



T.C.
PAMUKKALE ÜNİVERSİTESİ
İSLAMİ İLİMLER ENSTİTÜSÜ
FELSEFE VE DİN BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI
MANEVİ DESTEK VE REHBERLİK TEZSİZ YÜKSEK LİSANS
PROGRAMI
TEZSİZ YÜKSEK LİSANS PROJESİ

STRESLE BAŞA ÇIKMA
VE DİNDARLIK ADINA BİR ARAŞTIRMA

Danışman

Prof. Dr. İbrahim KISAÇ

Ayşe SARUHAN

Ankara-2023



T.C.
PAMUKKALE ÜNİVERSİTESİ
İSLAMİ İLİMLER ENSTİTÜSÜ



YÜKSEK LİSANS PROJE ONAY FORMU

Felsefe ve Din Bilimleri Anabilim Dalı, Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Bilim Dalı öğrencisi

Ayşe SARUHAN tarafından hazırlanan “Stresle Başa ve Dindarlık üzerine bir Araştırma” adlı ödev tarafımdan incelenmiştir. Yüksek Lisans Projesi olarak kabul edilmiştir.

Prof. Dr. İbrahim KISAÇ

Danışman

Pamukkale Üniversitesi İslami İlimler Enstitüsü Yönetim Kurulu'nun
tarih ve sayılı kararıyla onaylanmıştır.

Doç. Dr. Harun ABACI

Müdür

ETİK İLKELERE UYGUNLUK BEYANI

Stresle başa çıkma ve dindarlık başlıklı proje ödevi hazırlama süresince tüm ahlaki ilkeleri ev deyip bu doğrultuda bir dönem ödevi hazırladığım ödevimdeki tüm ifadeler kendi şahsıma ait olduğunu beyan ederim.



Ayşe Saruhan

ÖZET

Yazar Adı ve Soyadı	: Ayşe Saruhan
Üniversite	: Pamukkale Üniversitesi
Enstitü	: İslami İlimler Enstitüsü
Anabilim Dalı	: Felsefe ve Din Bilimleri
Bilim Dalı	: Manevi Danışmanlık ve rehberlik
Tezin Niteliği	: Tezsiz yüksek lisans proje ödevi
Sayfa Sayısı	: 50
Tez Danışmanı	: Prof. Dr. İbrahim Kısaç

Stresle Başa Çıkma ve Dindarlık Üzerine Bir araştırma

Ödevimiz de hayatımızı yönlendirmemiz de önemli rolü olan dinimizin, bilişsel boyutta, stresle nasıl başa çıkarabileceğimiz ile ilgili öğrencilerin görüşlerinin neler olduğunun incelenmesi hedeflenmiştir. Araştırmamız nitel durum çalışması modelinde olup 2022-2023 eğitim öğretim yılında Ankara'nın Yenimahalle ilçesindeki Şehit Öğretmen Mehmet Ali Durak ortaokulunda öğrenim gören LGS sınavına hazırlanan sekizinci sınıf öğrencilerinin sınav öncesi yaşadıkları sınav kaygısında başa çıkma yöntemlerinden dini başa çıkma yöntemlerinden olan, dua etme, besmele çekme, tevekkül etme gibi yöntemlerden hangisine başvurdukları ve bu yöntemlerin sınav kaygılarını azaltmada etkili olup olmadığına dair görüşleri değerlendirilmiştir. Araştırmada gözlem tekniği uygulanmıştır. Araştırmacı tarafından hazırlanan yarı yapılandırılmış görüşme formları kullanılmıştır. Veri toplama sürecinde kullanılan yarı yapılandırılmış çoklu görüşme formları beş maddeden oluşmaktadır. Görüşme formları içerik analizi yöntemiyle çözümlenmiştir. Araştırmada genel olarak dindarların daha az kaygılı oldukları ve duanın, sınavdan önce besmele çekmenin, doğru bir tevekkül anlayışının sınav kaygısı ve stresini yenmede etkili olduğu görülmüştür. Cinsiyetlerine göre incelediğimiz sonuçlarda ise kızların erkeklere oranla daha dindar oldukları ve sınav öncesinde dini başa çıkma yöntemlerine daha çok başvurdukları tespit edilmiştir.

Anahtar kelimeler: stresle başa çıkma, dini başa çıkma, maneviyat

ABSTRACT

Name and Surname : Ayşe Saruhan

University : Pamukkale University

Institution : Islamic Science Institution

Field : Philosophy And Science Of Religion

An Investigation on Coping with Stress and Religiosity

Number : ix + 50 This research aims to explore the cognitive dimensions of how our religion, which plays a significant role in shaping our lives, contributes to coping with stress. Specifically, the study focuses on examining the perspectives of eighth-grade students preparing for the LGS exam at Şehit Öğretmen Mehmet Ali Durak Middle School in the Yenimahalle district of Ankara during the 2022-2023 academic year. The research investigates the coping methods employed by students to manage pre-exam anxiety, particularly those rooted in religious practices such as prayer, reciting specific religious phrases (besmele), and practicing trust in fate (tevekkül). Additionally, the study assesses the students' opinions on the effectiveness of these religious coping methods in reducing exam-related stress. The research adopts a qualitative case study approach, utilizing observational techniques and semi-structured interview forms developed by the researcher. The semi-structured interview forms, consisting of five sections, were employed to gather data. The collected data were analyzed using content analysis. Overall, the findings suggest that individuals with a higher level of religiosity tend to experience less exam-related anxiety. Prayer, reciting religious phrases before the exam, and embracing a sincere trust in fate were identified as effective strategies in overcoming exam-related stress. Gender-specific analysis revealed that females tend to be more religious than males and are more inclined to utilize religious coping mechanisms before exams.

Keywords:

Coping With Stress, Religious Coping, Spirituality

ÖNSÖZ

Hayatın içinde çeşitli aralıklarda stres yüküyle karşı karşıya kaldığımız anlar yadsınamayacak kadar fazladır. Vücut sağlığınıza meydana gelecek bir değişiklik de yine strese yol açabilir, zihinsel değişiklikler de somut değişiklikler de strese yol açarlar günlük hayatımızda yaşadığımız olaylar karşılaştığımız iddialar, yorumlar, çelişkiler, anlaşılmasızlıklar stres yaşamamıza neden olabilir.

Manevi anlamda kişinin içsel bir arayış içerisinde olması din ile maneviyat arayışının günlük stresimizi kontrol etmede hayat boyu başımıza gelecek sorunların üstesinden gelebilmemiz de önemli bir yardımcı olduğu üzerinde durulmuştur. Dinin ve manevi inancın başa çıkma yöntemlerinden önemli bir yöntem olduğu anlatılmıştır. Diğer bir konuda kişinin dindarlığın seviyesi ne olduğu dini nasıl yaşadığı manevi bağlılıklarının ne derecede olduğu gözlemlenmiş ve bu bağlamda 8.sınıf LGS öğrencilerinden 150 öğrenciyle mülakatlar yapılmıştır.

Ödevi hazırlama aşamasında yardımlarıyla, çeşitli yapıcı fikirleriyle projenin zenginleşmesini de son derece katkısı olan değerli Prof. İbrahim Kısaca teşekkür ederim. aynı zamanda tüm ödev hazırlama aşamasında birbirimizden fikir alışverişinde bulunduğumuz dönem arkadaşlarıma, iyi de tüm çalışma boyunca bu desteklerini esirgemeyen eşim Abdulkadir Saruhan'a oğlum Enes Talha Saruhan'a kızlarım Esmenur ve Seniha Saruhan'a iyi dilek ve temennilerle birlikte teşekkür ederim.

Ayşe Saruhan

Ankara 2023

İçindekiler

YÜKSEK LİSANS PROJE ONAY FORMU.....	ii
ETİK İLKELERE UYGUNLUK BEYANI.....	iii
ÖZET	iv
ABSTRACT.....	v
ÖNSÖZ	v
BİRİNCİ BÖLÜM GİRİŞ.....	11
Araştırmanın problemi	11
Araştırmanın amacı	12
Araştırmanın Önemi.....	12
Sayıtlılar.....	13
Araştırmanın Sınırlılıkları.....	13
Tanımlar.....	13
İKİNCİ BÖLÜM KAVRAMSAL ÇERÇEVE	14
STRES VE BAŞA ÇIKMA	14
1.STRES KAVRAMI	14
Stresin kaynakları nelerdir?	14
Stresin Ortaya Çıkardığı Problemler.....	15
2.BAŞA ÇIKMA STRATEJİLERİ.....	17
1. Aktif Bilişsel Stratejiler	20
2. Aktif Davranışsal Stratejiler	21
3. Kaçınma Stratejileri	21
3.DİNİ BAŞA ÇIKMA VE İSLAMİ YAKLAŞIM.....	23
Dini Başa Çıkma	23

Dindarlığın Ruh Sağlığı Açısından Önemi	24
İslami Yaklaşım	27
4.SINAV KAYGISI VE DİNİ BAŞA ÇIKMA İLİŞKİSİ.....	31
Sınav kaygısı.....	31
Kaygı, Din ve Dua	31
5.KONUyla İLGİLİ ARAŞTIRMALAR	33
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM	35
YÖNTEM	35
Araştırma Modeli	35
Çalışma Grubu	36
Veri Toplama Araçları	37
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM	39
BULGULAR.....	39
Demografik Değişkenlere Göre Örneklem Grubunun Özellikleri.....	39
1. Sınavdan önce dua etmek sınav kaygısını azaltır yanıtına İlişkin Bulgular.....	39
2-Dua ve Besmele ile başladığımda sınavlarda daha başarılı olurum diyen kişilerin yüzdeliklerine dair bulgular.....	40
3. Beş Vakit Namaz kıldığında sınavlarda daha başarılı olurum diyen kişi sayısının% deliklerine dair bulgular	41
4. Elinden geleni yerine getirdikten sonra sonucu Allah'a bırakmayı ifade eden tevekkül sınav öncesi önemli bir destek midir sorusunu olumlu cevaplayan kişi sayılarına dair bulgular.....	42
5.Aldığınız Din Eğitiminin Sınav Stresinizi Yenmede Katkısı Var mıdır Sorusunu olumlu cevaplayan kişi sayılarına dair bulgular.....	44
ALTINCI BÖLÜM	45
SONUÇ TARTIŞMA VE ÖNERİLER	45

1- Sonuç	45
2- Tartışma	46
1. Sınav Öncesi Stresle Başa Çıkma Davranışı İle dini davranış ve dini bilinç Arasındaki İlişkiye Dair Verilerin Değerlendirilmesi	46
2. Sınav öncesi stresle başa çıkma davranışı ile dua ve besmele asındaki ilişkiye dair verilerin değerlendirilmesi	47
3.Sınav Öncesi Doğru Tevekkül Anlayışı Sınav Kaygısını Azaltma Arasındaki İlişkiye Dair Verilerin Değerlendirilmesi	48
3- Öneriler	49
KAYNAKLAR	50
EK-1: YARI YAPILANDIRILMIŞ GÖRÜŞME FORMU	53
EK-2: GÖRÜŞME ÖRNEĞİ	54
ÖZGEÇMİŞ	55

KISALTMALAR

A.g.e.	: Adı Geçen Eser
A.g.t.	: Adı geçen tez
Bkz.	: Bakınız
c.	: Cilt
Diğ.	: Diğerleri
Haz.	: Hazırlayan
Num./No.	: Numara
S.	: Sayı
s.	: sayfa
Üniv.	: Üniversite
Vb.	: ve benzeri
vd.	: ve diğerleri
Yay. /Y.	: Yayınları, Yayınevi

BİRİNCİ BÖLÜM GİRİŞ

Araştırmanın problemi

Çok yönlü bir varlık olan insan hayat boyunca bir takım psikolojik ve biyolojik sorunlarla karşılaşmaktadır. Bu sıkıntılara stres denir.

İnsanın karşılaştığı ruhsal perdede sıkıntılarının üstesinden gelmekte zorlandığında stres ve kaygı ortaya çıkmaktadır. Bu durumlarda insan normal anlamda davranamaz kendini yetersiz ve güçsüz hissederek olaylar karşısında karar vermede zorlanır.

Stres her ne kadar olumsuz manalarla özleşse de her zaman kötü ve gereksiz değildir. Kişinin başarıya ulaşması için gerekli dinamiklerden birisi de strestir. Kişinin kabiliyetlerini geliştirmesi ve ilerletmesi için bir nebzede olsa strese ihtiyacı vardır. Burada dikkat edilmesi gereken şey stresi olumlu yönde kanalize edebilmektir. Hayati kaliteli bir şekilde yaşayabilmek kaygı ve stresi gerektiği seviyeye indirebilmek ancak bilinçli olmak sayesinde gerçekleştirilebilir.

Bu bağlamda başa çıkma teknikleri insana kendisinde olan stres verici olaylar karşısında nasıl hareket edeceğini belirten bu olaylara dayanma gücünü gösteren davranış ve duyuşsal reaksiyonların hepsidir. Araştırmanın temel problemi özellikle gençliğe yeni adım atmak üzere olan insanlarda çok fazla olarak yaşanan sınav kaygısı ve bu kaygıyla başa çıkmada dinin ve dua etmenin ilişkisi ne gözlemlemektir. Ayrıca araştırmanın alt problemlerini örneklemenin cinsiyet, sosyal-ekonomik durum ile dindarlık ve sınav kaygısı arasındaki ilişkileri tespit etmektir.

Alt Problemler Şunlardır:

- 1) Sınav kaygısının dindirilmesinde neler etkilidir?
- 2) Aldığınız dini eğitimi kaygılarınızla başa çıkmada size ne gibi katkısı vardır?
- 3) Daha önce öğrenmiş olduğumuz, tamam elinden geleni yaptıktan sonra gerisini Allah'a havale etme anlamına gelen bir işin gereğini yerine getirdikten sonra neticeyi Allah'a havale etme anlamına gelen tevekkül sınav öncesi size önemli bir destek midir?
- 4) Sınav öncesi dua etmek sınav kaygınızın dindirilmesinde etkili midir?
- 5) Besmele ile başlamak sınav başarınızı olumlu etkiler mi?

Araştırmanın amacı

Hayatın her an içerisinde olan stresin ne kadar fazla olduğu fark edildikten sonra kaygı ve stres ile nasıl başa çıkılacağı araştırılmış metotlar geliştirilmiştir. Lazarus Folkman gibi bilim insanları, başa çıkma yöntemlerini açıklayan metotlarının arasında, dinin önemli bir yeri vardır.

Bulunan teoriler, hayatın içinden alınan verilerle anlatılmış, bu çalışmalar sayesinde, kişisel, sosyal hayatta ve özel hayatta dini başa çıkmanın önemli etkisi vurgulanmıştır. Başa çıkma yöntemlerinden özellikle de dini başa çıkma yöntemi ile ilgili yapılan birçok araştırma sayesinde hayatta karşılaşılan problemlerle baş etmenin yöntemleri anlatılmaya çalışılacaktır.

Dini başa çıkma yöntemlerinin kişiye ne kattığını yaşadığımız zaman diliminde de fark edebiliriz. Dini başa çıkma yöntemlerini incelememizin amacı, dinin bireylerin hayatındaki önlemini vurgulamaktır. Ayrıca kişiye ve topluma göre farklılaşan inanç anlayışı, dini başa çıkma metotları incelenerek daha net ortaya konmaktadır. Bunun yanı sıra, dindarlığının stres yönetiminde bireye etkisinin ne olduğunun bulunması da mümkündür. Stresin hayatın bir parçası olduğu fark edildiğinden bu yana etkilerinden kurtulmanın yöntemi bulunmaya çalışılmaktadır. Projemizin genel amacı stresle başa çıkamayan öğrencilerin aldıkları din eğitimiyle stresin nasıl üstesinden gelmeleri gerektiğini veya bir işe besmele ile başlamanın kaygıyla ve sınav öncesi stresiyle başa çıkabilme de nasıl bir fayda sağladığını incelemektir.

Araştırmanın Önemi

Proje ödevi kapsamında yapılan araştırmamız sayesinde okulumuzda bulunan öğrencilerimizin ne derece stres sahibi oldukları ve bu stresi yenmede dini inanışlarının dini yöntemlerinin stresle başa çıkma noktasında ne derece yardımcı olduğunu kanıtlayacak ve bu sayede psikolojik anlamda olsun sosyolojik anlamda olsun öğrencilerin dine verdikleri önem artma yönünde olumlu bir gelişme sağlayacaktır. Dini inanışlar Allah'a yakınlık duygusunun insanı rahatlattığını ve bu sayede stres gibi kötü kaynaklı duygularından uzaklaştığını fark eden öğrencilerin Allah'a olan bağlılıkları daha da artacak ve böylelikle Rablerine güvenme ve dayanma duyguları gelişecektir.

Sayıtlar

1-Örnekleme oluşturan bireylerin ölçeklerdeki maddelere verecekleri cevapların

Doğru varsa sayılabilmesi için içten ve gerçekçi cevapların verildiği düşünülmüştür.

2- Araştırmada kullanılan ölçme aracının ölçtükleri özellikleri bakımından geçerli ve doğru olduğu gerçeğiyle yola çıkılmıştır.

3-üzerinde inceleme yapılan grubun geçerli ve belirli hudutlar içinde alındıkları ortamın örneğini oluşturdukları varsayılmıştır.

Araştırmanın Sınırlılıkları

1- ödevimiz de elde edilen çıkarımlar 2023-2024 eğitim öğretim yılı ile sınırlıdır.

2- Araştırmanın örnekleme Ankara ilinin Yenimahalle ilçesindeki Şehit Öğretmen Mehmet Ali Durak Orta Okulu sekizinci sınıf LGS sınavına hazırlanan öğrencileri ile sınırlıdır.

3-Araştırmadan elde edilen bulgular deneklerin sorulara verecekleri cevaplarla sınırlıdır.

Tanımlar

Kaygı: sözlükte tehlikeli ve endişeli durumlarda kişinin olacaklar karşısındaki korkusunu veya korkulu bir durumun beklentisini oluşturduğu tedirginlik ve korku hali şeklinde açıklanmıştır. ¹

Stres: Anksiyeteyi, çatışmayı, hayal kırıklığını, duygusal sıkıntıyı, travmayı, yabancılaşmayı içine alan stres kavramı,² önceleri zorluk ve sıkıntı anlamlarına gelen stres kelimesi daha sonra güçsüzlük anlamsızlık yabancılaşma kural bilmezlik ve kendileri ortamlardan soyutlama gibi kelimelerle birlikte tanımlanmıştır.

Sınav kaygısı: öğrencinin gireceği bir sınav öncesi veya değerlendirme öncesi kişinin kendi durumuna bağlı olarak kötü bir sonuçla karşılaştığımız ama onlar kısılalığından dolayı

¹ Selçuk Budak, Psikoloji Sözlüğü, Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları, 2009, s. 418

² R. S. Lazarus - S. Folkman, a.g.e., s.1

endişe duyması bu endişenin davranışsal tepkiler, duygusal tepkiler, bilişsel tepkiler şeklinde tanımlanmaktadır.

Başa çıkma: Psikologlar, fark edilen bir tehdit karşısında oluşan kaygıyı yenme gayretlerine başa çıkma stratejileri başlığı altında toplayarak tanımlamışlardır.

İKİNCİ BÖLÜM KAVRAMSAL ÇERÇEVE

STRES VE BAŞA ÇIKMA

1.STRES KAVRAMI

Her sözcükte olduğu gibi stres sözcüğü de belli kültürel yaklaşımların ve sosyal çevrenin etkisiyle değişik bir anlam yani bugünkü anlamını kazanmıştır. Anksiyeteyi, çatışmayı, hayal kırıklığını, duygusal sıkıntıyı, travmayı, yabancılaşmayı içine alan stres kavramı,³ önceleri zorluk ve sıkıntı anlamlarına gelen stres kelimesi daha sonra güçsüzlük anlamsızlık yabancılaşma kural bilmezlik ve kendileri ortamlardan soyutlama gibi kelimelerle birlikte değerlendirilmiştir. Geçmişte stres kelimesi psikolojide anksiyete kelimesi olarak da ifade edilmiştir. Anksiyete kelimesini Freud psikopatolojinin temelinde rol oynadığını öne sürmüştür. Freud'a göre kaygı, stres, sevinç gibi içsel duyguların insanın kendisini tehlikede gördüğü zamanlarda savunmaya geçmesi ya da savunma mekanizmalarının kişiye tam manasıyla tatmin etmediği anlarda yaşanır.⁴

Stresin kaynakları nelerdir?

Hayatın içerisinde aile ortamında, okul ortamında, iş ortamında, insanın başına gelen pek çok hadise insanı stresli kılabilir. Bu stresin kaynağının illaki olumsuz olaylardan kaynaklı olmasının gereği yoktur. Kişinin iş hayatında olan gelişmeler, değişimler, kişinin yaşadığı şehri değiştirilmesi, önemli bir sınava hazırlanmak zorunda olması ve bu sınavın öncesi kimi zamanlarda da insan stres yüküyle yüklenebilir. Bu gibi alışılmışın gelmişin dışındaki olaylarla karşılaşılana karşılaşan beden kaldıramayacağı yükü kaldıramayacağı

³ R. S. Lazarus- S. Folkman, a.g.e., s.1

⁴ Lazarus - Folkman, a.g.e., s.2-5

kadar yükün ağır olduğunu hissettiği anda savunma mekanizması çalışır. Kişi farkına varmadan kendini savaşıyor veya kaçıyor halde bulur.

Stresle başa çıkma kişiye göre değişiklik gösterir. Bunun nedeni her insanın farklı bir kişilik yapısına sahip olması ve aynı şeye farklı tepkiler verebilecek şekilde olayları farklı algılama biçimidir. Etrafımızdaki iş, arkadaş, aile, hastalık veya bilmediğimiz bir ortam tek başına bizi stresli kılmaz dizi stresli kılan olaylara verdiğimiz farklı yorumlardır.

Başta gelen sıkıntılı hayat olaylarının incelenmesi sonucunda, Amerika'da evlendiği kişinin vefatı sonucunda en yüksek kaygıyı ve stresi bu durum sağlarken, bunu eşinden ayrılma izlemiştir. Büyük bir kaza geçirme ve bu kaza sonucu rahatsızlık arama özgürlüğünün elinden alınması ve işinin sonra ermesi de yine stresi oluşturan en önemli yaşam olayları arasında yer almıştır.⁵ Bizim memleketimizde gerçekleştirilen incelemelerde ise evlat kaybı en yüksek stres nedeni olarak tespit edilmişken diğeri ise kişinin evliliğinde yaşadığı aldatma olayıdır. Lazarus, stres için birçok değişkenin ve birçok farklı sürecin oluşturduğu bir süreçtir demiştir.⁶ bireyin yaşadığı dünyada başına gelen hadiselerin sonucunda strese hangi olayların neden olduğunu sıralamak istersek aniden yaşanan şoklar bitmek bilmeyen sıkıntılar hocam ve yüksek seviyedeki üzüntüler kaygının nedenleri olarak sıralanabilir. Mazide yapılan yanlışlar, başta gelen hastalıklar, Geçmişteki hatalar, maruz kalınan rahatsızlıklar, eğitim hayatı strese yol açan durumlar arasındadır.

Stresin Ortaya Çıkardığı Problemler

1. Zihinsel problemler
 - bakış açısını sürekli olumsuzluğa yönlendirmek da odaklamak
 - etrafındaki olaylara duyarsız kalmak
 - toplumdaki kopmak
 - tek başına karar verememek

⁵ Ekşi, Halil, agt. 17

⁶ Lazarus - Folkman, a.g.e., s. 7-11

- düşüncelerindeki belirsizlik ve karışıklık
- odaklanmada problem yaşamak
- dağınık bir dikkate sahip olmak
- olayları hatırlayamamak
- sayısal işlemlerde hatalar yapmak
- geçmişe göre farklılaşmak
- geleceğe dair mutsuzlaşmak
- zihnin sürekli başka şeylerle meşgul olması

2. Fiziksel Problemler

- nefes alıp verişte zorlanma
- titreyen eller
- uykusuzluk
- sık sık görülen baş ağrısı
- farklı sesleri algılayamaz ama
- kalp ritminde görülen bozukluk
- mide de görülen rahatsızlıklar
- enerjisizlik, yorgunluk
- terleme oranının artması
- tuvalet ihtiyacının sıklaşması
- kuruyan ağız ve boğaz
- doymayan mide iştahta artış
- boyun ve sırt bölgesindeki ağrılar
- regli öncesi kadınlarda artan stres ve gerginlik

3. Duygusal Problemler

- gergin olma hâli huzursuzluk
- stres seviyesinin artması
- durağan bir hal alma olaylara kayıtsız kalma
- öfkeyi kontrol edememe
- alınganlığı artması
- insanın kendisini değersiz görmesi
- kişinin etrafındaki insanlara güvenmemesi

Kişi stresimi ve kaygısını ortaya çıkartan olaylara karşı önlem almak zorundadır bu önlemin nasıl ve ne şekilde olacağını inceleyen birçok strateji geliştirilmiştir, bu stratejileri kullanarak hayatını devam ettirebilir. Aksi takdirde ağır stres altında sürekli kalan kişi çeşitli rahatsızlıklara ve kişisel bozukluklara sahip olacağından hayatı çekilmez bir hal alacaktır.

2.BAŞA ÇIKMA STRATEJİLERİ

Korktuğumuzda, sinirlendiğimizde, endişelendiğimiz zamanlarda vücudumuz birtakım hormonlar üreterek güçlükler karşısında bizi hazırlıklı hale getirir. Bu hormonlar Bunun yanı sıra kişi bütünüyle stresin yok o vücudumuzda yeteri kadar salgılanması gerekir. Aksi takdirde hayatını devam ettiremez. Çünkü kabiliyetlerimizi ortaya çıkarabilmemiz için bir ölçüde stres duymamız gerekmektedir. Ancak artan stres, kişi tamamen olumsuz etkileyip iş yapamaz hale geldiğinde sınıra gelmiş demektir. Stresi dayanma seviyesi her insanda farklılık gösterebilir. Fakat her insan farklı seviyelerde olsa da stres yaşar. Stresim arttığı durumlarda tırnaklarını yemek, dişlerini sıkmak veya omuzların gerilmesi, yumrukların sıkılması, olaylar karşısında gereksiz gösterilen hassasiyetler, tahammülsüzlük, öfke hali, ufak tefek problemlere büyük tepkiler göstermek, zararlı boyunlarını kullanmayı artması, beslenme İhtiyacının azalması iştahsızlık ve uyku uyuyamama gibi olumsuz haller ortaya çıkar. Aynı zamanda stresin vücuda verdiği zararların Kişinin Kendi durumuna göre örneğin yaşı, kadın veya erkek oluşu, ruhsal durumu gibi etkenlere göre hastalıklara sebep olabilir. İşte bu rahatsızlıklara psikosomatik rahatsızlıklar denir.

Hayatın içerisinde her zaman karşımıza çıkacak olan stresten tamamen kaçabilmek mümkün değildir sadece onunla başa çıkma çözümlerini bulmalı ya da stresi dengede tutmak için değişik yöntemlere başvurulmalıdır.

Psikologlar, fark edilen bir tehdit karşısında oluşan kaygıyı yenme gayretlerine başa çıkma stratejileri başlığı altında toplamıştır. Riskli bir durumla karşılaşan kişiler pek çok yönetime başvurur. Strese maruz kalan insanlar, kendilerini işine yoğunlaşır, aynı sıkıntıları yaşamış arkadaşlarından bilgi alır, konu üzerinde araştırmalar yapar, uzmanlara danışır, alkol alır, sorunun kaynağına saldırgan hareketlerde bulunur, sorunun kaynağıyla hiç ilgilenmez, kendisini spora verir, toplumdaki kendini soyutlar, bir çare bulmaya çalışır ve rabbine dua eder. Dolayısıyla başa çıkma stratejilerini farklı başlıklar altında gruplandırma ihtiyacı doğmuştur.

Başlangıç olarak insanların sorunla kendilerinin uğraşarak sorunu çözmeye çalışmaları veya sorunu görmemezlikten gelerek sorunla başa çıkma şeklinde, başa çıkma stratejilerini ikiye ayırabiliriz. Aktif başa çıkma stratejileri, insanın içinde bulunduğu durumu düzeltmek için bir faaliyette olduğu metottur. Kaçınmacı başa çıkma yöntemi ise, kişinin stres ortamından uzak tutulması yoludur. Konunun bu şekilde ayrımını yapan kişiler bilim adamlarının yaptığı bastırma-duyarlılaşma başlıklarına benzetmiştir. Yoğun haricinde problem merkezli başa çıkma ve duygu merkezli başa çıkma türünde ikiye ayrılabilir. Problem odaklı stratejiler, hiçbir problem yokmuş gibi hareket etmek yerine, kişinin adımlarını planlayarak sorunu çözmeye gayretini kendini daha iyi hissettiği tekniklerdir. Duygu odaklı olanlar ise sorunun devam etmesine neden olan psikolojik problemleri en aza indirmek üzere hareket ederler. Ortaya koyulan araştırmalarda denenen kişilerin çoğu başa çıkma yöntemlerinden herhangi birini kullanmasının önemi vurgulanmıştır. Çünkü bu yöntemlerden herhangi birine başvurmak hiçbir başa çıkma yöntemini kullanmamaktan daha iyi olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Aktif stratejiler kaçınma stratejilerinden daha çok başvurulan bir yöntem olduğu ortaya çıkmıştır. Kaçınma stratejileri kısa bir dönem için faydalı iken, uzun bir dönemde başka sorunlara neden olabilmektedir.

Problem odaklı stratejilere mi yoksa duygu odaklı stratejilere mi daha fazla, başvurulduğu tam bilinmeyen bir yöntemdir. Fakat kişinin içinde bulunduğu durum ne ise o anda kullanacağı kısa stratejileri hepsi de faydalıdır. Burada sorulması gereken “olay anında nasıl hareket edebilirim yapacağım şey nedir veya bu olayı böylece kabullenmem mi gerekir?” sorusudur. Araştırmacılar hangi halde nasıl bir strateji belirleyeceğini bilme

yetisine başa çıkma esnekliği denir. Kaygı bir olay karşısında nasıl bir yaklaşım sergilemez beni bu kaygıdan kurtarır. Başa çıkma yöntemleri bu anlayış etrafında çeşitlendirilmiştir. Kaygı halinde ilk önce kişiye o anda nelerin faydasız olduğu zarar verdiği ve bu zararlı tepkilerin neler olduğu tespit edilmelidir.

Kişinin kendisine olan saygısının düzeyi arttıkça problemleri çözmeye yönelik başa çıkma davranışının fazlaştığı bunun yanında akıl dışı inanç seviyesi değıştikçe problemi çözmeye yönelik başa çıkma hareketinin de arttığı/azaldığı görülmektedir.⁷

Kaygıyla başa çıkmaya yol açan sebepler arasında kaygıya ön hazırlıklı olma ve onun üstesinden gelebileceğine inanma duygusu, kişinin yaşı, ekonomik durumu, meslek tercihi cinsiyeti gibi konuları sayabiliriz.⁸ Bu faktörler kaygı ve stresin nasıl anlaşılacağı ve bu süreçte kişinin nasıl davranacağı aktif belirleyici konulardır. Ferdi olarak stres ve kaygının üstesinden gelmenin yollarından biri şu şekilde tanımlanabilir. Kişi öncelikle içinde bulunduğu durumu gücü yettiği ölçüde değıştirmeyi seçer. O imkânsız ise içinde bulunduğu durumu kabullenir. Veya içinde bulunduğu durumu boş verme davranışıyla atlatmaya çalışır. En sonunda ise hayatımda karşılaştığı stres verici olayları yönetecek şekilde davranır

Tüm başa çıkma teknikleri kişisel anlamda iyi oluşun korunması için kullanılır. Psikolojik anlamda insanı mutlu eden pozitif duygulanım (bireyi kendini güvende hissetmesi, ümit var olması, neşe ve sevinç duygusu, heyecan, gibi duygular), negatif duygulanım (kin üzüntü, aşırı öfke, kıskançlık) hayatın içerisinde güzel duyguları içine alan kişisel iyi oluş hali kaygı ve stres tarafından bozulduğunda başa çıkma teknikleriyle muhafaza edilmeye çalışılır. Kişisel bir şekilde insanın iyi oluştu düzeyine artırdığı sürece yaşam doyumunu artırır. İnsan pozitif duyguları ön plandaysa, negatif duyguları geri planda yaşıyorsa ve yaşamından yüksek derecede memnun ise, derece bakımından yüksek bir kişisel iyi hissetmeye sahibidir.⁹ Öznel iyi oluşu azaldığında veya tehlikeye düştüğünde başa çıkma yöntemlerine başvuracaktır. Ortaya konulan bir inceleme sonucunda, kişilerin yaşama doyumunu yükseldikçe, negatif düşünme ve kaçınma tepkilerinde eksilme olduğu görülmüş,

⁷ Erdal Hamarta - Coşkun Arslan - Yeliz Saygın - Zümra Öz yeşil, "Benlik Saygısı ve Akılcı Olmayan İnançlar Bakımından Üniversite Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Yaklaşımlarının Analizi", Değerler Eğitimi Dergisi, Cilt 7, No. 18, 2009, s. 29-34

⁸ Topuz, a.g.t., s. 64-65

⁹ Ali Eryılmaz, "Ergen Öznel İyi Oluşunun, Öznel İyi Oluşu Arttırma Stratejilerini Kullanma İle Yaşam Amaçlarını Belirleme Açısından İncelenmesi", Düşünen Adam Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi, 24, 2011, s. 44-45

hayata olumlu bakan kişilerin aktif ve problem çözmeye dair tutumlar gösterdikleri saptanmıştır.¹⁰

Başa çıkma stratejileri kişiyi etkin kılma şekline bağlı kalınarak gruplandırılmıştır. Sonucun nasıl etkilendiği üzerinde durulan yöntemlerin birincisi aktif bilişsel ve aktif davranışsal stratejiler ikincisi ise kaçınma stratejileridir. Bu stratejileri aşağıda açıklanmaktadır.

1. Aktif Bilişsel Stratejiler

Bu stratejiler, kişinin problemden kaçmadığı ve çözüm için uğraştığı bir yöntemlerdir. Aktif bilişsel stratejilerin, kaygı üretecek olayın ardından ve olayın öncesinden olarak ikiye ayrıldığı görünmüştür. Aşağıda sıraladığımız bazı noktalar, zihni, olumsuz duruma hazırlarken diğer maddeler yaşantı anında ya da olayın hemen arkasından kişiyi stresten korumak için yararlanılan bilişsel metotlardır. Her türlü sonucun olabileceğine inanma, pozitif düşünme, çözüm odaklı olma, çöküntü hissine direnç gösterme ve güzel hissetmek için gayret etme, hatadan ders alma, çözümü imkânsız ise sonucu kabullenme, aktif bilişsel stratejileri kullanan kişilerin hedeflerindedir. Aktif ve bilişsel bir şekilde uygulanan stratejiler aşağıdaki gibidir:

- doğru olanı fark etmek veya kuvvetli olmak için dua etmek
- kendini kötüye hazırlıklı hale getirmek
- olumlu taraflarını düşünmek
- problemi çözmek için başka yöntemleri de düşünmek
- geçmiş yaşantıdan örnek almak
- anın tadını almaya çalışarak kaygıyı bir tarafa bırakmak
- olaylara tarafsız bir gözle bakmaya çalışmak
- yaşananları zihinde tekrarlayıp anlamlandırmaya çalışmak
- kendine iyi şeyler söyleyerek kaygıyı azaltmak
- olayların bir daha yaşandığında daha farklı olacağını kendine söylemek
- elden hiçbir şey gelmediğini kabul etmek

¹⁰ Ferda Aysan- Nergis Bozkurt, “Okul Psikolojik Danışmanlarının Yaşam Doyumu, Stresle Başa Çıkma Stratejileri İle Olumsuz Otomatik Düşünceleri: İzmir İli Örnekleme”, XIII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayı, İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi, Malatya, 2004, s. 9

Diyerek sıralanabilir. Sağlıklı düşünmeyi sağladığı ve de kaygılı ortamı dağıttığı için aktif bilişsel stratejiler, başa çıkma metotları içerisinde üst seviyede olduğu görülmektedir.

2. Aktif Davranışsal Stratejiler

Bu stratejiler, sonucun iyi veya kötü etkilenmesinden ziyade bireyin daha iyi hissetmek ve kaygılı halinden uzaklaşmak için kullandığı davranışsal metotlardır. Davranışsal stratejileri tercih edenler, kısa süre olumsuz duygulardan kurtulmayı hedefleyenler ve yaşanan olaya uzun süre kalıcı çözüm bulmaya çalışanlar şeklinde ikiye ayırabiliriz.

Aktif davranışsal stratejiler de,

- olayla ilgili hızlıca malumat toplamaya çalışmak
- probleme ilgili başkalarıyla konuşmak
- işin uzmanından (doktor, avukat, din adamı vs.) bilgi almak
- probleme odaklanmamak için kendini başka şeylere yoğunlaştırmak
- bir plan yapıp harekete geçmek
- ihtiyatlı davranmaya çalışmak acele etmemek
- bir süreliğine problemden uzaklaşmak
- kendisini daha çok çalışmaya vermek çünkü ne yapacağını bilememek
- kendini anlatmak duygularını paylaşmak
- örnek olay başından geçmiş kişilerle görüşmek bilgi almak
- olumlu sonuca ulaşmak için pazarlık etmek
- kendini spora vererek problemler uzaklaşmaya çalışmak,

Şeklinde sıralanabilir. Aktif davranışsal stratejilerin, yaşanan olay ile ilgili olarak incelenmesi gerekir. Başa çıkma stratejisinin probleme çözüm bulmak veya problem den kaçmak gibi iki değişik etkisi mümkündür. Aktif davranışsal stratejileri yanlışsız elde edebilmenin bir şartı yöntemi doğru bir şekilde ele almaktır.

3. Kaçınma Stratejileri

Bu kaçınma davranışının diğer aktif bilişsel ve davranışsal metotlardan değişik olarak insanı zorlaştırıcı ve yalnızlaştırıcı metotlardır. Daha çok bireyin içine kapanmasına neden olan, kaygılı ve stresli bir durum karşısında acil çözüm sular stratejiler kaçınma stratejileri,

- acılı bir durumda ya da kızgın haldeyken başkalarından acının çıkartmak.

- yalnızlaşmak, insanlardan uzaklaşmak
- başa gelen hadiselere inanmamak
- alkol alımına arttırarak stresi unutmaya çalışmak
- yemek yemeyi artırarak rahatlamaya çalışmak
- antidepresan haplarla stresi azaltmaya çalışmak, şeklinde sıralanabilir.¹¹

Anlatıldığı üzere başa çıkma yöntemleri, bilişsel ve davranışsal olarak şekilde iki kısım da incelenebilir. Başa çıkma yöntemlerinden aktif ya da pasif başa çıkma yöntemi seçilebilir, eğer aktif bir metot ise bilişsel ya da davranışsal olarak bir yol takip edilebilir, bu anlamda başa çıkma metodunun hangisi tercih edilirse neden olduğu sonuca bakılarak negatif ya da pozitif bir yöntem olduğu bulunabilir. Daha sonra anlatılacağı üzere başa çıkma yöntemleri seküler ya da dini yönelimli veya sonucu ikisinden biriyle bağlantılı olabilir. Dikkat edilecek bir husus var ki, toplum içindeki insanlar aracılığıyla gelen stres arttıkça başa çıkma yöntemlerinden pasif tarzı seçme olasılığı yükselmektedir.

Bu bağlamda başa çıkma, kişinin etrafında değer verdiği insanlardan oluşan çevresiyle ilişkisindeki isteklerini karşılmasıyla ilişkili ve kaygılı bir süreçtir. İnsan yaşadığı olayların içerisinde kendi fonksiyonu yerine getirirken, bireyin değer yüklemesinden, hangi başa çıkma davranışını tercih etmesinden ve tercihini hayatın içindeki yaşanan hadiseye uyarlamasından ötürü kişinin bir yöntemi olarak işlev görür. Kişi kaygılı bir olayla yüz yüze geldiğinde olayı ve sonuçları değerlendirir, bu bağlamda ı sık çıkma modellerinden birini veya hepsini veya birkaç tanesini seçer. İnsan ve etrafındaki olayların nedeni ve bu olaylar karşısında stresinin seviyesini belirleyen değerlendirme sürecine bilişsel değerlendirme denir.¹² insanın ruh halini etkileyen süreçler değişik biçimdeki ruhi davranışlarının cevabını da etkileyecektir.¹³ dolayısıyla değerlendirme yaparken kişi başa çıkma metotlarından değişik durumlara göre tercih yapacaktır. Kişilerde oluşan değişiklikleri karşılaştırılabilir bir ortamda kıyas etmek için, olumsuz bir hadise içerisinde v bu zaman zarfında neyi niçin yaptığını gösteren tepkiyi de ortaya çıkaracak etkileşimin doğasını incelemek gerekmektedir.

¹¹ Burger, a.g.e., s.207

¹² Lazarus - Folkman, a.g.e., s.19-25

¹³ Lazarus - Folkman, a.g.e., s.29

3.DİNİ BAŞA ÇIKMA VE İSLAMİ YAKLAŞIM

Dini Başa Çıkma

Tüm bireyler hayatları boyunca çeşitli olumsuzluklarla problemlerle başarı başarısızlık deprem sel, vefat, müzmin hastalıklar, istikbal kaygısı ve iş hayatında başına gelen olumsuz durumlarla yaşam boyu karşılaşır. Karşılaştığı bu olumsuzluklar karşısında kişi başa çıkma yöntemlerinden en çok başvurduğu yöntem dini başa çıkmadır. Çünkü bu yöntem kişinin doğasında olan bir yöntemdir. Dinlerde ve İslam dinin insanın ruhi açıdan sağlıklı olması için getirdiği tüm değerler ve dünya hayatını anlamlandırması aracılığıyla insan yaşamının değerini ifade eder. Dini eğitimin yaşamı anlamlandırmada hayata yön vermede bu konuları bilişsel, duyuşsal ve davranış boyutlarını ele almada kişiye yetenekler kazandırmada vasıta özelliği taşır.

Dini dili ve duygu düzeyinde kazandığı davranışlar kişiye hayatı boyunca sıkıntılarla başa çıkmada büyük rahatlamalar sağlar. Örneğin Allaha, kaza ve kadere tüm evrendeki eşsiz tertip ve düzene olan inanç, her türlü başa gelecek olumsuz olaylarda bile bir hikmet aramanın gerekliliğini bizi anlatır. Dini İnanç ve bu inancı davranışa dönmüş bir insan Allah'ın daima onu gördüğünü bilir. İşte böyle bir düşünce kişiyi oldukça rahatlatır.

Dini muhtevanın yaşanılan problemleri çözüme kavuşturma da büyük bir önemi vardır. İnsana yardım destek ve ümit vermede, yaşamda başa gelen zorlukları üstesinden gelmede kıymetli bir fonksiyondur. Din potansiyel olarak problem çözmede önemli bir unsur temsil eder ve kaygı dolu zamanlarda bireye destek sağlar. İnsanoğlunun yaşam sahnesine çıkmasıyla birlikte başlayan tüm yaşamı boyunca süregelen kişinin eğitim hayatı boyunca bilhassa da dini yönden eğitimi insana etrafında yaşanan hadiseleri anlama fark etme bilgisini ve tecrübesini kazandıran yegâne bir araç olmaktadır.

Din ile başa çıkma arasında ise çok yönlü bir alaka vardır. Dini inanç başa çıkma sürecinin önemli bir etkeni olarak karşımıza çıkabilir. Sürece eşlik eder. Başka bir şekliyle deyin başa çıkma davranışlarının içerisinde yardımcı yönü oluşturabilir ve başa çıkma davranışlarında olumlu yönde destekleyici olabilir. Sonuç olarak dini inanç, stresle başa

çıkma konusunda sürecin bir ürünü olması muhtemeldir ve kişi süreç sonunda bunu bir kazanç olarak elde edebilir.¹⁴

Başa gelen hadise insanın aklına dinini getirdiği zaman, inancına ait yüklemelerde bulunulur ve bu yüklemelerden sonra ortaya çıkan dini başa çıkma yönteminin beş unsuru yaşamına uygulamada yarar sağlaması beklenir. Dini yükleme çeşitleri, olaylar kadar çeşitlidir. Evrendeki tanrı anlayışının içkin mi yoksa aşkın mı inancı dile başa çıkma yöntemini belirlemede etkilidir. Dolayısıyla: Dini yüklemeler, kişinin inancının seviyesine göre değişir. Kişisel anlamda oto kontrolün az olduğu olaylar karşısında dini yüklemenin fazla olduğu tespit edilirken, seleye bilincin yüksek olduğu durumlarda dışa vurum daha fazla gözlenir. Negatif hadiseler karşısında dini yüklemelerde bulunma, fazla dindar olan kişilerin özsayılarının artmasına neden olur. Çünkü Allah'ın her zaman kendi yanlarında olduğunu düşünmek o kişilerin kendilerini iyi hissetmelerine neden olur.

Dindarlığın Ruh Sağlığı Açısından Önemi

Başa çıkma metotlarından biri olan dini başa çıkma metodundan detaylı bir şekilde ayrıntılarına girmeden önce, neden dinin ve başa çıkma yöntemlerinin beraber incelenmesinin kısaca üzerinde durmak lazım. Başlangıçta bu iki konuyu birlikte ele almak başa çıkma hakkında bize fazlaca bilgi verir. Aynı zamanda kişinin dini ile ilgili bilgi sunar, şöyle bir gerçeği de ortaya çıkarır. Dinin; psikolojiyle, fark edilemeyen bir bağı vardır. Ancak ikisi arasında önemli fark şudur ki: Psikologların bulduğu çözümler, bireylere kişisel kontrollerini güçlendirmelerini tavsiye ederken din eğitimiyle uğraşanlar kişinin yapabileceği şeylerin sınırlı olduğunu ve bunlarla başa çıkmanın tek yolunun kendilerinden aşkın bir varlığa yönelmelerinin gerekliliğini tavsiye eder. Öte yandan psikolojinin yaklaşımlarını ve dini davranışları karşılaştırmak gerekirse dini davranışların birçoğu basit ve kişiseldir.

İnsani çaresizlik ile Allah'ın yardımına başvurma arasında bir bağlantı vardır. Hayatın maddi seviyesi türlü felaketler yıkıntılar içerisindeki kişiler, yüce Allah'ın beklenmedik muamelesini büyük bir önemle karşılamaktadır. Kişilerin büyük bir çoğunluğu Allah'a yönelip ibadetlerini yerine getirme ve içten samimi sözlerle dua etme için eğilim, ölümle burun buruna geldiklerinde ve bilhassa kişinin kendi ölümü ile karşılaştığında ortaya çıkmaktadır.

¹⁴ Abdülkerim Bahadır, **İnsanın Anlam Arayışı ve Din**, İnsan Y., İstanbul, 2002, s. 60-61

İnsan duygusal anlamda davranışlarına yönlendirmesi anlamında veya toplumdaki ilişkileri yönünden birbirinden bağımsız bir varlık değildir. Bu bağlamda dini inanışlar, rabbiyle olan yakınlık derecelerine ve kutsala verdiği bu önem, aldığı eğitimin şekline göre farklılık gösterir. Beraberinde tüm dini araçlar. Aslında bir anlamı bulma yoludur, kişinin bilinçaltı, hayatın içerisindeki olaylara cevap verme şekli, insanlarla olan ilişki tarzında etkilenen ve onları etkileyen dini vasıtalarıdır. Bu vasıtalar gerçeğe ve hakikate ulaşmanın yolları olarak insanı zor hallerden kurtarmayı sağlar ve bu noktada kişisel ve sosyal farklılıklardan yararlanır.

Farklı insanlar ve çeşitli hedefler için dinin hizmet ettiğini unutmamak gerekir.¹⁵ dinin ruh sağlığı açısından önemli bir özelliği de bu değerleri bakımından dünya hayatına ilişkin olarak getirdiği çözümler aracılığıyla kişinin yaşamına kazandırdığı anlamdır.

Örneğin, ölüm gerçeğinden fazlaca kaçınan ve bu gerçeğe kabullenemeyen insan için ölümün bir son olmadığı inancı, oldukça tatminkâr bir uyum sağlayacaktır.¹⁶ Kutsala sığınma dini inanışlarda artış, savaş, ölüm, hastalık gibi olumsuz olaylardan dolayı kişinin yoğun duygular yaşadığı dönemlerde, yükseliş gösterdiğine dair araştırmalar desteklenmektedir.¹⁷ Jung, yaptığı incelemeler ve dayandığı gözlemlerle uyguladığı terapilerde dünyadan göç etme, vefat etme, yok oluş gibi kaygıların asgari seviyeye indirilmesi için tek çarenin kişinin dini duygularının ve bakış açısının oluşmasını gerekli görmektedir. En zor, en dayanılmaz, en hüznü olayların üstesinden din sayesinde basit bir şekilde ve de devamlı olarak tüm benliğiyle sürekli mutlu olma haline geçmek mümkündür. Diyen James dini bu şekilde anlatmaktadır. James'e göre ise din, en dayanılmaz keder ve üzüntüleri kolaylıkla ve kalıcı bir şekilde, bütün benliği kaplayan sürekli bir mutluluğa çevirmekte başarılı bir vasıta olarak görmektedir.¹⁸ Jung yaşı 35 üzerindeki birçok danışanın da görmüş olduğu sonuçları şu şekilde açıklar. Genellikle tüm hastalarda görülen son çarenin, yaşama dini bir değer katarak bakabilmek olduğudur.¹⁹ Bunun nedenini şöyle

¹⁵ Pargament, age., s. 39-47

¹⁶ Hökelekli, Hayati, age, s: 97.

¹⁷ Committee on Psychiatry and Religion. The Psycho Function of Religion in Mental Liness and Health. Vol: VI, Report No: 67, January, 1968, s: 30. Bkz. A.Baisen, "Crises in Personality Development", New York, Harper and Row, Rub. 1970, s. 287

¹⁸ Vergote, A., The Religious Man, (Ter: Sister Marie-Bernard Said). Dublin: Gill and Mac Millan, 1969, s: 119. Bkz: Jung, Carl Gustav, İnsan Ruhuna Yöneliş, (Çev: Engin Büyükinial) Say yay., İst. 2001, s:87

¹⁹ Vergote, A., The Religious Man, (Ter: Sister Marie-Bernard Said). Dublin: Gill and Mac Millan, 1969, s: 119. Bkz: Jung, Carl Gustav, İnsan Ruhuna Yöneliş, (Çev: Engin Büyükinial) Say yay., İst. 2001, s:87

anlatmaktadır : insan tüm başa çıkılamayacak zorluklara rağmen hayatındaki yaşanan tüm olaylara anlam verecek ve yaşanan hiçbir şeyin boş olmadığını bilecek bir inanca muhakkak gereksinim duyar. Bu sayede insan hayatındaki anlamlı ve onu değerli kılacak fikirler sayesinde tüm zorlukların üstesinden gelebilir.²⁰

Allport dinin insanın kişiliğine ve psikolojisine önemli bir katkısının olduğunu özellikle de dindarlığın insanın kişiliğini şekillendirilmesinde önemli bir rolünün olduğunu söyler. Allport, “*Din, kişiyi kaygı, şüphe ve ümitsizliğe karşı güçlü kılarken, aynı zamanda her gelişim basamağında, ona kendisini anlamlı bir biçimde Varlık’ın tamamı ile ilişkilendirmeyi mümkün kılacak çaba ve enerjiyi sağlar*”²¹.

Yaney Meral şehrinde bir grup yetişkinle yaptığı araştırmada, inançların meydan okuma ve ölümle sonuçlanan olaylardan veya iş kaybı, sağlık kaybı, kaybı mal kaybı gibi olaylarda stresle başa çıkmanın bir yöntemi olarak gördü. Dindarlığı artması hayatın içerisinde çeşitli yaşantılara bağlıdır. Yeni bir çocuğun dünyaya gelmesi, insanın yalnız kalması, mesleki anlamda yükseliş duygusal yönünden çekilen zorluklar buna eklenebilir.²²

Ülkemizde yapılan depremzedelerle ilgili bir araştırmada Çeşitli yıllardaki depremleri bizzat yaşamış 200 kişiye mülakat yoluyla sorulmuş sorular ve cevaplar şu şekildedir: “Deprem esnasında ne yaptınız nasıl baş ettiniz? “Sorusu şu şekilde cevaplanmıştır, cevaplayanların (%76)’lık kısmının dini başa çıkma metotlarını başvurduğu anlaşılmıştır. Bunlar Allah’a dua ederek kendimi rahatlatmaya çalışmak (%58), Kelime’yi Şehadet, Salavat ve tekbir cümlelerini tekrar ederek Allah’tan manevi güç almak (%29) namaz kılmak veya Kur’an ı Kerim’den ayetler okumak (%14), öldükten sonra hayatın devam ettiğini ahirete iman ederek kaygıyı azaltmaya çalışmak %28), yaptığı hatalardan dolayı başına gelen bu felaketin rabbim bir cezası olduğunu düşünmek (%63) şeklinde olmuştur. Başa gelen felaketin İnsanların kendi yaptıklarının dışında diğer insanların hatalarından kaynaklı olduğu düşüncesi incelemenin en önemli çıkarımıdır.²³

²⁰ Jung, Carl Gustav, The Stages of Life in G.G. Jung Modern Man in Search of a Soul (Ter:W.S. Dell and Cary F. Baynes). New York, Harcourt, Brace and Comp. 1933, s.229

²¹ Jung, Carl Gustav, age, s. 89. Ayrıca Bkz: Zeynüddin,Aslan, “Amaç ve Araç Üzerine Din ve Anlam Arayışı”, Uludağ Ün. Felsefe ve Din Bilimleri Bölümü, Din Psikolojisi Anabilim Dalı, Seminer Çalışması, Bursa, Haziran 1996, s: 2-35, Bkz: Sayar, Kemal, Sufi Psikolojisi, İnsan Yay., İst. 2000, s:

²² Pargament, Kenneth, I., agm s.13

²³ Kula, Naci, Deprem ve Dini Başa Çıkma (Yayınlanmamış Araştırma) s.10-15

İslami Yaklaşım

İslam insanı akıl, duygu, düşünce, davranış olarak bir bütün şeklinde ele alır. ve tüm bu noktalarda insanın eğitimine ve dünya ahret mutluluğuna dair önemli çıkarımlar sunar. Bu yüzden Kuran'ı Kerimin birçok ayetinde uyarıcı, müjdeleyici emredici veya yasaklayıcı mesajlar vardır. Ayrıca Kur'an, son derece derinlikli güçlü bir "psikolojik etki" ile yüklüdür. Kişiye başına gelen olumsuz olaylar karşısında asla Allah'tan umut kesmemeye çaresiz olmadığına Allah'ın rahmetinin sonsuz olduğuna vurgu yapar. Dinlerin hedefleri, insanları "kurtuluşa" ulaştırma ve "huzur verme" şeklindedir.²⁴

Bunun yanında kişi yüce Allah'a dayanıp güvenerek hayatın içerisinde bulamadığı güvenme hissini bu şekilde tatmin etmiş olacaktır. Kişinin Dini inancı, yardımseverlik duygusunu, başa gelen felaketlere karşı sabır gücünü ve bunlarla mücadele edebilme yeteneğini güçlü tutarak, yaşam gücünü besleyen bir güç olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu sayede kişiler Allah'a inanma ve dayanma gücüyle maneviyatlarını güçlendirerek, hayatta başa gelebilecek çeşitli sıkıntılar karşısında güçlü durabilme, onlarla mücadele edebilme, stres ve kaygıdan kendilerini sıyrabilmektedirler.

Dini inançlara bakıldığında genellikle içinde bulunduğu kültürdeki insanlarda bulunan yaygın inanışları doğru yönde değiştirdiğini o yenilediğini anlam kattığını görmekteyiz. İnananlara, onları kuşatan dünya hakkında bir anlayış ve bilinç edinmeye yönelik bu içerik dönüştürme ile yeni bir ontolojik çerçeve kazandırmış olur.²⁵ Bu doğrultuda İslam dini bilgi kaynakları olan Kur'an ı kerim ve hadislerde bu konuya nasıl yaklaştığı dini başa çıkma ile ilgili bir yöntem olarak bilgi verir. Dinimiz hayatı bütünleşmesine olarak ele alarak insanın yaşamındaki tüm sahaları inceler. Din hayatın tüm sahalarındaki davranışları her zaman kutsal ve ahlaka uygun bir nitelikte ele alır. İslam Kişinin sosyal hayatında veya dini hayatını ele alışı daima mutlu ve huzurlu olacak şekildedir. Çeşitli sıkıntılarla ve zorluklarla yüz yüze kalan kişiyi, Kur'an "*dünya bir sınav yeridir*"²⁶ diyerek rahatlatır. Kur'an-ı kerim her kişinin çeşitli sıkıntılarla belalarla imtihan edileceğini söyler.²⁷ Ayrıca, insanların kendilerinden öncekiler gibi imtihan edildiğini

²⁴Bahadır, Abdulkerim, age. s.98

²⁵ İzutsu, Toshihiko, Kur'an'da Allah ve İnsan, Kevser Yay. Ank., s: 15.

²⁶ "And olsun ki, mallarınızla canlarınızla sınanacaksınız....." (Al-i İmran3/186) "And olsun ki, biz kendilerinden öncekileri de denemişken, "inandık" deyince denenmeden bırakılacaklarını mı sanarlar? Allah elbette doğruları ortaya koyacak ve elbette yalancıları da ortaya çıkaracaktır." Ankebut 29/ 2-3 , Bu konu ile ilgili olarak bkz. Peker, Hüseyin , Din Psikolojisi, Sönmez Matbaası, Samsun 1993, s: 167.

²⁷ "..... ve biz onları (günahkâr)ları (sadece) sınayacağız..." (Kalem 68/12)

söyler.²⁸ Kur'an'da insanların; birbirleri ile²⁹ mallarla³⁰, çocuklarla,³¹ hayır ve şerle,³² sınırsızca yağdırılan nimetlerle³³ korku, açlık, can kaybı,³⁴ yaşamın son bulmasıyla dünyadaki tüm güzelliklerle,³⁵ ürünlerden eksiltme³⁶, Allah'ın hükümleri³⁷, geçim vasıtalarının daraltılmasıyla, servet, sosyal statü³⁸ konularıyla sınanacağını haber verir. "İmtihan" kavramı, ferdin yüce Allah'a ailesine, kendine ve devlete görevleri bakımından gruplandırılabilir. İmtihan hayatın vazgeçilmez bir parçasıdır. Burada dikkat edilmesi gereken husus insanın başına gelecek imtihanların neler olduğunu ve bu insanlarla nasıl başa çıkacağını bilmesidir. Peygamberimiz Sahabe efendilerimizle yaptığı bir sohbetinde başa gelen hastalık, felaket gibi hadiselerin yüce Allah'ın kulunu sınaması olduğunu, bu imtihanlar karşısında sabırla mukabele eden kulunun seviyesini yükselteceğini, geçmiş günahlarının silineceğini ahirette müjdeli ödüllerle karşılanacağını söylemiştir. Peygamberi eğitim, genellikle inanan insanların başa felaketlerin Allah tarafından başına gelmesine razı olma bu şekilde kendisini imtihanlar karşısında kuvvetlendirme şeklinde olmaktadır.

²⁸ "İnsanlar, "inandık" demeleriyle bırakılacaklarını ve sınava çekilmeyeceklerini mi sanıyorlar? Evet, andosun ki, Biz kendilerinden öncekileri de sınadık; o halde (bu gün yaşayanlar da sınanacak ve) elbette Allah, doğru davrananları ortaya çıkaracak..." Ankebut 29/2-3

²⁹ "İşte bu şekilde insanları birbiri aracılığıyla sınarsınız ki, sonunda, acaba Allah bizim yerimize onlara mı lutüfta bulundu? Diye sorsunlar. Kimin sükretiltiğini en iyi bilen Allah değil mi"? En'am 6/53 Ayrıca Bkz. Furkan 25/20, Muhammed 47/4.

³⁰ ".... ve bilin ki mallarınız ve çocuklarınız sadece bir sınav ve ayartmadır ve (yine bilin ki) Allah'ın katında en büyük ecir bulunan!" Enfal 8/28, Ayrıca Bkz. Bakara 2/155, Âl-İmran 3/186, Tegabün 64/15.

³¹ "Sizin malınız-mülkünüz ve çocuklarınız, sadece bir sınav ve ayartma aracıdır, halbuki Allah katında muhteşem bir ödül vardır." Tegabün 64/15 En'am 8/28

³² "Her can ölümü tadacaktır. Ne var ki, (hayatın) iyi ve kötü (tezahüleriyle) karşı karşıya getirerek sınıyoruz sizi, ve sonunda hepiniz Bize döneceksiniz" Enbiya 21/35 A'raf 7/168.

³³ "..... Kendilerine sınırsız nimetler yağdıracağız ve onları bu yolla deneyeceğiz...." Cinn 72/16-17

³⁴ And olsun ki, mallarınız ve canlarınızla sınanacaksınız; hiç şüphesiz, sizden önce kitap verilenlerden ve Allah'a eş koşanlardan çok üzücü sözler işiteceksiniz. Sabreder ve Allah'a karşı gelmekten sakınırsanız bilin ki, üzerinde sebat edilecek işlerdendir. (Ali İmran 3/186.) Kur'an'ı Kerim Türkçe Anlamı için bkz. Lütfi Doğan, Türkiye Diyanet yay. Ank. 1987

³⁵ Al-i İmran 3/186 161 "Gerçek şu ki, yeryüzünde güzel olan ne varsa biz hepsini insanları sınamak için bir araç kıldık" Kehf 18/7

³⁶ Muhakkak ki, sizi biraz korku, biraz açlık, ve mallardan, canlardan, ürünlerden biraz eksiltmekle deneriz, sabredenleri müjdele (Bakara 2/155)

³⁷ ".... Eğer Allah dileseydi, hepinizi bir tek topluluk yapardı. Ama indirdikleri aracılığıyla sizi sınamak için (başka türlü diledi)..." Maide 5/48, ayrıca Bakara 2/124

³⁸ "Ama geçim vasıtalarının daraltarak onu denediği zaman...." (Fecr 89/16)

Peygamber efendimiz ise zorluklara karşı tavrımızı Allah'ın emir ve yasaklarına uymamızı, ahlaklı ve edepli olup kendimizi tüm kötülüklerden korumamızı söylemiştir. Bu şekilde davrandığımız takdirde Allah'ın da bizi dünya ve ahrette koruyacağına bildirmiştir. Rabbimizin hükümlerini koruduğumuz takdirde Allah'ın da bizi dünyanın kötülüklerinden koruyacağını söylemiştir ferahlık anında Allah'ı unutmamamız gerektiğini ki Allah da bizi sıkıntı anında unutmasın diyerek hatırlatmıştır. İstedığımız her şeyi dünyaya dair veya ahrete dair olsun Allah'tan istememiz gerektiğini söylemiştir. Çünkü bütün insanların bir araya gelse dahi bize yardım edemeyeceğini tek yardımcımızın ve hamimizin Allah olduğunu söylemiştir. Allah'ın istemediği bir faydayı bütün dünya bir araya gelse bize sağlamak için gücü yetmeyeceğini anlatmıştır. Allah'ın yardımının sabırla birlikte geleceğini her zorluğun arkasından bir kolaylığın olduğunu kurtuluşun ancak zorluğun arkasından geleceğini söylemiştir.³⁹

Bu belaların akabinde, Allah sabredenlerin ahirette karşılığını göreceğini bildirmektedir. Böyle bir iman gücü hayatın sona ermesinin yok oluş değil ahrette tekrar diriliş olarak ölüm düşüncesini kabullenir. Dünyada karşılaşılan tüm sıkıntı ne zorlukların ahrette bir karşılığının olduğunu sabırla mukabele edilen imtihanlar karşısında mükafatın kat kat alınacağı inancıyla insana karşılaşılabileceği problemlerden ve stresten kurtulabileceği fikrini verir.⁴⁰ Bu manada herhangi bir sorun ile yüz yüze kalan kişi için inanışlarının ona kazandırdığı değişik yorumlama, sosyal yardım ve stresli durumlarda duygularını yönetme yeteneği kazandırır. Bu anlamda her şeyin geçici olduğu,⁴¹ bu dünyanın oyun ve oyalanmadan ibaret olan geçici bir eğlence olduğunu,⁴² başa gelen hadiseleri daha önceki milletlerin başına geldiği ve sonrakilerin de başına geleceğini⁴³ referansları insana farklı bir düşünce kabiliyeti sağlar. Kur'an-ı Kerim'de bulunan imkanlar karşısında sabır, elinden geleneği yerine getirdikten sonra sonucu Allah'a bırakma, güvenme dayanma anlamına gelen tevekkül, başa gelen her hadiselerin Allah tarafından geldiğini bilerek razı olma hali,

³⁹ Tirmizi, Kıyamet, 59, (3518), Ahmet, Müsnet, 1/307

⁴⁰ Peker, Hüseyin, age. s. 167 Ayrıca Kula, Naci, Gençlerde Izdırıp Tecrübesine Bağlı Dini Krizle Başa Çıkmaya Yönelik Önlemler, (Yayınlanmamış Çalışma), s: 19

⁴¹ "Göklerde ve yerde olan her şey yok olup gitmeye mahkumdur ama kudret ve ihtişam sahibi olan rabbinizin zâtı sonsuza dek kalıcıdır." Rahman 55/26/27. ayrıca Kasas 28/88.

⁴²"Bu dünya hayatı, bir oyun ve eğlenceden ve geçici bir zevkten başka bir şey değildir, ama ahiret hayatı Allah'a karşı sorumluluklarının bilincinde olanlar için çok daha güzeldir. Öyleyse aklınızı kullanmaz mısınız? En'am 6/32, ayrıca Bakara 2/36 Âl-imran 3/14, 185, 197, Musa 4/77, Tevbe 9/38, Yunus 10/23,70, Râd 13/26 Ankebut 29/64, Muhammed 47/36

⁴³"Eğer başınıza bir bela gelirse, (bilinki), benzer bir belaya (başka) insanlarda uğramıştır, zira böyle (iyi ve kötü) günleri insanlara sırasıyla paylaştırırız..." Âl-i imran 3/140

Allah'ın verdiklerine kanaat etme gibi anlamlara gelen kelimeler de aynı anlamdadır. Hz. Muhammed'in (s.a.v) yaşam şekline bakıldığında, insanlarla ilişkisinde umut ve iyimserliğin en doruk ve en hoş şekli onun yaşantısında görülür. “İslam'da teşeüm yoktur, en hayırlısı olan tefeül vardır...”⁴⁴ Peygambere ait bu sözcüğü meşhur muhaddislere göre her şeyi kötüye yorma ve uğursuzluk olarak anlatılırken “tefeül” sözcüğe güzel ve iyiye yorma şeklinde ifade edilmiştir.

Diğer bir hadiste, Hz. Peygamber, “sizden biriniz malda ve yaratılıştaki kendinden üstün olan gördüğünde, kendinden daha aşağı seviyede olana baksın!”⁴⁵ buyurmaktadır. Bu hadis, kendi durumundan daha yüksekte olan birileriyle karşı karşıya geldiğinde kendisine kötü hisseden ve ümitsizliğe kapılan müminin, mevcut durumundan daha aşağı ve zor durumda bulunanların var olduğunu düşünerek iyimser ve umutlu olması gerektiğini anlatır.

Bu anlatılanların dışında din, istikbale dair ve ölümden sonraki hayatla ilgili endişeler de kişiyi rahatlatır. Konuyla ilgili olumlu ve güzel bilgiler verir. Bu sayede dindar kişi mutlu ve huzurlu bir hayat görüşü benimser. Bununla birlikte yüce Allah insanın hayatında karşısına çıkan problemler için tevekkülü önerir. Tevekkül insanın elimden geleni yerine getirdikten sonra Allah'a bırakma O'na dayanma ve güvenme anlamına gelir.⁴⁶ kişinin karşısına çıkan problemler, kötülükler ve düşmanlıklara karşı Allah'a güvenmek dayanmak kişiyi ruhen rahatlatacaktır⁴⁷, hayatın her anında “Allah'ın en güzeliyle muamele edeceğini⁴⁸ kabul ederek her konuda O'na yönelmek⁴⁹ anlamına gelmektedir. Allah'a dayanıp güvenen kişiler için Allah katından iyi de güzel ödüller olduğunu söylemiştir. Allah'ın hükümleri karşısında Allah'ın iradesine güvenerek kontrolün Rabbin elinde olduğuna iman ederek kulun teslimiyet hali içinde problemlerle başa çıkmasının imkanlarını vermektedir. Aynı zamanda başa gelen her şey, Müslüman için ancak güzel bir sınamadır. İnançlı kul her zaman kahrın da hoş lütfun da hoş diyebilmelidir.

⁴⁴ Buhari, Tıp, 19,43-45, Müslim, Selam, 102,107,110, 114,116, Ebu Davud, Tıp 24, İbn-i Mace, Mukaddime,10, Tıp,43

⁴⁵Tirmizi, Kıyamet, 58. Münavi, Feyzul- Kadir, 3/442

⁴⁶ 178 Dini Terimler Sözlüğü, İhlas Yay. c.II s. 263

⁴⁷ “...Kim Allah'a tevekkül ederse bilmelidir ki, Allah güçlüdür. Hikmetlidir,” Enfal 8/49

⁴⁸ “.....Bir kere de azmettin mi artık Allah'a dayan çünkü Allah tevekkül edenleri sever.” Âl-i imran 3/159

⁴⁹ “Başarım da yalnız Allah'ın yardımı ile. Ben sadece O'na tevekkül ettim ve yalnız O'na yüz çevirdim” Hud 11/88 Ayrıca Fecr 89/14

4.SINAV KAYGISI VE DİNİ BAŞA ÇIKMA İLİŞKİSİ

Sınav kaygısı

Sınav kaygısı bir sınav veya değerlendirilme durumundaki performansa bağlı olarak olumsuz sonuç elde etme olasılığının yol açtığı endişeye eşlik eden bilişsel, duygusal ve davranışsal tepkiler şeklinde tanımlanmaktadır.⁵⁰ Sınav kaygısı üzerine son 60 yıldır çok yoğun araştırmalar yapılmakta bu araştırmalarda sınav kaygısının doğası, kaynakları, etkenleri, etkileri ve tedavi yöntemleri bulunmaya çalışılmaktadır.

Sınav kaygısının tedavisinde psikoterapi ve ilaçla tedavi şeklinde farklı uygulamalar bulunmaktadır. Davranışsal tedaviler, sınav kaygısını bir şartlanmış tepki olarak görmelerinden ötürü kaygıyı azaltmak için özel yöntemlerle şartlanmanın çözülmesi üzerine odaklanmaktadır. Ayrıca sınav kaygısı ile başa çıkmada solunum ve gevşeme egzersizleri, spor, meditasyon, sağlıklı beslenme, aşırı vitamin hapi almama, kahve, çay ve sigara gibi heyecan artırıcı maddelerden uzak durma gibi davranışsal yöntemler de bulunmaktadır.⁵¹

Kaygı, Din ve Dua

İnsanla Allah arasında bir haberleşme ya da iletişim olarak tanımlanabilen duanın⁵² da ruh ve beden sağlığı üzerinde olumlu etkisi vardır. Dua bir şikâyetten, bir sesleniştten, yardım dilemeden oluşur. Ayrıca ruhun Allah'a yükselişini, insanın görünmez bir varlıkla, mevcudatın yaratıcısıyla iletişim kurmak için yapılan gayretini anlatır.⁵³ İnsan ile tabiatın, Allah'la çok köklü bir münasebet içinde bulunduğu bilincini sürekli bileyen, bu şekliyle evreni ve insanı bambaşka bir perspektife oturtan dua, Allah'a hitap etme ve insanın isteklerini O'na taşıma biçiminde dışa yansır.⁵⁴ Bu konuyla ilgili Pargament 'in işaret ettiği olgunluğunu, değiştirebileceğim şeyleri değiştirme cesaretini ve bu ikisi arasındaki farkı anlayabilecek bilgeliği ver"⁵⁵ hatırlatmakta fayda var.

Yapılan araştırmalar kişilerin Allah'a dua etmeye O'na sığınmaya her zaman ihtiyacı olduğunu ve buna sık sık başvurduğunu göstermektedir. Dua Allah'a dayanma güvenme ve O'ndan yardım isteme duygularıyla tanımlanır. Dua Kişiyi duygusal anlamda kendisini

⁵⁰ Zeidner, Test Anxiety, The State of The Art, s. 25.

⁵¹ Kurt, Sınav Kaygısını Aşmanın Yolları, s. 178

⁵² Hökelekli, Hayati , age., s: 212.

⁵³ Carrel, Alexis , Dua (Bütün eserleri) Yağmur Yay. İst. 2001, 4. bas. S: 443.

⁵⁴ Mariner, Pierre , Dua Üzerine Düşünceler (psikofizyolojik sebepleri ve sonuçları) (Çev: Doç.Dr. Sadık Kılıç) İzmir 1991, s: 2.

⁵⁵ Pargamenth Kenneth I, "God Help Me" Toward A Theoretical Framework of Coping far the Pshchology of Religion". American Journal of Community Pshchology. Vol: 18 No: 6(1990) s. 796-798.

sıkıntılı ve üzüntülü hissettiği zamanlarda yalnızlık hissinden kurtarır. İnsanı ümitsizlikten, karamsarlıktan ve yalnızlık duygusundan kurtarır. Allah'a dayanan güvenen kişi başına gelen imtihanlar karşısında çaresiz olmadığını her zaman Rabbimden yardım isteyebileceğini, Rabbinin her an onun yanında olduğunu, güç yetiremeyeceği hadiselerle Her şeyin gücünün üstünde olan Allah'ın güç yetiştireceğini bilir ve bu düşünceleri sayesinde kendini güvende hisseder. Bu şekilde dua eden kul içsel bir ferahlama sayesinde stres ve kaygıya neden olan her türlü zorluğa dayanma gücü bulur.

Elinden geleni yaptıktan sonra sonucu Allah'a bırakma O'na dayanma ve güvenmeyi ifade eden tevekkül sınavdan önce yaşanan kaygıyı azaltmak için önemli bir etkidir

Dua etmek ise kişiyi Allah'a dayanması ve güvenmesi adına çok güzel bir ibadettir. kişi tevekkül ederek dua ederek kendisine Allah'ı vekil tayin ederek"⁵⁶, "Kim Allah'a güvenirse O, ona yeter"⁵⁷ gibi Kur'an-ı Kerim'den bir çok ayeti kerimede insanların hüznü ve kederli oldukları anlarında dua etme ve tevekkül etme tavsiye edilmektedir. Teşekkür asla hiçbir şey yapmayıp sadece Allahtan isteme manasında değildir. Bir gün peygamber efendimizin yanına bir adam gelerek devesini bağlayıp mı tevekkül edeyim, bağlamadan mı tevekkül edeyim? diye soru sormuştur. Hz. Muhammed (s.a.v) "Önce bağla, sonra tevekkül et!"⁵⁸ buyurmuştur. Bu hadisten de anlaşılacağı üzere İslam'da bir iş için gereken gayreti gösterdikten sonra neticeyi Allah'a havale etme tavsiye edilmektedir.

Şekil, zaman ve mekânsal açıdan sınırlaması olmayan, inançlı kişinin Allah'a yakarışı, yalvarışı, Allah'la ilişki kurması ve ondan yardım dilemesi şeklinde tanımlanan duanın, kaygı ve diğer negatif duyguların etkilerinden koruyucu ve tedavi edici gücü vardır. Kur'an-ı Kerim'de duamız olmadığı takdirde Allah katıldığı bir değerimizin olmadığı"⁵⁹, "Bana dua edin duanızı kabul edeyim"⁶⁰, "Allah'a içten bir şekilde sesimizi yükseltmeden dua etmemiz gerektiği"⁶¹ anlatılmakta ve Hz. Muhammed'in (s.a.v) "dua ibadetin özüdür"⁶² hadisinde duanın önemi vurgulanmaktadır. Kur'an'ın bakış açısından bireyi duaya yönelten temel güdüler korku, güç yetirememe ve çaresizlik ile dünyevi ve uhrevi arzularıdır.

⁵⁶ Ahzap 33/3.

⁵⁷ Talak 35/3.

⁵⁸ Tirmizî, "Kıyâmet", 60

⁵⁹Furkan 25/77.

⁶⁰ Mü'min 40/60.

⁶¹ A'raf 7/55.

⁶²Tirmizi, "Kitabu'd-De'avat", 49

Yaparel'e göre ise duanın altında muhakeme, bağımlılık, dinsel içgüdü, şaşkınlık ve huşu ile hayatın anlamını arama güdüleri yatmaktadır.⁶³

Dua çok etkili bir dini psikoterapidir. Kaygı bozukluğu ve diğer psikolojik hastalıkların tedavisinde en başta bireyin sorunu kabul etmesi ve bir uzmana başvurarak sorununu anlatması gerekir. Ancak kişiler çeşitli nedenlerden ötürü psikolojik sorunlarını paylaşmak istemeyebilirler. Oysa dua yoluyla birey kendisinde sorun olarak kabul ettiği ancak ikinci bir insana açmak istemediği sorunlarını gizli, açık her şeyi bildiğine ve gücünün yettiğine inandığı yüce Allah'a açarak, O'ndan yardım isteyebilir.

5.KONUyla İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Stres problemi ile ilgili yapılan araştırmalar, din psikolojisi alanının ilk başlangıcına kadar geri gitmemize sebep olur. Bununla birlikte stresle başa çıkma konusundaki araştırmalar, 1980 sonrasında kaleme alınmaya başlanmıştır. Stresle başa çıkma konusundaki en önemli eser, Richard Lazarus ve Susan Folkman'ın ortaya koyduğu, "Stres, Appraisal and Coping" isimli eserdir. Konunun teorik temellerini atan çalışma, öncelikle stres kavramını açıklamış, stres kaynağı olan durumu, bilişsel olarak değerlendirmenin nasıl bir yol izleyeceğini anlatıp, başa çıkma açıklamıştır. Kişi ve toplum ilişkisinden, durumu bilişsel olarak değerlendirmenin başa çıkma süreciyle olan ilişkisinden, başa çıkmanın duygusal ve bilişsel yönlerinden ve en sonda stres yönetimini açıklamıştır. Başa çıkma teorisi ile ilgili olarak en güzel geniş çaplı ayrıntılı açıklamaları bu kitapta görmek mümkündür. Bu tarihten itibaren konu ile ilgili pek çok makale çalışılmıştır.

Seküler araştırmalara paralel olarak, başa çıkma konusu, din ile bağlantılı incelenmeye başlanmış, dinin, başa çıkma tercihlerine nasıl yön verdiği incelenmiştir. 1990 yılından sonra dini başa çıkma başlığı altında incelenmiş ve en önemli çalışmaları ortaya koyan isim, Kenneth Pargament'tir. Seksenlerin sonlarından başlayarak, çalışma arkadaşlarıyla beraber, konu ile ilgili başlığı teorik anlamda güçlendirecek araştırmalarda bulunmuş ve pek çok ortak makale kaleme almıştır. Çeşitli dergilerde basılan makalelere, 'God Help Me' isimli alan araştırması örnek gösterilebilir. Bu çalışmada dini yönelimin, olumsuz durumlarla dini olarak başa çıkmada ne tür etkileri olabileceğini incelemiş,

⁶³Recep Yaparel, "Dua, Psikolojik Bir Yaklaşım", Dokuz Eylül Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, (1995)

inceleme sonucunda, temini seviyesinin ne derecede olduğunu anlamak için seni başa çıkma seçimlerinin ayrıntılı bir biçimde araştırılması gerektiğini söylemiştir.⁶⁴ Benzer birçok çalışmaların ardından bu konuyla ilgili önemli açıklamalarda bulunduğu Pargament ‘The Psychology of Religion and Coping’i adlı çalışmasını ortaya koymuştur. Din tanımlarını araştırarak başladığı bu çalışmasını din ve başa çıkma ilişkisini irdeleyerek devam ettirmiş, Tanrı, Şeytan, Ahiret, Kader gibi önemli anahtar kelimelerin etrafında dini başa çıkmanın kişi tarafından eski yaşantısından anlamı dönüştürücü gönder etkin olduğunu kanıtlamaya çalışmıştır.

Başa çıkma yöntemleri arasında dini başa çıkmanın ortaya koyduğu metotları temellendirmeye çalışmıştır. bu kaynak , dini başa çıkma metotlarının yer olduğunu ilk lan eserler arasındadır. Eser bu yöndeki araştırmalara ışık tutmuş, diğer çalışmalara kaynak teşkil etmiştir. Daha sonraki yıllarda stresle başa çıkmada dini başa çıkmayı araştıranların sayısı artmış. Yapılmış araştırmalarda ortaya konulan metodik çerçeveye bağlı kalınarak incelemelerde bulunulmuş çeşitli başlıklar altında toplanmıştır. Hala güncel bir şekilde çalışmalar devam etmektedir ve konuya ilgi giderek artmaktadır. Bu konulara özgü araştırmalara Crystal Park’ın, hayatı anlamlandırma sürecine katkısı olan dini başa çıkma yöntemlerini ele aldığı makalesi,⁶⁵ Lee ve Chan’in Amerikan göçmenleri arasında ki Çin’den gelen göçmenlerin dini başa çıkmaya farklı bir boyut kazandırdığını ortaya koyduğu çalışması,⁶⁶ ve Ora Rotenstein’in 11 Eylül tarihinde gerçekleşen terörist olaylarından sonra yaptığı ve kişinin dindar bir dünya görüşünü kazanması için kesinlikle bir stres sebebinin gerekmediğini ispatladığı çalışması⁶⁷ dini başa çıkmayla ilgili çalışmalardır,

Dini başa çıkma yöntemleri konusu üzerinde Türkiye’de yapılmış çalışmalardan söz edecek olursak, son yıllarda önemli bir derecede dini başa çıkma ile ilgilenilmeye başlanmıştır. Bu konuyu ilk ele alan kişi Halil Ekşi’dir. Araştırması ise ruh sağlığı ve dini başa çıkma yöntemlerini karşılaştırdığı çalışmasıdır. Dini başa çıkma ile ruh sağlığı arasındaki ilişkidir. İkinci olarak ise verebileceğimiz isim Mustafa Koç’tur. Araştırması ise ergenlik döneminde dua ve ruh sağlığını anlattığı esiridir. Bu anlamda yapılan diğer çalışma

⁶⁴ Ayrıntılı Bilgi İçin Bkz., K. I. Pargament - H. Olsen - B. Reilly - K. Falgout - D. S. Ensing - K. V. Haitzma, “God Help Me (II):The Relationship of Religious Orientations to Religious Coping with Negative Life Events”, Journal for the Scientific Study of Religion, 1992, 31 (4):504-513

⁶⁵ Ayrıntılı Bilgi İçin Bkz., C. L., Park, “Religion as A Meaning-Making Framework İn Coping With Life Stress”, Journal of Social Issues, 2005, Vol. 61, No. 4

⁶⁶ Ayrıntılı Bilgi İçin Bkz., E-K O. Lee - K. Chan, “Religious/Spiritual and Other Adaptive Coping Strategies Among Chinese American Older Immigrants”, Journal of Gerontological Social Work, 2009, 52: 517

⁶⁷ Ayrıntılı Bilgi İçin Bkz., Ora H. Rotenstein, “Religion, Coping, and September 11,2001: Associations Between Trauma and Psychological Adjustment”, (Basılmamış Doktora Tezi) St. Jhon’s University, 2007, New York

ise İlhan Topuz'a aittir. Araştırmasının ismi ise dini gelişim seviyeleri ile dini başa çıkma tutumlarını ilişkilendirdiği çalışmasıdır. Yine aynı alanda yazılmış bir çalışma olan 'Ergenlerde Dini Başa Çıkma Yöntemi Olarak Dua' çalışması da Asude Arıcıya aittir. Duada kişinin içe dönmesi sayesinde dua etme sıklığı ile pozitif başa çıkma arasında doğru orantılı ilişkilerin olduğunu kanıtlayan bir araştırmadır. Araştırma aynı zamanda inanç yönünden kişinin inancı arttıkça dini başa çıkma yöntemlerinden olumlu başa çıkmayı daha çok tercih ettiğini kanıtlamıştır.⁶⁸ Ayşe Şentepe 'ye ait yine olumlu dini başa çıkma yöntemlerinin ele alındığı 'Yaşlılık Döneminde Temel Problemler ve Dini Başa Çıkma' adlı eser hız sayılabilir. Ayşe Şentepe'nin bu araştırmada yaşlı insanların kendilerini oldukça dini bütün bulduklarını yaşlı kadınların yaşlı erkeklere oranla dini inançlarının daha fazla olduğunu inanç seviyesi yükseldikçe dini başa çıkma metotlarını daha sık bir şekilde tercih ettiklerini gözlemlemiştir.⁶⁹ Son yıllarda ülkemizde bu konuyla ilgili daha çok çalışma yapılmıştır.

Son yıllarda teorik temeli atılmış günümüzde de alan araştırmalarına konu olmuştur. araştırmalar teorik altyapıyı desteklese de bazen sonuç tam tersi çıkmıştır. Bu durumda değişik yorumlara başvurulmuştur. Araştırmaların sonuçlarında şu veriye de ulaşılmaktadır dini içerikli bir davranış sergilemek isteyen kişinin stresli olmasına gerek yoktur. Ayrıca problem teşkil eden bir olay başka bir birey ya da toplum içinde problem teşkil etmeyebilir.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

Çalışmamızın bu kısmında araştırma yaparken hangi modeli kullandığımız. bu modeli kimler üzerinde uyguladığımız yani çalışma grubumuz ve çalışma grubumuzdan elde ettiğimiz sonuçları hangi tür veri toplama aracı ile hangi teknikleri kullanarak bulduğumuzun bilgisi verilmiştir.

Araştırma Modeli

Bu araştırma nitel durum çalışması modelinde olup 2022-2023 eğitim öğretim yılında Ankara'nın Yenimahalle ilçesindeki Şehit Öğretmen Mehmet Ali Durak ortaokulu öğrenim

⁶⁸ Asude Arıcı, "Ergenlerde Dini Başa Çıkma Yöntemi Olarak Dua", Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü (Basılmamış Yüksek Lisans Tezi), Bursa, 2005, s. 158

⁶⁹ Ayşe Şentepe, "Yaşlılık Döneminde Temel Problemler ve Dini Başa Çıkma", Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü (Basılmamış Yüksek Lisans Tezi), İstanbul, 2009, s. 58-61

gören LGS sınavına hazırlanan sekizinci sınıf öğrencilerinin sınav öncesi yaşadıkları sınav kaygısında başa çıkma yöntemlerinden dini başa çıkma ve duanın sınav kaygısını dindirmelerindeki etkisine ilişkin görüşlerinin ne olduğu ve kaygıyı azaltmada nasıl bir faydası olduğu yönündeki görüşleri incelenmiştir. Çalışmada sekizinci sınıf öğrencilerinin sınav süresince yaşadıkları kaygıyı dindirmede dua edip başlamanın beslenmeyle başlamanın nasıl etkilediğini incelediğimiz nitel bir çalışmadır.

Çalışma Grubu

Bu araştırmanın çalışma grubunu, 2022–2023 öğretim yılı Ankara ilinin Yenimahalle ilçesindeki Şehit Öğretmen Mehmet Ali Durak Orta Okulu sekizinci sınıf lgs sınavına girecek öğrenciler oluşturmaktadır. Çalışma grubunu iyi bir liseye geçmeye çalışan bundan dolayı yoğun gayret sarf eden öğrenciler oluşturmaktadır. Bundan dolayı kaygı düzeyleri yüksek ve bu yüksek sınav kaygısıyla baş etmek zorunda olan öğrencilerden seçilmiştir. Araştırmadaki çalışma grubumuz orta sosyal ekonomik çevrede bulunan Mehmet Ali orta okulundaki A-B-C-D-F olmak üzere 5 sınıftan oluşmakta her sınıfta ortalama 25 öğrenci bulunmaktadır.

Aşağıdaki Tablo 1.'de araştırmanın çalışma grubu ve veri kaynağını oluşturan öğrencilerin cinsiyet ve sosyal ekonomik durumlarına dair bireysel bilgiler aşağıdaki gibidir.

Tablo 1. Öğrencilerin Cinsiyet ve Sosyal ve ekonomik durumlarına Göre Dağılımları

Değişkenler	Görüşme	
Cinsiyet	Kız	90
	Erkek	75
	Toplam	166
Sosyo ekonomi	Alt seviye	42
	Orta seviye	93
	Üst seviye	31

Yukarıdaki Tablo 1.'de çalışma grubunu oluşturan 15 öğrencinin cinsiyet değişkenine dair araştırma yapıldığında konuyla ilgili görüşme yaptığımız öğrencilerin 90 kız ve 75 erkek öğrenciden oluştuğu görülmektedir. Sınıfta görüşme yapılan öğrencilerin sosyal ve ekonomik seviyeleri incelendiğinde: 42 öğrencinin asgari ücretin altında, 93 öğrencinin asgari seviyelere biraz daha üstü olmak şeklinde bir ekonomik düzeylerinin olduğunu, 31 öğrencinin de asgari ücretin daha üstünde bir seviyede olduğu gözlemlenmiştir. Çalışma grubunu oluşturan öğrencilerin sınıf mevcutlarına ilişkin bilgi verilmesinin de yararlı olacağı düşünülerek aşağıdaki Tablo 2.'de gösterilmiştir.

Tablo 2. Araştırmaya Katılan öğrencilerin Sınıf Mevcutlarına İlişkin Bilgiler

		<i>S</i>	<i>S</i>	<i>S</i>	<i>S</i>	<i>S</i>	<i>S</i>
Sınıflar		<i>A</i>	<i>B</i>	<i>C</i>	<i>D</i>	<i>E</i>	<i>F</i>
Mevcut	Kız	15	16	15	14	14	16
	Erkek	10	11	12	12	13	17
	Toplam	25	27	27	26	27	31

Yukarıdaki Tablo 2.'de çalışma grubunu oluşturan öğrencilerin sınıf mevcutları incelendiğinde F sınıfı dışındaki 5 sınıfın mevcudununun 20-30 aralığındadır.

Veri Toplama Araçları

Ödevimiz de ve çocukluğuma yöntemlerinden nitel veri toplama tekniklerinden birisi olan görüşme tekniği kullanılmıştır. 8. sınıf öğrencilerinin yıl sonunda girmek zorunda oldukları liseye geçiş sınavı öncesi yaşadıkları kaygıyla başa çıkmada dini eğitimlerinin katkısı, sınav öncesi dua etmenin kaygılarını azaltmadaki katkısı veya sınava Besmele ile başladıklarında sınav kaygısının azalıp azalmadığına dair görüşme tekniği kullanılmıştır. Çalışmamızın bu bölümünde örnekleme ile ilgili verilerin toplanma sürecinde kullanılan formlara ilişkin açıklamalar yapılmıştır.

Anketlere verecek yanıtları olmayan veya kendisine yazı ile ifade etmekte zorlanan fakat sözel anlamda kendisini ifade etmek daha kolay gelen ya da anket sorularına cevaplaması çekici gelmeyen kişilerden görüşme tekniği ile daha kolay veri toplanabilir

bunun yanında kişinin görüşme tekniği sayesinde cevaplarını bizzat kendisi verdiği için dolaylı toplanan verilerin kişiselliği korunmuş olmaktadır. Bu sayede bulguların doğruluk oranı anket yoluyla elde edilen bulgulara göre geçerliliği daha yüksektir. Görüşme tekniğini diğer bir avantajı da anketlere yansımayan bazı veriler görüşme esnasında elde edilebilir.

Araştırmacı tarafından geliştirilen yarı yapılandırılmış görüşme formu 5 maddeden oluşmuş ve örneklemin sınav stresini hafifletmek için dini başa çıkma, becerilerinin neler olduğu ve sınav kaygısıyla başa çıkmada bu becerilerini ne kadar kullandıkları, kullanıyorlarsa hangi dini başa çıkma yöntemlerini tercih ettiklerini açık bir dille, net ifadelerle tanımlamaları istenmiştir. Bu bağlamda öğrencilerin öncelikle sınav kaygısının dindirilmesinde nelerin etkili olduğunun ve bu süreçte neler yaptıklarına dair görüşleri alınmıştır. Daha sonra sınav öncesi dua etmenin sınav kaygılarının dindirilmesinde etkili midir? Veya Dua ve Besmele ile başlamak sınav başarınızı olumlu etkiler mi? Dua sınav kaygısını yenmedi her zaman yardımcı olur mu? Elinden geleni yerine getirdikten sonra sonucu Allah'a bırakma anlamına gelen tevekkül sizce önemli bir destek midir? 5 vakit namaz kılma durumunuzla kaygınızı kontrol etme birbiriyle ilişkili midir? sorularını içeren görüşme formu araştırmacı tarafından hazırlanmıştır. (Ek:1). Son şekli verilen form 5 maddeden oluşmaktadır.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

Demografik Değişkenlere Göre Örneklem Grubunun Özellikleri

Yaş: Örneklemin 151 kişisi (%90) 13-14 yaş grubunda, 15'i ise (%1) 14- 15 yaş grubunda yer almaktadır.

Cinsiyet: Örneklemin 90 kişisi (%55) kız, 76'sı (%45) ise erkektir. Eğitim Durumu: Örneklemin (%100) orta okul sekizinci sınıf öğrencisidir.

Sosyo-Ekonomik Durum: Örneklemden 42 kişinin (%30) sosyo-ekonomik durumu düşük, 93 kişinin (%50) orta, 31'ünün (%20) ise sosyo-ekonomik durumu yüksek seviyededir.

Bu bölüm araştırmanın amacı doğrultusunda ortaokul 8.sınıf LGS sınavına hazırlanan öğrencilerinin sınav kaygılarının indirilmesinde duanın, besmele çekmenin, tevekkülün namaz kılmanın etkisiyle ilgili görüşleri kaydedilmiştir. Verilen cevaplar analiz edilmiş elde edilen bulgular paylaşılmıştır. Örneklemin görüşme sorularına verdiği cevaplardan elde edilen bulgular: “sınav kaygısının dindirilmesinde nelerin etkili olduğuna dair bulgular” , “öğrencilerin sınav öncesi dua etmek sınav kaygısının dindirilmesi sinde etkili midir? sorusuna dair görüşlerinden elde edilen bulgular”, besmele çekerek ve dua ederek sınava başladığınızda sınav başarınız olumlu etkilenir mi? görüşlerine dair bulgular dua sınav kaygısını yenmenin de her zaman yardımcı olur der misiniz? görüşlerine dair bulgular, 5 vakit namaz kılma durumunuzla ilgili kaygı ve stresinizi yönetme arasında sizce bir ilişki var mıdır? sorusunun cevabına dair bulgular, elinden geleni yerine getirdikten sonra sonucu Allah'a bırakmayı ifade eden tevekkül sizce önemli bir destek midir? sorusuna dair bulgular şeklinde başlıklar altında sunulmuştur.

1. Sınavdan önce dua etmek sınav kaygısını azaltır yanıtına ilişkin Bulgular

Dua etme ve sınav kaygısına dair görüşler analiz edildiğinde, öğrencilerin sınav öncesi dua etmek sınav kaygılarını azaltır mı sorusuna sınıfların %85 azaltır diye cevaplamıştır. Cevaplar incelendiğinde dua ederek sınav kaygısını azaltan grubun çoğunluğunu kızların teşkil ettiğini erkeklerin de sınav kaygısını azaltmada duayla başlayan grubun çoğunlukta

olduğu görülmektedir. (Tablo 3.) 8-A sınıfında Melis Aslan adlı kız öğrenci sınav öncesinde bildiği bazı sure ve duaları okuyarak sınava başladığında kendisini daha sakin hissettiğini Allah'ın onun yardımcısı olacağı düşüncesi onu rahatlattığını söylemiştir. 8-F sınıfından Hamza adlı öğrenci ise sınav öncesi dua etmenin kendisini rahatlattığını sınava daha motive başladığını anlatıyor.

Tablo 3. sınıflarda dua etme sınav kaygısını azaltır mı? sorularına olumlu cevap verme sayısı

Sınıflar		S	S	S	S	S	S
		A	B	C	D	E	F
Dua ile sınav stresimi azaltırım diyen kişilerin sayısı	Kız	10	14	11	10	13	11
	Erkek	7	13	9	12	10	10
	Toplam	17	27	19	22	23	21

2-Dua ve Besmele ile başladığımda sınavlarda daha başarılı olurum diyen kişilerin yüzdelerine dair bulgular

“Dua ve besmele ile sınava başlamak sınav başarısını olumlu etkiler.” Araştırmada

Tablo 4.

		Kız	Erkek	Toplam
Dua etmek ve besmele çekmek sınavımı olumlu etkiler /etkilemez diyen kişilerin oranları	Hiçbir zaman	%4	%5	%9
	Bazen	%23	%15	%48
	Her zaman	%26	%20	%46

“dua ederek ve besmele çekerek sınavıma başladığımda sınav sonucum daha yüksek olur” ifadesine örneklemimizin %46 (her zaman), %43 bazen, %9'u ise hiçbir zaman şeklinde

cevap vermiştir. (Tablo 3) Bu sonuçlara göre öğrencilerin çoğunluğu dua etmek böyle besmele çekmek sınavımı olumlu etkiler demiştir.

Öğrencilerin cevaplarını incelediğimizde sınava başlarken çoğunluğunun Besmele ile başladığını, Besmele çektikten sonra sınava başladıklarında daha başarılı olacaklarını hissettiklerini, o yüzden muhakkak sınav öncesi besmele çektiklerini, dua ettiklerini, bildikleri dualardan okuduklarını bu sayede sınavlarının başarılı geçeceğine inandıklarının cevabını verdiler. Tablo 4 de sınıflardan alınan örneklemin cevaplarının yüzdeleri paylaşılmıştır cevaplar yukarıdaki gibidir.

Duanın çeşitli sıkıntıları göğüs gelmedi insana büyük etkide bir güç sağladığını araştırmalar tespit etmiştir. Dua ile kişi sıkıntılı anlarında Rabbine güvenir O'na dayanır ve yardımını ancak ondan ister. Bu sayede teselli olur. Bazen kişi kimseye anlatamadığı problemlerini rabbine açar ve bu sayede psikolojik anlamda kendini rahatlatır. Besmeleyle kişi kendisini şeytanın vesveseleri karşısında güçlü kılar. Allah'a dayandığında yapamayacağı veya korkacağı hiçbir şeyi olmadığını inanır ve kendini güçlü hisseder. Peygamber efendimiz sallallahu aleyhi ve sellem "Allah'ı anarak başlamayan her iş bereketsizdir." Buyurmuşlardır. Bu sözden kasıt başarıya ulaşmada Besmelenin çok önemli olduğudur.

3. Beş Vakit Namaz kıldığında sınavlarda daha başarılı olurum diyen kişi sayısının% deliklerine dair bulgular

"5 Vakit Namaz sınav kaygısı ve stresini yenmede bana yardımcı olur" ifadesine örnekleminizin %8'i hiçbir zaman, %38'i bazen, %35 her zaman, diyerek yanıt almışlardır. Bu sonuçlar incelendiğinde öğrencilerin %35'i (her zaman) 5 vakit namazın sınav stresini azaltmadı etkili olduğunu %22'si 5 vakit namazın bazen işe yaradığını, %8'i ise 5 vakit namazın sınavdan önceki stresini hafifletmede bir etkisinin olmadığını söylemişlerdir. (Tablo 5) Sonuç olarak örnekleminizin çoğunluğuna göre 5 Namaz vakit sınavdan önceki stresi yenmedi kendilerine yardımcı olduğunu dile getirmişlerdir.

8-b sınıfından bir öğrenci "...namazın Allah'a yaklaştırdı ve kalbimi büyük bir huzur verdiği için kendisini zorluklar karşısında güvende hissetmesine yol açtığında rabbinin her daim onun yanında olduğu düşüncesini kazandığından zorluklar karşısında örneğin zor bir sınava girerken dahi onun kaygılarını azalttığını" ifade etti

8-c sınıfından diğ er bir ö ğrencinin ise ”...namazlarında dua ettiğini sınav öncesinde rabbinden başarı istediğini anlat namaz kılıp dua ettikten sonra girdiği sınavlarda kendinden daha emin süre kaygısız olduğunu rabbine güvendiğini” ifade etti.

Tablo 5. 5 vakit namaz sınavlarda daha başarılı kılar diyen kişi sayısının yüzelikleri

Tablo 5.		Kız	Erkek	Toplam
5 vakit namaz kıldığımda	Hiçbir zaman	%4	%5	%8
sınavlarda daha başarılı	Bazen	%22	%16	%38
olurum/olmam diyen kişi	Her zaman	%25	%10	%35
sayısının yüzelikleri				

4. Elinden geleni yerine getirdikten sonra sonucu Allah’a bırakmayı ifade eden tevekkül sınav öncesi önemli bir destek midir sorusunu olumlu cevaplayan kişi sayılarına dair bulgular

Sekizinci sınıf Din Kültürü ve Ahlak Bilgisi ders müfredatında görmüş olduğumuz tevekkül kavramı, sınav kaygısı konusunda ö ğrencilere nasıl bir etkisi olduğunu ö ğrenmek amacıyla bu soruyu da sınav kaygısı ile başa çıkma yöntemlerinden dini başa çıkma ve tevekkül adı altında incelenmek istendiğinden görüşme sorunlarının içerisine eklendi. Elinden geleni yerine getirdikten sonra sonucu Allah’a bırakma anlamına gelen tevekkülün ö ğrencileri nasıl etkilediğine dair çoklu görüşme yapılmıştır. Bazı ö ğrencilerimden aldığım cevaplar şu şekildedir.

Örneğin 8. sınıftan bir ö ğrenci tevekkül kavramını çok iyi oturtturmuş ve nasıl ki tarla sahibi bir çiftçinin tarlaya tohumu ekmeden hasat beklemesi mümkün değilse bizim de derslerimizde çalışmadan başarıyı beklememiz mümkün değildir. Doğru bir tevekkül anlayışıyla hareket ettiğinde yani elinden geleni yaptıktan sonra (sınava yeterince çalışarak) sınava girdiğinde kaygısını azaldığını ve elinden geleni yaptığını bildiği için kendisini iyi hissettiğini ifade etti.

8-c sınıfından diğerk bir öğrencim ise tevekkülün doğru uygulandığı takdirde insanı her konuda stressiz ve kaygısız kılacağını çünkü insan elinden geleni yani gücünün yettiği ile sorumludur gerisi Allah'ın taktiridir. Diyerek ifade etti.

8-d sınıfından diğerk bir kız öğrencim ise ...sınavlara çalışmadan sınava dua ederek başladığında bu onun yeteri kadar rahatlatmadığını stresini azaltmadığını fakat genelde böyle davrandığını ifade etti.

Tablo 6. Tevekkül sınav kaygısını yenmede bana yardımcı olur diyen kişi sayıları

Sınıflar		A	B	C	D	E	F
Tevekkül sınav stresimi azaltmam için olumlu bir etkindir diyen kişi sayısı	Kız	12	11	14	12	14	10
	Erkek	8	15	12	10	9	12
	Toplam	20	26	26	22	23	22

Tablo 6'da tevekkülün sınav kaygı ve stresini yenmede yardımcı olduğuna yönelik tutum ile sınav stresi arasındaki ilişkiyi göstermektedir. Buna göre tevekkül sınav kaygısı düşürür diyenler %62'sini kız öğrenciler oluştururken tevekkülün sınav kaygısı ve stresini yenmede yardımcı olduğunu ifade edenlerin %43'ünü erkek öğrenciler oluşturmaktadır. Tabloya göre tevekkülün sınav stresini azaltmada etkili olduğunu anlatmaktadır. Burada önemli olan öğrencilerin kız veya erkek ayrımı yapılmadan tevekkül kavramını doğru anlamaları ve bu bağlamda sorulan sorulara verdikleri cevaplara doğru nitelik kazandırmaları gerekir. Cevaplar incelendiğinde birçoğunun tevekkül ettiğini tevekkül ettikleri sürece de kendilerinde sınav kaygısına dair bir azalma olduğu gözlemlenmiştir.

5.Aldığınız Din Eğitiminin Sınav Stresinizi Yenmede Katkısı Var mıdır Sorusunu olumlu cevaplayan kişi sayılarına dair burgular

Tablo 7’de din eğitimi sınav kaygı ve stresini yenmede yardımcı olduğuna yönelik tutum ile sınav kaygısı arasındaki ilişki durumu gösterilmektedir. Buna göre sınav kaygısını düşürülmesinde din eğitiminin yeri vardır diyen 96 kişi (%64’ü) kızlardan 45 kişi (% 30) erkeklerden 66 kişi ise din eğitiminin stresi yenmede katkısının olmadığını söylemiştir. Kalan 20 (%15) kişi ise dini eğitimin sınav kaygısını gidermede bir değişiklik yapmayacağını ifade etmiştir.

Sınıflar		A	B	C	D	E	F
Din eğitimi sınav kaygısını yenme de bana yardımcı olur diyen kişi sayısı	Kız	15	14	14	16	17	13
	Erkek	8	5	11	6	9	7
	Olumsuz cevap	3	4	2	2	4	5

Tablo 7. din eğitimi sınav stresini yenme de bana yardımcı olur diyen kişi sayısı

8-b sınıfından bir kız öğrenci’’...*din eğitimi sayesinde rahatladığını, Rabbine olan sonsuz güveninin arttığını Allah’a olan bağının kuvvetlendiğini ve bu sayede kaygılarının, aynı zamanda sınav kaygısının da azaldığını*” ifade etti. 8-a sınıfındaki diğer bir erkek öğrenci ise din eğitiminin insana hayatı neden geldiğini fark ettirdiğini ve bundan dolayı görevlerini en güzel şekilde yerine getirmenin önemini, şu anki görevinin öncelikle kulluk daha sonra öğrencilik olduğunu ve bunu da en güzel şekilde yerine getirmesinin gereğini fark ettiğini kaygılarının azaldığını dile getirdi.

ALTINCI BÖLÜM

SONUÇ TARTIŞMA VE ÖNERİLER

1- Sonuç

Bu araştırma, sınav stresi ile karşılaşan öğrencinin başa çıkma yöntemlerinde kişinin dini eğitiminin, dini bilgi düzeyinin. Şahsi ibadetlerinin sınav stresini azaltmada etkin rol oynayıp oynamadığını incelemeyi amaçlamaktadır

Araştırmanın evrenini 2023-2024 eğitim öğretim yılı şehit öğretmen Mehmet Ali Durak ortaokulu sekizinci sınıf lgs sınavına girecek öğrenciler oluşturmaktadır. Örneklemin %45'i erkek, %55'i kız öğrencilerdir.

Katılımcıların LGS sınavına girmek üzere olduklarından dolayı sınav streslerinde bir artış söz konusudur. Yarı yapılandırılmış görüşme forumları A-B-C-D-E sınıfları olmak üzere 5 sınıfa uygulanmıştır. Sınıfların mevcutları ortalama 30 kişidir. Genellikle sınıfların %55 ini kız öğrenciler oluştururken %45 ini erkek öğrenciler oluşturmaktadır. Verdikleri cevaplara göre:

1-“Dua ettiğimde sınav stresim azalır” diyenlerin sayısı sınıflara göre 10 -13 sayısında kız öğrenci olumlu cevap verirken, erkek öğrencilerde sayı biraz daha azalmıştır. Erkeklerin sayısı kızlardan ortalama 3-5 kişi azalmıştır. 30 kişilik sınıflarda ortalama 4-5 kişi çekimser cevap vermiştir. B sınıfında dua ettiğimde stresim azalır diyen öğrenci sayısı diğer sınıflara oranla daha fazladır.

2-“Besmele çektiğimde ve dua ettiğimde sınav kaygım azalır” diyen A-B-C-D-F sınıflarının genel yüzdeler oranlarını incelediğimizde hiçbir zaman diyerek olumsuz cevap veren öğrencilerin oranı kızlarda %4 iken erkeklerde %5 dir. Sınav kaygım her zaman azalır diyen öğrencilerin yüzdeliği ise kızlarda %25 erkeklerde %20'yi bulmuştur. Dolayısıyla kızların erkeklere oranla besmele çekme ve dua etme ile sınav kaygısı azalır sorusuna olumlu cevaplar yüksek olmuştur. Sınıflarda genel itibariyle olumlu cevap verenlerin sayısı yüksektir.

3- sınıflardaki 5 vakit namaz kılma oranı düşük olduğundan 5 vakit namaz kıldığında sınav kaygım azalır sorusuna olumlu cevap verenlerin % deliği azalmıştır. Olumlu cevap verenlerin içerisinde kızların yüzdeler dilimi %20'iken erkeklerin yüzdeler dilimi ve yine

%20 civarındadır bu verilere bakıldığında namaz kılma oranı kızlar ve erkekler de hemen hemen aynı sayıdadır.

4-Tevekkül eden sınıfların sayısı karşılaştırıldığında en fazla tevekkül eden sınıf 26 kişi sayısıyla b ve d sınıfları olmuştur. Alt sınıfında sayı 18 kaldığından en az tevekkülle başvuran sınıftır. Kız ve erkek öğrencilerin sınıflardaki cevaplarına bakıldığında kızların erkeklere oranla daha fazla tevekkül ettiği tespit edilmiştir.

Araştırmada genel olarak dindarların daha az kaygılı oldukları ve duanın sınav stresine azaltmada etkin rol oynadığı gözlemlenmiştir araştırmamızda bulduğumuz veriler diğer araştırmaların sonuçlarıyla da uyumludur.

2- Tartışma

Bu bölümde analiz süreci sonunda ortaya çıkan listelere bağlı bulgular tanımlanıp karşılaştırılarak tartışılmıştır

1. Sınav Öncesi Stresle Başa Çıkma Davranışı İle dini davranış ve dini bilinç Arasındaki İlişkiye Dair Verilerin Değerlendirilmesi

Öğrencilerin sınav öncesi kaygılarına ve bu kaygıların azaltılmasında dini davranışı arttıkça sınav kaygısı azalır doğrultusunda verilere ulaşılmıştır. O verilere göre kız öğrencilerinde dini davranışa dair daha fazla bir yönelik iş varken erkek öğrencilerinde dini davranışın kızlara oranla daha aşağıda olduğu tespit edilmiştir. tablo 7’de A sınıfında dini bilincim arttıkça sınav kaygım azalır diyen 15 kız bulunurken erkeklerde 8 kişi bu soruyu olumlu cevaplamıştır. Tablo3 ve 4 ‘de Öğrencilerin sınav kaygısını gidermedeki başa çıkma yöntemlerini incelediğimizde görüşme yapılan öğrencilerin neredeyse %70’i sınav öncesinde dua etmeye sınav öncesinde besmele çekmeye başvurduklarını ifade etmişlerdir. Geriye kalan %20 civarındaki öğrencinin sınava başlarken kaygıyı azaltmak için dua etmediklerini ifade etmelerinin Şeftalici’nin hazırlamış olduğu araştırmada lise öğrencilerinin verdiği cevaplara göre kişinin kendi dindarlık seviyesi ile sınav kaygısının pozitif yönlü ilişki içerisinde olduğu tespit edilmiştir.⁷⁰ Kartopu’nun yaptığı diğer bir inceleme de ise yine benzer sonuçlara ulaşılmıştır kartopu araştırmasında dindarların daha yüksek bir sınav kaygısı taşıdıkları tespit etmiştir.⁷¹ Koeing ve Larson’un yaptığı çalışmalarda dini bilinç ve kaygı arasındaki bağlantı

⁷⁰ Büşra Şeftalici, “Lise Son Sınıf Öğrencilerinde Sınav Kaygısı ve Maneviyat Şanlıurfa-Viraneşhir Örneği” (yüksek lisans tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2017), s. 49.

⁷¹ Kartopu, “Lise Öğrenci Ve Öğretmenlerinin Durumluk Ve Sürekli Kaygı Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi (Kahramanmaraş Örneği)”, 164.

arasında bir çok incelemeler yapmıştır. Bu yapılan araştırmalarını sonuçlarını şu şekilde yansıtmıştır. Dini inancının yoğun olduğunu savunan kişilerin arasında kaygının daha alt seviyelerde olduğunu bulmuştur, incelediği diğer 10 araştırmada ise yine dindarlık seviyesi yüksek olan kişilerin daha fazla kaygı düzeyinin bulunduğunu ortaya koymuştur.⁷²

Tablo 3'te Sınavdan önce dua etme oranının B sınıfında daha fazla olması bu sınıftaki çocukların manevi değerlere hassas olduğunu gösterir. Öğrencilerin birçoğu besmele çekerek ve dua ederek sınav kaygısını hafiflettiklerini sınavlarını iyi geçireceklerine inandıklarını ifade etmişlerdir. Tablo 4 Öyleyse “Dini şuur, dini bilinç ve dini davranış arttıkça sınav kaygısı azalır.” Araştırmada örneklemin (dini şuur, dua ve besmele çekme davranış sayıları yükseldikçe sınav kaygılarının azaldığına dair görüş beyan etmişlerdir.

2. Sınav öncesi stresle başa çıkma davranışı ile dua ve besmele arasındaki ilişkiye dair verilerin değerlendirilmesi

İncelemede “besmele çekerek dua ederek sınava başlarsam sınavım daha iyi geçer” cümlesini öğrencilerimizin %46'sı (sık sık ve her zaman), %48'i bazen, %9'u ise hiçbir zaman şeklinde cevap vermiştir. (Tablo 3) bu sonuçlara göre öğrencilerin birçoğu besmele çekerek dua ederek başladığım sınavlarım daha iyi geçer diyerek sınav kaygısının besmele ve dua ederek azalttığına dair görüş beyan etmişlerdir. Doğan'ın farklı yaş gruplarından bireyler üzerinde yaptığı araştırmada da örneklemin çoğunluğu depresyon (%75,6) ve stres (%65,33) ile mücadelede duanın kendilerine yardımcı olduğunu bildirmiştir. Doğan'ın incelemesinde araştırmaya katılan kişilerin birçoğu kaygıyla başa çıkmada duanın çok faydalı olduğunu belirtirken bazıları da faydasının çok olmadığı yönünde cevaplar vermiştir. Doğan isteklerini rabbine yönelterek tüm varlığıyla O'na yöneldiğinde gücü her şeye yeten Allah'ın dualarına cevap vereceğini bilmesi kişiyi stresten koruyacak ve depresyondan uzaklaştıracaktır.⁷³ İşlek ise yaptığı araştırmanın üzerinden şöyle bir sonuca ulaşmıştır dua etme seviyesi yükseldikçe sınav kaygısı azalır.

İçselleştirerek yapılan ibadetler kişinin kendisinde duygusal anlamda bir alan oluşturduğundan manevi bir haz alma, kendini mutlu hissetme, huzurlu hissetme, gibi

⁷² Harold G. Koenig, David B. Larson, “Religion and mental health: evidence for an Association”, International Review of Psychiatry, 13 (2001), 71.

⁷³ Doğan, “Duanın Psikolojik ve Psikoterapik Etkileri”, 73.

faydalar sağlayacaktır. Toplu şekilde yapılan ibadetlerde ise kişilerde bir heyecan bir coşku hissi hasıl olacaktır. İbadetlerin insana sağladığı motivasyon yadsınamaz.

“Dini ibadetler bireyi alçakgönüllü olmaya, huşu içerisinde ilahi olanı sonsuz duyumsamaya, kendi sınırlarının farkında olmaya ve kendinin derin yönlerini keşfetmeye, benlik bilincini güçlendirmeye yol açar. Ayrıca dua ve ibadetler bunalım ve stres anlarında içimizde sığınacağımız bir dayanak yaratmaktadır. Sözcükler, dualar, her türlü ibadetler varoluşsal gaye psikolojik rahatlama açısından değerlendirilecek olursa, bireyin ölüm, özgürlük, soyutlanma, anlamsızlık gibi kaygılar ve derin yapıları anlamlandırıp çözmesinde, çok önemli katkılar sağlar.

3.Sınav Öncesi Doğru Tevekkül Anlayışı Sınav Kaygısını Azaltma Arasındaki İlişkiye Dair Verilerin Değerlendirilmesi

”Doğru bir tevekkül anlayışı ile sınava başlamak sınav başarısını olumlu etkiler.” Araştırmada “doğru bir tevekkül ile başladığım sınavlarda daha başarılı olurum” ifadesine örneklemimizin %80’i olumlu cevap vermiştir. Geriye kalan%20 ise tevekkül etmediğini veya yanlış bir tevekkül anlayışıyla sınava çalışmadan sadece dua ederek sınavdan yüksek beklediğini ifade etmiştir. Bu verilere göre örneklemin çoğunluğu doğru tevekkül ile başladıkları sınavlarda başarılı oldukları gözlenmiştir. Hallahmi ve Argyle’in çalışmaları olan dini davranış, dini inanç, dini tecrübe, adli kitaplarında dini inancım stresi hafifletici bir etken olduğuna dair bilgiler verilmiştir. Kitabının bazı kısımlarında kişinin kendisi ile inancı arasındaki ilişkiyi anlatan tespitleri, dinin stresi hafiflettiğini, kişiye kendisini güvende hissettirdiğini göstermiştir.⁷⁴.

Dua sayesinde insanın çeşitli problemlerini gidermede daha güçlü olduğu değişik araştırmalarla da kanıtlanmıştır. Dua ile kul stres ve kaygılı anlarda Allah’a dayanır ondan yardım ister ve bu sayede kendini güvende hisseder. Tevekkül eden kişi önce elimden geleni yapmayı da ihmal etmez bu sayede derslerinde çalışma konusunda gayret eder ve başarılı olur. Sınava yeterince hazır olan öğrenci ise bu sayede sınav stresini aza indirir

⁷⁴ Benjamin Beit-Hallahmi, Michael Argyle, The Psychology of Religious Behaviour, Belief and Experience, New York: Routledge, 1997, s. 234.

3- Öneriler

B sınıfındaki dua etme oranının diğer sınıflara göre yüksek olması bu sınıftaki hassasiyetin diğer sınıflara kazandırılabilmesi gerekmektedir. Diğer sınıfların da bir işe başlarken örneğin derse girerken sınava başlarken dua etmeye ve besmele çekmeye teşvik edilmesi bu bağlamda, Allah'a dayanıp güvendiklerinde kendilerini güvende hissedeceklerini, güven duygusunun onları kaygıdan özellikle girecekleri sınavlarda stresten koruyacağı anlatılmalıdır.

Araştırma sonuçlarına göre araştırmaya katılan sekizinci sınıf öğrencilerinin namaz kılma oranının düşük olduğu tespit edilmiştir. Bu konuyla ilgili öğrencileri namaza teşvik adına bilgilendirilmeli mescide davet edilmesi namaz ağacı gibi materyallerle öğrencileri namaz alışkanlığı kazandırma konusunda takip etmelidir.

Yine sınıfların cevapları incelendiğinde B ve D sınıflarının tevekkül anlayışının yüksek olduğunu görmekteyiz. Bu sınıflardaki öğrencilerin diğer sınıflardaki arkadaşlarına örnek teşkil etmesi ve doğru tevekkül anlayışının yaygınlaştırılması amacıyla bu sınıflara proje ödevleri verilmelidir.

Dini hassasiyet dua etme, besmele çekme, namaz kılma, tevekkül etme gibi maddelere verilen olumlu cevaplar da kız öğrencilerin çoğunlukta olması erkeklerin bu konulara verdikleri cevaplarda, kızlara oranla sayılarının geride kalması konusunda erkek öğrencilerin ilgi alanları, teşvik yöntemleri fark edilip erkek öğrencilere yönelik farklı etkinlikler düzenlenmelidir.

KAYNAKLAR

- AYSAN Ferda – Nergüz BOZKURT, “Okul Psikolojik Danışmanlarının Yaşam Doyumu, Stresle Başa Çıkma Stratejileri İle Olumsuz Otomatik Düşünceleri: İzmir İli Örnekleme”, XIII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayı, İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi, Malatya, 2004
- BAHADIR Abdülkerim, **İnsanın Anlam Arayışı ve Din**, İnsan Y., İstanbul, 2002
- BALTAŞ Acar - Zuhâl BALTAŞ, **Stres ve Başa çıkma Yolları**, Remzi Kitabevi, İstanbul, 1995
- BOZHÜYÜK Ali, “Çukurova Üniversitesi Sağlık Bilimleri Öğrencilerinin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının Değerlendirilmesi”, Çukurova Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Basılmamış Uzmanlık Tezi, Adana, 2010
- BUHARİ, Tıb, 19,43-45, Müslim, Selam, 102,107,110, 114,116, Ebu Davud, Tıb 24, İbn-i Mace, Mukaddime,10, Tıb,43
- BURGER Jerry M., **Kişilik**, Kaknüs Y., Çev. İnan Deniz ERGUVAN SARIOĞLU İstanbul, 2006
- BÜŞRA ŞEFTALİCİ, “Lise Son Sınıf Öğrencilerinde Sınav Kaygısı ve Maneviyat ŞanlıurfaViranşehir Örneği” (yüksek lisans tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2017).
- CARREL, Alexis , Dua (Bütün eserleri) Yağmur Yay. İst. 2001
- COMMITTEE on Psychiatry and Religion. The Psychological Function of Religion in Mental Liness and Health. Vol: VI, Report No: 67, January, 1968 .
- DİNİ TERİMLER SÖZLÜĞÜ, İhlas Yay. c.II
- DOĞAN, Mecbure, “Duanın Psikolojik ve Psikoterapik Etkileri” (yüksek lisans tezi, Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 1997).
- EKŞİ Halil, “Başa Çıkma, Dini Başa Çıkma ve Ruh Sağlığı Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma”, Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, (Basılmamış Doktora Tezi), Bursa, 2001
- ERYILMAZ Ali, “Ergen Öznel İyi Oluşunun, Öznel İyi Oluşu Arttırma Stratejilerini Kullanma İle Yaşam Amaçlarını Belirleme Açısından İncelenmesi”, Düşünen Adam Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi, 24, 2011
- FAZLURRAHMAN, İslam, (Çev. Mehmet Aydın) Selçuk yay. İkinci bas. İst.
- FOLKMAN Susan - Richard LAZARUS - Rand GRUEN - Anita DELONGİS, “Appraisal, Coping, Health Status, and Psychological Symptoms”, Journal of Personality and Social Psychology, 1986, Vol. 50, No. 3
- HÖKELEKLİ, Hayati, “Ölümlle ilgili tutumların dini davranışla ilişkisi üzerine bir araştırma”, I-II, U.Ü.İ.F.D., Bursa 1992
- İZUTSU, Toshihiko, Kur'an'da Allah ve İnsan, Kevser Yay. Ankara.Tarihsiz

- JUNG, Carl Gustav The Stages of Life in G.G. Jung Modern Man in Search of a Soul (Ter: W.S. Dell and Cary F. Baynes). New York, Harcourt, Brace and Comp. 1933
- JUNG, Carl Gustav, İnsan Ruhuna Yöneliş, (Çev: Engin Büyükinel) Say yay., İstanbul-2001.
- KARTOPU, Saffet, “Lise Öğrenci Ve Öğretmenlerinin Durumluk ve Sürekli Kaygı Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi (Kahramanmaraş Örneği)”, Fırat Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, 17/2 (2012), 164.
- KULA, Naci, “Gençlik Dönemi ve Din”, Din ve Değerler Psikolojisi, Ankara Okulu, Ankara-2002
- LAZARUS Richard S. – Susan FOLKMAN, **Stress, Appraisal, and Coping**, Springer Publishing Company, New York, 1984
- MARİNER, Pierre , Dua Üzerine Düşünceler (psikofizyolojik sebepleri ve sonuçları) (Çev: Doç.Dr. Sadık Kılıç) İzmir 1991
- NECATİ, Muhammed Osman, Hadis Ve Psikoloji, (Ter: Mustafa Işık), Fecr Yay. Ankara 2000
- PARGAMENT K. I., **The Psychology of Religion and Coping**, The Guilford Press, New York London, 1997
- PARGAMENTH, Kenneth I, Amaç ve Anlam Üzerine Din ve Anlam Arayışı, (Yayınlanmamış Çalışma), (Çev: Zeynüddin Aslan) Bursa, Haziran (1996)
- PARGAMENTH, Kenneth I., “In Times of Stress”, The Religion-Coping Connection” in The Psychology of Religion: Theoretical Approaches, Westview Press, Boulder 1996
- PARGAMENTH, Kenneth I., God Help Me, “Toward A Theoretical Framework of Coping for the Psychology of Religion” Research in the social scientific study of Religion, Vol:2, 1980.
- PEKER, Hüseyin, Din Psikolojisi, Sönmez Matbaası, Samsun 1993
- SAYGILI Sefa, **Strese Son**, TürDav Y., İstanbul, 2001
- SAMUK, Fevzi, “Kur’an ve Psikiyatri” Kur’an ve Tefsir araştırmaları II, Ensar Neşriyat, İst. 2001
- ŞENTEPE Ayşe, “Yaşlılık Döneminde Temel Problemler ve Dini Başa Çıkma”, Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü (Basılmamış Yüksek Lisans Tezi), İstanbul, 2009
- TİRMİZİ, Kıyamet, 59, (3518) , Ahmet, Müsnet, 1/307
- TOPUZ İlhan, “Dini Gelişim Seviyeleri İle Dini Başa Çıkma Tutumları Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma”, Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü (Basılmamış Doktora Tezi), Bursa, 2003
- TURUNÇ Yaser, “Fabrika İşçilerinde Stres Kaynakları ve Stresle Başa Çıkma Yöntemleri”, Trakya Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, (Basılmamış Yüksek Lisans Tezi), Edirne, 2009

ÖNER, Necati, Stres ve Dini İnanç, Türkiye Diyanet Vakfı Yay. Ankara.1986

VERGOTE, A., The Religious Man, (Ter: Sister Marie-Bernard Said). Dublin: Gill and Mac Millan, 196

VERGOTE, Antoine, Dini İnanç ve İnançsızlık (Çev. Veysel Uysal), İFAV, İst. 1999

YAPAREL, Recep, “Depresyon ve Dini İnançlar ile Tabiatüstü nedensel Yüklemeler arasındaki ilişkiler”, D.E.Ü. İlahiyat Fak.Derg. Sayı: VII, İzmir 1994

EK-1: YARI YAPILANDIRILMIŞ GÖRÜŞME FORMU

Sınav öncesi öğrencilerin sınav kaygısıyla ilgili başa çıkma yöntemlerinden dini başa çıkma sınav öncesi dua etme davranışları görüşme formu

Okul Adı	Sınıfı	İsim-Soy isim	Cinsiyeti

GÖRÜŞME SORULARI

1-Sınav öncesi dua etmenin sınav kaygılarının dindirilmesinde etkili midir?

2-Dua ve Besmele ile başlamak sınav başarınızı olumlu etkiler mi?

3-Aldığınız din eğitiminin sınav stresinizi yenmede katkısı var mıdır?

4-Elinden geleni yaptıktan sonra gerisini Allah'a bırakmayı ifade eden tevekkül sizce önemli bir destek midir?

5- 5 vakit namaz kılma durumunuzla kaygınızı yönetme arasında bir ilişki var mıdır?

EK-2: GÖRÜŞME ÖRNEĞİ

Sınav öncesi öğrencilerin sınav kaygısıyla ilgili başa çıkma yöntemlerinden dini başa çıkma sınav öncesi dua etme davranışları görüşme formu:

Okul Adı	Sınıfı	İsim-Soy isim		Cinsiyeti
Şehit Öğretmen Mehmet Ali Durak Orta Okulu	8 /A	Melisa	Arslan	Kız

GÖRÜŞME SORULARI

1-Sınav öncesi dua etmeniz sınav kaygılarınızın dindirilmesinde etkili midir?

CEVAP: Sınav öncesinde bildiğim bazı sure ve duaları okuyarak sınava başladığımda kendimi daha sakin hissedirim. Allah'ın bana yardımcı olacağı düşüncesi beni rahatlatır. Sınava daha motive başlarım.

2-Dua ve Besmele ile başlamak sınav başarınızı olumlu etkiler mi?

CEVAP: Besmele çektikten sonra sınava başladığımda daha başarılı olacağımı hissedirim, o yüzden muhakkak sınav öncesi besmele çeker, dua ederim bildiğim dualardan okurum bu sayede sınavımı daha stressiz bir şekilde tamamlarım.

3- Aldığınız din eğitiminin sınav stresinizi yenmede katkısı var mıdır?

CEVAP: Aldığım din eğitimi sayesinde rahatlar Rabbime olan sonsuz güvenimin arttığını, yüce Allah'a olan bağımın kuvvetlendiğini ve bu sayede kaygılarımın, aynı zamanda sınav kaydımın azaldığını hissedirim.

4-Elinden geleni yerine getirdikten sonra gerisini Allah'a bırakmayı ifade eden tevekkül sizce önemli bir destek midir?

CEVAP: İnsan doğru bir tevekkül anlayışına sahip olduğunda bu inanç onu stressiz ve kaygısız kılar. Çünkü insan elinden gelenin yani gücünün yettiğinin sorumlusudur gerisi Allah'ın takdiridir. Böyle bir tevekkül anlayışı beni her zaman rahatlatmış sınava eğer elimden geldiği kadar çalışmışsam gerisini Allah'a bırakıp sonucu beklerim.

5- 5 vakit namaz kılma durumunuzla kaygınızı kontrol etmede bir alaka var mıdır?

CEVAP: Namaz ibadeti insanı Allah'a yaklaştırır bundan dolayı benim kalbim de namaz kıldığında huzurla dolar. Görevimi yerine getirmemden dolayı Rabbimin bana yardımcı olacağı düşüncesi sayesinde bir zorlukla karşılaştığımda bu his beni rahatlatır stresimi azaltır.

ÖZGEÇMİŞ

Araştırmacı AYŞE SARUHAN 1983 yılında Ankara'da dünyaya geldi. İlk ve ortaöğrenimini aynı ilde gördü. Demetevler kız İmam Hatip Lisesini bitirip, 2001 yılında eğitime devam edip Atatürk Üniversitesi İlahiyat fakültesinden mezun oldu. Aynı yıl formasyon eğitimi aldıktan sonra 2016 yılında Hasan Oğlan Kız Meslek lisesine Din Kültürü ve Ahlak Bilgisi öğretmeni olarak atandı. Pamukkale Üniversitesi, Felsefe ve Din Bilimleri Anabilim Dalı, Din Psikolojisi alanında Yüksek Lisans Eğitime başladı. Hali hazırda Ankara Şehit Öğretmen Mehmet Ali Durak Orta Okulunda Din Kültürü ve Ahlak bilgisi Öğretmeni olarak görev yapmaktadır.