Copyright © 2026 **T.C. Gençlik ve Spor Bakanlığı**
http://genclikarastirmalari.gsb.gov.tr/
Gençlik Araştırmaları Dergisi • 2026 • 14 • 226-240

ISSN 2791-8157
Başvuru | 29 Eylül 2025
Kabul | 5 Haziran 2026

Kariyer Stresi ile Dini Başa Çıkma Arasındaki İlişkide Tevekkülün Aracı Rolü*

Esma Eskiyayla**

Ayşe Kaya Göktepe****

Öz

Bu araştırmanın amacı, lisans son sınıf öğrencilerinde kariyer stresi ile dini başa çıkma arasındaki ilişkide tevekkülün aracı rolünü incelemektir. İlişkisel tarama deseni kullanılarak gerçekleştirilen bu araştırmanın çalışma grubunu İstanbul'daki çeşitli üniversitelerin farklı bölümlerinde öğrenim gören ve yaşları 22 ile 30 arasında değişen toplam 298 (%54,4'ü kadın (n=162), %45,6'sı erkek (n = 136) lisans son sınıf öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırma verilerinin analizinde Hayes (2018) tarafından geliştirilen ve dolaylı etkiyi test etmeye imkân sağlayan basit aracılık (*simple mediation*) analizi modeli kullanılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, dini başa çıkma ile kariyer stresi arasındaki ilişkide tevekkül kısmi aracılık etmektedir. Tevekkül ile olumlu dini başa çıkma arasında pozitif yönlü, olumsuz dini başa çıkma arasında negatif yönlü bir korelasyon görülmektedir. Kariyer stresiyle tevekkül arasında negatif yönlü bir korelasyon bulunmaktadır. Bu doğrultuda tevekkül, olumlu dini başa çıkma tarzının uyum sağlama etkisini güçlendirirken, olumsuz dini başa çıkma tarzının negatif yönlü etki gücünü azaltmaktadır. Tevekkül ile kariyer stresi arasındaki negatif korelasyon, ilahi güce daha güçlü bir güven duyan bireylerin kariyer stresine yönelik baskıyı daha düşük düzeyde algıladığını göstermektedir. Ayrıca bulgular, dini inanca dayalı güvenin kariyerle ilgili psikolojik süreçlerle başa çıkma sürecinde koruyucu bir kaynak görevi gördüğünü göstermektedir.

Anahtar Kelimeler: Stres, Kariyer Stresi, Dini Başa Çıkma, Tevekkül, Din Psikolojisi

* Bu makale Esma ESKİYAYLA'nın İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Yüksek Lisans Programında Dr. Öğr. Üyesi Ayşe KAYA GÖKTEPE'nin danışmanlığında hazırladığı yüksek lisans tezinden türetilmiştir.

** Öğrenci, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, LEE, Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Yüksek Lisans Programı, İstanbul, Türkiye, 522122022@std.izu.edu.tr, ORCID: 0009-0006-1727-8780

*** Dr. Öğr. Üyesi, Istanbul Medeniyet Üniversitesi, İlahiyat Fakültesi, Felsefe ve Din Bilimleri Bölümü, Din Psikolojisi Anabilim Dalı, İstanbul, Türkiye, ayse.kayagoktepe@medeniyet.edu.tr, ORCID: 0000-0002-6716-2448

Abstract

The aim of the current study is to examine the mediating role of tawakkul (trust in God) in the relationship between career stress and religious coping. The participants of this correlational study consists of 298 senior students who are between 22 and 30 year old (%54.4 female (n=162), %45.6 male (n = 136) in different departments at various universities in Istanbul. Hayes's (2018) simple mediation analysis model which gives an opportunity to test indirect effect is utilized for the analysis of the findings. Results show that tawakkul partially mediates the relationship between religious coping and career stress. There is a positive correlation between tawakkul and positive religious coping; however, there is a negative correlation between tawakkul and negative religious coping. Furthermore, there is also a negative correlation between career stress and tawakkul. Tawakkul is enhancing the adaptive effects of positive religious coping styles while mitigating the harmful effects of negative religious coping styles. The negative correlation between tawakkul and career stress indicates that individuals who have a stronger belief in Divine power tend to perceive job stressors at a lower level. In other words, tawakkul provides spiritual resources in coping with career-related psychological stressors.

Keywords: Stress, Career Stress, Religious Coping, Tawakkul, Psychology of Religion

Giriş

Yörükoğlu'na (2000) göre gençlik dönemi; hedeflerin daha somut bir hal aldığı, bireyin kendine yönelerek ne istediğine, nasıl biri olduğuna dair düşüncelerinin derinleştiği bir süreçtir. Özellikle üniversitenin son yılı, öğrencilerin mezuniyetle birlikte yaşamlarında yeni bir döneme geçecek olmaları nedeniyle bireyler açısından psikolojik, sosyal ve mesleki yönlerden pek çok stresör içeren bir evre olarak karşımıza çıkmaktadır (Aşçı ve ark. 2015; Bayram, 2016; Kara, 2020). İş seçimi, meslek hayatındaki arkadaşlık ilişkileri, iş bulamama kaygısı ve bunlara bağlı oluşacak pek çok yeni sorumluluk ile karşı karşıya gelmek gibi konular geleceğe dair stres oluşturan sebeplerden bazıları olarak görülmektedir (Çakmak ve Hevedanlı, 2005; Kahraman, 2023; Özer ve Özer, 2026). Üniversite öğrencilerinde algılanan stres düzeyine ilişkin yapılan araştırmalar kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre daha yüksek düzeyde stres yaşadığını (Şahin, 2018), ayrıca bu stresin öz-yeterlik, kişilik ve sağlık durumu gibi bireysel etkenlerin yanı sıra sosyal destek gibi çevresel etkenlerle de ilişkili olabileceğini göstermektedir (Çalışkan ve ark., 2018; Esen, 2019). Lisans son sınıf öğrencilerinin hayata dair beklentileriyle örtüşen ve severek icra edebileceği bir mesleğe yönelik kariyer planı oluşturma düşüncesi ile istihdam olanakları ve yerine getirilmesi gereken personel nitelikleri arasında kalması onların psikososyal açıdan stres yükünü artırmaktadır. Nitekim Fouad ve arkadaşları (2006) üniversite öğrencilerinin kariyer hedeflerine ulaşabilmek için farklı yoğunluk ve biçimlerde tecrübe ettiği zorlanma halini kariyer stresi olarak tanımlamaktadır. Günay ve Çelik (2019) psikolojik iyi oluş halinin ve iyimserliğin kariyer stresinin önemli iki yordayıcısı olduğunu bulmuştur. Aşık ve Akgül (2022) ise öğrencilerin kariyerleri ile ilgili karar verme yetkinlikleri, ailelerinin bu süreçteki etkileri ve kariyer stresi arasındaki ilişkileri incelediği çalışmasında kariyer stresi ile yetkinlik

arasında negatif yönlü, ailelerin etkisi ile ise pozitif yönlü bir ilişki olduğunu ve her iki faktörün yetkinlik üzerinde meydana gelen değişimi %14 oranında etkileyebildiğini tespit etmiştir.

Üniversite dönemindeki gençlerin gelişim dönemine bağlı yerine getirmesi gereken görevler de onlar üzerinde stres yükü oluşturabilmektedir. Bu dönemdeki gelişimsel görevler, bireyin kendini tanıması ve ne istediği konusunda kendini anlamaya çalışması, iş hayatındaki yerini arama, ailesinden ayrı bir şekilde ekonomik açıdan kendi kendine yetebilme, ilgi ve yeteneklerinin neler olduğunu, bunun seçeceği meslekle ne derecede uyumlu olduğunu netleştirip bu seçimi uygulamaya çalışma, daha spesifik hedefler belirleme, seçmiş olduğu kariyere dair onlarla ilgili eğitimler alma, iş arama, farklı tecrübeler sonucunda kendisine uygun olanı seçme, çalışma hayatında uyumlu çalışma, çalışma hayatında gelişme, yeni ve farklı sorumluluk üstlenme fırsatı kazanma şeklinde öne çıkmaktadır (Işık, 2021). Gelişimsel döneme bağlı stresörlere ek olarak son sınıfa geçmek, kariyer gelişiminde keşif aşamasından mesleki yerleşim aşamasına adım atmak için bir geçiş dönemi olması bakımından stres yükünü artırıcı bir rol oynamaktadır (Kepir-Savoly, 2017). Mezuniyet sonrası istihdam edilme baskısı, plan yaptığı kariyerle ilgili yeterli bilgi sahibi olmamak, öğrenim görülen bölümün ileride ne gibi kariyer olanaklarına sahip olduğuna dair belirsizliklerin yanı sıra bireyin kariyer planına ilişkin aile, sosyal çevre ve medya kaynaklı stresörler kariyer stresinin sebepleri arasında görülmektedir (Günay ve Çelik, 2019).

Choi ve arkadaşları (2011) yapmış oldukları çalışmaların sonuçlarına göre kariyer stresinin üç alt boyuttan oluştuğunu ifade etmişlerdir. Birinci boyut kariyer belirsizliği ve bilgi eksikliği, ikinci boyut dışsal çatışma, üçüncü boyut ise iş bulma baskısıdır. Kariyer stresinin *kariyer belirsizliği* ve *bilgi eksikliği* boyutunda yer alan mesleki kararsızlık meslek seçimini zorlaştırabilmektedir (Akkoç, 2012). *Dışsal çatışma*, bireyin kariyer kararlarında sosyal çevresiyle yaşadığı fikir uyuşmazlıklarının ve bu süreçteki beklenti farklılıklarının birey üzerinde oluşturduğu baskı olarak ortaya çıkmaktadır (Öztaş ve Akın, 2009). *İş bulma baskısı*, mezunların iş bulma aşamasında yaşadıkları belirsizlikler ve bu süreçteki zorluklar karşısında kaygıya yol açabilmektedir (Çevik ve Öneren, 2019; Taşğın ve ark., 2017; Yam ve ark., 2020).

Gerek günlük yaşamdaki stresörler gerekse kariyer stresi gibi spesifik bir alana özgü stresörlerin olumsuz etkilerini yönetebilmek için pek çok farklı sosyal, psikolojik ve kültürel kaynaktan beslenen başa çıkma mekanizmaları ortaya çıkmaktadır (Baltaş ve Baltaş, 2018). Lazarus'a (1966) göre, kişi stresli durumlarla karşı karşıya kaldığında algıladığı stresin oluşturabileceği zararları en aza indirgeme motivasyonuyla çeşitli kaynaklara yönelmektedir. Bu kaynaklar ile inşa edilen bir tutum geliştirilmesi stresle başa çıkma süreci olarak tanımlanmaktadır (Lee, 2007).

Stresle başa çıkma türlerinden dini kaynakların süreçte rol aldığı bir tür olan dini başa çıkma da bireylerin hayatta karşılaştıkları sıkıntılı, zorlu ve stresli olaylarla, başa çıkarken dini inanç ve ritüeller gibi din kökenli kaynaklara başvurması olarak tanımlanmaktadır (Pargament 1997; Pargament, 2002). Stresle başa çıkma sürecinde dinin, bireylerin sıkıntılı zamanlarında karşılaştıkları olayları anlamlandırmasına yardımcı olmak, olaylar karşısında kontrol kaybı yaşadığında ilahi bir güce güven duymasını sağlamak,

insanlarla olan ilişkilerini pozitif yönde etkileyen bir samimiyet ve Allah'a yakınlık hissi geliştirmek, yaşadığı sıkıntılar karşısında dini inancına uygun bir şekilde hayatını şekillendirmek gibi amaçlara hizmet ettiği görülmektedir (Ayten, 2012). Nitekim literatürde yer alan araştırmalarda duanın, bir kimsenin dini başa çıkma sürecinde yöneldiği tek dini yöntem olmasa da sıkıntılı anlarında sıkça başvurduğu dini bir ritüel olarak öne çıktığı görülmektedir (Ayten, 2012; Banziger ve ark., 2008; Köse ve Küçükcan 2006). Pargament (1997) dini başa çıkma teorisini geliştirirken dini başa çıkmanın ruh sağlığı üzerindeki etkisini araştıran 130 araştırmayı incelemiş ve bu çalışmaların %34'ünde dini başa çıkmanın depresyon, kaygı ve stres ile baş etmede pozitif etkiler gösterirken %4'ünde negatif etkiye yol açtığını tespit etmiştir. Olumsuz dini başa çıkma yöntemlerini kullanan kişiler, yaşadıkları stresli olaylar ya da yaşadıkları olumsuz durumlar karşısında başlarına gelen durumları işlemiş oldukları günahların bir sonucu olarak görürler. Bir diğer ifadeyle Tanrı'nın kendilerini cezalandırdığı düşüncesi stresi artırıcı bir etki oluşturabilmektedir (Pargament ve ark., 1998). Dini kaynaklar ile kurulan bireysel ilişkinin dinden beslenen yönünü de etkileyebileceği düşüncesinden hareketle *tevekkül* gibi kişisel düzeyde Allah ile bireyin arasında kurulan güven bağının dini başa çıkmayı nasıl biçimlendireceği ve buna bağlı olarak stresi yönetmede nasıl bir rol oynayabileceği merak konusudur. Bu sebeple araştırmanın temel amacı, lisans son sınıf öğrencilerinin yaşadıkları kariyer stresi ve dini başa çıkmada arasındaki ilişkide tevekkülün aracı rolünün incelenmesidir. Tevekkül kavramı Arapça kökenli bir kelime olup literatürde çoğunlukla "Allah'a güvenmek" şeklinde ifade edilmektedir. Tevekkül, dinlere duyarlı olan psikoterapilerde üzerinde durulan kavramlardan biri olarak öne çıkmaktadır (Şahin, 2018). Psikolojik ve sosyolojik bir boyutu ile çeşitli çalışmalara konu olan tevekkül kavramı stresli olaylarla başa çıkarken gerekli sorumlulukları yerine getirdikten sonra sürecin kontrolü noktasında Allah'a dayanıp manevi bir güven hissi ile karakterize olan bir dini başa çıkma şekli olarak nitelendirilmektedir (Altıntaş, 2000; Aydın, 2008; Karaman, 1996; Tokpınar, 2010). Mezkûr çalışmalarda tevekkül, yalnızca dini bağlamda kullanılan bir kavram olmaktan öte hem bireysel hem de toplumsal açıdan başa çıkma kaynakları sunabilen bir olgu olarak öne çıkarılmaktadır (Şahin, 2020). Tevekkül, Gondal ve arkadaşlarına (2023) göre, Allah'a karşı olumlu inanç taşımak ve pozitif yönde bir çaba harcamak, bireyin hayatta sahip olduğu şeylerden memnun olmak gibi bileşenlerden meydana gelmektedir. Tevekkülün varoluşa anlam kazandırmak, ilahi bir güce sığınmak, bireylerin anlam arayışını desteklemek, yalnızlık hissinden kurtulmak gibi psikolojik yansımalar taşıdığı belirtilmektedir (Demir ve ark., 2024). Bu açıdan bakıldığında bireylerin kontrol altına alamadığı durumları Allah'a havale ederek kaygı ve stres düzeyini kontrol etmeye yönelim biçimi olarak tevekkül dini başa çıkmanın unsurlarından biri olarak kabul edilir (Gondal ve ark., 2023; Karataş ve Baloğlu, 2019). Öte yandan Rosmarin ve arkadaşları (2009) dini inançların depresyon ve kaygı ile ilişkisine odaklandığı çalışmasında dini inancın Ortodoks Yahudiler için kaygı ve depresyonun anlamlı bir yordayıcısı iken Protestanlar ve Ortodoks olmayan Yahudiler için anlamlı bir yordayıcı olarak öne çıkmadığını bulmuşlardır. Ancak Abu-Raiya ve Pargament (2015) ise farklı dinlere mensup bireyleri kültürler arası bir perspektife incelediği çalışmasında olumlu dini başa çıkmanın kişinin karşılaştığı zorlu olaylar karşısında sabır, umut, içsel huzur sağladığını

ortak bir nokta olarak öne çıktığını belirtmektedir. Belavich ve Pargament (2002) dini başa çıkmanın stres sonrası büyümeyle ilişkisinde Tanrı ile güvenli bağ geliştirmenin önemine dikkat çekerek dini başa çıkma sürecinin Tanrı ile iş birliği içinde başa çıkma, yaşanan olayın sorumluluğunu Tanrı'ya teslim etme, Tanrı ile olan ilişkilerini vurgulama, dini ritüellere katılma, din görevlilerinden destek arama ve bu desteği kabul etme ve iyi davranışlarda bulunma aracılığıyla geliştiğini bulmuşlardır. Mezkûr çalışmada Tanrı'ya teslim olma ve Tanrı ile iş birliği içinde stresle başa çıkmanın tevekkül ile benzerlik göstermesi dikkat çekicidir. Tevekkülün bir şeyin gerçeklemesi için yapılması gerekenleri yaptıktan sonra ortaya çıkan sonuç karşısında Allah'ın takdirine güvenmesiyle ilişkili olması bakımından bireylerin iç huzurunu korumaya destek sunduğu bilinmektedir (Doğan, 2023). Tevekkülün hayattaki başarısızlıklar karşısında daha sabırlı olmaya ve ümit beslemeye yardımcı olduğu (Çağrıcı, 2012; Demirdaş, 2019; Şen, 2019), yalnızlık hissinden uzaklaşarak anlam arayışına destek sağladığı bulgulanmıştır (Karataş ve Baloğlu, 2019). Bireyin hedeflediği bir amacı gerçekleştirmek için elinden gelen şeyleri yapıp işin sonucunu Allah'a bırakmasıyla karakterize olan tevekkülün, bireyin yüce bir varlığa sığınarak ondan yardım almaya yönelmesi aracılığıyla aşırı kontrolcü olmaya bağlı ortaya çıkan stresi ve endişe düzeyini azalttığı bilinmektedir (Abanoz, 2020). Alanyazında yapılan çalışmalar dini başa çıkmanın kriz yönetiminde olumlu etkilerine odaklanırken kariyer stresi yönetimi özelindeki araştırmalarda ise öz-yeterlik gibi bireysel özelliklerin başa çıkma sürecindeki pozitif etkisi öne çıkmaktadır. Ancak bireylerin kariyer stresiyle baş etmede manevi kaynaklardan nasıl beslendiği ve bu kaynaklarla kurduğu kişisel bağın süreci nasıl etkilediği noktası belirsiz kalmaktadır. Bu araştırma öncelikle bireylerin kariyer stresiyle başa çıkma sürecinde dini başa çıkmaya ne ölçüde başvurduğu araştırılmaktadır. Dini kaynaklar ile kurulan kişisel ilişkinin dinden beslenme yönünü de etkileyebileceği düşüncesinden hareketle tevekkül gibi kişisel düzeyde Allah ile arada kurulan güven bağının stresi yönetmede nasıl bir rol oynadığı merak konusudur. Bu fikirden hareketle bu araştırmanın temel amacı, lisans son sınıf öğrencilerinin yaşadıkları kariyer stresi ve bu durumla dini başa çıkmada tevekkülün aracı rolü incelenmesidir. Bir diğer ifadeyle bireylerin Allah ile kurduğu kişisel manevi bağ üzerinden şekillenen tevekkülün dini başa çıkma ve kariyer stresi ilişkisinde nasıl bir rol oynadığı araştırılmaktadır. Bu bağlamda dini başa çıkma kaynaklarının kariyer stresi yönetimindeki rolüne odaklanan bu çalışma, tevekkül üzerinden Allah ile kurulan kişisel bir bağ kurmaya bağlı geliştirdiği güven hissinin süreçteki rolüne odaklanarak literatüre bireysel düzeyde manevi kaynakların kariyer stresi yönetimi noktasında neler sunabileceği ve dini başa çıkma kaynaklarıyla nasıl bir etkileşim kurabileceği noktasında bir katkı sunmaktadır.

Yöntem

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

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

H1: Lisans son sınıf öğrencilerinde kariyer stresi ile olumlu dini başa çıkma arasında negatif yönlü bir korelasyon bulunmaktadır.

H2: Lisans son sınıf öğrencilerinde kariyer stresi ile olumsuz dini başa çıkma arasında pozitif yönlü bir korelasyon bulunmaktadır.

H3: Lisans son sınıf öğrencilerinde kariyer stresi ile tevekkül arasında negatif yönlü bir korelasyon vardır.

H4: Lisans son sınıf öğrencilerinde kariyer stresi ile olumlu dini başa çıkma arasındaki negatif yönlü ilişkide Tevekkül aracı bir rol oynamaktadır.

H5: Lisans son sınıf öğrencilerinde kariyer stresiyle olumsuz dini başa çıkma arasındaki pozitif yönlü ilişkide Tevekkül aracı bir rol oynamaktadır.

Araştırmanın Çalışma Grubu

Bu araştırmanın çalışma grubunu İstanbul'da 4. sınıfta okuyan lisans öğrencileri oluşturmaktadır. Mezuniyet sürecinin yaklaşmasıyla kariyer planları noktasında stres düzeyinin diğer sınıflarda okuyan öğrencilere göre daha yoğun yaşayabilecekleri düşüncesiyle çalışma grubu 4. Sınıf öğrencileriyle sınırlandırılmıştır. Bu araştırmanın çalışma grubuna basit tesadüfi örnekleme yöntemiyle İstanbul'un farklı ilçelerinden rastgele seçilen 298 lisans son sınıf öğrencilerine ulaşılmıştır. Basit tesadüfi örnekleme yönteminde araştırma evreni oluşturan her bir bireyin örnekleme dâhil edilme şansı eşit düzeydedir. Bir başka ifadeyle her bir birim bir başka birimden bağımsız olarak eşit seçilme şansına sahiptir (Ural ve Kılıç, 2005). Bu amaçla üniversitelerden alınan izinler doğrultusunda iki devlet üniversitesi ve bir vakıf üniversitesinin son sınıfında öğrenim görmekte olan öğrencilerden rastgele seçim yapılmış olup onların e-posta adreslerine, sınıf gruplarına anket formları gönderilmiştir. Bu yönteme göre çalışma grubunda yer alan her bir katılımcının araştırmaya dahil edilme olasılığı eşit düzeydedir (Creswell, 2014). Araştırmada kullanılan ölçme araçları toplamda 53 maddeden oluşmaktadır. Çok değişkenli analizlerde önerilen örneklem büyüklüğü, madde sayısının en az 5 katı olarak kabul edilmektedir (Hair ve ark., 2010). Bu doğrultuda, analizlerin güvenilirliği için minimum 265 katılımcıya ulaşılması hedeflenmiş ve araştırmaya toplam 298 öğrenci katılmıştır.

Tablo 1: Katılımcılara İlişkin Demografik Bilgilerinin Dağılımı

		n	%
Yaş $\bar{X}$ ± SS (Min-Maks)		23.42± 1.71 (22-30) ≤,08	
Cinsiyet	Kadın	162	54.4
	Erkek	136	45.6
Eğitim Alınan Bilim/Sanat Alanı	Sağlık Bilimleri (Sağlık Bilimleri, Tıp, Diş Hekimliği Fakülteleri ve Sağlık MYO)	139	46.64
	Sosyal, Beşerî ve İdari Bilimler (İİBF, İşletme, Siyasal B., İletişim, İnsan ve Toplum B., Fen Edebiyat Fakültesi)	56	18.79
	Eğitim Bilimleri	58	19.46
	Mühendislik (Mühendislik, lojistik)	13	4.36
	İlahiyat	16	5,37
	Hukuk	11	3.69
	Spor Bilimleri	10	3.36
	Mimarlık	3	1.01
	Güzel Sanatlar	2	0.67
İkamet Edilen Yer	Aile evinde	179	60.1
	Yurtta	84	28.2
	Öğrenci Evinde	35	11.7
	Toplam	298	100.0

Yukarıdaki verilere göre, katılımcıların yaş ortalaması 23.42 (SS = 1.71) olup yaş aralığı 22 ile 30 arasında değişmektedir. Cinsiyet dağılımı incelendiğinde, katılımcıların %54.4'ü (n = 162) kadın, %45.6'sı (n=136) erkektir. Eğitim alınan bilim/sanat alanlarına göre dağılımda, katılımcıların %46.6'sı (n = 139) sağlık bilimlerinde (Tıp, Sağlık Bilimleri, Diş Hekimliği), %18.8'i (n=56) sosyal, beşerî ve idari bilimlerde (İİBF, İşletme, Siyasal B., İletişim, İnsan ve Toplum B., Fen Edebiyat Fakültesi), %19.46'sı (n=58) eğitim bilimlerinde ve %4.36'sı (n=13) mühendislik, %5.37'si (n=16) İlahiyat, %3.69'u (n=11) Hukuk, %3.36'sı (n=10) spor, %1'i mimarlık (n=3) ve %0.6'sı da (n=2) sanat bilim alanlarında eğitim aldığı görülmektedir.

Veri Toplamada Kullanılan Araçlar

Bu araştırmada, üniversite öğrencilerinin tevekkül, kariyer stresi düzeylerini ve dini başa çıkma eğilimlerini değerlendirmek amacıyla üç ölçme aracı kullanılmıştır. Veri toplama setinde ve *Kişisel bilgi formu*, *Kariyer Stresi Ölçeği* (Özden ve Sertel-Berk, 2017), *Dinî Başa Çıkma* Ölçeği (Ekşi ve Sayın, 2016) ve *Tevekkül Yönelimi Ölçeği* (Şahin, 2020) yer almaktadır.

Bu araştırmada katılımcıların demografik özelliklerini belirlemek amacıyla *kişisel bilgi formu* kullanılmıştır. Katılımcılara yaş, cinsiyet, öğrenim gördükleri bölüm, ikamet ettikleri yer gibi sorular yöneltilerek demografik veri toplanmıştır.

Choi ve ark. (2011) tarafından geliştirilmiş olan *Kariyer Stresi Ölçeğinin* Türkçeye uyarlanma çalışması Özden ve Sertel-Berk (2017) tarafından yapılmıştır. 20 maddeden ve 4 alt boyuttan oluşan bu ölçek, üniversite öğrencilerinin kariyer süreçlerine bağlı olarak karşılaştıkları stres faktörlerini ve bu süreçte yaşadıkları zorlukları değerlendirmektedir. Bu ölçekten alınabilecek en düşük puan 20 olup, en yüksek puan ise 100'dür. Alınan puanın yüksek olması bireyin yüksek seviyede kariyer stresi yaşadığını göstermektedir. Ölçekte ters kodlanan madde bulunmamaktadır. KSÖ Türkçe uyarlamasında *kariyer belirsizliği* ve *bilgi eksikliği*, *dışsal çatışma* ve *iş bulma baskısı* olmak üzere 3 faktör ortaya çıkmış ve bu faktörler toplam varyansın %67,7' sini açıkladığı görülmüştür. Ölçeğin genel puanı için Cronbach Alpha katsayısı .94 iken alt boyutlar için ise .83 ile .94 arasında değişmektedir. Test-tekrar test güvenirliği .81 madde-toplam puan korelasyonları ise .44 ile .80 arasındadır.

Pargament ve arkadaşlarının (1998) geliştirmiş olduğu *Dini Başa Çıkma Ölçeğinin* (DBÇÖ) Türkçe geçerlik ve güvenirliğini Ekşi ve Sayın (2016) tarafından gerçekleştirilmiştir. 10 maddeden oluşan ve 4lü Likert tipi değerlendirilen bu ölçekte ters kodlanan madde yer almamaktadır. DBÇÖ genel toplam puanı yerine olumlu dini başa çıkma (DBÇ) ve olumsuz dini başa çıkma puanları ayrı bir şekilde hesaplanarak değerlendirilmektedir. DBÇÖ yapısal geçerliliği doğrulayıcı faktör analizi yöntemiyle sınanmış ve uyum indeksleri (x^2/sd=2.58; RMSEA=.049; GFI=.94; CFI=.95) kabul edilebilir düzeyde bulunmuştur. Faktör yükleri .64 ile .93 arasındadır. Olumlu DBÇ ile dine yönelme arasında yüksek (r=.88), olumsuz DBÇ ile orta düzeyde (r=.34) korelasyon saptanmıştır. İç tutarlık katsayıları olumlu DBÇ alt ölçek için .91, olumsuz DBÇ alt ölçek için .86'dır.

Şahin (2020) tarafından geliştirilmiş olan beşli Likert tipi olan *Tevekkül Yönelimi Ölçeği* toplam 23 madde ve 3 alt boyuttan oluşmaktadır ve ölçeğin iç geçerlik kat sayısı .928'dir. Bu ölçeğin ilk alt boyutu *duygu* ve *düşünce* boyutu olup 16 maddeden oluşmaktadır. Bu alt boyutta puanların yüksek olması bireyin tevekkül sürecine dair olumlu duygu ve düşüncelerin yoğunluğunda artış anlamını taşımaktadır. 4 maddeden oluşan *davranışa karşı olumsuz tutum* alt boyutu tedbirli olmanın ve çaba göstermenin olumsuz değerlendirilmesini yansıttığı için maddelerin hepsi ters kodlanmaktadır. *Davranışa karşı olumlu tutum* tedbirli olmanın ve çaba göstermenin olumlu değerlendirilmesine yönelik 3 maddeden oluşmaktadır. Bu alt boyuttaki yüksek puanlar tevekkül sürecinde çaba göstermenin önem verildiğini göstermektedir. Alt boyutlar açısından değerlendirildiğinde güvenirlik katsayıları duygu ve düşünce alt boyutu için .949, davranışa karşı olumsuz tutum alt boyutu için .757, davranışa karşı olumlu tutum alt boyutu için .682'dir. Bu ölçeğin düzeltilmiş madde toplam korelasyon katsayılarının duygu ve düşünce alt boyutu için 0,52 ile 0,82; davranışa karşı olumsuz tutum alt boyutu için 0,45 ile 0,66; davranışa karşı olumlu tutum alt boyutu için 0,42 ile 0,54 arasında bulgulanmıştır. Bu ölçekte, bireylerin tevekkül yönelimleriyle ilgili toplam puan değeri de yer

almaktadır. Ayrıca, bu ölçek uygulanırken tevekkül kavramını açıklayan bir yönergenin verilmesi tavsiye edilmektedir.

Bu araştırma için 2024/09 numaralı etik kurul onayı İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Etik Kurulu'ndan 25.11.2024 tarihinde alınmıştır. Bu makalede abstract ve extended abstract bölümlerinin dil kalitesini ve akıcılığını artırmak amacıyla yazım aşamasından sonra yapay zekâ araçlarından DeepL aracı kullanılarak İngilizce dil kontrolü ve redaksiyon yapılmıştır.

Veri Analizi

Veriler Mart-Mayıs 2025 tarihleri arasında farklı bilim alanlarında öğrenim görmekte olan lisans son sınıf öğrencilerinden çevrimiçi anket formu aracılığıyla toplanmıştır. Araştırmaya toplam 315 katılımcı dâhil edilmiştir. Katılımcılardan; araştırmanın içeriği hakkında bilgilerin yer aldığı ve araştırmayı dilediği yerde bırakabileceğini belirten aydınlatılmış onam formu çevrimiçi olarak alınmıştır. Analiz sürecinde araştırma kriterlerine uymayan 17 katılımcının verileri değerlendirme dışı bırakılmıştır ve 298 kişi üzerinden veriler analiz edilmiştir.

Araştırma kapsamında elde edilen verilerin istatistiksel analizleri, *IBM SPSS Statistics 27* programı kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın temel amacına uygun olarak, iki bağımsız değişkenin (olumlu & olumsuz dini başa çıkma; X_1, X_2) bir aracı değişken (M) üzerinden bir bağımlı değişken (Y) üzerindeki etkilerini test etmek amacıyla aracılık analizleri için PROCESS Macro 4.2 eklentisi kullanılmış ve Andrew F. Hayes (2018) tarafından geliştirilen Model 4 yapısı benimsenmiştir. Model 4, bir bağımsız değişkenin (X) bir aracı değişken (M) aracılığıyla bir bağımlı değişken (Y) üzerindeki dolaylı etkilerini test etmeye imkân sağlayan basit aracılık (*simple mediation*) modelidir.

Bu çalışmada, iki bağımsız değişken (olumlu & olumsuz dini başa çıkma) aynı model içerisine dâhil edilerek, her bir değişkenin hem aracı değişken üzerindeki etkisi hem de bağımlı değişken üzerindeki doğrudan ve dolaylı etkileri eşzamanlı olarak analiz edilmiştir. Dolaylı etkilerin istatistiksel anlamlılığı, bootstrap yeniden örnekleme yöntemiyle 5.000 iterasyon üzerinden ve %95 güven düzeyi esas alınarak test edilmiştir. Elde edilen güven aralıklarının sıfır içermemesi, dolaylı etkinin istatistiksel olarak anlamlı olduğunu göstermektedir (Pallant, 2020).

Tablo 2: Ölçeklere Ait Betimsel İstatistikler ve Basıklık ve Çarpıklık Değerleri

	n	Min	Maks	$\bar{X}$	SS	Basıklık	Çarpıklık	Cronbach Alpha (a)
Olumlu dini başa çıkma (PDB)	298	9	28	21.58	5.28	0.17	-0.97	0.90
Olumsuz dini başa çıkma (NDB)	298	3	12	7.27	2.70	-0.96	0.08	0.85
Tevekkül (T)	298	52	115	95.47	14.00	0.40	-0.88	0.93
Duygu ve Düşünce (T)	298	35	80	66.23	11.60	0.48	-0.99	0.95
Davranışa Karşı Olumsuz Tutum (T)	298	8	20	16.88	3.45	-0.21	-0.99	0.83
Davranışa Karşı Olumlu Tutum (T)	298	7	15	12.37	2.01	-0.22	-0.52	0.71
Kariyer Stresi Ölçeği Genel (K)	298	20	98	51.54	17.66	-0.79	0.03	0.94
Kariyer Belirsizliği ve Bilgi Eksikliği (K)	298	10	50	25.10	10.19	-0.86	0.22	0.94
Dışsal Çatışma (K)	298	4	20	8.64	3.79	-0.20	0.63	0.79
İş Bulma Baskısı (K)	298	6	30	17.80	6.08	-0.63	-0.24	0.87

Çalışmada kullanılan ölçme araçlarına ilişkin Cronbach's alpha iç tutarlılık katsayıları, .71 ile .95 arasında değişmektedir. Elde edilen bu katsayılar, ölçeklerin yüksek düzeyde güvenirlik sergilediğini göstermekte olup, genellikle kabul gören .70 eşik değerinin üzerinde yer almaları bakımından, ölçümlerin güvenilirliğini desteklemektedir. Ayrıca tüm değişkenlere ait çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) değerlerinin –1 ile +1 aralığında bulunması (Hair ve ark., 2010), veri dağılımlarının normal dağılıma yakın olduğunu ve parametrik istatistiksel analizlerin gerçekleştirilmesi için uygun koşulların sağlandığını ortaya koymaktadır.

Bulgular

Tablo 3: DBÇ, Tevekkül ve Kariyer Stresi Arasındaki Korelasyon Analizi Bulguları

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1-Olumlu dini başa çıkma (PDB)	1									
2-Olumsuz dini başa çıkma (NDB)	-0.05	1								
3-Tevekkül	.65**	-.20**	1							
4-Duygu ve Düşünce	.70**	-.13*	.96**	1						
5-Davranışa Karşı Olumsuz Tutum	.17**	-.33**	.51**	.29**	1					
6-Davranışa Karşı Olumlu Tutum	.19**	-0.10	.54**	.44**	.12*	1				
7-Kariyer Stresi (KSÖ)	-.34**	.26**	-.33**	-.28**	-.26**	-.26**	1			
8-Kariyer Belirsizliği ve Bilgi Eksikliği	-.32**	.27**	-.32**	-.25**	-.26**	-.29**	.94**	1		
9-Dışsal Çatışma	-.27**	.29**	-.32**	-.24**	-.39**	-.16**	.77**	.65**	1	
10-İş Bulma Baskısı	-.28**	.12*	-.24**	-.23**	-0.08	-.15**	.84**	.66**	.54**	1

**p<0.01, *p<0.05

Olumlu DBÇ ile Tevekkül (r = .65, p < .01) ve Tevekkülün *duygu ve düşünce* (r = .70, p < .01) boyutu arasında yüksek düzeyde pozitif korelasyon görülürken, tevekkülün *davranışa karşı olumsuz tutum* (r = .17, p < .01) ve *davranışa karşı olumlu tutum* alt boyutları (r = .19, p < .01) arasında düşük düzeyde pozitif yönlü ilişkiler göstermektedir. Bununla beraber, olumlu DBÇ ile kariyer stresi (r = −.34, p <.01) ve kariyer stresinin alt boyutlarından *kariyer belirsizliği* ve *bilgi eksikliği* (r = −.32, p <.01) arasında orta düzeyli, *olumlu DBÇ* ile kariyer stresinin *dışsal çatışma* (r = −.27, p <.01) ve *iş bulma baskısı* (r = −.28, p <.01) alt boyutları arasında düşük düzeyde negatif yönlü korelasyon görülmektedir.

Olumsuz DBÇ ile Tevekkül ($r = -.20$, $p < .01$) ve tevekkülün *duygu ve düşünce* ($r = -.13$, $p < .05$) alt boyutları arasında düşük düzeyde ve olumsuz DBÇ ile tevekkülün *davranışa karşı olumsuz tutum* ($r = -.33$, $p < .01$) alt boyutu arasında orta düzeyde negatif yönlü ilişki bulgulanmıştır ve bu ilişki istatistiksel olarak anlamlı düzeydedir. Öte yandan olumsuz DBÇ ile kariyer stresi ($r = .26$, $p < .01$) ve kariyer stresinin alt boyutlarından *kariyer belirsizliği* ve *bilgi eksikliği* ($r = .27$, $p < .01$), *dışsal çatışma* ($r = .29$, $p < .01$) arasında orta düzeyde olumsuz DBÇ ve *iş bulma baskısı* ($r = .12$, $p < .05$) arasında ise düşük düzeyde olsa da pozitif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler saptanmıştır.

Tevekkül ile kariyer stresi ($r = -.33$, $p < .01$) ve KSÖ alt boyutlarından *kariyer belirsizliği* ve *bilgi eksikliği* ($r = -.32$, $p < .01$) ve *dışsal çatışma* ($r = -.32$, $p < .01$) ile orta düzeyde; kariyer stresinin *iş bulma baskısı* ($r = -.24$, $p < .01$) alt boyutu arasında ise düşük düzeyde negatif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler bulgulanmıştır. Öte yandan *Tevekkülün duygu ve düşünce* alt boyutuyla *kariyer stresi* ($r = -.28$, $p < .01$), ve kariyer stresinin alt boyutlarından *kariyer belirsizliği* ve *bilgi eksikliği* ($r = -.25$, $p < .01$), *dışsal çatışma* ($r = -.24$, $p < .01$) ve *iş bulma baskısı* ($r = -.23$, $p < .01$) arasında düşük düzeyde, negatif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler bulgulanmıştır.

Tevekkülün davranışa karşı olumsuz tutum alt boyutuyla kariyer stresi ($r = -.26$, $p < .01$) ve kariyer stresinin alt boyutlarından *kariyer belirsizliği ve bilgi eksikliği* ($r = -.26$, $p < .01$) arasında düşük düzeyde, ancak *dışsal çatışma* ($r = -.39$, $p < .01$) alt boyutu arasında orta düzeyde, negatif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler bulgulanmıştır. Son olarak, tevekkülün *davranışa karşı olumlu tutum alt boyutu ile kariyer stresi* ($r = -.26$, $p < .01$) arasında düşük düzeyde negatif yönlü korelasyon bulunurken tevekkülün *davranışa karşı olumlu tutum* alt boyutuyla kariyer stresinin alt boyutlarından *kariyer belirsizliği ve bilgi eksikliği* ($r = -.29$, $p < .01$), *dışsal çatışma* ($r=-.16$, $p<.01$) ve *iş bulma baskısı* ($r=-.15$, $p < .01$) arasında düşük düzeyde, negatif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler saptanmıştır.

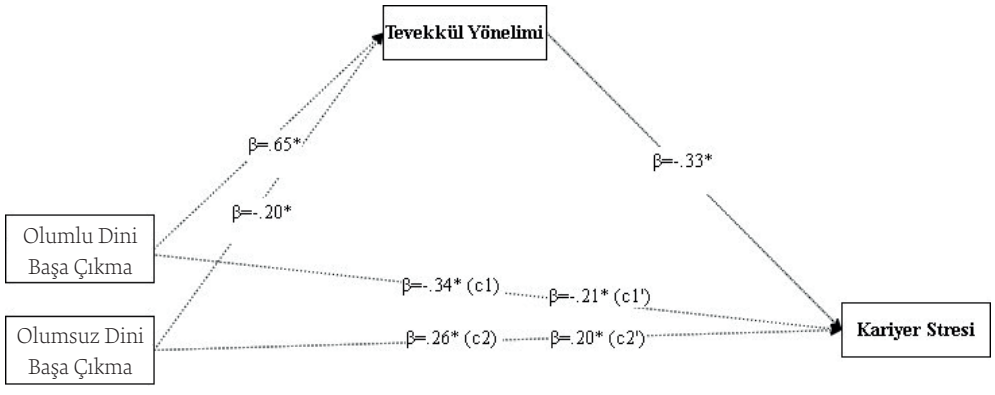
Tablo 4: Dini Başa Çıkma ve Kariyer Stresi Arasındaki İlişkide Tevekkülün Aracı Rolü

						Bootstrapping %95 GA				
Bağımsız Değişken	**Aracı Değişken**	**Bağımlı Değişken**	**Toplam Etki**	**Doğrudan Etki**	**Dolaylı Etki**	**Alt Sınır**	**Üst Sınır**	**Tolerans**	**VIF**	**Durbin-Watson**
Olumlu DBÇ	-	Kariyer stresi	-.34*			-1.49	.77			
Olumsuz DBÇ	-	Kariyer stresi	.26*			.97	2.41			
Olumlu DBÇ	Tevekkül	Kariyer stresi		-.21*	-.13*	-.90	-.09	.57	1.75	1.95
Olumsuz DBÇ	Tevekkül	Kariyer stresi		.20*	.06*	.14	.70	.96	1.04	2.05

*p < .05

Bu bulgular doğrultusunda, olumlu dini başa çıkma eğiliminin kariyer stresi üzerindeki negatif yönlü doğrudan yordayıcı etkisi anlamlıdır (B = −0.71, SH = 0.24, β = −0.21, t = −2.95, p = .003, %95 GA [−1.18, −0.23]), ancak tevekkül aracı değişken olduğunda negatif yönlü yordayıcılığın gücü artmaktadır (B = −1.13, SH = 0.18, β = −0.34, t = −6.19, p < .001, %95 GA [−1.49, −0.77]). Boostrap sonuçlarına göre güven aralığı sıfırı içermediği için tevekkül değişkeninin DBÇ ve kariyer stresi arasındaki ilişkide aracı rolünün istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulgulanmıştır. Olumsuz DBÇ kariyer stresi üzerindeki doğrudan yordayıcılığı pozitif yönde artmaktadır (B = 1.30, SH = 0.36, β = 0.20, t = 3.64, p < .001, %95 GA [0.60, 2.01]). Tevekkül aracı olduğunda ise, olumsuz DBÇ'nin kariyer stresi üzerindeki pozitif yönlü etkinin kat sayısı azalmıştır (B = 0.39, SH = 0.14, β = 0.06, %95 GA [0.14, 0.70]).

Şekil 1: Dini Başa Çıkma ile Kariyer Stresi Arasındaki İlişkide Tevekkülün Aracı Rolü



Sonuç olarak, tevekkülün hem olumlu hem de olumsuz dini başa çıkma biçimlerinin kariyer stresi ile arasındaki ilişkide anlamlı ve kısmi bir aracı rol üstlendiği görülmektedir. Bir diğer ifadeyle, olumlu dini başa çıkma artarken tevekkül aracı değişken olduğunda, kariyer stresi düzeyinde azalmanın daha yüksek olduğu görülmektedir. Öte yandan, olumsuz dini başa çıkma artarken tevekkülü azalmakta; tevekkül azaldığında ise kariyer stresinde artış görülmektedir. Olumsuz DBÇ ile kariyer stresi arasında tevekkül aracı değişken olduğunda kariyer stresi düzeyinde artış daha az görülmektedir. Bir diğer ifadeyle tevekkül, olumsuz DBÇ'nin kariyer stresi ile arasındaki negatif yönlü ilişkinin gücünü zayıflatmaktadır.

Tartışma

Bu araştırmada, lisans düzeyinde son sınıfta öğrenim gören öğrencilerin kariyer stresi ile dini başa çıkma eğilimleri arasındaki ilişkide tevekkülün aracı rolü incelenmiştir. Elde edilen bulgularda birinci araştırma hipotezinde belirtildiği gibi olumlu dini başa çıkma eğilimleri ile kariyer stresi arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki saptanmış; bu da olumlu dini başa çıkma stratejilerini benimseyen bireylerin kariyer stresini daha düşük düzeyde yaşadıklarını göstermektedir. Araştırmanın ikinci hipoteziyle paralel olarak olumsuz dini başa çıkma eğilimlerinin kariyer stresi ile pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki içinde olduğu bulgusu da dini başa çıkma biçimlerinin niteliğinin stres düzeyleri üzerinde belirleyici olabileceğini göstermektedir. Nitekim dini başa çıkma teorisinin öncüsü Pargament'e (2002) göre olumlu dini başa çıkmanın stres yönetimi, kaygı gibi durumların olumsuz etkilerini azaltıcı bir rol oynasa da olumsuz dini başa çıkmanın dini kaynaklar ile kurulan negatif ilişki üzerinden ayrıca bir stres kaynağı oluşturarak stres yönetimini zorlaştırabileceğini belirtmektedir (Abu-Raiya ve Pargament, 2015; Pargament ve ark., 1998). Benzer şekilde Ayten ve Karagöz (2021) Türk üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmada dini başa çıkma stratejilerinin öğrencilerin yaşam memnuniyetini artırdığını ve anksiyete düzeyini azalttığını bulmuştur. Rosmarin ve arkadaşları (2009) Ortodoks Yahudiler özelinde dini inançların depresyon ve anksiyeteyi yordama konusunda dinin anlamlı düzeyde etkisine dikkat çekerken Ortodoks olmayan Yahudiler ve Protestanlar özelinde anlamlı düzeyde bir etki bulmamıştır. Öte yandan Abu-Raiya ve Pargament (2015) ise, farklı dinlere mensup bireyleri kültürler arası bir perspektifte incelediği çalışmasında olumlu dini başa çıkmanın kişinin karşılaştığı zorlu olaylar karşısında sabır, umut, içsel huzur sağlayan bir yönüne ilişkin bulgusu da din ile kurulan pozitif ilişkinin stresle baş etme sürecinde psikolojik bir kaynak sunabilen kapasitesine işaret etmektedir.

Bu araştırmanın bulgularında ortaya çıkan olumsuz dini başa çıkmanın kariyer stresini artırıcı etkisini Pargament ve arkadaşları (1998) olumsuz dini başa çıkma yöntemlerini kullanan kişilerin yaşadıkları stresli olaylar ya da karşılaştıkları olumsuz durumlar karşısında başlarına gelen olayları daha önceden işledikleri günahların bir sonucu olarak görerek Tanrı'nın kendilerini cezalandırdığı düşüncesini taşımasıyla açıklamaktadır. Nitekim Pargament (1997) dini başa çıkmanın ruh sağlığı üzerindeki etkisini araştıran 130 çalışmanın %34'ünde dini başa çıkmanın olumlu bir etkiye yol açarken %4'ünde olumsuz yönde bir etki oluşturduğuna ilişkin bulgusu da dini başa çıkma biçimlerinin etkileri noktasında ortaya çıkan farklılığın

bireylerin dini inançlarıyla kurduğu ilişki temaların çeşitliliğiyle alakalı olabileceğini düşündürmektedir. Nitekim bu araştırmanın bulgularında -dördüncü hipotezde belirtildiği gibi- lisans son sınıf öğrencilerinin kariyer stresiyle başa çıkmalarında tevekkülün aracı bir rol oynadığı görülmektedir. Literatürde de benzer şekilde tevekküle başvurmak kaygı, stres, korku gibi olumsuz duygularla başa çıkma (Gondal ve ark., 2023) ve zorluklar karşısında daha sabırlı olma ve ümit besleme eğilimiyle (Çağrıcı, 2012; Demirdaş, 2019) ilişkilendirilmektedir. Tevekkül doğası itibarıyla bir işe girişirken süreç içerisinde bireylere gerekli sorumlulukları yerine getirdikten sonra Allah'a dayanmak ile karakterize bir kararlılık ve güven hissi sunabilmektedir (Abanoz, 2020; Gondal ve ark., 2023). Nitekim Taş ve Tortumlu (2021) yapmış olduğu çalışmada, sabır eğiliminin kararlılığı artırsa da kararlılığın kariyer kaygısı üzerinde doğrudan anlamlı bir etkisinin olmadığını göstermektedir. Bir diğer ifadeyle kararlılık gibi bireyin kontrolüne dayanan bir değişken yerine olayların kontrolünü aşkın bir güce atfetmenin kariyer stresiyle başa çıkma sürecinde olumlu bir etki meydana getirdiği görülmektedir.

Öte yandan literatürde dini başa çıkmanın durumluk stres ile başa çıkmanın yanı sıra stresin bir psikopatolojiye dönüşmüş biçimi olarak travma sonrası stres bozukluğunda sabır ve şükrün travma sonrası gelişimi anlamlı düzeyde etkilediği bilinmektedir (Doğan, 2018). Tevekkülün yalnızlık hissinden uzaklaşarak anlam arayışını desteklemesi de (Karataş ve Baloğlu, 2019) TSSB gibi kronik psikopatolojilerin sağaltılmasında tevekküle psikolojik bir kaynak olarak başvurulabileceğini göstermektedir. Belavich ve Pargament'in (2002) travma sonrası büyüme sürecinde dini başa çıkmanın Tanrı ile iş birliği içinde başa çıkma, yaşanan olayın sorumluluğunu Tanrı'ya teslim etme, Tanrı ile olan ilişkileri vurgulama, dini ritüellere katılma, din görevlilerinden destek arama, desteği kabul etme ve iyi davranışlarda bulunma şeklinde ortaya çıkması bulgusu da Tanrı ile kurulan duygusal bağlanma örüntüsünün önemine dikkat çekmektedir.

Öte yandan Doğan (2018) içsel dini motivasyonun travma sonrası büyüme üzerinde anlamlı düzeyde bir etkisi olmadığını bulgulamıştır. Bu durum dini başa çıkmanın stres yönetimi sürecinde meydana getirdiği değişimlerin bireysel ve kültürel faktörlere göre farklılık gösterebileceğini düşündürmektedir. Yapıcı ve Doğanay (2019) da dini başa çıkma ve sabır bağlamında Türk kültüründeki insan tiplerini incelediği nitel çalışmasında bireylerin stresli yaşam olayları karşısında "Şaşkın", "Kaygılı", "Öfkeli", "Suskun" ve "Teslimiyetçi" tutumlar ile şekillenen bir sabır süreci yaşadıklarını ve bu sürecin döngüsel bir süreçte ilerleyen bir yöne sahip olduğunu bulmuşlardır. Bu araştırmanın beşinci hipotezinde belirtildiği gibi olumsuz DBÇ'nin artışıyla kariyer stresinin artması ve tevekkülün bu ilişkinin yönünü değiştirmese de pozitif korelasyonun gücünü azaltan aracı rolüne ilişkin bulgu da, katılımcıların bireysel yaşantılarında yer alan durumlara ilişkin şaşkın, kaygılı ya da öfkeli tutumlardan birisini tecrübe etmelerinin dini kaynaklar ile kurdukları ilişkinin doğasını etkileyebileceğini düşündürmektedir. Nitekim tevekkülün hayattaki başarısızlıklar karşısında daha sabırlı olmayı ve ümit beslemeyi destekleyen yönü de olumsuz DBÇ ve kariyer stresi arasındaki ilişkinin korelasyon kat sayısını azaltıcı etkenlerden birisi olarak düşünülebilir (Çağrıcı, 2012; Demirdaş, 2019; Şen, 2019).

Niyazibeyoğlu (2025) tarafından yapılan nitel çalışmada, üniversite sınavına hazırlanan imam hatip lisesi son sınıf öğrencilerinin sınav sürecinde yaşadığı korku, kaygı ve stres ile başa çıkmak için namaz, dua, tevekkül ve sabır gibi dini başa çıkma yöntemlerine başvurduklarını öğrencilerin sözel ifadelerinde dua etmeye yönelik iyimser bir bakış açısı sunduklarını, namazın onları yalnızlık duygusundan kurtararak ve zihinsel meşguliyetlerini yöneterek sakinleşmesine olanak sağladığını ve tevekkülün ise, sınav sürecindeki emeklerin en güzel şekilde karşılığını alacağına dair bir inanç geliştirmelerine yardımcı olarak umut duygusunu pekiştirdiğini bulmuştur. Bir diğer ifadeyle tevekkülün durumsal stresi yönetme noktasında dini kaynaklardan beslenen bir umut duygusu sunduğu görülmektedir. Kronik stresi yönetmek noktasında ise tevekkülün bireyin psikolojik sağlamlığı desteklemeye yönelik bir çerçevede Allah ile güvene dayalı kuracağı ilişkinin olumlu bir rol oynayabileceğini düşündürmektedir. Çınar (2022) tarafından yapılan çalışmada dini tutum ile psikolojik sağlamlık arasındaki negatif yönlü ilişkide tevekkül modele dahil edildiğinde ilişki yönünün pozitife dönmesi bulgusu tevekkülün bireyin inanç dünyasından kök alan bir ilişki kurmaya olanak sağlarken daha bireysel ve duygusal güvene dayalı bir doğaya sahip olması bakımından bireyin psikolojik sağlamlığını dini tutuma kıyasla daha yüksek düzeyde desteklemesinin nedenlerinden birisi olarak görülebilir.

Sonuç ve Öneriler

Sonuç olarak bu araştırmada yer alan bulgular, tevekkülün dini başa çıkma biçimleri ile kariyer stresi arasındaki ilişkide kritik bir ara değişken olduğunu ortaya koymaktadır. Olumlu dini başa çıkmanın tevekkül aracılığıyla yordayıcılık düzeyinde artış göstermesiyle birlikte kariyer stresinin azalması, bireylerin stresle başa çıkma süreçlerinde dini inançlarını ve tevekkül tutumlarını aktif olarak kullanmalarının önemini vurgulamaktadır. Aynı zamanda, olumsuz dini başa çıkma artınca tevekkülün azalması ve bunun sonucunda kariyer stresinin artması, dini başa çıkma biçimlerinin kariyer stresine etkisinin tevekkül aracılığıyla şekillendiğini göstermektedir. Bu nedenle, tevekkülün kariyer stresi ve dini başa çıkma arasındaki etkileşimde kısmi bir aracılık görevi üstlendiği söylenebilir.

Gelecek araştırmalarda bu konu, farklı eğitim kademelerindeki öğrenciler arasında çalışılarak kariyer stresinin mezuniyet zamanı dışındaki sebepler ile olan ilişkisine odaklanabilir. Ayrıca dini başa çıkma ve kariyer stresi arasındaki ilişkide kontrol odağı (locus of control) gibi bireysel psikolojik değişkenlerin aracı değişken olarak modele dahil edilmesi tevekkül gibi dini başa çıkmayla ilişkili olabilecek bir değişkenin karıştırıcı değişken etkisini elimine etmek için kullanılabilir. Saha uygulamaları kapsamında ise, üniversitelerin kariyer danışmanlığı birimleri öğrencilerde kariyer stresi oluşturan kanıta dayalı etmenleri göz önünde bulundurmalı ve bu doğrultuda etkili müdahale programları geliştirmelidir.

Copyright © 2026 **Republic of Turkey Ministry of Youth and Sports**
http://genclikarastirmalari.gsb.gov.tr/
Journal of Youth Research • 2026 • 14 • 241-246

ISSN 2791-8157
Received | 29 Sep 2025
Accepted | 5 Jun 2026

EXTENDED ABSTRACT

Mediator Role of Tawakkul in the Relationship Between Career Stress and Religious Coping*

Esma Eskiyayla**

Ayşe Kaya Göktepe****

Introduction

Senior college students face different set of stressors that can affect their mental health. As Yörükoğlu (2000) notes, early adulthood is a formative process in which individuals' life goals become more concrete and their capacity for introspection deepens as they reflect on their professional identity. The last year of college presents a confluence of psychological, social and professional demands as students prepare to make the transition to life after college. Among the stressors most commonly associated with this period are career decisions, negotiating professional relationships, fear of unemployment and the broader responsibilities that accompany this transitional period (Çakmak & Hevedanlı, 2005). In addition to these developmental pressures, being a senior student itself plays a key role in escalating stress as students move from an exploratory orientation to the career establishment phase of professional development (Kepir-Savoly, 2017). Contributing factors include the perceived urgency of securing employment after graduation, inadequate access to career planning resources and pervasive uncertainty about career prospects within one's chosen field of study (Günay & Çelik, 2019). In this context, the concept of tawakkul has been identified as an important religious coping mechanism. Broadly defined as an attitude of trust in God in which the individual fulfills his or her necessary responsibilities while ceding ultimate control of outcomes to a divine authority, tawakkul functions as a framework for managing the psychological burden of stressful circumstances (Altıntaş, 2000; Aydın, 2008; Karaman, 1996; Tokpınar, 2010). Scholars have

* This article is derived from the master's thesis prepared by Esma ESKİYAYLA under the supervision of Assist. Prof. Ayşe KAYA GÖKTEPE within the Spiritual Counseling and Guidance Master's Program at the Graduate Education Institute of Istanbul Sabahattin Zaim University.

** Student, Istanbul Sabahattin Zaim University, GEI, Spiritual Counseling and Guidance Master Program, Istanbul, Turkiye, 522122022@std.izu.edu.tr, ORCID: 0009-0006-1727-8780

*** Assist. Prof., Istanbul Medeniyet University, Faculty of Theology, Philosophy and Religious Sciences Department, Division of Psychology of Religion, Istanbul, Turkiye, ayse.kayagoktepe@medeniyet.edu.tr, ORCID: 0000-0002-6716-2448

also observed that tawakkul has significant psychological implications, including providing existential meaning, offering refuge in a transcendent power, facilitating the individual's search for meaning and alleviating feelings of isolation (Demir et al., 2024). The current study examines the mediating role of tawakkul in the relationship between career stress and religious coping among senior students. Religious coping refers to the process by which individuals draw on religious beliefs and practices as a resource for coping with distressing, challenging and stressful life circumstances (Pargament, 2002).

Method

Drawing on a correlational design, the current study examines the relationship between religious coping RC (independent variable) and career stress CS (dependent variable), with *tawakkul* serving as the mediator (Baron & Kenny, 1986). Mediation analyses were conducted using Hayes's (2018) PROCESS macro Model 4. Career Stress Scale (Özden & Sertel-Berk, 2017), the Religious Coping Scale (Ekşi & Sayın, 2016) and the Tawakkul Orientation Scale (Şahin, 2020) were used for data collection. Ethical approval of the study was obtained from the Institutional Review Board of Istanbul Sabahattin Zaim University and data were collected between March and May 2025. The final sample comprised 298 senior undergraduate students (M age = 23.42, SD = 1.71), of whom 54.4% (n = 162) were female and 45.6% (n = 136) were male.

During the writing process of the study "Mediator Role of Tawakkul in the Relationship between Career Stress and Religious Coping", scientific rules, ethical and citation rules were followed. No falsification was made on the collected data and the current study was not sent to any other academic journal for review. In addition, ethical permission was obtained from the Ethics Committee of Istanbul Sabahattin Zaim University (Date: 25/11/2024 and Decision no: 2024/09) to conduct the study. As the authors are non-native English speakers, DeepL AI tool was utilized for language editing and proofreading of the abstract/extended abstract after the completion of the manuscript.

Results

Positive RC was strongly and positively correlated with *tawakkul* ($r = .65$, $p < .01$), while Negative RC showed only a weak positive correlation with *tawakkul* ($r = -.20$, $p < .01$). *Tawakkul* itself was moderately and negatively correlated with CS ($r = -.33$, $p < .01$). On its own, Positive RC was significantly and negatively correlated with CS ($B = -0.71$, $SE = 0.24$, $\beta = -0.21$, $t = -2.95$, $p = .003$, 95% CI [−1.18, −0.23]). Once *tawakkul* entered the model as a mediator, that negative correlation grew noticeably stronger ($B = -1.13$, $SE = 0.18$, $\beta = -0.34$, $t = -6.19$, $p < .001$, 95% CI [−1.49, −0.77]), and bootstrap results confirmed that the indirect effect was statistically significant. Negative RC was positively and significantly correlated with CS ($B = 1.30$, $SE = 0.36$, $\beta = 0.20$, $t = 3.64$, $p < .001$, 95% CI [0.60, 2.01]), yet when *tawakkul* was added as a mediator, the positive correlation decreased significantly ($B = 0.39$, $SE = 0.14$, $\beta = .06$, 95% CI [0.14, 0.70]).

Discussion

The results of the study indicate that Positive RC is negatively correlated with CS, while Negative RC is positively correlated with CS. This result is consistent with the findings of Ayten and Karagöz (2021), who found that religious coping increases life satisfaction and reduces anxiety, while the stress-inducing effect of negative religious coping is consistent with the explanation offered by Pargament et al. (1998),

who linked this tendency of individuals as interpreting adverse experiences as God's punishment for sins. Furthermore, the results of the current study show that senior students choose *tawakkul* as a source to cope with career stress, which is consistent with the literature indicating that *tawakkul* supports coping with anxiety and stress (Gondal et al., 2023), and fosters patience and hope in the face of difficulties (Çağrıcı, 2012; Demirdaş, 2019). The current study show that *tawakkul* plays a partial mediating role in the relationship between RC styles and CS, with Positive RC reducing CS by increasing *tawakkul*, while Negative RC increases CS by decreasing *tawakkul*. This result, when evaluated together with Çınar's (2022) finding that the inclusion of tawakkul in the model reverses the direction of the relationship between religious attitudes and psychological resilience to a positive one, suggests that *tawakkul* serves as an important psychological resource for coping with stress because of its embedded faith-based, yet personally and emotionally grounded nature.

Conclusion

In conclusion, the findings of the current study reveal that the *tawakkul* serves as a critical mediating variable in the relationship between religious coping styles and career stress. The fact that positive religious coping reduces career stress by increasing the level of *tawakkul* underscores the importance of individuals' active utilization of their religious beliefs and attitudes of *tawakkul* in the process of coping with stress. In addition, negative religious coping weakens the tendency toward *tawakkul* and which also increases the level of career stress. Therefore, it can be said that *tawakkul* plays a partial mediating role in the interaction between career stress and religious coping.

Kaynakça/References

- Abanoz, S. (2020). Türkiye'de yapılan dini başa çıkma konulu araştırmalar hakkında bir değerlendirme. *Eskiyeni, 40,* 407-429. https://doi.org/10.37697/eskiyeni.673386
- Abu-Raiya, H. ve Pargament, K. I. (2015). Religious coping among diverse religions: Commonalities and divergences. *Psychology of Religion and Spirituality, 7*(1), 24–33. https://doi.org/10.1037/a0037652
- Akkoç, F. (2012). Lise öğrencilerinin mesleki kararsızlıklarının sosyo-demografik faktörlere göre incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 1*(23), 215–233. https://izlik.org/JA44JY88KM
- Altıntaş, R. (2000). Yazgıcı ve özgürlükçü tevekkül anlayışının çalışma hayatına etkileri. *Dini Araştırmalar, 3*(7), 113-136. https://izlik.org/JA23FT56RL
- Aşçı, Ö., Hazar, G., Kılıç, E. ve Korkmaz, A. (2015). Üniversite öğrencilerinde stres nedenlerinin ve stresle başa çıkma biçimlerinin belirlenmesi. *Uşak Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 8*(4), 213-232. https://izlik.org/JA23PT28TZ
- Aşık, G. ve Akgül, H. (2022). Üniversite öğrencilerinin kariyer stresleri, kariyer kararında ailenin etkisi ve kariyer kararı verme yetkinlik algıları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, *19*(1), 192–212. https://doi.org/10.33711/yyuefd.1083796
- Aydın, H. (2008). Kur'an'da irade-azm ve tevekkül tasavvuf. *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi, 22,* 59-79. https://izlik.org/JA83YW44ZW

- Ayten, A. (2012). *Tanrı'ya sığınmak: Dini başa çıkma üzerine psiko-sosyal bir araştırma.* İz.
- Ayten, A. ve Karagöz, S. (2021). Religiosity, spirituality, forgiveness, religious coping as predictors of life satisfaction and generalized anxiety: A quantitative study on Turkish Muslim university students. *Spiritual Psychology and Counseling, 6*(1), 47-58. https://doi.org/10.37898/spc.2021.6.1.130
- Baltaş, A. ve Baltaş, Z. (2018). *Stres ve başa çıkma yolları* (30. Baskı). Remzi.
- Banziger, S., Van Uden, M. ve Janssen, J. (2008). Praying and coping: The relation between varieties of praying and religious coping styles. *Mental Health, Religion and Culture*, *11*(1), 101–108. https://doi.org/10.1080/13674670600748386
- Bayram, L., Yüceloğlu Keskin, Ö. D. ve Günay Derebaşı, D. (2016). Üniversite öğrencilerinin algılanan stres düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Karadeniz Sosyal Bilimler Dergisi, 8*(14), 291-302. https://izlik.org/JA82CS86ZE
- Baron, R. M. ve Kenny, D. A. (1986). The moderator–mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, *51*(6), 1173–1182. https://doi.org/10.1037//0022-3514.51.6.1173
- Belavich, T. G. ve Pargament, K. I. (2002). The role of attachment in predicting spiritual coping with a loved one in surgery. *Journal of Adult Development, 9*(1), 13-29. https://doi.org/10.1023/A:1013873100466
- Choi, B. Y., Park, H., Nam, S. K., Lee, J., Cho, D. ve Lee, S. M. (2011). The development and initial psychometric evaluation of the Korean Career Stress Inventory for college students. *The Career Development Quarterly, 59*(6), 559–572. https://doi.org/10.1002/j.2161-0045.2011.tb00976.x
- Creswell, J. W. (2014). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (4th ed.). Sage.
- Çağrıcı, M. (2012). Tevekkül. *Türkiye Diyanet Vakfı İslam Ansiklopedisi*, (41, ss. 1–2). TDV İslâm Araştırmaları Merkezi.
- Çakmak, Ö. ve Hevedanlı, M. (2005). Eğitim ve fen edebiyat fakülteleri biyoloji bölümü öğrencilerinin kaygı düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi, 4*(14), 115–127. https://izlik.org/JA72XP57ZH
- Çalışkan, S., Aydoğan, S., Işıklı, B., Metintaş, S., Yenilmez, F. ve Yenilmez, Ç. (2018). Üniversite öğrencilerinde algılanan stres düzeyi ve ilişkili olabilecek faktörlerin değerlendirilmesi. *ESTÜDAM Halk Sağlığı Dergisi, 3*(2), 39-49. https://izlik.org/JA89RL77WB
- Çevik, V. A. ve Öneren, M. (2019). Önlisans öğrencilerinin iş bulma endişeleri ve kaygı düzeylerinin belirlenmesi. *ETÜ Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi ETUSBED, 8*, 1–12. https://izlik.org/JA49WS64WG
- Çınar, M. (2022). Dinî tutum ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide tevekkülün aracılık rolünün incelenmesi. *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, *22*(2), 1183-1208. https://doi.org/10.33415/daad.1123529
- Demir H., Onuk, A. ve Onuk, N. (2024). Tevekkül anlayışının insan psikolojisi üzerindeki etkileri. *The Journal of Social Sciences 11*(72), 231-241. http://dx.doi.org/10.29228/SOBIDER.77928
- Demirdaş, Ö. (2019). Eşrefoğlu Rûmî'nin "Müzekki'n-Nüfûs" isimli eseri bağlamında tevekkül anlayışı. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi, 8*(2), 1437–1453. https://doi.org/10.15869/itobiad.557822
- Doğan, M. (2018). Üniversite öğrencilerinin travma sonrası gelişimlerinde içsel dinî motivasyon, dinî başa çıkma, sabır ve şükrün rolü. *Electronic Turkish Studies, 13*(25), 207-230. http://dx.doi.org/10.7827/TurkishStudies.14583
- Doğan, G. (2023). Öznel dindarlık algısı, tevekkül ve stres ilişkisi (Tez No. 860283) [Doktora Tezi]. Hitit Üniversitesi.
- Ekşi, H. ve Sayın, M. (2016, Mayıs). *The adaptation of Religious Coping Scale into Turkish language: A study of bilingual equivalance, validity and reliability* [Konferans sunumu]. AGP Humanities and Social Sciences Conference, BAU International Berlin University, Berlin, Germany.
- Esen, D. (2019). Kariyer stresi ile öz-yeterlilik inancı ilişkisinin demografik değişkenlerin farklılaştırıcı rolü bağlamında incelenmesi: İzmir Meslek Yüksekokulu iktisadi ve idari programlar örneği. *İzmir Kâtip Çelebi Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi, 2*(2), 217–232. https://izlik.org/JA35PG32RG
- Fouad, N. A., Guillen, A., Harris-Hodge, E., Henry, C., Novakovic A., Terry, S. ve Kantamneni, N. (2006). Need, awareness, and use of career services for college students. *Journal of Career Assessment, 14*(4), 407–420. https://doi.org/10.1177/1069072706288928

- Fraenkel, J. R., Wallen, N. E. ve Hyun, H. H. (2012). *How to design and evaluate research in education* (7th ed.). McGraw-Hill.
- Gondal, M. U., Adil, A., Shujja, S. ve Yousaf, A. (2023). Mediating role of tawakkul between religious orientation and stress among Muslim adults. *Mental Health, Religion & Culture, 26*(3), 290–304. https://doi.org/10.1080/13674676.2023.2226600
- Günay, A. ve Çelik, R. (2019). Kariyer stresinin psikolojik iyi oluş ve iyimserlik değişkenleriyle yordanması. *Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 1*(33), 205–218. https://izlik.org/JA59RE96AP
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J. ve Anderson, R. E. (2010). *Multivariate data analysis* (7th ed.). Pearson.
- Hayes, A. F. (2018). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach (methodology in the social sciences)* (2nd ed.). Guilford.
- Işık, E. (2021). Genç yetişkinlerde kariyer psikolojik danışma uygulamaları. K. Öztemel (Ed.), *Vaka örnekleriyle kariyer rehberliği ve kariyer psikolojik danışması* (ss.188-223) içinde. Pegem.
- Kahraman, F. (2023). Sağlık eğitimi alan üniversite öğrencilerinde kariyer stresinin kariyer geleceği üzerindeki etkisi. *Iğdır Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, (34), 487-502. https://doi.org/10.54600/igdirsosbilder.1314398
- Kara, N. O., Akın, G. ve Alp, S. (2020). Üniversite öğrencilerinin gelecek kaygısı ile sınav kaygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi üzerine bir araştırma. *SDÜ Sağlık Yönetimi Dergisi, 2*(2), 150-169. https://izlik.org/JA66XN67JA
- Karaman, F. (1996). Tevekkül inancı üzerine bir inceleme. *İlahiyat Fakültesi Dergisi, 1*, 67-92. https://izlik.org/JA94RF36YL
- Karataş, K. ve Baloğlu, M. (2019). Tevekkülün psikolojik yansımaları. *Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi (ÇÜİFD), 19*(1), 110–118. https://doi.org/10.30627/cuilah.545806
- Kepir-Savoly, D. (2017). *Okuldan işe geçiş becerileri geliştirme programının kariyer uyumu ve kariyer iyimserliğine etkisi* [Doktora tezi]. Hacettepe Üniversitesi.
- Köse, A. ve Küçükcan, T. (2006). *Deprem ve din: Marmara depremi üzerine psiko- sosyolojik bir inceleme*. Emre.
- Lazarus, R. S. (1966). *Psychological stress and the coping process*. McGraw-Hill.
- Lee, B. J. (2007). Moderating effects of religious/spiritual coping in the relation between perceived stress and psychological well-being. *Pastoral Psychology, 55*(6), 751–759. https://doi.org/10.1007/s11089-007-0080-3
- Niyazibeyoğlu, T. (2025). Üniversite sınavı hazırlık sürecinde imam hatip lisesi öğrencilerinin başvurdukları dinî başa çıkma yöntemleri. *İslami İlimler Dergisi*, *40,* 79-94. https://doi.org/10.34082/islamiilimler.1596463
- Özden, K. ve Sertel-Berk, Ö. (2017). Kariyer Stresi Ölçeği'nin (KSÖ) Türkçeye uyarlanması ve psikometrik özelliklerinin sınanması. *Psikoloji Çalışmaları, 37*(1), 35–51. https://izlik.org/JA73PB99GZ
- Özer, N. P. ve Özer, B. (2026). Halkla ilişkiler ve reklamcılık bölümü öğrencilerinin mezuniyet sonrası düşünceleri üzerine nitel bir araştırma. *Erciyes İletişim Dergisi, 13*(1), 385-411. https://doi.org/10.17680/erciyesiletisim.1759844
- Öztaş, U. ve Akın, O. (2009). Örgütsel çatışma yönetiminde cinsiyet farklılıkları: Antalya serbest bölgesinde bir araştırma. *Organizasyon ve Yönetim Bilimleri Dergisi, 1*(1), 9–24. https://izlik.org/JA29LH86JP
- Pallant, J. (2020). *SPSS survival manual: A step by step guide to data analysis using IBM SPSS* (7th ed.). Routledge.
- Pargament, K.I. (1997). *The Psychology of Religion and Coping*. Guilford Press.
- Pargament, K. I., Smith, B. W., Koenig, H. G. ve Perez, L. (1998). Patterns of positive and negative religious coping with major life stressors. *Journal for the Scientific Study of Religion, 37*(4), 710–724. https://doi.org/10.2307/1388152
- Pargament, K. I. (2002). Is religion nothing but…? Explaining religion versus explaining religion away. *Psychological Inquiry, 13*(3), 239–244. http://www.jstor.org/stable/1449341
- Rosmarin, D. H., Pirutinsky, S., Pargament, K. I. ve Krumrei, E. J. (2009). Are religious beliefs relevant to mental health among Jews? *Psychology of Religion and Spirituality, 1*(3), 180–190. https://doi.org/10.1037/a0016728
- Şahin, M. (2020). Tevekkül yönelimi ölçeği geliştirilmesi: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Değerler Eğitimi Dergisi, 18*(40), 345–369. https://doi.org/10.34234/ded.768176
- Şahin, A. (2018). Üniversite öğrencilerinin algılanan stres düzeylerinin fakülte türü ve cinsiyet değişkenlerine göre incelenmesi. *Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 2*(1), 28-35. https://izlik.org/JA28PP74UZ

- Şen, Ö. F. (2019). *Hz. Yakub örnekliğinde sabır ve tevekkül* [Yüksek Lisans Tezi]. Eskişehir Osmangazi Üniversitesi.
- Taş, M. A. ve Tortumlu, M. (2021). Sabır eğiliminin kariyer kaygısı üzerindeki etkisinde kararlılığın aracılık rolü. *Ömer Halisdemir Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, *14*(1), 1–17. https://doi.org/10.25287/ohuiibf.601744
- Taşğın, Ö., Bozgeyikli, H. ve Boğazlıyan, E. E. (2017). Üniversiteli gençlerin işsizlik kaygıları ile psikolojik dayanıklılıkları arasındaki ilişki. *Emek ve Toplum Dergisi, 6*(16), 551–567. https://izlik.org/JA26NH25PW
- Tokpınar, M. (2010). *Hangi doğru? Tevekkül: Hadisler ışığında yeni bir tanım*. Kitabi.
- Ural, A. ve Kılıç, İ. (2005). *Bilimsel araştırma süreci ve SPSS ile veri analizi* (6. baskı). Detay.
- Yam, F. C., Alkın, S. ve Barut, Y. (2020). Kariyer hedef tutarsızlık ölçeğinin Türkçeye uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *İş ve İnsan Dergisi, 7*(1), 23–32. https://doi.org/10.18394/iid.629970
- Yapıcı, A. ve Doğanay, S. (2019). Dini başa çıkma ve sabır bağlamında insan tipleri: Nitel bir araştırma. *Bilimname, 2019*(40), 105-135. https://doi.org/10.28949/bilimname.634717
- Yörükoğlu, A. (2000). *Gençlik çağı: Ruh sağlığı ve ruhsal sorunlar* (11. Baskı). Özgür.