduğunu ifade eder. Hz. Nuh'un, tebliğ yaptığı topluluk tarafından **"delinin teki!"** olarak nitelendirilmesi, kavminin Hz. Nuh'a karşı olumsuz, yargılayıcı ve soğuk bir tutum geliştirdiklerini, bunun da, Hz. Nuh'un insanların gözünde değerinin sorgulanmasına ve dışlanmasına; **"saygısızca incitildi"** ifadesi de Hz. Nuh'un çevresindekilerce hakaretimiz söz ve incitici tutumlara maruz kaldığını, bunun da Hz. Nuh'un duygusal kaynaklarını tükenmiş ve duygusal olarak yorulmuş hissetmesine sebep olmuş olabileceğine işaret etmektedir. Böyle bir durum da birey, çevresindeki hizmet sunduğu kimselerin kendisine saygı duymaması sebebiyle kendisini duygusal olarak incitilmiş, zarar görmüş ve duygusal olarak tükenmiş hissedebilir. Bu tür duygusal yaralar, tükenmişlik sendromu yaşayan bireylerde görülebilmektedir.

Ayette geçen, **"tebliğden zorla engellendi"** ifadesi ise, kişinin misyonunu yerine getirmesinin engellenmesi, hedeflerine ulaşamaması veya katkı sağlama arzusunun engellenmesini işaret eder. Böyle bir durum, bireylerin içsel başarı hissini sarsarak düşük kişisel başarı hissini ortaya çıkmasına sebep olabilir. Nuh'un kavmini doğru yola çağırma çabası karşısında karşılaştığı sayısız ve saygısız eleştiriler ve engellemeler, onun başarısızlık hissi yaşamasına, tebliğ vazifesini ifa ederken arzuladığı hedeflerine ulaşamadığını ve başarısız olduğunu düşünmesine sebep olmuş olabilir. Bu, tükenmişlik sendromu yaşayan bireylerin yaşadıkları duygulardan biridir.

Hz. Nuh'un, **"Beni dinlemediler"** ve **"Artık benimle onların arasındaki durumu sen hükmünle açıklığa kavuştur"** (Şuarâ/117-118) ifadeleri, Hz. Nuh'un, tebliğ vazifesini ifa etmeye çalıştığı insanlardan aldığı olumsuz yanıtlar ve karşılaştığı sürekli engellemeler karşısında yeterince başarılı olamadığını düşündüğünü, kendisini tükenmiş hissettiğini, artık kendi çabalarının yetersiz olduğunu ve daha fazla dayanacak gücü kalmadığını ve bu konuda artık dışsal bir çözüm arayışına girdiğini, dışsal bir müdahaleye ihtiyaç duyduğunu (Rabbinden yardım talep etme) işaret etmektedir.

"Doğrusu kavmim beni dinlemedi" ifadesi, Hz. Nuh'un, insanlara karşı olan yardımcı olma arzusunun karşılık bulmaması nedeniyle tükenmiş hissettiğini, duygusal olarak yorulduğunu ve enerjisinin tükendiğini işaret eder. İnsanlara yardım etme isteği ve onlara doğruyu anlatma çabası karşılık bulmadığında ve sürekli engellerle karşılaştığında insan tükenmişlik hissi yaşayabilir. Zira çabaların karşılık bulmaması, tükenmişlik sendromunun tipik belirtilerindendir. Hz. Nuh'un da ayette (Ankebût/14) belirtildiği üzere 950 yıl gibi uzunca bir süre sürekli bir mücadele içinde, sabırlı ve özverili bir şekilde doğruyu tebliğ çabalarına rağmen kavminin onu dinlememesi, kavminden sürekli olumsuz geri-bildirim alması ve yalancılıkla suçlanması, Hz. Nuh'un duygusal olarak tükenmesine yol açmış olabilir.

Hız. Nûh'un **"Kavmim beni yalancılıkla suçluyor"** (Şuarâ/117-118) cümlesini değerdendirdiğimizde, Hız. Nûh'un, uzun yıllar boyunca çaba göstermesine rağmen insanları kendisine inandırnamamış olması, kavmi tarafından yalancılıkla suçlanıyor olması ve ve amacına ulaşamamış olma düşüncesi onun düşük kişisel başarı hissi içinde olmasına ve değersizlik hissine kapılarak tükenmişlik sendromu yaşamasına sebebiyet vermiş olabilir. Hız. Nûh'un **"Beni yalancılıkla suçladılar"** ifadesi, onun tebliğ çabalarının başarısız olduğunu düşündüğünü ve kendisini bu başarısızlık nedeniyle değersiz hissettiğini işaret edebilir. Tükenmişlik sendromu yaşayan bireylerde, karşılaşılan engeller ve başarısızlıklar, kişisel başarıya dair algıyı büyük ölçüde etkileyerek kişide hayal kırıklığına yol açabilir.

Hız. Nûh'un, **"Yeryüzünde inkârcılardan hiç kimseyi sağ bırakma! Sen onları bırakırsan kullarını saptırırlar ve sadece günahkâr nankör nesiller yetiştirirler. Rabbim! Beni, annemi babamı, inanmış olarak evime girenleri, mümin erkekleri ve mümin kadınları bağışla, zalimleri ise daima helâk et."** (Nûh/26-28) şeklinde kavminin inanmayanları hakkındaki ifadeleri Hız. Nûh'un kavminden ve onların eylemlerinden duyduğu derin hayal kırıklığının ve buna bağlı bir tür depersonalizasyonun işareti olabilir. Burada, Hız. Nûh'un kavmine yönelik böyle sert ve keskin yaklaşımı, belki de sürekli reddedilme, küçümsenme ve karalanma sonucunda kavmiyle olan ilişkisinde duygusal bir yabancılaşma yaşadığının, çevresindekilere karşı bir tür distansiyasyon yani insanlardan uzaklaşma ve kişisel mesafe koyma ve inananlar için bir tehdit unsuru olarak görme eğiliminin bir göstergesi olarak değerdendirilebilir.

Hız. Nuh'un, **"Artık yenik düştüm"** ifadesi, duygusal tükenmişlik anlamında güçlü bir emare taşır. Bu ifade, kişinin uzun süreli bir çaba ve mücadelenin ardından hedeflere ulaşamadığı duygusunu taşıdığını ve duygusal tükenmişlik yaşadığının belirgin bir işareti olarak değerdendirilebilir. **"Yardımlını esirgeme!"** ifadesi ise, Nuh'un Allah'a duyduğu teslimiyetin yanı sıra, kişisel başarısızlık hissini de bir dışa-vurumdur. Kişisel başarısızlık hissi, tükenmişlik sendromunun önemli bir boyutudur. Nuh'un yıllarca süren çabalarının karşılıksız kalması, iletmeye çalıştığı mesajlar ve yaptığı uyarıların kavmi tarafından duymazdan gelinmesi ona başarısızlık hissi yaşatmış olabilir.

Hız. Nuh'un **"Rabbim! doğrusu ben kavmimi gece-gündüz hakka çağırdım; fakat benim çağrım sadece kaçırlarını arttırdı. Kendilerini bağışlaman için ben onları ne zaman çağırdıysam, parmaklarını kulaklarına tıkadılar; elbiselerini başlarına bürüdüler; ayak dirediler; kibirlendikçe kibirlendiler. Yine de ben onları açıkça çağırmaya devam ettim. Onlara açık da söyledim, yerine göre gizli de söyledim."** ifadeleri, Hız. Nuh'un halkını tekrar tekrar uyardığını ve farklı yöntemlerle onlara seslendiğini anlatmaktadır. Hız. Nuh'un davetinin sürekli olarak başarısız olmasına rağmen halkına hitap etmeye devam etmesi, bir tür psikolojik tükenmişlik durumunu anlatmakla beraber, davetin farklı şekillerde yapılması, ondan hala bir umut çıkarmaya çalışan bir ruh halini de göstermesi bakımından düşündürücüdür.

Kur'an'da yer verilen bu ayetler, Hız. Nuh'un içsel dünyasında yaşadığı zorlukları işaret etmesi bakımından önemlidir. Bu ayetlerde, Nuh'un halkına defalarca, farklı yöntemlerle yaklaşımaya çalışmasına, halkına davetini bıkmadan-usanmadan ve uzun yıllar boyunca sürdürmesine rağmen olumlu karşılık alamaması, halkının Nuh'un bu çabası karşısında duyarsız ve umursamaz tavırlar içerisinde olmaları ve sürekli olarak bu daveti reddetmeleri, Nuh peygamberde hayal kırıklığı, yalnızlık, moral bozukluğu, başarısızlık, tükenmişlik hissi yaşatmış olabileceğini ortaya koyan önemli ifadelerdir. Bu ifadelerin tükenmişlik sendromunun tipik belirtilerini taşıdığı söylenebilir. Bu bağlamda Hız. Nuh'a yönelik ayette geçen bu ifadelerden, tükenmişlik sendromunun duygusal tükenme ve düşük kişisel başarı hissi boyutlarında yaşanmış olabileceği ifade edilebilir.

3.1.2. Hz. İbrahim Kışasına Psikolojik Bir Bakış

Hız. İbrahim İslam literatüründe Ulu'l Azm olarak bilinen beş büyük peygamberden bir diğeridir. Kur'an'da **“İbrâhim'i de peygamber olarak gönderdik. O kavmine şöyle demişti: “Allah'a kulluk edin ve O'na karşı gelmekten sakının. Bilerseniz, sizin için en hayırlı olan budur.”** (Ankebût/16) ayeti, Hız. İbrahim'in kavmine peygamberlik vazifesini yapmakla görevlendirildiğini bildirmektedir. Hız. İbrahim, tebliğ görevini gerçekleştirirken büyük mücadeleler vermiş ve bu süreçte büyük zorluklarla karşılaşmıştır. Kur'an'daki ayetlerde Hız. İbrahim'in kavmine tebliğde bulunurken karşılaştığı zorluklar ve zorlu süreçlerle mücadelesine dair bilgiler verilmektedir. Kur'an-ı Kerim'de Hız. İbrahim'in babası Azer ve tebliğ ile vazifeli olduğu kavmi arasında geçen konuşmalarına baktığımızda;

“Babacığım! Hiçbir şey işitmeyen, görmeyen ve sana hiçbir fayda sağlamayan putlara niçin tapıyorsun?”, “Babacığım! İnan ki, sana ulaşmayan bir bilgi bana gelmiştir. Öyleyse bana uy da seni dosdoğru bir yola eristireyim.” (Meryem/42-43), şeklinde babasına ve kavmine tebliğde bulunduğu ve uyardığı; buna karşılık babasının: *“Ey İbrâhim! Sen benim tanrılarımın yüz mü çeviriyorsun? Eğer vazgeçmezsen, andolsun seni taşlatırım; şimdi uzun bir süre gözüme görünme!”* (Meryem/46), dediği;

İbrâhim'in babasına ve kavmine: *“Doğrusu siz de, atalarınız da apaçık bir sapıklık içine sürüklenmişsiniz.”* (Enbiyâ/54), diye onları tebliğ ve tenzir ettiği, buna karşılık kavminin ise *“Onu öldürün veya onu yakın!”* (Ankebût/24), *“Eğer (bir şey) yaparsanız, onu yakın”* (Enbiya, 68), *“Onun için (yüksekçe) bir bina inşa edin de onu çılgınca yanan ateşin içine atın.”* (Saffat, 97) dedikleri bildirilmektedir.

Kavminin inkarda ısrar etmeleri üzerine Hız. İbrahim'in sergilediği davranışlara ve zorluklar karşısında yaşadığı ruh haline dair ayetlere baktığımızda ise Hız. İbrâhim'in babasına ve kavmine:

“Şüphesiz ben sizin tapıklarınızdan uzağım.” (Zuhruf/26),

“Ben Rabbimin rızası için hicret ediyorum...” (Sâffât/99),

“Ben, dinimi yaşayabilmem için Rabbimin emrettiği yere hicret ediyorum...” (Ankebût/26)

“İşte ben sizden de, Allah'ı bırakıp taptığınız putlardan da uzaklaşıyor, yalnızca Rabbime el açıp yalvarıyorum. Umuyorum ki, Rabbime dua etmekle ümitlerim boşa çıkmayacak, mahrum ve perişan olmayacağım.” (Meryem/48),

“Biz kesinlikle sizden de sizin Allah'ı bırakıp taptıklarınızdan da uzağız. Sizi ve bâtıl dîninizi reddediyoruz. Sizinle bizim aramıza, siz sadece tek olan Allah'a iman edinceye kadar sürüp gidecek bir düşmanlık ve nefret girmiş bulunmaktadır.” (Mümtehine/4) şeklinde karşılık verdiği haber verilmektedir.

Ayetlerde yer alan ifadeleri psikolojik açıdan tükenmişlik sendromu kapsamında ayrıntılı bir şekilde analiz edersek; Hız. İbrahim, tebliğ vazifesini ifa ederken ailesinden (babası) ve toplumundan büyük zorluklar görmüştür. Kur'an'da Hız. İbrahim'in; **“Babacığım! İnan ki, sana ulaşmayan bir bilgi bana gelmiştir. Öyleyse bana uy da seni dosdoğru bir yola eristireyim.”** (Meryem/43), teklifine ve tebliğine karşılık olarak Babasının: **“Ey İbrâhim! Sen benim tanrılarımın yüz mü çeviriyorsun? Eğer vazgeçmezsen, andolsun seni taşlatırım; şimdi uzun bir süre gözüme görünme!”** (Meryem/46), şeklinde mukabelede bulunduğu haber verilmektedir. Ayetlerde ifade olunan ve Hız. İbrahim'in babasıyla yaşadığı bu diyalog, onun büyük bir üzüntü ve hayal kırıklığı yaşadığını bizlere haber vermektedir. Babasının ona karşı gösterdiği tepki, en yakınının onu reddetmesi, Hız. İbrahim için büyük bir duygusal yük, bir yalnızlık duygusu ve umutsuzluk hissi meydana getirmiş olabilir. Hız. İbrahim'in başta babası olmak üzere halkının, Allah'a inanmak yerine putlara tapması, inançsızlıkta

ısrarları, onu ve getirdiği öğretileri reddetmeleri, bir liderin, bir peygamberin yaşayabileceği en zorlu psikolojik zorluklardan biri olup, onda derin bir hayal kırıklığı kaynağı olarak tükenmişlik yaşamasına sebebiyet vermiş olabilir.

Tükenmişlik duygusu genellikle kişinin çevresel baskılara ve içsel çatışmalara maruz kalmasıyla ilişkilidir. Tükenmişlik sendromu yaşayan bireyler, çevrelerinden izole olabilir, başkalarına karşı duygusal bir mesafe koyabilir ve toplumsal bağlar zayıflayabilir. Ayette geçen Hz. İbrahim'in, *"Ben Rabbimin rızası için hicret ediyorum."* ifadesi, tükenmişlik sendromunun bir sonucu olarak kendisini çevresindeki olumsuzluklardan, baskılardan uzaklaştırma arzu ve düşüncesini yansıtır. Hz. İbrahim'in hicreti, tükenmişlik sendromunun bir sonucu olarak kendisini çevresindeki olumsuzluklardan, baskılardan uzaklaştırma ihtiyacını işaret eder.

Ayetlerde geçen *"Eğer (bir şey) yapacaksanız, onu yakın"* (Enbiya, 68) ve *"Onun için (yüksekçe) bir bina inşa edin de onu çılgınca yanan ateşin içine atın."* (Saffat, 97) ifadeleri, Hz. İbrahim'in peygamberlik vazifesini ifa ederken çevreden kaynaklı olarak karşılaştığı büyük zorlukları, ona duyulan düşmanlığın ve onun inancını reddedenlerin ona yönelik tepkilerin ne kadar sert ve yıkıcı olduğunu gösterir. Ayetlerde Hz. İbrahim'in fikirleri ve inançlarının, halkı ve ailesi tarafından kabul edilmediği gibi ona karşı doğrudan bir saldırının da planlandığını işaret etmektedir. Bu tür bir dışlanma ve hedefe konma, bireyde duygusal bir yıkımı tetikleyebilecek tür ve nitelikte tepkiler olup kişinin içsel güçlerinin tükenmesine ve bireyde duygusal ve psikolojik olarak tükenmişlik sendromuna sebebiyet verebilir. Çünkü kabul görmemek ve maruz kalınan haksız nefret, kişiyi yalnızlaştırıp içsel bir boşluk yaratarak kişinin psikolojik olarak kendisini tükenmiş hissetmesine sebebiyet verebilir.

Tükenmişlik sendromunun en belirgin semptomlarından biri, **duygusal tükenmedir**. Bu, bireylerin sürekli stres altında kalması, iş veya kişisel hayatlarındaki sıkıntılar nedeniyle kendilerini tükenmiş ve boş hissetmelerine yol açar. Hz. İbrahim'in ayette ifade olunduğu üzere *"Sizinle bizim aramıza, siz sadece tek olan Allah'a iman edinceye kadar sürüp gidecek bir düşmanlık ve nefret girmiş bulunmaktadır."* ifadesi, çevresince çok güçlü bir dışlanma, ona karşı duyulan güçlü ve kalıcı olumsuz duyguların bir sonucunun yansımasıdır. Bu tür bir dışlanma, bir insanın ruhsal ve duygusal kaynaklarını tüketebilir. Bu tür bir dışlanma, tükenmişlik sendromunun **duygusal tükenme** boyutunu pekiştirebilir. Kişi, çevresindekilerden sürekli olarak olumsuz tepki aldığı anda, içsel olarak tükenmiş hissedebilir.

Tükenmişlik sendromunun diğer önemli bir boyutu **duyarsızlaşmadır**. Bu, bireyin işine veya çevresine karşı duyduğu ilginin azalması, empati eksikliği ve genel bir içe kapanma durumu olarak tanımlanabilir. Hz. İbrahim, bu sözleriyle, toplumunun ona karşı olan tavırlarına bir tür duyarsızlaşma ve mesafe koyduğunu ifade ediyor. Birey, karşılaştığı zorluklar ve dışlanma karşısında, bir savunma mekanizması olarak içsel olarak daha kapalı ve duygusal olarak uzaklaşmış olabilir. *"Aramıza bir düşmanlık ve nefret girmiştir"* ifadesi, aslında bir içe kapanma, karşıdaki insanlara duyulan güvenin kaybolması ve genel bir yabancılaşma durumunu da simgeliyor olabilir.

3.1.3. Hz. Musa Kıssasına Psikolojik Bir Bakış

Hız. Mûsâ da, İslam literatüründe Ulu'l Azm olarak bilinen beş büyük peygamberden birisidir. Bu makalede, Kur'an-ı Kerim'de geçen Hız. Mûsâ'nın, kazara bir Mısırlı'yı öldürmesi hadisesi (Tâhâ 20/40; el-Kasas 28/15-28) sonrası Mısır'ı terk etmesi ve ardından Medyen şehrine doğru yola çıkması ile başlayan ve Medyen'de 8/10 yıl kaldıktan sonra Şuayp Peygamberin kızlarından birisi ile evlenip Medyen'den ayrıldıktan sonra Tur dağında iken Mısır'a gidip Firavun ve kavmini tebliğ etmek üzere Peygamberlikle vazifelendirilmesi sonrasında yaşanan sürece yer verilmiştir. Kur'an'da Hız. Nuh'un kavmine tebliğ ile görevlendirildiği ve Firavun ve İsrailoğullarının bu tebliğe karşı takındıkları tavır hakkında şu ayetler yer almaktadır:

“Gerçek şu ki, İsrâiloğulları yollarını düzeltirler diye Mûsâ’ya kitabı vermiştik” (Mü’minûn/49), “Fakat Mûsâ apaçık delillerimizle karşılarında çıkınca onlar, bu mucizelerle alay edip gülmeye başladılar.” (Zuhruf/47), “Firavun etrafındakilere: “Size gönderilen şu sözde peygamberiniz var ya, gerçekten bir deli! dedi.” (Şuarâ/27), “Mûsâ için: “Bu bir sihirbaz, büyük bir yalancı!” dediler.” (Mü’min/24), “Firavun: “Bu Mûsâ, ya bir sihirbaz veya delinin biri! demişti.” (Zâriyât/39), “Onlar Mûsâ’ya şöyle derlerdi: “Bizi büyülemek için hangi mucizeyi getirirsen getir, sana asla inanacak değiliz.” (A’râf/132), “Firavun kavmine şöyle seslendi: “Ey kavmim! Mısır’ın mülkü ve hâkimiyeti, sonra ayaklarımın altından akan şu ırmaklar bana ait değil mi? Fakat birileri sizi bana karşı kıskırtıp hâkimiyeti ele geçirmek istiyor. Bunu hâlâ göremiyor musunuz?” (Zuhruf/51), “Yoksa ben, şu aşağılık, neredeyse merâmını bile doğru dürüst anlatamayan adamdan daha üstün değil miyim?” (Zuhruf/52), “Nitekim şöyle dediler: “Yani biz şimdi kalkıp, kendimiz gibi sıradan iki insana mı inanacağız; hem de kavimleri başı yerde, elleri göğsünde bize hizmet eden kölelerimizken?” (Mü’minûn/47), “Kavmi arasından Mûsâ’ya genç bir nesilden başka iman eden olmadı...” (Yunus/83).

Görüldüğü üzere ayetlerde Hz. Musa'nın kavmine tebliğ vazifesini yapmakla görevlendirildiği fakat Mısır Kralı Firavun'un ve kavmi olan İsrailoğullarının onu alaya aldığı, onu yalancı, deli ve sihirbaz olmakla itham ederek incittikleri, eziyet ettikleri ve ona asla inanmayacaklarını, itaat etmeyeceklerini bildirdikleri haber verilmektedir. Kur'an'da Hz. Musa'nın kavmine tebliğde bulunurken karşılaştığı zorluklar, zorluklar karşısındaki sabrı ve mücadelesine ilişkin olarak ise şu ayetler yer almaktadır:

“Andolsun Mûsâ size apaçık mucizeler getirmişti; fakat o kısa bir süreliğine yanınızdan ayrılır ayrılmaz, tutup buzağıya tapmıştınız.” (Bakara/92), “Tevrat’ı vermek üzere Mûsâ ile kırk gece sözleşmiştik. Siz de o ayrılıp Tûr’a gittikten sonra buzağıyı ilâh edinip zâlim olmuştunuz. O vakit Mûsâ kavmine: “Ey kavmim! Buzağıya tapmakla kendinize zulmettiniz. Hemen yaratanınıza yönelip tevbe edin ve nefislerinizi öldürün...” demişti.” (Bakara/51,54), “Tûr dağında ibâdet etmesi için Mûsâ ile otuz gece için sözleşmiş, sonra ona on gece daha ilâve etmiştik. Böylece Rabbinin belirlediği süre kırk geceye tamamlanmış oldu. Mûsâ, kardeşi Hârûn’a: “Kavmim içinde benim yerime geç, onların hatalarını düzelt; sakın ha bozguncuların yoluna uyma!” dedi.” (A’râf/142), “Mûsâ’nın kavmi, kendisinin Tûr’a gitmesinin ardından süs takılarından böğürür gibi ses çıkaran bir buzağı heykeli yapıp ona tapınmaya başladılar.” (A’râf/148), “Bunun üzerine Mûsâ, son derece öfkeli ve üzüntülü olarak kavminin yanına döndü; onlara şöyle dedi: “Ey kavmim! Rabbiniz size güzel bir vaatte bulunmamış mıydı? Şu halde size verilen sözün üzerinden çok uzun bir zaman mı geçti, yoksa Rabbinizden bir gazabın tepenize inmesini mi istediniz de, bana verdiğiniz sözden döndünüz?” (Tâ-Hâ/86), “Mûsâ döndüğünde olan bitenden habersiz kardeşine çıkıştı: “Ey Hârûn! Bunların sapıklığa düştüklerini gördüğünde sana ne engel oldu da, söylediklerime uymadın, benim yolumdan gitmedin? Yoksa bilerek emrime karşı mı geldin?” (Tâ-Hâ/92,93).

Tükenmişlik sendromu, sürekli stres, aşırı sorumluluklar, başa çıkılamayan problemler ve çözüm bulamama hissiyle karakterizedir. Tükenmişlik, kişinin fiziksel, zihinsel ve duygusal olarak tükenmesine yol açar. Aşağıda, Hz. Musa'nın kavmine tebliğde bulunurken karşılaştığı zorluklara, yaşadığı bazı duygusal sıkıntılara ve bunların Kur'an'daki yansımalarına dair ayetler ve bunların tükenmişlik sendromu bağlamında analizlerine yer verilmiştir:

Hz. Musa'nın hataen işlediği bir olay sonrasında Firavun tarafından haksız yere ölüm cezasına çarptırılmaktan kurtulmak maksadıyla Mısır’ı terk edip Medyen şehrine vardığında **“Rabbim! Şüphesiz, bana lütfedeceğin her iyiliğe öylesine muhtacım ki!”** (Kasas/28,24) şeklindeki niyazı, Hz. Musa'nın karşılaştığı büyük zorluklar, yorgunluk ve tükenmişlik hissini açıkça ortaya koymaktadır. Bu ayet, Hz. Musa'nın duygusal ve psikolojik tükenmişlik yaşadığı bir dönemi yansıtan önemli bir

örnektir. Hz. Musa'nın "Şüphesiz, Bana lütfedeceğin her iyiliğe öylesine muhtacım ki!" diyerek Allah'a yönelmesi, onun tükenmişlik hissi içinde olduğunu işaret etmektedir. Tükenmişlik sendromu, bir kişinin içsel kaynaklarının tükenmesine yol açar. Duygusal yorgunluk, umutsuzluk, yardım arayışı ve yeniden güç kazanma çabası, tükenmişlik sendromunun belirgin belirtileridir. Kişi, zorlukların ve baskıların etkisiyle enerjisinin tükendiğini hisseder ve çevresinden veya daha yüksek bir kaynaktan yardım almak ve rahatlamak ister. Hz. Musa'nın, "Şüphesiz, bana lütfedeceğin her iyiliğe öylesine muhtacım ki!" şeklinde tazarruda bulunması, O'na olan güvenini ve iyiliğe olan ihtiyacını dile getirerek bir tür teslimiyet ve arayış içinde olduğunu, içsel kaynaklarının tükenmiş olduğunu ve duygusal rahatlama ve yeniden başlama için dışsal bir kaynağa (bu durumda Allah'a) derin bir ihtiyaç duyduğunu işaret etmektedir. Aynı zamanda Hz. Musa'nın bu duası, tükenmişlik sendromu yaşayan bir kişinin duygusal rahatlama ve yeniden başlama arzusunun da bir ifadesidir.

Kur'an'da Hz. Mûsâ'nın kavmini bırakarak Rabbi ile konuşup Tevrat levhalarını almak üzere Tûr'a vardığında, Sâmirî denen kişinin kavmini doğru yoldan saptırdığı ve kavminin buzağıdan yapılan bir puta tapınmaya başladıkları haberini alması üzerine; **"Mûsâ, son derece öfkeli ve üzüntülü olarak kavminin yanına döndü; onlara şöyle dedi: "Ey kavmim! Rabbiniz size güzel bir vaatte bulunmamış mıydı? Şu halde size verilen sözün üzerinden çok uzun bir zaman mı geçti, yoksa Rabbinizden bir gazabın tepenize inmesini mi istediniz de, bana verdiğiniz sözden döndünüz?"** (Tâ-Hâ/86), şeklinde kavmine sitem ettiği belirtilmektedir. Bu ayet, Hz. Musa'nın kavmiyle ilgili yaşadığı hayal kırıklığı ve öfke, tükenmişlik sendromunun duygusal ve psikolojik etkilerini yansıtan önemli bir örnektir. Ayeti psikolojik açıdan tükenmişlik sendromu kapsamında ayrıntılı bir şekilde analiz edersek; Hz. Musa'nın "Ben gittikten sonra arkamdan ne kötü işler yapmışsınız. Rabbinizin emrini çarçabuk terk mi ediverdiniz?" diye çıkışması, Hz. Musa'nın halkı üzerinde büyük bir sorumluluk taşıdığını yansıtmaktadır. Hz. Musa, Tur dağına çıktığında kavmi bu süre zarfında kötü işler yapmaya başlamış ve Hz. Musa bu durum karşısında hayal kırıklığına uğramıştır. Bu ayet, Hz. Musa'nın, kavminin yanlışlarını ve sapkınlıklarını görünce duyduğu büyük öfkeyi ve yaşadığı hayal kırıklığını yansıtmaktadır. Tükenmişlik sendromunun tipik özelliklerinden biri, gösterilen çabanın bir işe yaramadığını görme, verilen emeğin heba olması ve zamanla tükenmişliğe yol açmasıdır. Hz. Musa, halkına karşı derin bir sorumluluk taşımasına rağmen, beklediği sonuçları alamadığında büyük bir hayal kırıklığı yaşamaktadır. Bu durum, tükenmişliğe neden olan stresli ve duygusal olarak yorucu bir çevreyi işaret etmektedir.

Kur'an'da geçen **"Ey kavmim! Rabbiniz size güzel bir vaatte bulunmamış mıydı? Şu halde size verilen sözün üzerinden çok uzun bir zaman mı geçti, yoksa Rabbinizden bir gazabın tepenize inmesini mi istediniz de, bana verdiğiniz sözden döndünüz?"** ifadesi dikkat çekicidir. Hz. Musa'nın kavmi, ona vaat edilmiş olan bir kurtuluş ve iyilik vaadini unutarak, kısa sürede sapkınlığa düşmüş ve Hz. Musa'ya ihanet etmiştir. Bu durum, Hz. Musa'nın üzerinde büyük bir psikolojik yük oluşturmıştır. Kişi, başkalarına sürekli yardım etmeye, onları düzeltmeye veya onlara yol göstermeye çalışırken, beklentilerin karşılanmaması, kişiyi tükenmişlik hissine sürükler. Hz. Musa da, kavminin hatalı davranışları ve yanlış kararları, halkının verdiği sözlere sadık kalmaması nedeniyle derin bir hayal kırıklığı ve tükenmişlik hissi yaşamaktadır. Bu, hem ruhsal hem de duygusal olarak tükenmişliğin bir belirtisi olabilir.

Başka bir ayette; Mûsâ, kavmine kızgın ve üzgün olarak döndüğünde, **"Benden sonra arkamdan ne kötü işler yaptınız! Rabbinizin emrini beklemeyip acele mi ettiniz?" dedi. (Öfkesinden) levhaları yere attı ve kardeşinin saçından tuttu, onu kendine doğru çekmeye başladı. (Kardeşi) "Ey Anam-oğlu" dedi, "Kavim beni güçsüz buldu. Az kalsın beni öldürüyorlardı. Sen de bana böyle davranarak düşmanları sevindirme. Beni o zalimler topluluğu ile bir tutma."** (Araf/150) dediği haber verilmektedir. Tükenmişlik sendromu, kişinin aşırı sorumluluk ve beklentiler altında kendini yetersiz

hissetmesi, duygusal olarak tükenmesi, engeller karşısında sabırsızlık ve öfke gibi duygusal patlamalar yaşaması ile tanımlanır. Ayette, **“Elindeki Tevrat levhalarını yere attı...”** ifadesinde geçen davranış, Hz. Musa'nın duygusal olarak tükenmiş olduğunu gösteren bir emaredir. Bu gibi hayal kırıklığı oluşturan durumlar kişide, öfke patlamalarına veya aşırı reaksiyonlara yol açabilir. Hz. Musa'nın Tevrat levhalarını yere atması, bunun bir yansıması olabilir. Hz. Musa'nın bu durumdaki davranışları, tükenmişlik sendromunun belirtileriyle paralellik göstermektedir. Ayette geçen, **“Kardeşi de: ‘Anamın oğlu! İnan ki bu topluluk beni bir hiç yerine koydu. Az kalsın beni öldürüyorlardı.’** ifadesi Hz. Musa'nın kardeşi Hz. Harun'un, kavminin tutumuna karşı duyduğu duygusal yorulmuşluğu ifade etmektedir. Hz. Harun'un, toplumun ona karşı ilgisizliği ve tepkileri karşısında hissettiği yalnızlık duygusu, tükenmişlik sendromunun bir başka belirtisidir. Hz. Harun, kendisini **“bir hiç yerine konulmuş”** ve **“öldürülme tehlikesiyle karşı karşıya kalmış** olarak hissediyor. Bu da psikolojik olarak kişiyi tükenmiş hissettiren faktörlerden biridir. Bu ayet, tükenmişlik sendromu yaşayan bir kişinin duygusal ve ruhsal olarak zorlanması yanı sıra, çevresindeki kişilerle iletişimdeki zorlukları da gözler önüne sermektedir. Görüldüğü üzere bu ayet, Hz. Musa'nın yaşadığı stres, öfkeli hali, sorumluluk yükü ve hayal kırıklığı gibi tükenmişlik sendromu belirtilerini ortaya koymaktadır. Kavminin sürekli yanlış yapması, onu psikolojik olarak tükenmiş bir hale getirmiştir.

“Son derece öfkeli ve üzüntülü olarak...” ifadesi, Hz. Musa'nın öfkeli ve üzgün olması, tükenmişlik sendromunun bir diğer belirtisi, tükenmişliğin bir dışa-vurumudur. Uzun süreli stres ve duygusal baskı altında olan kişiler, zamanla öfke patlamaları ve derin hayal kırıklıkları yaşarlar. Hz. Musa, halkının davranışları nedeniyle büyük bir öfke içindedir. Tükenmişlik sendromu yaşayan bireylerde, öfke ve üzülmeye gibi duygusal tepkilerin yoğunlaşması söz konusu olabilmektedir. Kişi, içsel tükenmişlik hisleriyle baş edemez hale geldiğinde duygusal patlamalar yaşayabilir. Öfke, duygusal tükenmişliğin bir dışa-vurumu olabilir. Kişi, karşılaştığı zorluklarla baş edemediği için bu tür duygusal patlamalar yaşayabilir. Bu da çevresindeki insanlarla olan ilişkilerinde bozulmalara yol açabilir.

“Hani Mûsâ kavmine, “Ey kavimim! Allah'ın size gönderdiği peygamberi olduğumu bilip durduğunuz halde niçin bana eziyet ediyorsunuz?” demişti...” (Saf/5) ayeti, Hz. Musa'nın kavmine karşı duyduğu derin hayal kırıklığı, öfke ve çaresizlik, tükenmişlik sendromunun psikolojik belirtilerini yansıtan önemli bir örnek teşkil etmektedir. Ayette geçen **“Benim size Allah tarafından gönderilmiş bir peygamber olduğumu kesinlikle bildiğiniz halde...”** ifadesinde işaret olunduğu üzere, Hz. Musa, kavminin doğruyu bilmesine rağmen yine de onlara eziyet etmelerini anlamakta güçlük çekmektedir. Bu durum, tükenmişlik sendromunun bir belirtisi olarak kişinin, çevresindeki insanlardan yeterli desteği bulamaması ve yalnızlık hissi yaşaması olarak değerlendirilebilir. Hz. Musa, kavmi tarafından anlaşılmadığını ve yalnız kaldığını hissetmektedir. Kişi, sürekli olarak başkalarına yardım etmeye çalışırken, bu yardımları karşılık bulmadığında yalnızlık hissi ve çaresizlik yaşar. Tükenmişlik sendromu, yalnızlık ve duygusal izolasyon duygularını tetikleyebilir. Hz. Musa'nın hissettiği yalnızlık, tükenmişlik sendromunun duygusal boyutunu gösterir.

Ayette geçen **“niçin bana eziyet ediyorsunuz?”** ifadesi, Hz. Musa'nın kavminin tutumuna karşı duyduğu hayal kırıklığını ve moralman tükenmişliğini gösterir. Tükenmişlik sendromu, sürekli stres, baskı ve karşılaşılan olumsuz sonuçlarla birlikte bir kişinin fiziksel ve duygusal kaynaklarının tükenmesine yol açan bir durumdur. Bu ayet üzerinden tükenmişlik sendromu bağlamında birkaç önemli psikolojik unsur değerlendirebiliriz. Hz. Musa'nın sorusu, **“niçin bana eziyet ediyorsunuz?”** şeklindedir. Bu, kendisini anlaşılmamış ve kendisine gereken değerin verilmemiş olduğunu hissetmesinin bir ifadesidir. Tükenmişlik sendromu yaşayan bir kişi, genellikle yaptıklarının yeterince takdir edilmediğini veya doğru anlaşılmadığını hisseder. Hz. Musa, kendisinin doğruyu iletmediğini bildiği halde kavminin bu mesajı reddetmesini ve ona eziyet etmesini, ona değer verilmediği ve

anlaşılmadığı bir durum olarak algılar. Bir kişi, sürekli olarak çaba sarf ettiği halde değerinin anlaşılmadığını düşündüğünde, tükenmişlik duygusu yoğunlaşır. Tükenmişlik sendromu, kişinin sürekli çaba göstermesine rağmen karşısındaki kişilerin olumlu değişim göstermemesi sonucu yaşadığı ruhsal tükenmişliği yansıtır. Kişi, sürekli olarak başkalarını düzeltmeye ve onlara yardım etmeye çalışırken, karşılığında hiçbir değişim ya da olumlu tepki almadığında tükenmişlik hissi yaşar. Bir liderin veya rehberin, doğru yolda olduğunu bildiği halde sürekli olumsuz geri-bildirim alması, halkının ona karşı olumsuz bir tutum sergilemesi, hem ruhsal hem de duygusal olarak tükenmişlik hissine yol açabilir. Hz. Musa'nın durumu, bu psikolojik süreci örneklemektedir.

Kur'an'da *“Mûsâ Allah'a şöyle yalvardı: “Rabbim! Benim kendimden ve kardeşimden başka hiç kimseye sözüm geçmiyor. Artık bizimle şu yoldan çıkmış âsi kavmin arasında sen hükmünü ver!”* (Maide/25) buyurulmaktadır. Hz. Musa'nın bu ayette Allah'a seslenerek kavminin sapkınlıkları karşısında duyduğu çaresizlik ve tükenmişlik hissi, tükenmişlik sendromunun belirgin belirtilerini yansıtmaktadır. Ayeti psikolojik açıdan tükenmişlik sendromu bağlamında ayrıntılı bir şekilde analiz edersek; Hz. Musa, bu ayette kavminin doğru yoldan sapmış olmasına karşı duyduğu derin hayal kırıklığını ve yetersizlik hissini dile getirmektedir. *“Benim kendimden ve kardeşimden başka hiç kimseye sözüm geçmiyor”* demesi, onun çevresindeki insanlar üzerinde hiçbir etkisinin kalmadığına dair bir duygusal tükenmişlik hissi taşıdığını göstermektedir. Kişi tükenmişlik sendromu yaşadığında, sorumlulukları karşısında kendini yetersiz ve çaresiz hisseder. Bu durum, kişinin başarısızlık duygularını ve sürekli çaba göstermesine rağmen elde edemediği sonuçları anlatır. Tükenmişlik sendromu yaşayan bir birey, genellikle "hiçbir şey değişmiyor" veya "çabalarım sonuç vermiyor" gibi düşüncelerle karşılaşır. Hz. Musa, kavminin değişmediğini ve sürekli sapkınlık içinde olduklarını görünce, bu duygusal tükenmişlik hissini bu ifadelerle dile getirmiş olabilir.

Hz. Musa, halkının doğru yolu bulması hususunda büyük bir sorumluluk taşımaktadır. Bu sorumluluk, onun üzerinde ciddi bir baskı oluşturmuş olabilir. *“Benim kendimden ve kardeşimden başka hiç kimseye sözüm geçmiyor”* ifadesi, Hz. Musa'nın yalnız başına bu sorumluluğu taşıdığını ve çevresindeki desteklerin yetersiz olduğunu düşündüğünü işaret ediyor olabilir. Hz. Musa, kendisinin ve kardeşi Harun'un dışında kimseye söz geçirememesini, onun etkisini yitirip tükenmiş hissettiğinin bir göstergesi olarak değerlendirebiliriz. Kişi, çevresindekileri etkileme veya onlara yön verme konusunda başarısız olduğunda, içsel olarak güçsüzleşir. Bu, tükenmişlik sendromunun bir başka belirtisidir.

Hz. Musa'nın, Allah'a yönelerek *“artık bizimle şu yoldan çıkmış âsi kavmin arasında sen hükmünü ver!”* şeklinde bir tazarruda bulunması, içsel bir çatışma ve sabırsızlık hissi taşıdığını işaret ediyor olabilir. Hz. Musa, kavminin sapkınlıklarına karşı yıllarca sabretmiş ancak bir sonuç alamamıştır. Hz. Musa'nın, Allah'a doğrudan başvurması ve son çare olarak bir çözüm istemesi, onun duygusal açıdan tükenmişliğini ve bu noktada artık kendi çabalarıyla bir sonuca varamayacağını düşündüğünü gösterir. Bir kişi tükenmişlik sendromu yaşadığında, karşılaştığı zorluklara karşı daha sabırsız ve yenilgiye uğramış bir şekilde yaklaşır. Kişi, bir süre sonra çabalarının etkili olmadığını fark eder ve bu durum içsel çatışmayı artırır. Hz. Musa'nın, halkına olan güveninin sarsılması ve Allah'a başvurması tükenmişlik sendromunun duygusal bir yansımasıdır. Ayette işaret edildiği üzere Hz. Musa, Allah'a başvurarak çözüm arayışına girmektedir. Bu, tükenmişlik sendromu yaşayan bir bireyin genellikle içsel kaynaklarının tükenmesiyle yaşadığı umutsuzluğu yansıtır. Hz. Musa, artık kavminin sorunlarını kendi çabalarıyla çözebileceğini düşünmemektedir ve bu nedenle Allah'tan yardım istemektedir. Tükenmişlik sendromu yaşayan kişiler, genellikle yalnız başlarına çözüme ulaşamayacaklarını hisseder ve dışsal bir yardım arayışına girerler. Bir kişi, sürekli olumsuzluklarla karşılaşp tükenmiş hissettiğinde umutsuzluk içinde başkalarından ya da dışsal bir kaynaktan yardım

talep eder. Hz. Musa da, halkının sadakat göstermemesi ve çabalarıyla bir değişim meydana getiremediği düşüncesiyle Allah'tan çözüm talep etmektedir.

3.2. Peygamber Hayatları Örnekleminde Tükenmişlik ile Başa Çıkma Stratejileri

Kur'an'da Peygamberlerin kavimlerine tebliğde bulunurken karşılaştığı zorluklar karşısında içinde bulundukları duygusal durum ve bu zorlu süreçlerle nasıl başa çıktıklarına ilişkin pek çok ayet yer almaktadır. Hz. Nuh'un; "...*Rabbim!*", *beni ve beraberimdeki müminleri kurtar!*" (Şuarâ/117,118), "*Rabbim yardımını esirgeme!*" (Kamer/10), "*Rabbim! Beni, annemi babamı, inanmış olarak evime girenleri, mümin erkekleri ve mümin kadınları bağışla,*" (Nûh/26-28); şeklindeki duaları, onun karşılaştığı olumsuzlukların ve zorlukların, ruhsal sağlığını derinden etkilediğini ve bu noktada Allah'a sığındığını, ona münacaat ve müracaat ettiğini göstermektedir. Hz. Nuh'un Allah'a olan derin bağlılığı, ona duyduğu teslimiyet ve O'ndan yardım istemesi, sınılandığı en zor anlarda bile Allah'a yönelmesinin simgesi olup bu süreçteki en güçlü çıkış yoludur.

Hz. Musa'nın; "*Rabbim, ..., artık beni bağışla.*" (Kasas/16), "*Umarım Rabbim, beni doğru bir yola yöneltip iletir*" (Kasas/22), "*Rabbim, benim göğsümü aç. Bana işimi kolaylaştır...*" (Taha/25-30), "*Ben işimi Allâh'a havale ediyorum. Şüphesiz Allah, kullarını görür, gözetir.*" (Mü'min, 44), "*Üstelik bize yollarımızı göstermiş olduğu halde ne diye biz Allah'a dayanıp güvenmeyelim? Sizin bize verdiğiniz eziyete elbette göğüs gereceğiz.*" *Tevekkül edenler yalnız Allah'a dayanıp güvensinler.*" (İbrahim/12) şeklinde Allah'a yöneldiği, O'na sığındığı, O'na tevekkül ettiği ve rahmetini talep ettiği haber verilmektedir.

Çaresizlik, içsel huzur ve merhamet arayışı, tükenmişlik sendromunun yaygın belirtileridir. Tükenmişlik sendromu yaşayan bir kişi, duygusal olarak yorgun ve tükenmiş hissettiğinde, yeniden enerji toplama ve ruhsal olarak güçlenme ihtiyacı duyar. Hz. Mûsâ'nın "*Rabbim! Göğsüme genişlik ver.*" (Taha/25), "*Rabbim yardımını esirgeme!*" (Kamer/10), "*Rabbim! Beni ve kardeşimi bağışla! Bizi rahmetine eriştir. Şüphesiz sen merhametlilerin en merhametlisisin.*" (Araf/151) şeklindeki dua ve niyazları bu arayışın bir sembolü olup Hz. Musa'nın, karşılaştığı büyük zorluklar sebebiyle içinde bulunduğu çaresizlik ve duygusal tükenmişliği aşma, tükenmişlik hissinden çıkma çabalarını yansıtmaktadır.

Hz. Musa'nın Allah'a yalvararak yardım istemesi, merhamet talep etmesi ve affedilme dilemesi, tükenmişlik sürecinde ruhsal iyileşme için başvurulmuş bir psikolojik mekanizmadır. Dua, inananlar için manevi bir rahatlama sağlar. Düzenli dua etmek, zihni sakinleştirir, kişiye huzur verir ve manevi bir bağlantı oluşturur. Dua ve ibadet, kişinin kendisini Tanrı'ya teslim etmesine, stres ve kaygıyı azaltmasına yardımcı olabilir (Koenig & Larson, 2001). Tövbe etmek, vicdanı rahatlatır ve psikolojik yükleri hafifletir. Tövbe ve arınma, bireyi ruhsal olarak yeniler, stresle başa çıkmaya yardımcı olur (Baumeister vd., 1994, ss. 1043-1057). Yine aile, arkadaş veya profesyonel danışmanlardan destek almak, tükenmişlik ile başa çıkmada önemli bir adımdır (Maslach & Leiter, 2016, ss. 103-111). Hz. Musa, Allah'a yalvararak bir çözüm talep etmekte ve duygusal olarak bir destek aramaktadır. Kendisi ve kardeşi için rahmet ve bağışlanma dilemesi, onun ruhsal olarak tükenmiş olduğunu ve yalnız başına bu yükleri taşıyamayacağını hissettiğini gösterir. Hz. Musa'nın, "**Bizi rahmetine eriştir**" ifadesi, tükenmişlik sendromunun sonunda gelen iyileşme ve yenilenme arzusunun bir yansımasıdır.

Hz. Musa'nın; "*Üstelik bize yollarımızı göstermiş olduğu halde ne diye biz Allah'a dayanıp güvenmeyelim? Sizin bize verdiğiniz eziyete elbette göğüs gereceğiz.*" *Tevekkül edenler yalnız Allah'a dayanıp güvensinler.*" (İbrahim/12) ifadeleri sabır, direnç gösterme, tevekkül ve güven temalarına vurgu yaparken, tükenmişlik sendromu ve bununla başa çıkma süreciyle de ilişkilendirilebilir. Ayette, Hz. Musa'nın, çevresindeki zorluklara ve eziyete rağmen bu zorlukları

sabırla karşılayacağı işaret edilmektedir. Ayrıca ayette geçen tevekkül kelimesi, Allah'a güvenip dayanmaktır. Tevekkül etmek, tükenmişlik sendromunu aşarken, kişiye hem bir içsel rahatlık hem de ruhsal güç sağlar. Ayette geçen *"Sizin bize verdiğiniz eziyete elbette göğüs gereceğiz."* ifadesi sabır ve direnç gösterme temalarına vurgu yapmaktadır. Sabır, direnç ve azim, tükenmişlik sendromunun tam tersidir. Tükenmişlik sendromunda kişi, en küçük zorlukla bile sabırsızlık gösterir ve tükenmiş bir şekilde tepki verir. Sabırlı olmak, kişiyi ruhsal olarak güçlendirir, kişinin manevi gücünü artırır. Sabır ve azim üzere olmak tükenmişlik sendromuyla başa çıkma sürecinde önemli bir kaynaktır.

Hiz. İbrahim'in; ***"Ben Rabbimin rızâsı için hicret ediyorum. Rabbim beni, kendisine en güzel şekilde kulluk yapabileceğim bir yere elbette ulaştıracaktır"*** (Sâffât/99), *"Ben, dinimi yaşayabilmem için Rabbimin emrettiği yere hicret ediyorum. Şüphesiz O, kudreti dâimâ üstün gelen, her hükmü ve işi hikmetli ve sağlam olandır."* (Ankebût/26), *"İşte ben sizden de, Allah'ı bırakıp taptağınız putlardan da uzaklaşıyor, yalnızca Rabbime el açıp yalvarıyorum. Umuyorum ki, Rabbime dua etmekle ümitlerim boşa çıkmayacak, mahrum ve perişan olmayacağım."* (Meryem/48); ifadeleri Hiz. İbrahim'in içsel motivasyonunu ve tükenmişlik sendromuna karşı nasıl bir strateji geliştirdiğini anlamamız açısından oldukça önemlidir.

Ayette geçen hem "Rabbimin rızâsı" hem de "dinimi yaşayabilmem için" hicret ediyorum ifadeleri, kişisel bir inanç ve hedef doğrultusunda hareket etmenin, tükenmişlik sendromu ile başa çıkmak için nasıl bir yol sunduğunu göstermektedir. Manevi derinlik ve içsel huzur arayışı, kişinin yaşamına anlam katabilir. Dini metinlere veya öğretilere derinlemesine yönelmek, tükenmişlik hissini giderme konusunda etkili olabilir. Manevi arayış, bir bireyi dışsal streslerden uzaklaştırarak içsel huzuru bulmasına yardımcı olabilir (Koenig vd., 2012, ss. 253-270). Bu bağlamda, bu ifadeleri tükenmişlik sendromu perspektifinden irdelemek anlamlı olacaktır. Hiz. İbrahim'in hicreti, tükenmişlik sendromunun bir sonucu olarak kendisini çevresindeki olumsuzluklardan, baskılardan uzaklaştırma arzu ve düşüncesini yansıtır. Kişisel ve profesyonel sınırlar koymak, tükenmişliği önlemeye yardımcı olabilir (Leiter & Maslach, 2009, ss. 331-339). Hiz. İbrahim'in ***"Ben Rabbimin rızâsı için hicret ediyorum."*** ifadesi, hedefinin ve amacının net olduğunu simgeler. İnançlı bireyler için Tanrı'ya güvenmek, stresli ve zor durumlarda bir rahatlama kaynağı olabilir. Tanrı'ya teslimiyet, kişinin kontrol edemediği durumlarla başa çıkmasına yardımcı olur. Tanrı'ya güvenme, kişinin tükenmişlik hissini aşmasına yardımcı olabilir (Pargament, 1997, ss. 5-15). Güçlü bir inanç ve net bir amaç, dışsal baskılar karşısında kişiyi güçlü tutar. İbrahim'in bu süreçten çıkmak için güçlü bir inanç ve amaca sahip olması, ona hem duygusal hem de manevi bir direnç sağlamaktadır. Birey, bir amaç uğruna zor zamanlardan geçerken, o amacın kendisine anlam kattığını ve ona bir güç verdiğini hisseder. Bu ifade, tükenmişlik sendromunun olumsuz etkilerinden kurtulmanın, kişinin inancını ve içsel motivasyonunu kaybetmemekle mümkün olduğunu göstermesi bakımından anlamlıdır.

Hiz. İbrahim'in babasına ve kavmine hitaben söylemiş olduğu ***"Şüphesiz ben sizin tapıklarınızdan uzağım."*** ifadesi, Hiz. İbrahim'in inançlarından ve değerlerinden taviz vermeyeceğini de net bir şekilde ortaya koymaktadır. Bu, güçlü bir psikolojik sınır koyma ve kendi kimliğini koruma çabasını da yansıtır. Burada bir ayırım yapma, dış dünyadan gelen baskılara karşı içsel bir dayanıklılık geliştirme söz konusudur.

"İşte ben sizden de, Allah'ı bırakıp taptağınız putlardan da uzaklaşıyor, yalnızca Rabbime el açıp yalvarıyorum." ifadesi ise, Hiz. İbrahim'in hayatında, hem psikolojik hem de manevi anlamda bir arınma ve sınır koyma sürecine girdiğini gösterir. Bir kişinin tükenmişlik sendromuyla başa çıkabilmesi için, olumsuz etkilere karşı bir "sınır-mesafe" koyması önemlidir (Leiter & Maslach, 2009, ss. 331-339). Hiz. İbrahim'in ***"Yalnızca Rabbime el açıp yalvarıyorum"*** ifadesi de yaşadığı bu ruhsal zorlukların ve tükenmişliğin ardından, sabır ve teslimiyetle Allah'a yönelmesi, onun bu zorluklarla baş edebilmek için ruhsal bir çıkış yolu aradığının bir belirtisi olarak kabul edilebilir.

4. Sonuç, Tartışma ve Öneriler

Bu çalışma, Kur'an'da ismi geçen Ulu'l-Azm Peygamberlerden Hz. Nuh, Hz. İbrahim ve Hz. Musa'nın Allah'ın kendilerine verdiği tebliğ vazifelerini yerine getirirken karşılaştıkları zorluklar karşısında yaşadıkları psikolojik ve duygusal süreçleri tükenmişlik sendromu bağlamında incelemek amacıyla gerçekleştirilmiştir. Kur'an'daki kıssalar referans alınarak yapılan incelemede, peygamberlerin, Allah tarafından kendilerine verilen tebliğ vazifelerini yıllarca kesintisiz yerine getirmeye çalıştıkları, kavimlerini Allah'ın varlığına ve birliğine davet ettikleri, doğruyu, hakikati anlatmaya ısrarla çabaladıkları, fakat onların bu çabalarına rağmen kavimlerinin onlara sürekli karşı çıktığı, onların davetini ret ve inkar ettikleri, onları alaya aldıkları, deli ve yalancı olmakla itham ederek saygısızca incittikleri, pek az kimse hariç kavimlerinden çoğu insanın onların peygamberliğine iman etmedikleri ve getirdikleri öğretilere olumlu yanıt vermedikleri, hatta peygamberleri tebliğ vazifelerinden engellemeye çalıştıkları görülmektedir.

Araştırmaya konu olan Ulu'l-Azm Peygamberlerin kıssaları incelendiğinde tebliğ süreçlerinde yaşadıkları bu zorlayıcı dışsal koşullar karşısında, insan olmalarının bir sonucu olarak sıkıntılar, duygusal zorluklar ve tükenmişlik sendromunun farklı alt boyutlarını farklı düzeylerde yaşadıkları tespit edilmiştir. İlgili ayetlerde geçen ifadeler değerlendirildiğinde, Hz. Nuh, Hz. İbrahim ve Hz. Musa Peygamberlerin tebliğ süreçlerinde özellikle duygusal tükenme ve düşük kişisel başarı hissi boyutlarında tükenmişlik sendromu yaşamış olabilecekleri söylenebilir. İnsanlarla sürekli etkileşim halinde olunan meslekleri icra eden bireyler ile ilgili yapılan çalışmalar incelendiğinde benzer sonuçlara ulaşıldığını söylemek mümkündür. Bu bağlamda icra edilen mesleğin nasıl yapıldığına dair bireylerin kendi algıları ve tükenmişlik ilişkisini inceleyen araştırmalara bakıldığında elde edilen sonuçlar bu çalışmanın sonuçları ile benzerlik taşımaktadır. Akten (2007) tarafından rehber öğretmenlerin mesleklerini nasıl yaptıklarına dair kendi algıları ve tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmada, mesleklerini icra etmelerindeki işlev düzeyini (iş verimini) orta-kötü olarak değerlendiren rehber öğretmenlerin, çok iyi-iyi olarak belirten rehber öğretmenlere göre duygusal tükenme ve kişisel başarısızlık boyutlarında daha yüksek düzeyde tükenmişlik yaşadıkları; Özer'in (1998) rehber öğretmen ile gerçekleştirdiği ve rehber öğretmenlerin tükenmişliklerinin nedenlerinin incelendiği çalışmada da mesleki işlev düzeyini "orta-kötü" olarak değerlendiren rehber öğretmenlerde duygusal tükenme ve kişisel başarısızlık şeklindeki tükenmişliğin daha çok görüldüğü; Yılmaz (2023) tarafından yapılan iş doyumu ve mesleki tükenmişlik ile ilgili çalışmada da, bireyin kişisel başarı algısının zayıflamasının duygusal anlamda tükenme yaşanmasına ve mesleki tükenmişlik seviyesinin artmasına sebep olduğu tespit edilmiştir.

Burada şu hususu da belirtmek önem taşımaktadır: Peygamberler, bireysel özelliklerinden ya da kişisel yapılarından kaynaklı değil, aksine çevresel yani dışsal faktörlerin etkisiyle tükenmişlik sendromunu deneyimlemişlerdir. Peygamberler hiçbir zaman görevlerine olan sevgilerini ve bağlılıklarını kaybetmemişlerdir. Peygamberler, vazifelerini yerine getirme konusunda en ufak bir memnuniyetsizlik duymamış, canları pahasına vazifelerini yapmaktan bir an dahi geri durmamış, aksine görevlerini en mükemmel şekilde ifa ve icra etme konusunda azimle çalışmış ve karşılaştıkları zorluklara karşı güçlü bir direnç sergilemişlerdir. Bu açıdan peygamberlerdeki tükenmişlik, bir meslek ya da görevle ilgili bir bıkkınlık veya isteksizlikten değil, tebliğ ettikleri toplulukların değişime kapalı yaklaşımları karşısında yaşadıkları duygusal ve psikolojik zorluklardan kaynaklanmaktadır. Ulusal ve uluslararası yazında daha önce yapılmış olan çalışmalar da araştırmada elde edilen bu sonuçları destekler nitelikte bulgular ortaya koymaktadır. Bu çerçevede yaptıkları araştırmalarda Friesen ve Sarros (1989), iş stresi ve iş yükünün tükenmişlik üzerinde etkili olan en önemli değişkenler olduğu; Weisberg ve Sagie (1999), mesleğin özveri gerektiren zor bir meslek olması yanında kendilerine ve mesleklerine karşı yapılan saygısızlıkların tükenmişlik yaşanmasına neden olduğu; Sultana (1996),

özel eğitim veren öğretmenlerin yıpranmalarında en önemli nedenlerinden birisinin saygı görmeme olduğu; Friedman (1995), stres yapıcı örgüt, ilişki ve görevlerin yüksek düzeyde mesleki tükenmişliğe ve ruhsal çöküntüye yol açtığı, ayrıca mesleğin zorluğu, öğrencilerin yarattığı disiplin sorunları gibi konuların öğretmenlerin tükenmişlikleri üzerinde etkili olduğu; Sarıkaya (2022), çevrelerinde nezaketsiz, anlayışsız, sabit fikirli, negatif tavırlar sergileyen ve suçlayıcı yaklaşım içinde bulunan kaba kimselerin bulunması, iş ortamındaki yöneticiler ve çalışma arkadaşları tarafından yıldırma/bezdirmeye yönelik mobbing içerikli davranışlar sergilenmesinin tükenmişlik hissetmelerine en çok sebep olan unsurların başında geldiği; Friedman (1991), örgütsel faktörlerin tükenmişlik üzerinde önemli düzeyde etkilerinin olduğu; Baysal (1995), mesleğin gereklerini yerine getirmedeki verimlilik ve yakın çevrenin desteği gibi değişkenler ile tükenmişlik alt boyutları arasında anlamlı ilişki olduğu; Akten (2007), rehber öğretmenlerin mesleki çalışmalarını olumsuz etkileyen faktörlerin başında okul yöneticisi ve öğretmenlerin rehberlik çalışmalarına karşı olumsuz tutumları, rehberlik çalışmalarına gerekli desteği vermemeleri ile öğretmen, yönetici ve veliler tarafından anlaşılmamanın geldiği; Özer (1998), rehber öğretmenlerin mesleklerinde özverili ve gayretli olmalarına rağmen yönetici ve öğretmenlerden yeterince destek görmemeleri, hatta engellenmelerinin olduğu; Sarros ve Sarros (1992), sosyal desteğin tükenmişlikle güçlü bir ilişkisinin olduğu; Derobbio (1995), öğretmenlerin tükenmişlik yaşamalarına neden olan faktörlerin başında, öğretmenin kendisine ve mesleğine karşı yapılan saygısızlıkların geldiği; Murat (2000), sınıf öğretmenlerini en çok zorlayan sorunların ve tükenmişliklerinin en önemli sebeplerinin, velilerin ilgisizliği; Seğmenli (2001) yönetici ve öğretmenlerden yeterli destek görmemeleri olduğu bulgularına ulaşmışlardır.

Araştırmada ayrıca, Peygamberlerin yaşadıkları zorluklarla baş etme süreçlerinde olumsuz etkilere karşı bir sınır, bir mesafe koymak ve son olarak olumsuz çevre ve koşullardan hicret etmek şeklinde bir yol takip ettikleri tespit edilmiştir. Peygamberler, Allah tarafından insanlığa doğru yolu göstermek amacıyla gönderilen seçilmiş şahsiyetlerdir. Peygamberler, vazifelerini ifa ederlerken pek çok zorlukla karşılaşmışlardır. Bu zorluklar onların ruhsal ve bedensel olarak tükenmelerine neden olabilecek bir zemin oluştursa da asla görevlerinden uzaklaşmalarına, mesleklerinden veya misyonlarından ayrılmalarına yol açmamış, aksine onların görevlerine olan bağlılıklarını artırmış, bu durumla başa çıkabilmek için çözüm yolları aramışlardır. Bu çözüm yollarından birisi de hicret etmek olmuştur. Hicret, yalnızca fiziksel bir yer değiştirme değil, esasen psikolojik bir yenilenmedir. Hicret, bir peygamberin fiziksel bir mekândan başka bir mekâna gitmesinin ötesinde, manevi bir yenilenme, tükenmişlikten çıkma ve görevlerine yeniden odaklanma yoludur. Peygamberlerin hicret etmeleri, görevlerinden vazgeçtikleri değil, bu görevi daha sağlıklı bir şekilde ve daha fazla etki oluşturacak şekilde sürdürebilmek, daha verimli bir şekilde topluma hizmet edebilmek için bir çıkış yolu arama anlamına gelmektedir. Peygamberlerin hicreti, toplumsal baskılardan ve fiziksel tehditlerden korunarak görevlerine daha etkin bir şekilde devam etmelerinin bir yoludur. Hicretin, peygamberlerin karşılaştıkları zorluklarla baş etme biçimlerinden biri olması, aslında psikolojik açıdan çok anlamlıdır. Psikolojik anlamda, stres ve tükenmişlik durumuyla başa çıkmanın en önemli yollarından biri, bireyin çevresel faktörleri değiştirmesi ve daha sağlıklı bir ortam oluşturmaktır. Konuyla ilgili yapılmış olan çalışmalar araştırma sonucunda ulaşılmış olan bulguları desteklemektedir. Şahin (2019), çalışanların duygusal tükenmişlik, duyarsızlaşma ve kişisel başarıda düşme hissi düzeyleri arttıkça işten ayrılma niyetlerinin de artmakta olduğu, ayrıca çalışanların iş stresi düzeyleri ile işten ayrılma niyetleri arasında anlamlı pozitif ilişki olduğu, çalışanların iş stresleri arttıkça işten ayrılma niyetlerinin de artmakta olduğu; Ülbeği (2016), yıldırmanın iş stresi, tükenmişlik, iş tatmini ve işten ayrılma niyeti üzerinde etkisi olan bir faktör olduğu, yıldırmanın maruz kalan çalışanların stres düzeylerinin ve tükenmişliklerinin arttığı, iş tatmini seviyelerinin düştüğü ve son aşamada işten ayrılma niyetlerinde artış olduğu, stres düzeylerinin yüksek olmasının tükenmişlik seviyelerini artırırken, çalışanların iş tatminlerini azalttığı ve işten ayrılma niyetlerinin de artmasına neden olduğu; Bozdoğan (2020)

tükenmişliğin işten ayrılma niyetini pozitif yönde anlamlı olarak etkilediği ve stresin de işten ayrılma niyetini pozitif yönde anlamlı olarak etkilediği, tükenmişliğin işten ayrılma niyeti üzerindeki etkisinin stresin etkisinden daha yüksek olduğu bulgularına ulaşmışlardır. Bu bağlamda, peygamberlerin tükenmişlik ve stres gibi psikolojik zorluklarla baş etme yöntemleri, günümüz modern psikolojisinde de benzer şekilde ele alınmaktadır. Çalışanların tükenmişlik yaşadığı ortamlardan ayrılması, bir anlamda psikolojik yenilenmeye olanak tanımaktadır. Bu durum, günümüz psikolojisinde stresle başa çıkma ve tükenmişlikten korunma stratejileriyle de paralellik göstermektedir.

Araştırmada ayrıca, Kur'an ayetlerindeki ifadelerden Peygamberlerin Allah'a yönelmek, O'na sığınmak, O'nun yardımını talep etmek, dua ve niyazda bulunmak, Allah'a tevekkül etmek, sabır göstermek, müspet bir amaç belirlemek, amaca sadık kalmak ve bu amaç ve inançlar doğrultusunda kararlı bir şekilde hareket etmek suretiyle bu süreçlerle başa çıkmada direnç ve kararlılık gösterdikleri görülmektedir.

Sonuç olarak, bu çalışma dini metinlerin sağlık konusunda derin bilgiler sunduğunu ve psikolojik açıdan önemli temalar içerdiğini ortaya koymaktadır. Araştırmada, Kur'an'daki peygamber kıssalarının, tükenmişlik sendromu yaşayan bireylerin bu süreçlerle başa çıkmaları ve tükenmişlik sendromunun etkilerinden kurtulmaları hususunda önemli argümanlar, önemli stratejiler sunduğu, peygamber kıssalarının psikolojik açıdan da derin anlamlar taşıdığı ve peygamberlerin bu süreçlerde gösterdiği başarının, insanlığın genel psikolojik yükleriyle başa çıkabilmesinde bir rehber niteliği taşıyabileceği kanaatine ulaşılmıştır.

Bu çalışma hem dini hem de psikolojik açıdan bireylerin ruh sağlığını güçlendirecek yaklaşımlar geliştirmeye yönelik çeşitli öneriler sunulabilir. Bu bağlamda, Kur'an'daki peygamber kıssaları, bireylerin tükenmişlik sendromu ve diğer duygusal zorluklarla başa çıkma konusunda önemli stratejiler sunmaktadır. Bu nedenle, psikolojik danışmanlık ve psikoterapi süreçlerinde dini ve manevi öğretilerin uygun bir şekilde entegrasyonu, danışanların hem psikolojik hem de manevi açıdan desteklenmesini sağlayabilir. Özellikle stres yönetimi, sabır, tevekkül ve dua gibi manevi uygulamalar, bireylerin zorlu süreçlerle başa çıkmalarını kolaylaştırabilir.

Çalışma, bireylerin tükenmişlik sendromuyla başa çıkma süreçlerinde dini öğretilerin rehberlik edici bir rol oynadığını göstermektedir. Bu bağlamda, psikolojik destek ve tükenmişlik sendromu gibi durumlarla başa çıkmaya yönelik eğitim programlarında, dini perspektiflerin de yer alması önerilebilir. Böylece, dini inançları güçlü olan bireyler, dini öğretilerden faydalanarak psikolojik zorlukları daha etkili bir şekilde aşabilirler.

Çalışma, peygamberlerin karşılaştıkları zorluklar karşısında güçlü bir direnç sergilediklerini ve manevi kaynaklardan destek aldıklarını vurgulamaktadır. Bu bağlamda, toplumsal farkındalık yaratmak amacıyla, tükenmişlik sendromu ve duygusal zorluklarla ilgili toplumda geniş çaplı eğitimler ve seminerler düzenlenebilir. Ayrıca, tükenmişlik sendromu yaşayan bireyler için toplumsal destek ağları oluşturulabilir. Manevi destek grupları ve psikolojik yardım alanlarında dinî rehberlik sağlanması, bireylerin ruhsal iyilik halleri için faydalı olabilir.

Çalışmada, peygamberlerin yaşamlarından çıkarılan stratejilerin, tükenmişlik sendromuyla başa çıkmak için bir yol haritası sunduğu sonucuna varılmıştır. Bu çerçevede, inanç temelli psiko-eğitim modelleri geliştirilmesi önerilebilir. Bu modeller, bireylerin hem dini hem de psikolojik olarak güçlenmelerini sağlayacak yöntemler sunarak, ruhsal sağlıklarını iyileştirebilir.

Peygamberlerin yaşadıkları zorluklarla başa çıkarken sergiledikleri direnç, bireylerin psikolojik dayanıklılıklarını artırmak için önemli bir örnek teşkil etmektedir. Bu nedenle, manevi rehberlik, psikolojik direnç gelişiminde önemli bir araç olarak kullanılabilir. Eğitimlerde, tükenmişlik

sendromu ve benzeri durumlar karşısında manevi kaynaklardan faydalanarak dayanıklılık geliştirme yöntemleri üzerinde durulabilir.

Çalışma, dini metinlerin psikolojik sağlık konusundaki önemine dikkat çekmiştir. Bu doğrultuda, farklı dini ve kültürel bağlamlarda tükenmişlik sendromu ve benzeri psikolojik zorluklarla ilgili daha fazla araştırma yapılması önerilebilir. Bu tür araştırmalar, daha geniş bir literatür taramasıyla, dini perspektiflerin ruhsal sağlık üzerindeki etkilerini daha derinlemesine inceleyebilir.

5. Kaynakça

- Akten, S. (2007). *Rehber öğretmenlerin mesleki tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi* (Tez No. 240932) [Yüksek Lisans Tezi, Trakya Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Ardıç, K., & Polatçı, S. (2008). Tükenmişlik sendromu: Akademisyenler üzerinde bir uygulama (GOÜ Örneği). *Gazi Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 10(2), 69-96.
- Ardıç, K., & Polatçı, S. (2009). Tükenmişlik sendromu ve madalyonun öbür yüzü: İşle bütünleşme, *Erciyes Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, (32), 21-46. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/66520>
- Arı, G. S., & Bal, E. Ç. (2008). Tükenmişlik kavramı: Birey ve örgütler açısından önemi. *Celal Bayar Üniversitesi Yönetim ve Ekonomi Dergisi*, 15(1), 131-148.
- Bakker, A. B., Demerouti, E., & Sanz-Vergel, A. I. (2014). Burnout and work engagement: The JD–R approach. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*, (1), 389–411. <https://doi.org/10.1146/annurev-orgpsych-031413-091235>
- Bauer, J., Häfner, S., Kächele, H., Wirsching, M., & Dahlbender, R. W. (2003). *Burn-out und Wiedergewinnung seelischer Gesundheit am Arbeitsplatz* [The burn-out syndrome and restoring mental health at the working place]. *Psychotherapie, Psychosomatik, medizinische Psychologie*, 53(5), 213–222. <https://doi.org/10.1055/s-2003-38865>
- Bährer-Kohler, S. (2012). *Social determinants and mental health*. Nova Science. <https://doi.org/10.1177/1468017313499463>
- Baysal, A. (1995). *Lise ve dengi okul öğretmenlerinde meslekte tükenmişliği etki eden faktörler* (Tez No. 41372) [Doktora Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Burke, R. J., Shearer, J., & Deszca, G. (1984). Burnout among men and women in police work: An examination of the Cherniss model. *Journal of Health and Human Resources Administration*, 7(2), 162-188. Spaef. <https://doi.org/10.1111/j.1936-4490.1984.tb00729.x>
- Bridgeman, P. J., Bridgeman, M. B., & Barone, J. (2018). Burnout syndrome among healthcare professionals. *AJHP: American Society of Health-System Pharmacists*, 75(3), 147-152. <https://doi.org/10.2146/ajhp170460>
- Budak, G., & Dalkılıç, S. O., (2005). Tükenmişlik ve tükenmişliği etkileyen örgütsel faktörlerin analizine ilişkin akademik personel üzerinde bir uygulama. *Dokuz Eylül Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 20(2), 95-108.
- Baumeister, R. F., Stillwell, A. M., & Heatherton, T. F. (1994). Guilt: An interpersonal approach. *Psychological Bulletin*, 115(2), 243–267. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.115.2.243>.

- Bozdoğan, S. C. (2020). *Aşırı iş yükünün, tükenmişlik, iş stresi ve işten ayrılma niyeti üzerindeki etkisi* (Tez No. 620929) [Doktora Tezi, Korkut Ata Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Cherniss, C. (1988). Observed supervisory behavior and teacher burnout in special education. *Exceptional Children*, 54(5), 449–454. <https://doi.org/10.1177/001440298805400508>
- Cresswell, S. L., & Eklund, R. C. (2007). Athlete burnout: A longitudinal qualitative study. *The Sport Psychologist*, 21(1), 1–20. <https://doi.org/10.1123/tsp.21.1.1>
- Drummond D. (2015). Physician Burnout: Its Origin, Symptoms, and Five Main Causes. *Family practice management*, 22(5), 42–47.
- Das, M., Ghosh, S.K. (2020). Summary and future research. In: Enhanced Bayesian Network Models for spatial time series prediction. *Studies in Computational Intelligence*, (858), 137–142. https://doi.org/10.1007/978-3-030-27749-9_9
- Derobbio, R. A. (1995). Factors accounting for burnout among secondary school teachers. *Dissertation Abstract International*, 56(7), 2500 -2501 A.
- Ertürk, E., & Keçecioglu, T. (2012). Çalışanların iş doyumları ile mesleki tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişkiler: Öğretmenler üzerine örnek bir uygulama. *Ege Akademik Bakış Dergisi*, 12(1), 39-52.
- Edelwich, J., & Brodsky, A. (1980). *Burnout: Stages of disillusionment in the helping professions*. Human Services. <https://doi.org/10.1177/019263658106544520>
- Enzmann, D., Schaufeli, W. B., Janssen, P., & Rozeman, A. (1998). Dimensionality and validity of the Burnout Measure. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 71(4), 331-351. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8325.1998.tb00680.x>
- Farber, B. A. (2000). Introduction: Understanding and treating burnout in a changing culture. *Journal of Clinical Psychology*, 56(5), 589–594. [https://doi.org/10.1002/\(SICI\)10974679\(200005\)56:5%3C589::AID-JCLP1%3E3.0.CO;2-S](https://doi.org/10.1002/(SICI)10974679(200005)56:5%3C589::AID-JCLP1%3E3.0.CO;2-S)
- Freudenberger, H.J. (1974). Staff Burn-Out". *Journal of Social Issues*, 30(1), 159-165. <http://dx.doi.org/10.1111/j.1540-4560.1974.tb00706.x>
- Freudenberger, H.J. (1975). The staff burn-out syndrome in alternative institutions. *Psychotherapy: Theory, Research & Practice*, 12(1), 73–82. <https://doi.org/10.1037/h0086411>
- Freudenberger, H.J. (1977). Burn-out: Occupational hazard of the child care worker. *Child Care Quarterly*, 6(2), 90-99. <https://doi.org/10.1007/BF01554695>
- Friedman, I. A. (1991). High- and low-burnout schools: School culture aspects of teacher burnout. *The Journal of Educational Research*, 84(6), 325–333. <https://doi.org/10.1080/00220671.1991.9941813>
- Friedman, I. A. (1995). Student behavior patterns contributing to teacher burnout. *The Journal of Educational Research*, 88(5), 281–289. <https://doi.org/10.1080/00220671.1995.9941312>
- Friesen, D., & Sarros, J. C. (1989). Sources of burnout among educators. *Journal of Organizational Behavior*, 10(2), 179–188. <https://doi.org/10.1002/job.4030100208>
- Gabriel, K. P., & Aguinis, H. (2022). How to prevent and combat employee burnout and create healthier workplaces during crises and beyond. *Business Horizons*, 65(2), 183-192. <https://doi.org/10.1016/j.bushor.2021.02.037>

- Giorgi, A. (2009). *The Descriptive phenomenological method in psychology: A modified Husserlian approach*. Duquesne University.
- Göktepe, K, A. (2016). *Tükenmişlik sendromu*. Nesil.
- Hock, R. R. (1988). Professional burnout among public school teachers. *Public Personnel Management*, (17), 167-189. <http://dx.doi.org/10.1177/009102608801700207>
- Izgar, H. (2001). *Okul yöneticilerinde tükenmişlik*. Nobel.
- Jackson, S. E., & Schuler, R.S. (1983). Preventing employee burnout. *Personnel*, 60(2), 58–68.
- Kahill, S. (1988). Symptoms of professional burnout: A review of the empirical evidence. *Canadian Psychology / Psychologie canadienne*, 29(3), 284–297. <https://doi.org/10.1037/h0079772>
- Karasar, N. (2012). *Bilimsel araştırma yöntemi* (26. baskı) Nobel.
- Koenig, H. G., McCullough, M. E., & Larson, D. B. (2001). *Handbook of religion and health*. Oxford University. <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780195118667.001.0001>
- Koenig, H. G. (2012). Religion, spirituality, and health: The research and clinical implications. *International Journal of Psychiatry in Medicine*, 43(3), 253-270. <https://doi.org/10.5402/2012/278730>
- Karaman, H., vd. (2020) *Kur'an Yolu Türkçe Meal ve Tefsir*. Diyanet.
- Leiter, M. P., & Maslach, C. (1988). The impact of interpersonal environment on burnout and organizational commitment. *Journal of Organizational Behavior*, 9(4), 297–308. <https://doi.org/10.1002/job.4030090402>
- Leiter, M. P., & Maslach, C. (2009). Nurse turn over: The mediating role of burnout. *Journal of Nursing Management*, 17(3), 331-339. <http://dx.doi.org/10.1111/j.1365-2834.2009.01004.x>
- Maslach, C. (1976). Burned-out. *Human Behavior*, 5(9), 16-22.
- Maslach, C. (1978). The Client role in staff burn-out. *Journal of social issues*, 34(4), 111-124. <https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.1978.tb00778.x>
- Maslach, C. (1982). Burnout: The cost of caring. *Englewood Cliffs* (ss. 1-24). Prentice-Hall.
- Maslach C., & Jackson, S. E. (1981). The Measurement of Experienced Burnout, *Journal of Occupational Behaviour*, 2(2), 99-113.
- Maslach, C., & Jackson, S.E. (1982). Burnout in health professions: A social psychological analysis. In G. S. Sanders & J. Suls (Eds.), *Social Psychology of Health and Illness*, Erlbanm, Hillsdale, 227-251.
- Maslach, C., & Leiter, M. P. (1997). *The truth about burn out: How organizations cause personal stress and what to do about it*. Jossey-Bass.
- Maslach, C., & Leiter, M. P. (2008). Early predictors of job burnout and engagement. *Journal of Applied Psychology*, 93(3), 498-512. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.93.3.498>
- Maslach C., & Leiter M. P. (2016). Burnout. In *Stress: Concepts, cognition, emotion, and behavior* (pp. 351–357). Academic. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-800951-2.00044-3>
- Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). Understanding the burnout experience: Recent research and its implications for psychiatry. *World Psychiatry*, 15(2), 103-111. <https://doi.org/10.1002/wps.20311>

- Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job burnout. *Annual Review of Psychology*, 52, 397–422. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.397>
- Maslach, C., & Goldberg, J. (1998). Prevention of burnout: New perspectives. *Applied & Preventive Psychology*, 7(1), 63–74. [https://doi.org/10.1016/S0962-1849\(98\)80022-X](https://doi.org/10.1016/S0962-1849(98)80022-X)
- Maslach, C., & Pines, A. (1977) The Burn-out Syndrome in the Day care Setting. *Child Care Quarterly*, 6(2), 100-113. <https://doi.org/10.1007/BF01554696>
- Maslach, C. & Zimbardo, P.G. (1982). *Burn-out the cost of caring*, Prentice-Hall.
- Meier, S. T., & Davis, S. R. (1982). *Burnout: A term in search of a theory*. American Psychological Association.
- Murat, M. (2000). *Sınıf öğretmenlerinde 10 yıllık meslek sürecinde tükenmişliğin gelişiminin haritalanması ve bazı değişkenlere göre incelenmesi* (Tez No. 94412) [Doktora Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Özer, R. (1998). *Rehber öğretmenlerde tükenmişlik düzeyi, nedenleri ve çeşitli değişkenlere göre incelenmesi* (Tez No. 86257) [Yüksek Lisans Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Pargament K. I. (1997). *The psychology of religion and coping: Theory, research, practice*. Guilford.
- Pines, A. F., & Aronson, E. (1988). *Career burnout: Causes and cures*. Free.
- Pines, A. M., Neal, M. B., Hammer, L. B., & Icekson, T. (2011). Job burnout and couple burnout in dual-earner couples in the sandwiched generation. *Social Psychology Quarterly*, 74(4), 361–386. <https://doi.org/10.1177/0190272511422452>
- Perlman, B., & Hartman, E. A. (1982). Burnout: Summary and future research. *Human Relations*, 35(4), 283–305. <https://doi.org/10.1177/001872678203500402>
- Pereira, H., Gonçalves, V. O., & Assis, R. M. D. (2021). Burnout, organizational self-efficacy and self-esteem among Brazilian teachers during the Covid-19 pandemic. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 11(3), 795-803. <https://doi.org/10.3390/ejihpe11030057>
- Salvagioni, D. A. J., Melanda, F. N., Mesas, A. E., González, A. D., Gabani, F. L., & Andrade, S. M. D. (2017). Physical, psychological and occupational consequences of job burnout: A systematic review of prospective studies. *PloS One*, 12(10), e0185781. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0185781>
- Sarıkaya, O. (2022). *Bireylerin kişilik özellikleri ile tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi: Beş faktör ve hexaco kişilik modelleri kapsamında karşılaştırmalı bir analiz* (Tez No. 774795) [Doktora Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Sarros, J. C., & Sarros A. M. (1992). Social support and teacher burnout, *Journal of Educational Administration*, 30(1), 55-69.
- Schaufeli, W. B., & Buunk, B. P. (2003). Burnout: An overview of 25 years of research in theorizing. In M. J. Winnubst, & C. L. Cooper (Eds.), *The handbook of work and health psychology* (pp. 383-425). Wiley. <https://doi.org/10.1002/0470013400.ch19>
- Schaufeli, W. B., & Greenglass, E. R. (2001). Introduction to special issue on burnout and health. *Psychology & Health*, 16(5), 501-510. <http://dx.doi.org/10.1080/08870440108405523>

- Seğmenli, S. (2001). *Rehber öğretmenlerin tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi* (Tez No. 100354 [Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Soysal, A. (2011). İş yaşamında tükenmişlik. *Çimento Endüstrisi İşverenleri Sendikası Dergisi*, 25(6), 14-26.
- Sultana, Q. (1996). *Special education teachers' attrition in Kentucky and its reasons*. <https://eric.ed.gov/?id=ED405681>
- Şahin, M. (2019). *Tükenmişlik duygusu ve iş stresinin işten ayrılma niyeti üzerine etkileri: Bankacılık sektöründe bir araştırma* (Tez No. 545753) [Doktora Tezi, Selçuk Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Ülbeği, İlksun Didem (2016). *Yıldırma, iş stresi, tükenmişlik, iş tatmini ve işten ayrılma niyeti arasındaki ilişkiler: Görgül bir araştırma* (Tez No. 441380) [Doktora Tezi, Çukurova Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Weisberg, J., & Sagie, A. (1999). Teachers Physical, Mental And Emotional Burnout: Impact on intention to quit, *The Journal of Psychology: Interdisciplinary and Applied*, 133(3), 333-339. <https://doi.org/10.1080/00223989909599746>
- Yıldırım, A., & Şimşek, H. (2016). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri* (11.baskı). Seçkin.
- Yılmaz, Y. (2023). *Din kültürü ve ahlak bilgisi öğretmenlerinin iş doyum ve mesleki tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi* (Tez No. 792259) [Yüksek Lisans Tezi, Akdeniz Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.