



**T.C.
RECEP TAYYİP ERDOĞAN ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
FELSEFE VE DİN BİLİMLERİ ANABİLİM DALI**

**TEVEKKÜL YÖNELİMİ İLE SINAV KAYGISI
ARASINDAKİ İLİŞKİ ÜZERİNE BİR ARAŞTIRMA
(Yüksek Lisans Tezi)**

Alime ÇİÇEKLİ

**Danışman
Prof. Dr. Faruk KARACA**

**RİZE
2024**

KABUL VE ONAY

Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Felsefe ve Din Bilimleri Anabilim Dalında, Prof. Dr. Faruk KARACA danışmanlığında, Alime ÇİÇEKLİ tarafından hazırlanan *Tevekkül Yönelimi ile Sınav Kaygısı Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma* adlı bu tez çalışması, 28/11/2024 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda oy birliğiyle/~~oy çokluğuyla~~ başarılı bulunarak jürimiz tarafından **Yüksek Lisans Tezi** olarak kabul edilmiştir.

Jüri Üyeleri	Ünvanı, Adı SOYADI	İmza
Başkan	: Prof. Dr. Faruk KARACA	
Üye	: Dr. Öğr. Üyesi Muhammet Enes VURAL	
Üye	: Doç. Dr. Mehmet ÇINAR	

ETİK BEYAN

Felsefe ve Din Bilimleri Tezli Yüksek Lisans Programından mezun olmak üzere teslim ettiğim “Tevekkül Yönelimi ile Sınav Kaygısı Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma” adlı tezim, bilim ve araştırma etiği prensiplerine riayet edilerek tarafımdan yazılmıştır.

Tez çalışmamda, başka kaynaklardan aktarılan bütün bilgi ve alıntılar, Enstitünüz Tez Yazım Kılavuzuna uygun olarak açıkça gösterilmiştir. Kaynağı gösterilenler dışında kalan bütün bilgiler uygun araştırma yöntemi kullanılarak tarafımdan edinilmiş ve esere bu şekilde yansıtılmıştır. Şahsıma ait olmayan hiçbir bilgi, kasıt veya kusurlar, şahsıma aitmiş gibi gösterilmemiştir. İnternet kaynakları dâhil, sahibine/kaynağına atıf yapılmaksızın hiçbir bilgi kullanılmamıştır. Aksinin ortaya çıkması halinde doğacak bütün hukuki, idari, akademik ve etik sorumluluk tarafıma ait olacaktır. Eserin tesliminden sonra herhangi bir zamanda, bilim etiğine aykırılık tespit edilmesi ve / veya eserimle ilgili intihal veya intihal şeklinde anlaşılabilecek bir durumun ortaya çıkması halinde; Üniversiteniz ve eğitim kadronuzun hiçbir şekilde sorumlu tutulmayacağını hür irademle kabul, beyan ve taahhüt ederim.

28/11/2024

Alime ÇİÇEKLİ

ÖN SÖZ

Sınav kaygısı, sınav ya da herhangi bir değerlendirme esnasında kişinin asıl performansını ortaya koymasını engelleyen bir duygu durumudur. Tevekkül ise herhangi bir durum veya olayda kişinin kendi üzerine düşeni yapıp tedbirini alması ve o işi tamamen Allah'ın takdirine bırakmasıdır. Tevekkül yönelimi yüksek olan bireylerde olayların arkasında ilahi bir irade olduğunun bilinmesi sebebiyle, olumsuz yaşamsal olayların kendilerine veya sebeplerine odaklanılmadığı için fazla yıpratıcı olmayabilecekleri söylenebilir. Bu çalışmada tevekkül yönelimi ile sınav kaygısı arasındaki ilişki incelenmiştir.

Araştırma; giriş, birinci bölüm, araştırma bölümü ve sonuç bölümünden oluşmaktadır. Giriş bölümünde, çalışmanın konusu, amacı ve önemi, yöntemi, hipotezleri, evren ve örneklem bilgileri, sınırlılıkları, sayıltıları, veri toplama araçları, sınav kaygısı ve tevekkül ile ilgili yapılan araştırmalara yer verilmiştir. Birinci bölümde, teorik ve kavramsal açıklamalara yer verilmiştir. Araştırma bölümünde bulgulara ve bulgulara dair yorumlara yer verilmiştir. Ardından sonuç bölümü ile çalışma tamamlanmıştır.

Bu çalışmanın planlama, araştırma ve yürütülmesinde her türlü katkıyı sağlayan değerli danışman hocam Prof. Dr. Faruk KARACA'ya sonsuz teşekkür ederim. Ayrıca çalışmaya kıymetli katkılarından ötürü jüri üyelerim Doç. Dr. Mehmet ÇINAR ve Dr. Öğr. Üyesi Muhammet Enes Vural hocalarıma teşekkür ederim.

Bu süreçte, desteğini esirgemeyen çok kıymetli anneme (Sevgül), babama (Abdurrahman) ve varlıklarını hep yanımda hissettiğim kardeşim (Zeynep), ablam (Hanife) ve abim (İbrahim)'e teşekkür ederim.

Alime ÇİÇEKLİ
RİZE / 2024

İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY	I
ETİK BEYAN	II
ÖN SÖZ	III
İÇİNDEKİLER	IV
ÖZET	VI
ABSTRACT.....	VII
KISALTMALAR	VIII
TABLolar LİSTESİ.....	IX
GİRİŞ	1
1. TEORİK VE KAVRAMSAL ÇERÇEVE.....	13
1.1. Kaygı.....	13
1.2. Kaygı Türleri.....	15
1.3. Kaygının Etkileri.....	16
1.4. Sınav Kaygısı	19
1.4.1. Sınav Kaygısını Etkileyen Faktörler	21
1.4.1.1. Bireysel Faktörler	21
1.4.1.1.1. Kişilik Özellikleri.....	21
1.4.1.1.2. Özgüven Duygusu.....	23
1.4.1.1.3. Ders Çalışma Becerisi	23
1.4.1.1.4. Psikolojik Durum	24
1.4.1.1.5. Cinsiyet	25
1.4.1.2. Sosyal Faktörler	26
1.4.1.2.1. Sosyo-Ekonomik Durum.....	26
1.4.1.2.2. Öğretmen Yaklaşımı.....	27
1.4.1.2.3. Aile Yaklaşımı	28
1.4.2. Sınav Kaygısının Belirtileri.....	29
1.4.3. Sınav Kaygısının Etkileri	30
1.4.4. Sınav Kaygısıyla Baş Etme Yöntemleri	32
1.4.5. Sınav Kaygısıyla Başa Çıkma Dini Kaynaklar	35
1.4.5.1. Dua Etme	36

1.4.5.2. Zikir	39
1.4.5.3. İbadet Etme	42
1.5. El Vekil İsmi ve Tevekkül Yönelimi	43
1.5.1. Kur'an'da Tevekkül.....	46
1.5.2. Hadislerde Tevekkül.....	49
1.5.3. Tevekkül Yönelimi ve İnanç İlişkisi.....	50
1.5.4. Tevekkülün Önemi	52
1.6. Tevekkül Yönelimi ve Akademik Performans	54
1.7. Tevekkül Yönelimi ile Sınav Kaygısı Arasındaki İlişki	57
2. BULGULAR.....	59
2.1. Deney ve Kontrol Gruplarının Özellikleri	59
2.1.1. Deney ve Kontrol Gruplarının Sosyo-Demografik Özellikleri	59
2.2. Deney ve Kontrol Gruplarının Ön Test Sınav Kaygısı Skorlarının Karşılaştırılması	60
2.3. Deney Grubunun Ön Test-Son Test Sınav Kaygısı Skorlarının Karşılaştırılması	61
2.4. Kontrol Grubunun Ön Test-Son Test Sınav Kaygısı Skorlarının Karşılaştırılması	63
2.5. Örneklem Grubu ve Özellikleri.....	64
2.5.1. Örneklem Grubunun Sosyo-Demografik Özellikleri	64
2.5.2. Örneklem Grubunun Son Test Sınav Kaygısı Skorları ile İlgili Genel Durum.....	65
3. SONUÇ.....	72
KAYNAKÇA	74
EKLER.....	87
ETİK KURUL KARARI	110

Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Ana Bilim Dalı : Felsefe ve Din Bilimleri
Tez Türü : Yüksek Lisans Tezi
Danışman : Prof. Dr. Faruk KARACA
Hazırlayan : Alime ÇİÇEKLİ
Yıl : 2024
Sayfa Sayısı : 110

ÖZET

**TEVEKKÜL YÖNELİMİ İE SINAV KAYGISI ARASINDAKİ İLİŞKİ
ÜZERİNE BİR ARAŞTIRMA**

Bu çalışmanın amacı, tevekkül eğitimi alan öğrencilerin sınav kaygısı düzeylerinde anlamlı bir farklılık olup olmadığını incelemektir. Buna ilave olarak sınav kaygısının sosyoekonomik durum, anne baba birliktelik durumu ve cinsiyet değişkenlerine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği de incelenmiştir.

Araştırmanın örneklemini Erkan Volkan Yiğit Anadolu İmam- Hatip Lisesinde öğrenim gören 57 kız 53 erkek öğrenci olmak üzere toplam 110 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmada ölçme aracı olarak Totan (2018) tarafından Türkçeye uyarlanan Westside Sınav Kaygısı Ölçeği ve demografik özelliklerin tespiti için araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Araştırma ön test-son test kontrol gruplu modelden oluşan deneysel bir araştırmadır. Araştırmada ilk olarak seçilen örneklem grup rastgele deney ve kontrol grubu olarak ikiye ayrılmış ve gruplara ön test uygulanmıştır. Deney ve kontrol grubunun ön test sınav kaygısı puanları arasında anlamlı bir fark olmadığı tespit edildikten sonra deney grubuna El-vekil ismi çerçevesinde 4 haftalık bir programda haftada bir saat olmak üzere tevekkül eğitimi verilmiştir. Tevekkül eğitiminin içeriğini El-vekil isminin geçtiği ayetler ve tevekkül kavramı oluşturmaktadır.

Deney ve kontrol grubunun ön test-son test sınav kaygısı puanlarının analizi sonucunda; deney grubunun ön test-son test sınav kaygısı puanları arasında anlamlı bir fark olduğu ve kontrol grubunun ön test-son test sınav kaygısı puanları arasında anlamlı bir fark olmadığı belirlenmiştir. Bu bulgulara dayanarak tevekkül eğitiminin sınav kaygısı yaşayan öğrenciler üzerinde olumlu yönde etkisi olduğu sonucuna varılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Kaygı, Sınav Kaygısı, Tevekkül Yönelimi, El- Vekil, Din Psikoloji.

Recep Tayyip Erdoğan University Institute of Graduate Studies

Department : Philosophy and Religious Sciences

Thesis Type : Master Thesis

Supervisor : Prof. Dr. Faruk KARACA

Author : Alime ÇİÇEKLİ

Year : 2024

Pages : 110

ABSTRACT

A STUDY ON THE RELATIONSHIP BETWEEN TRUST TENDENCY AND EXAM ANXIETY

The purpose of this study is to examine whether there is a significant difference in exam anxiety levels among students who have received trust training. Additionally, it aims to investigate whether exam anxiety shows a significant difference according to socioeconomic status, parental unity status, and gender variables.

The sample of the study consists of 110 students, including 57 girls and 53 boys, studying at Erkan Volkan Yiğit Anatolian Imam Hatip High School. The Westside Test Anxiety Scale, adapted into Turkish by Totan (2018), and a Personal Information Form were used to determine demographic characteristics. The research is an experimental study consisting of a pretest-posttest control group model. Initially, the selected sample group was randomly divided into experimental and control groups, and pretests were applied to these groups. After determining that there was no significant difference between the pretest exam anxiety scores of the experimental and control groups, the experimental group received trust training based on the name Al-Wakil for one hour per week for 4 weeks. The content of the trust training included verses where the name Al-Wakil is mentioned and the concept of trust.

As a result of the analysis of the pretest and posttest exam anxiety scores of the experimental and control groups, it was determined that there was a significant difference between the pretest and posttest exam anxiety scores of the experimental group, and no significant difference between the pretest and posttest exam anxiety scores of the control group. Based on these findings, it was concluded that trust training had a positive effect on students experiencing exam anxiety.

Keywords: Anxiety, exam anxiety, trust in god orientation, Al-Wakil, psychology of religion.

KISALTMALAR

ev.	:	Çeviren
DİB	:	Diyanet İşleri Başkanlığı
ed.	:	Editör
n	:	Gözlem Sayısı
Ort	:	Ortalama
Sd	:	Serbestlik Derecesi
SS	:	Standart Sapma
TDK	:	Türk Dil Kurumu
TDV	:	Türkiye Diyanet Vakfı
vd.	:	Ve devamı; ve diğerleri
p	:	Olasılık
t	:	T-Test İstatistiği

TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 1. Deney ve kontrol grubu sosyo-demografik bilgiler tablosu.....	59
Tablo 2. Grupların ön test puanlarının karşılaştırılması için t-test tablosu	60
Tablo 3. Deney grubu ön test son-test için Wilcoxon tablosu.....	61
Tablo 4. Kontrol grubu ön test son-test için t-test tablosu	63
Tablo 5. Örneklem grubu sosyo-demografik bilgiler tablosu.....	64
Tablo 6. Örneklem grubu cinsiyet değişkeni t-test tablosu	65
Tablo 7. Örneklem grubu sosyo-ekonomik düzey değişkeni Kruskal Wallis-H tablosu	68
Tablo 8. Örneklem grubu anne baba birliktelik değişkeni Mann-Whitney U tablosu	70

GİRİŞ

Araştırmanın Konusu

Kaygı, hoş olmayan bir içsel karmaşa durumu olarak tanımlanıp, beklenen olaylara karşı korku duygularını harekete geçiren bir psikolojik bir duygu olarak ifade edilir. Bireylerde kaygının oluşumunda sınav, kaza, ölüm, sağlık gibi birçok faktörün etkili olduğu bilinmektedir. Bu bağlamda, bireyler çocukluk dönemlerinden itibaren gelişimleriyle paralel olarak çeşitli kaygı durumları deneyimlemektedirler (Alisinanoğlu & Ulutaş, 2003).

Sınav kaygısı, öğrencilerin sınav veya benzeri değerlendirme durumlarında yaşadıkları fizyolojik, psikolojik ve duygusal olarak rahatsız edici, heyecan verici halleri ifade eder (Zeidner, 2004). Sınav kaygısı, bireyin dikkatinin sınav konusuna odaklanmasını engeller. Kaygı, bireyin zihnini gerilim altında bırakır ve kötü hissettiren duygular, bireyin kendine olan güvenini sarsar. Bu durum, sınav sırasında kişinin dikkatini sınavdan uzaklaştırarak performansını etkiler ve aktiviteyi gerçekleştirmesini zorlaştırır. Zihnin farklı düşüncelerle meşgul olduğu durumlarda, zihinsel kapasite düşer ve bu da çabanın azalmasına ve beklenen sonuçların alınamamasına neden olabilir (Kutlu & Bozkurt, 2003: 234).

Günümüzde sınav kaygısı, öğrenciler arasında giderek daha yaygın bir sorun haline gelmektedir. Bu kaygı, dünya genelinde etkisini gösteren ve belirginleşen küresel bir problem olarak karşımıza çıkmaktadır (DordiNejad vd., 2011). Sınav kaygısının sürekliliğini sürdürmesinin bir nedeni, farklı alanlarda ve çeşitli biçimlerde ortaya çıkabilmesidir. Sanatçılarda performans kaygısı, sporcularda rekabet kaygısı, akademik alanda sınav kaygısı ya da ölçülme kaygısı ve belirli derslere özgü olarak matematik ya da edebiyat gibi derslere yönelik kaygı, bu konunun sürekli araştırılan ve incelenen bir alan olduğunu göstermektedir (Stöber & Pekrun, 2004).

Eğitim öğretim sürecinde insanların çeşitli sınavlar ve değerlendirmeler ile karşı karşıya kaldığı bilinmektedir. Öğrenciler için sınav sürecinde başarılı olmak kritik bir öneme sahiptir. Başarının sınav öncesi ve sınav sırasındaki kaygı düzeyine bağlı olarak elde edildiği düşünüldüğünde akademik başarının önündeki engellerden biri de bireylerin yaşamış oldukları sınav öncesi, sınav sırası ve sınav sonrasındaki kaygı olabilir.

Eğitim psikolojisinin sınav kaygısı kavramıyla ilgilenmesinin nedeni, sınav kaygısının sadece öğrencilerin başarı ve eğitim sonuçları üzerinde değil, aynı zamanda öğrencilerin eğitim sürecine yönelik motivasyonları, ders çalışma isteklilikleri, akademik kariyer hedefleri, potansiyellerini gerçekleştirme çabaları ve kişilik özelliklerini etkileme potansiyeline sahip olmasıdır (Zeidner, 1995).

İnsanın yaşamına karşı tutumunu etkileyen kavramlardan biri tevekküldür. Tevekkül, vekil edinme ve güvenme anlamına gelir ve kişinin gerekli tüm çabayı gösterip tedbirleri aldıktan sonra, işin sonucunu tamamen Allah'a teslim etmesi şeklinde tanımlanır (Cebecioğlu, 2014: 494). Tevekkül, kişinin Allah'a olan inancını günlük yaşantısına yansıttığı bir alan olarak görülür. Kur'an-ı Kerim ve hadislerde tevekkül, müminlere özgü temel bir nitelik olarak ele alınmakta ve tevekkül eden bireyler övgüyle anılmaktadır (Çağrı, 2012: 1).

İslam inancına göre yaşadığımız her şeyi Allah'ın izni ve takdiriyle yaşadığımız için, tevekkül yönelimi yüksek olan bireylerde olayların arkasında ilahi bir irade olduğunun bilinmesi sebebiyle, olumsuz yaşamsal olayların kendilerine veya sebeplerine odaklanılmadığı için fazla yıpratıcı olmayabilecekleri söylenebilir. Nitekim tevekkül inancı bireylerin sınava hazırlanırken Allah' güvenmelerini ve kendi üzerine düşeni yaptıktan sonra sonucunu Allah'a bırakmalarını teşvik ederek sınav sonucu üzerine düşünmeyi azaltmayı teşvik eder. Bu açıdan değerlendirildiğinde bireylerin tevekkül yönelimleri yaşadıkları sınav kaygısının azalmasında etkili ve faydalı olabilir.

Bu bağlamda çalışmanın temel konusunu, (el-vekil isminden hareketle) tevekkül yönelimi ile sınav kaygısı arasındaki ilişki oluşturmaktadır.

Araştırmanın Amacı ve Önemi

Bu çalışmanın amacı, tevekkül eğitimi alan öğrencilerin sınav kaygısı düzeylerinde anlamlı bir farklılık olup olmadığını incelemektir. Bu amaç çerçevesinde bir grup öğrenciye El- Vekil ismi temel alınarak tevekkül eğitimi verilmiştir. Tevekkül eğitimi verilen öğrencilerin sınav kaygısı düzeyinin farklılaşıp farklılaşmadığı tespit edilmeye çalışılmıştır.

Sınav kaygısı yaşayan öğrencilerin tevekkül eğitimi etkisi ile sınav kaygısı skor ortalamalarının değişip değişmediği, değişiyor ise ne düzeyde değiştiğinin

belirlenmesi, manevi/dini bir değer olan tevekkülün sınav kaygısı ile baŗa çıkma sürecindeki etkisinin araŗtırılması önemli görülmektedir. Literatürde sınav kaygısı ve tevekkül ile ilgili müstakil olarak çok fazla araŗtırma olmasına rağmen sınav kaygısının tevekkül yönelimi ile iliŗkisini inceleyen  alıŗma sayısı sınırlıdır. Tevekkülün dini/manevi bir değer olarak görülmesi onun daha çok dini alanda  alıŗılmasına, psikoloji biliminde daha sınırlı  alıŗılmasına sebep olmuŗ olabilir. Bu bakımdan özellikle El-vekil ismi bağlamında tevekkül yönelimi ile sınav kaygısı arasındaki iliŗkiyle ilgili herhangi bir  alıŗmaya rastlanmamıŗtır. Bu sebeple  alıŗma psikoloji ve din psikolojisi alanına katkı sağlamayı amaçlaması bakımından önemli görülmektedir.

Araŗtırmanın Yöntemi

Bu  alıŗmada tevekkül eğitiminin öğrencilerin sınav kaygısı düzeylerine etkisi olup olmadığını araŗtırmak amacıyla, deneysel bir yöntem benimsenmiŗtir.  alıŗmada ön test-son test kontrol gruplu model kullanılmıŗtır.

Araŗtırmada öncelikle seçilen örneklem grup rastgele deney ve kontrol grubu olarak ikiye ayrılmıŗ ve gruplara ön test uygulanmıŗtır. Deney ve kontrol grubunun ön test sınav kaygısı puanları arasında anlamlı bir fark olmadığı tespit edildikten sonra deney grubuna El-vekil ismi çerçevesinde 4 hafta boyunca haftada bir saat olmak üzere tevekkül eğitimi verilmiŗtir. Tevekkül eğitiminin içeriğini El-vekil isminin geçtiği ayetler ve tevekkül kavramı oluŗturmaktadır. Kur'an'da El-vekil isminin geçtiği ayetlerde peygamberlerin yaŗadıęı zorluklar ile tevekkül kavramı arasında iliŗkiye özellikle dikkat  ekilmiŗtir (Ek-1). Eğitim dıŗı faaliyet olarak ise  ğrencilere El-vekil ismi üzerinde d ŗ nme ve anlamını zihinde tutarak zikretmeleri konusunda  devlendirme yapılmıŗtır. Eğitim tamamlandıktan sonra her iki gruba son test uygulanmıŗtır.

Araŗtırma verileri Westside Sınav Kaygısı  l eği kullanılarak yapılan ön test-son test ve araŗtırmacı tarafından hazırlanan Kiŗisel Bilgi Formu uygulanarak toplanmıŗtır. Elde edilen veriler, istatistiksel analizlerle deęerlendirilmiŗ ve sonuçlar yorumlanmıŗtır.

Araştırmanın Hipotezleri

Çalışmanın temel hipotezi, “Tevekkül eğitimi alan kişilerin sınav kaygısı düşer” şeklindedir. Bununla birlikte araştırmada test edilen alt hipotezler şu şekildedir:

H₁ Kontrol grubunda sınav kaygısı ön test ve son test puanları arasında anlamlı bir fark yoktur.

H₂ Örneklem grubunda erkeklerin sınav kaygısı kadınlardan daha düşüktür.

H₃ Örneklem grubunda sosyoekonomik seviye yükseldikçe sınav kaygısı düşmektedir.

H₄ Örneklem grubunda ebeveyni sağ olan öğrencilerin sınav kaygısı sağ olmayanlardan (en az biri ölü) daha düşüktür.

H₅ Örneklem grubunda ebeveyni birlikte yaşayan öğrencilerin sınav kaygısı boşanmış ebeveyne sahip öğrencilerden daha düşüktür.

Araştırmanın Evreni ve Örneklemi

Araştırmanın hedef kitlesi, Ankara il merkezinde bulunan ortaöğretim kurumlarında eğitim gören öğrencilerden oluşmaktadır. Örneklem ise, Ankara ilinin Sincan ilçesinde yer alan ve Milli Eğitim Bakanlığı'na bağlı Erkan Volkan Yiğit Anadolu İmam Hatip Lisesi'nde öğrenim gören 10 ve 11.sınıf öğrencileri arasından rastgele seçilmiştir. Seçilen örneklem grubu 110 öğrenciden oluşmaktadır. Örneklem grubu rastgele deney ve kontrol grubu olmak üzere ikiye ayrılmıştır. Deney grubunda 25'i kadın 30'u erkek öğrenci olmak üzere toplam 55, kontrol grubunda ise 32'si kadın 23'ü erkek öğrenci olmak üzere toplam 55 öğrenci bulunmaktadır.

Araştırmanın Sınırlılıkları

1. Araştırma bulguları, 2023-2024 eğitim öğretim yılında Ankara'nın Sincan ilçesindeki ortaöğretim kurumlarında öğrenim gören öğrencilerle sınırlıdır.
2. Çalışmada ele alınan sınav kaygısı, Totan (2018) tarafından Türkçeye uyarlanan Westside Sınav Kaygısı Ölçeğindeki özelliklerle sınırlıdır.
3. Tevekkül yönelimi ile sınav kaygısı arasındaki ilişki, sadece okul ortamında verilen tevekkül eğitimiyle sınırlı olarak incelenmiştir.

4. Araştırmada kullanılan veriler, sadece örneklem grubundaki ergen bireylerin Westside Sınav Kaygısı Ölçeği ve kişisel bilgi formuna verdikleri cevaplar ile sınırlıdır.

Araştırmanın Sayıtları

Çalışmada gerçekleştirilen Westside Sınav Kaygısı Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formunun, örneklemdeki öğrenciler tarafından dürüst ve doğru şekilde cevaplandığı kabul edilmiştir. Ayrıca, Westside Sınav Kaygısı Ölçeği'nin belirtilen özellikleri etkin bir şekilde ölçtüğü ve örneklemın genel evreni temsil ettiği varsayılmıştır. Verilerin SPSS-27 yazılımına doğru ve düzgün bir şekilde aktarılmış olduğu varsayılmıştır.

Veri Toplama Araçları

Araştırmanın verileri, araştırmacı tarafından oluşturulan Kişisel Bilgi Formu ve Totan (2018) tarafından Türkçeye uyarlanan Westside Sınav Kaygısı Ölçeği kullanılarak toplanmıştır.

Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından geliştirilen kişisel bilgi formu, araştırmanın bağımsız değişkenlerine ilişkin verilerin toplanması amacıyla hazırlanmıştır. Bu form, katılımcıların cinsiyeti, sosyoekonomik düzeyi, ebeveynlerinin ayrı/birlikte olma durumu ve ebeveynlerinin hayatta olup olmadığı değişkenlerini içeren sorulardan oluşmaktadır (Ek-5).

Westside Kaygı Ölçeği

Driscoll (2007) tarafından geliştirilen ölçek, Totan ve Yavuz (2009) tarafından üniversite öğrencilerine yönelik olarak Türkçeye uyarlanmıştır. Bu ölçek, sınav kaygısını azaltmaya yönelik programların etkinliğini değerlendirmek amacıyla tasarlanmıştır. Driscoll (2007), ölçeği tek boyutlu ve on maddelik olarak oluştururken, Totan ve Yavuz (2009), Türkçeye uyarlama sürecinde bir maddeyi iki ayrı işaret değişkeni olarak değerlendirerek ölçeği on bir maddeye çıkarmışlardır. Driscoll (2007), ölçeğin kapsam geçerliliğini test etmiş ve deneysel çalışmalarda sınav kaygısı düzeyini ölçmek için sınav sonrası puanların, ön test puanlarına göre daha düşük

olduğunu ifade etmiştir (Driscoll, Holt, & Hunter, 2005). Ayrıca, ölçekten elde edilen sınav kaygısı puanlarının akademik başarı ile ilişkilendirildiğini de göstermiştir (Driscoll, 2007). Totan ve Yavuz (2009), betimleyici faktör analizinde ölçeğin açıklanan varyansının %46,05 olduğunu ve faktör yüklerinin .32 ile .78 arasında değişen tek boyutlu bir yapı sergilediğini belirlemişlerdir. Doğrulayıcı faktör analizi, ölçeğin tek faktörlü yapısını doğrulamıştır ($\chi^2= 155,02$, $sd= 42$, $\chi^2/sd= 3,69$, CFI= .97, RMSEA= .05). Ayrıca, ölçeğin madde-toplam korelasyonları .47 ile .71 arasında değişirken, test tekrar test geçerliği .57 ve Cronbach alfa katsayısı .89 olarak rapor edilmiştir (Totan, 2018).

Ölçek üzerindeki değerlendirmelerde, tüm sorular ters çevrilerek toplam puan hesaplanmaktadır. Yüksek puanlar yüksek sınav kaygısını, düşük puanlar ise düşük sınav kaygısını göstermektedir. Genel bir kestirim noktası bulunmamakla birlikte, geniş gruplarda uygulama yapılırken +1 standart sapma ve üzerindeki puanlar yüksek sınav kaygısını, -1 standart sapma ve altındaki puanlar ise düşük sınav kaygısını işaret etmektedir (Totan, 2018). (Ek-3).

Ölçeğin Güvenirliliği

Westside Sınav Kaygısı Ölçeği'nin geçerlilik ve güvenirliliği, araştırmada iç tutarlılık ve test-tekrar test yöntemleri kullanılarak değerlendirilmiştir. Güvenirlilik analizleri sonucunda, ölçeğin ortaokul düzeyindeki öğrencilere uygulandığında Cronbach alfa katsayısının ,92; lise düzeyindeki öğrencilere uygulandığında ise ,91 olarak hesaplandığı bulunmuştur. Ayrıca, iki hafta arayla yapılan test-tekrar test güvenirlilik analizlerinde, ortaokul öğrencileri için .72 ve lise öğrencileri için .74 düzeyinde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p \leq ,001$) (Totan, 2018).

Uygulama ve İşlem

Araştırmanın veri toplama sürecinde, çalışmanın yapılacağı okul idarecileriyle yapılan görüşmelerde, araştırmanın hedefleri ve kapsamı detaylı bir şekilde açıklanmıştır. Ayrıca Millî Eğitim Bakanlığı'ndan alınan uygulama izni ilgili kişilerle paylaşılmıştır. Tevekkül eğitimi verecek ilgili ders öğretmeni okul yönetimi tarafından belirlenmesiyle birlikte tevekkül eğitimi programı başlatılmıştır.

Araştırmada öncelikle seçilen örneklem grup rastgele deney ve kontrol grubu olarak ikiye ayrılmış ve gruplara ön test uygulanmıştır. Deney ve kontrol grubunun ön test sınav kaygısı puanları arasında anlamlı bir fark olmadığı tespit edildikten sonra deney grubuna El-vekil ismi çerçevesinde 4 hafta boyunca haftada bir saat olmak üzere tevekkül eğitimi verilmiştir. Tevekkül eğitiminin içeriğini El- vekil isminin geçtiği ayetler ve tevekkül kavramı oluşturmaktadır. Kur'an'da El-vekil isminin geçtiği ayetlerde peygamberlerin yaşadığı zorluklar ile tevekkül kavramı arasında ilişkiye özellikle dikkat çekilmiştir (Ek-1). Eğitim dışı faaliyet olarak ise öğrencilere El- vekil ismi üzerinde düşünme ve anlamını zihinde tutarak zikretmeleri konusunda ödevlendirme yapılmıştır. Tevekkül eğitimi tamamlandıktan sonra deney ve kontrol gruplarına son test uygulanmıştır. Her uygulama süreci ortalama olarak 20-25 dakika arası gerçekleştirilmiştir. Veriler araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu ve Westside Sınav Kaygısı Ölçeği uygulanarak elde edilmiştir. Veriler toplandıktan sonra, analizler yapılmış ve sonuçlar tablolar halinde sunulmuştur. Veri analizi SPSS yazılımı kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Sosyodemografik bilgiler için frekans dağılım tabloları hazırlanmıştır. Örneklem grubunda sınav kaygısı ölçeği normal dağılım göstermektedir. Bu sebeple örneklem grubunda; iki grup arasındaki değişkenler için bağımsız örneklem T-Testi uygulanmıştır. Yeterli gözlem sayısı olmadığında, iki grup arasındaki değişkenler için non-parametrik Mann-Whitney U testi ve üç veya daha fazla grup için non-parametrik Kruskal-Wallis H testi kullanılmıştır (Kılıç,2006; Kayış, 2009). Deney ve Kontrol grubu ön test sınav kaygısı puanlarını karşılaştırmak için bağımsız örneklem T-Testi uygulanmıştır. Deney grubu ölçeklerin basıklık ve çarpıklık değerleri -2; +2 sınırını aştığından analizlerinde non-parametrik testler kullanılmıştır. Deney grubu ön test-son test sınav kaygısı puanlarını karşılaştırmak için bağımlı örneklem Wilcoxon Test kullanılmıştır (George, D., & Mallery, M. 2010). Kontrol grubu ön test sınav kaygısı ve son test sınav kaygısı ölçeği normal dağılım göstermektedir. Bu sebeple analizlerde parametrik testler kullanılmıştır. Kontrol grubu ön test-son test sınav kaygısı puanlarını karşılaştırmak için bağımlı örneklem T-testi uygulanmıştır. Tüm analizler alfa= ,05 anlamlılık seviyesinde yapılmıştır.

Tevekkül Eğitimi Programı

Tevekkül eğitimi programı araştırmacı tarafından hazırlanmıştır. Tevekkül eğitiminin genel amacı, öğrencilerin tevekkül yönelimlerinin artırılmasıdır. Bu amaç doğrultusunda içerik El- vekil isminin geçtiği ayetler ve tevekkül kavramı arasındaki ilişki ele alınarak hazırlanmıştır. Bu bağlamda; Kur'an'da El-vekil isminin geçtiği ayetlerde peygamberlerin yaşadığı zorluklar ile tevekkül kavramı arasında ilişkiye özellikle dikkat çekilmiştir. Ek-1'de de görüldüğü gibi tevekkül eğitimi 4 haftalık bir programdan oluşmaktadır. Haftalık eğitim süresi ise 45 dakikadır.

Programın genel hedefleri şu şekildedir;

- Allah'ın El-vekil ismi ve tevekkül kavramlarını öğrenmek
- El- vekil isminin Kur'an'da geçtiği yerlerdeki bağlamını kavramak
- El- vekil ismi ile tevekkül kavramı arasında ilişki kurabilmek
- El- vekil ismi üzerinde düşünmek, anlamını zihinde tutarak bu isimle dua etmek

Sınav Kaygısı ve Tevekkül Yönelimi ile İlgili Çalışmalar

Onyeizugbo (2010) öz-yeterlik, cinsiyet ve sürekli kaygının sınav kaygısına olan etkilerini araştırmıştır. Araştırmaya 249 öğrenci katılmıştır. Çalışma, öz yeterliliğin sınav kaygısındaki değişime %14 katkıda bulunduğunu, sürekli kaygının ise sınav kaygısındaki değişimin %49'unu oluşturduğu ortaya çıkmıştır. Araştırmalar ayrıca öz-yeterlik ile sınav kaygısı arasında negatif bir ilişki olduğunu ortaya çıkarmıştır. Sürekli kaygı ile sınav kaygısı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Hoferrichter, Raufelder ve Eid (2014) sınav kaygısı, nevroitiklik ve algılanan stres arasındaki etkileşimde sosyal motivasyon ilişkilerinin aracı rolünü araştırmıştır. Araştırmaya 1088 lise öğrencisi katılmıştır. Çalışma, sınav kaygısı ile nevroitiklik ve algılanan stres arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Stankovska(201 8) öğrencilerin duygusal zekâsı sınav kaygısı ve akademik stres düzeyleri arasındaki ilişkini araştırmıştır. Araştırmaya 200 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırmalar, sınav kaygısı ile yüksek akademik performans arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Şahin (2018) İslam'da tevekkül yöneliminin psikolojik nedenleri ve sonuçları açıklamaktadır. Çalışmanın amacı tevekkül algısını açıklamak ve tevekkül sürecinde etkili olan psikolojik kavram ve süreçleri belirlemektir. Araştırmaya yaşları 40 ile 49 arasında değişen 50 kişi katılmıştır. Araştırmanın sonuçları, katılımcıların tevekkül algılarının literatürdeki tevekkül tanımıyla tutarlı olduğunu, tevekkülün özellikle yeni bir karar alma aşamasında, belirsizlik, çaresizlik ve sıkıntı anlarında kullanılan bir yönelim olduğunu ortaya koymuştur.

Acar (2018) dinî boyutun da dahil olduğu bireysel psikolojik danışmanlık uygulamasının etkililiğini araştırmak amacıyla, farklı üniversitede öğrenim gören 15 öğrenci ile yaptığı araştırmada 8 öğrencinin psikolojik danışma sürecine dini boyut dahil edilmiş, 7 öğrenciye sadece bireysel psikolojik danışmanlık yapılmıştır. Araştırma çerçevesinde öğrencilere ön test ve son test uygulanmıştır. Araştırma sonucunda anksiyete, gelecek kaygısı gibi sorunları olan danışanlarla yapılan danışmanlığın sonucunda dua, tövbe, şükür, dini metin okuma ve tefekkürün en fazla kullanılan dini müdahaleler olduğu görülmüştür. Bu müdahalelerin psikopatolojik düzeylerin düşmesinde etkili oldukları tespit edilmiştir.

Aydın (2019) ortaokul öğrencilerinin sınav kaygısını cinsiyete göre karşılaştırmıştır. Araştırmaya 205 kız, 209 erkek olmak üzere toplam 414 öğrenci katılmıştır. Çalışmada, düşünceler ile otonom tepkiler arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Genel sınav kaygısı puanları kadınlar lehine anlamlı farklılık göstermektedir.

Karlı (2019) gençler arasında sınav kaygısı, dindarlık ve dua arasındaki ilişki araştırmıştır. Araştırmaya 16-26 yaşları arasında 367'si kadın, 188'i erkek olmak üzere toplam 555 kişi katılmıştır. Araştırma sonucunda cinsiyet değişkeni ile sınav kaygısı arasında negatif bir ilişki, dindarlık ve alt boyutları ile sınav kaygısı arasında ise pozitif bir ilişki bulunmuştur.

Karataş ve Baloglu (2019) insanın tevekkül ihtiyacını, tevekkülün hikmetini ve tevekkülün insan psikolojisi üzerindeki etkisini araştırmayı amaçlayan, birincil ve ikincil kaynaklar kullanılarak yaptığı bir derleme çalışmasında tevekkülün genel psikoloji, kaygı azaltma ve başa çıkma üzerinde pozitif bir etkisi olduğunu ortaya koymuştur. Tevekkül inancı belirsizlikle başa çıkmada ve zorluklarla mücadele etme konusunda bireye destek olmaktadır.

Taşkın (2019) ortaokul öğrencilerinde manevi rehberlik ve rehberliğin akademik başarıyı artırma ve sınav kaygısını azaltmadaki rolünü araştırmıştır. Araştırma kapsamında araştırmacılar tarafından geliştirilen dokuz oturumluk manevi danışmanlık ve destek uygulamasının sınav kaygısı ve akademik başarıya etkisi de araştırılmıştır. Ayrıca araştırmaya katılan öğrencilerin velileri ve sınıf öğretmenleri ile görüşmeler yapılmıştır. Öğrencinin akademik performansındaki değişiklikleri izlemek için kurumsal veriler kullanılmıştır ve araştırma sonucunda manevi rehberlik ve rehberlik uygulandıktan sonra ibadet, dua, sabır, güven gibi dini davranışlarda anlamlı bir farklılık olduğu, dolayısıyla akademik başarı ile manevi rehberlik ve rehberlik arasında bir ilişki olduğu öne sürülmüştür. Öğrencilerin manevi danışmanlık ile sınav kaygısı arasında negatif bir ilişki, akademik başarı arasında ise pozitif bir ilişki bulunmuştur.

Alemu ve Feyssa (2020) ortaokul öğrencilerinde sınav kaygısı ile akademik başarı arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Araştırmaya 176'sı erkek, 132'si kız olmak üzere toplam 308 öğrenci katılmıştır. Araştırmanın sonuçları, öğrencilerin sınav kaygısı ile akademik başarıları arasında düşük olmakla birlikte anlamlı bir negatif ilişki olduğunu ortaya koyulmuştur.

Cochanco (2021) öğrencilerin sınav kaygıları ile akademik başarıları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmaya 280 erkek ve 114 kadın olmak üzere toplam 394 üniversite öğrencisi katılmıştır. Sonuçlar, katılımcıların sınav kaygısı puanları ile akademik başarıları arasında düşük olmakla birlikte pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğunu göstermiştir.

Rehman, Javed ve Abiodullah (2021) ortaokul düzeyindeki öğrencilerin sınav kaygılarının akademik başarı üzerindeki etkisini araştırılmıştır. Araştırmada 399 erkek ve 404 kız olmak üzere toplam 803 öğrenci yer almıştır. Sonuçlar, sınav kaygısı ile akademik başarı arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulmuştur. Ayrıca, kız öğrencilerin sınav kaygı düzeylerinin erkek öğrencilerin kaygı düzeylerinden anlamlı derecede yüksek olduğu belirtilmiştir.

Saltürk ve Güngör (2021) üniversite öğrencileri sınav kaygısı ile başarı ve sosyal temelli değişkenleri araştırmıştır. Araştırmaya katılımcı olarak 503 üniversite öğrencisi seçilmiştir. Bu çalışmada sınav kaygısı, akademik başarı algısı, tekrarlanan akademik başarısızlıklar, sınav kaygısının geçmişi, alınan destek, ebeveyn kaygı

düzeylerinin yönetimi, ebeveyn tutumları ve çalışılacak konuların kendi kendine seçimi, cinsiyet, yaş, ebeveyn eğitim düzeyi araştırılmıştır. Araştırma, sınav kaygısının akademik başarı üzerinde olumsuz bir etkisi olduğunu ve sosyal destek eksikliğinin sınav kaygısını artırdığını göstermiştir. Araştırmada kaygı düzeyinin annenin eğitim düzeyi, yaşı ve hane gelir düzeyi dışındaki değişkenler ile ilişkili olduğu tespit edilmiştir.

Takunyacı ve Kurbanoglu (2021) matematik öğretmeni adaylarında tükenmişlik, sınav kaygısı, sınav motivasyonu ve tutumlarını araştırmıştır. Araştırmaya 340 kişi katılmıştır. Araştırmada sınav kaygısı, sınav tutumu ve sınav motivasyonu arasında negatif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Cinsiyet değişkenlerine göre farklılık olup olmadığı incelendiğinde herhangi bir farklılık tespit edilememiştir.

Kültür ve Özcan (2022) sınav kaygısının bilişsel ve duyuşsal bileşenleri ile yüksek riskli sınav performansı arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Üniversite sınavına giren 12. sınıf öğrencileri akademik başarılarına göre gruplara ayrılmıştır. Katılımcı olarak 264 öğrenci belirlenmiştir. Araştırmacıların Sınav Kaygısı Ölçeği'ni kullanarak elde ettikleri veriler sonucunda başarı grubunda yer alan öğrencilerin kaygı ve duyuş alt boyutları ile akademik performansları arasında küçük, pozitif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Ocak, Karanfil ve Akar (2022) ortaokul öğrencilerinde öz düzenleme becerileri ile sınav kaygı düzeyleri arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Araştırmaya 234 öğrenci katılmıştır. Araştırmada öğrencilerin sınav kaygı düzeyleri ile öz düzenleme becerileri arasında negatif, orta ve anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur.

Çakır (2023) algılanan stres, baş etme, psikolojik dayanıklılık ve teslimiyet arasındaki ilişkiyi manevi danışmanlık bağlamında incelemiş, manevi danışmanlık ve rehberlik ise stresli uygulama bağlamında verilmesi gereken desteğe ilişkin önerilerde bulunmuştur. Maneviyat ve din ilişkisi üzerine yapılan araştırmalar, manevi danışmanlık ve danışmanlık uygulamalarında tevekkülün insanların strese karşı geliştirebilecekleri etkili bir baş etme aracı olabileceğini göstermiş ve tevekkülün manevi bir değer olarak yorumlanabileceği vurgulanmıştır.

Saruhan'ın (2023) yaptığı çalışmanın amacı, öğrencilerin stresin bilişsel yönleriyle nasıl baş edebileceğine ilişkin görüşlerini incelemektir. Araştırmada sınav

öncesi sınav kaygısıyla başa çıkmak için dua etmek, besmele çekmek, kendine güvenmek gibi dini başa çıkma stratejilerinden hangilerini kullandıklarına ve bu stratejilerin kaygıyı azaltmada ne kadar etkili olduğu incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre kızlar erkeklere göre daha dindar ve sınav öncesinde başa çıkma kaynaklarını daha fazla kullanmıştır. Başa çıkma kaynaklarını daha çok kullanan ve sağlam bir tevekkül anlayışına sahip olan öğrencilerin sınav kaygısı düzeyinin azalmasında ve stres üzerindeki olumlu etkisi tespit edilmiştir.

Özdemir (2024) lise öğrencilerinde psikolojik dayanıklılık ve umut düzeyleri ile sınav kaygısı arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Araştırmaya 694 lise öğrencisi katılmıştır. Araştırmanın sonuçları, lise öğrencilerinde sınav kaygısının cinsiyete, sınıfa, lise türüne ve ebeveynlerin farkındalığına göre farklılık gösterdiğini ortaya koymuştur. Öğrencilerin psikolojik dayanıklılık ve umut düzeylerinin cinsiyete, sınıf düzeyine ve ebeveynlerin algılanan tutumlarına göre farklılık gösterdiğinin vurgulanmasının yanı sıra, öğrencilerin sınav kaygısı, psikolojik dayanıklılık ve umut düzeylerinin öğrencilerin akademik eğitim alıp almamalarına göre değişmediği tespit edilmiştir. Çalışmanın başka bir bulgusu ise sınav kaygısı ile psikolojik dayanıklılık arasında negatif yönde orta düzeyde, negatif yönde ise küçük bir ilişkinin olduğudur. Öğrencilerin psikolojik dayanıklılıkları ile umut düzeyleri arasında orta düzeyde pozitif bir ilişki bulunmuştur.

1. TEORİK VE KAVRAMSAL ÇERÇEVE

1.1. Kaygı

Kaygı kelimesi, antik Yunanca'daki "anxietas" teriminden türetilmiş ve “korku, endişe, tasa” gibi anlamlarda kullanılmıştır (Köknel, 1989: 140). Sözlükte “üzüntü, endişe duyulan düşünce, tasa” anlamlarına gelir (TDK, 2022). Budak’a göre ise kaygı, en geniş tanımıyla “tehlike veya talihsizlik korkusunun ya da beklentisinin yarattığı bunaltı veya tedirginlik; usdışı korku” anlamına gelmektedir (Budak, 2009: 418).

Aşağıda kaygı ile ilgili bazı kavramsal tanımlar verilmektedir.

Spielberger kaygıyı bireylerin kişiliğine yönelik tehdit algıladığı durum karşısında gösterdiği duygusal tepkiler olarak tanımlamaktadır (Spielberger, 1972). Ona göre bireylerin temel normlarıyla bütünleşen ve karşılaştıkları başa çıkılamayacak sorunlarla tetiklenen bir duygu olan kaygı, günümüzde yaşamın zorluklarıyla başa çıkma, rekabet ortamında başarılı olma ve kendini kabul ettirme çabalarının ayrılmaz bir parçası olarak kabul edilmektedir (Canbaz, 2001).

Kierkegaard kaygıyı yaşamın sonuna dek devam edecek olan bir hastalık olarak tanımlayıp, bireylerin benliğini kaybetmesi olarak görmektedir. Bununla beraber o kaygıyı bireylerin yaşamlarında yanlarından ayrılmayacak bir parça olarak kabul eder. Frankl’ın Logoterapisinde ise yaşamaktan ve ölmekten korkmanın bir diğer adı kaygıdır. Varlık ve yokluk arasındaki çatışma kaygıyı oluşturur. Ona göre benliğin kaybedilmesi insanda korku ve kaygı duygularının ortaya çıkmasına sebep olur (Şahin, 2019).

Cüceloğlu’na göre (2020: 274) kaygı, tanımı yapılması zor olan bir duygu durumudur. Bununla birlikte kaygı “üzüntü, sıkıntı, başarısızlık duygusu, sonucu bilememe” gibi heyecanları içerebilir. Kaygı, tanımlanması zor ancak ne olduğu konusunda kimsenin şüphesi olmayan bir durumudur. Psikologlar korku esnasında ortaya çıkan bazı tepkilerin kaygı sırasında da çıkması benzerliğinden yola çıkarak korku ile kaygı arasında bir ilişki kurmuştur. Ancak bu iki durum arasında önemli farklılıklar da bulunmaktadır. Bu farklılıklar “kaynak, şiddet ve süre” olarak sınıflandırılır.

Freud kaygı ve korku tanımlamasını yaparken bu iki durumu tamamen ayrı olarak değerlendirmektedir. Ona göre kaygı bireyin çevresinden gelecek tehlikeler

karşısında hissettiği ve verdiği tepki iken kaygı kişilerin olay veya durumları algılama şeklidir (akt. Speilberger, 1966). Freud'un literatüre kazandırdığı ve günümüzde sıkça karşılaşılan kaygı, insan hayatını doğumdan ölüme kadar kapsayan ve benlikle bütünleşmiş bir psikolojik kavram olarak kabul edilir (Gençtan, 2005; Manav, 2011). Freud'un düşüncesine göre kaygı, kişinin çevresinde deneyimlediği sorunlara uyum sağlama ve yaşamını sürdürebilme çabalarına yardımcı olur. Ancak, kaygı akla uygun olmayan bir hale geldiğinde, uyum süreci eksik kalır ve anormal tutumlar ortaya çıkabilir. Normal dışı tutumların olasılığı ve kaygının kökeni, genellikle kişinin çocukluk dönemine dayanır. Çocuklukta etrafında kaygılı bireylerin bulunması, kişinin kaygıyı bulaşıcı bir şekilde algılamasına neden olabilir. Kaygılı bir anne, çocuğuna kaygıyı aktarabilir; bu da çocuğun çevresini ve insanları kaygı hissiyle gözlemlemesine ve kaygıdan kaçınmak amacıyla bireylerden uzaklaşmasına yol açabilir. Ayrıca, birey hakkında gösterilen en küçük reddedici veya küçümseyici tutumlar bile, onun kaygılı bir kişilik geliştirmesine zemin hazırlayabilir. Bu tür tutumlar, bireyin kendine güvenini sarsar ve sürekli bir endişe hali oluşturabilir (Nar, 2006: 85).

Birçok kişi kaygısının farkında olmayabilir, çünkü şüphe, arzu, gerginlik gibi duygular genellikle hızla ortaya çıkar ve çabucak yok olurlar. Böylece, bireylerin bu hislerinin farkına varmaması veya onları hızlıca unutması sebebiyle, kaygının etkilerini tam olarak hissetmeleri zorlaşabilir. Bir duygunun bilincinde olmak, o duygunun ne kadar güçlü veya önemli olduğunu göstermez. Bununla birlikte bu duyguların bazılarının arkasında bilinç dışı güçler bulunabilir. Sonuç olarak kaygı, kişinin kontrolü dışında da ortaya çıkabilir ve bireyin tutumlarının önemli seçicilerinden biri olarak sürekli bir sorumluluk alanı oluşturur (Karslı, 2017).

Başarısızlık korkusu, üzüntü, çaresizlik düşünceleri, stres ve gerginlik gibi duyguları kapsayan bir his olarak da tanımlanan kaygı, aynı zamanda bireylerin fark edilmeyen tehditlere verdikleri tepkiyi ifade eder. Dolayısıyla kaygı, bir problemin ne olduğunu anlamada yaşanan belirsizlik, korku, stres ve gerginlik gibi istenmeyen duygusal durumları da kapsamaktadır (Yavuzer, 2004: 324).

Başka bir bakış açısına göre ise kaygı, yaşamın herhangi bir döneminde normal bir duygu olarak ortaya çıkar. Birey, çevresindeki olası kötü durumları riskli olarak değerlendirip bu durumu ifade ettiğinde ortaya çıkan bir histir (Başoğlu, 2007).

Kaygıların ortak temelinde, bireyin kapasitesi ile yapılabileceğine inanılanlar arasındaki farkın yattığı ve bu farkın bireyin kendini gerçekleştirmesine engel olabileceği belirtilmiştir (Geçtan, 1997: 214).

1.2. Kaygı Türleri

Kaygı günümüzde birçok insanın yaşadığı bir duygu durumudur; ancak, kaygının türleri bireyler arasında farklılık gösterebilir. Spielberger (1972), kaygıyı iki ana kategoriye ayırmıştır. Bunlar durumluk kaygı ve sürekli kaygıdır. Durumluk kaygı, belirli bir durum veya olay karşısında aniden ortaya çıkan geçici bir kaygı durumunu ifade ederken, sürekli kaygı ise kişinin uzun süreli ve sürekli bir kaygı hali içinde bulunması olarak tanımlanır.

Spielberger'in durumluk kaygı açıklaması şöyledir (Köknel, 1989: 157):

- Söz konusu kaygı türü, kişinin mevcut durumu tehdit edici ve gerilimli olarak değerlendirmesinden kaynaklanır.
- Kişinin arzu etmediği bir duygusal durum ortaya çıkar.
- Bu duygusal durum, birey tarafından fark edilir, anlaşılır ve hissedilir.
- Birey, bu süreçte bilincini korur, uyanık kalır ve sinir sistemi fonksiyonlarındaki değişikliklerle birlikte çeşitli semptomlar gözlemlenir.

Durumluk kaygının oluşmasında kişilik özellikleri ve kişilerin olayları yorumlama şekli etkili olmaktadır. Birey çevresinde yaşanan olay veya durumları tehdit olarak algılayıp tepki verirse kaygı seviyesi yükselir ancak yaşananları tehdit olarak algılamaz herhangi bir tepki vermezse kaygı görülmeyebilir (Özgüven, 2012).

Durumluk kaygı, kişinin bulunduğu durumun yarattığı geçici gerginlikten kaynaklanır. Fizyolojik açıdan, otonom sinir sisteminin uyarılması, titreme, kızarma, terleme ve sararma gibi belirtilerle kendini gösterir. Gerginlik arttıkça durumluk kaygı da yükselir; gerginlik azaldığında ise kaygı düzeyi düşer (Lüle, 2002). Durumluk kaygı, kişinin mevcut gerginliği nedeniyle yaşadığı geçici korku olabilir.

Durumluk kaygı, bireylerin bazı etkenleri tehdit olarak gördüğü durumlarda kaygı seviyesinin artması, tehdidin geçmesiyle birlikte kaygısında ortadan kalkması anlamına gelmektedir (Yıldız, 2021).

Bir diğer kaygı türü ise sürekli kaygıdır. Sürekli kaygının özelliklerini Spielberger şu şekilde açıklamıştır (Köknel, 1989: 243):

- Bu kaygı türü durumluk kaygının aksine daha uzun süreli ve istikrarlı bir durumdur.
- Sürekli kaygının şiddeti ve süresi, bireyin kişilik yapısına bağlı olarak değişir.
- Kişinin karakteri, sürekli kaygı seviyesini etkiler ve bu durum, kaygıya neden olan koşullarda tetiklenebilir.
- Çocukluk dönemindeki deneyimler, sürekli kaygının gelişiminde rol oynar.
- Bireysel özellikler, kaygının süregeldiği durumu etkiler.
- Bireylerin sürekli kaygı seviyeleri farklılık gösterdiğinden, tehdit ve tehlike algısı da kişiden kişiye değişebilir.

Sürekli kaygı, bir güdü veya genel davranışsal uyum biçimi olarak tanımlanabilir. Bu tür kaygı, bireyin genellikle tehdit içeren durumları abartılı bir şekilde algılama yöneliminden kaynaklanır ve bu durumlara tehlikenin önemine göre orantısız bir yanıtla karşılık verme yönelimi içerir. (Kapıkıran, 2002).

Sürekli kaygı hayatın birçok alanında bireysel bir özellik olarak ortaya çıkıp yoğun bir şekilde hissedilir. Sürekli kaygının oluşumunda, olumsuz duyguların ortaya çıktığı olaylar önemlidir. Kaygının belirtileri, kaygıya yol açan dış etkenlerle birey karşılaştıkça kaygı daha belirgin hale gelir (Baltaş & Baltaş, 2008).

Alyaprak'a göre sürekli kaygı dış etkenlerin genelde bir tehdit olarak algılanmasında ve yorumlanma yöneliminin yüksek olmasından kaynaklanmaktadır. Ayrıca bu özelliklere sahip kişilerin durumluk kaygıyı da daha sık ve yoğun yaşadığı söylenebilir. Bu bireylerin psikolojik olarak daha hassas oldukları da görülür (Alyaprak, 2006).

Sonuç olarak durumluk kaygı çevrenin bazen tehdit olarak algılanması sonucu ortaya çıkarken sürekli kaygı çevrenin her zaman tehdit olarak algılanmasından ortaya çıkar (Börü, 2000).

1.3. Kaygının Etkileri

Kaygının derecesi ve kaygıya sebep olan durumun zorluk seviyesi kaygının o durum için olumlu veya olumsuz etkilere mi sahip olduğunu anlamak için gerekli olan iki temel faktördür. Örneğin zor bir durumu çözmede kaygı olumsuz bir etkiye

sahipken, kolay bir işlemi gerektiren durumlarda ise orta dereceli kaygının işi bitirme süreci açısından olumlu bir etkiye sahip olduğu gözlemlenmiştir (Cüceloğlu, 2020: 276)

Kaygı zihinsel süreçleri etkileyerek konsantrasyon zorluğunu ortaya çıkarabilir. Bireyler kaygı sebebiyle odaklanma güçlüğü yaşadıkları için görevlerini tamamlama ve bilgi edinme aşamasında zorluk yaşamaktadır. Kaygı sebebiyle ortaya çıkan dağınıklık, bilgiye erişim ve problem çözme sürecinde birtakım engelleri beraberinde getirir (Çınar, 2022).

Kaygı fiziksel sağlık üzerinde olumsuz etkiler yaratarak bireyde uzun süreli baş ağrılarına, kas gerilmeleri ve mide problemleriyle kalp çarpıntısı gibi semptomlara yol açabilir. Söz konusu fiziksel rahatsızlıklar bireylerin günlük yaşamlarını ve genel yaşam kalitelerini düşürmektedir. Benzer şekilde duygusal ve psikolojik sağlık üzerinde etkili olan kaygı, huzursuzluk, umutsuzluk, depresyon ve düşük öz saygı gibi duygusal zorlukları meydana getirip, bireylerin genel ruh hali ve yaşam memnuniyeti konusunda olumsuz etkilenmelerine sebep olabilir (Yapıcı, 2013).

Kaygı sosyal ilişkiler üzerinde de birtakım etkilere sahiptir. Zira kaygılı bireyler sosyal ortamlarda rahat etkileşimde bulunamamaları sebebiyle izolasyon hissi yaşayabilir. Aşırı kaygı ise sinirlilik ve hoşnutsuzluk yaratarak bireyin ilişkilerinde çatışmalara ve sorunlara yol açabilir. Kaygı seviyesinin yüksek olması bireylerin verimliliğini ve motivasyonunu da olumsuz yönde etkileyerek kişisel ve profesyonel hedeflere ulaşmalarında bir engel teşkil etmektedir. Dolayısıyla kaygı yönetilmediğinde ve aşırı seviyeye yükseldiğinde çok sayıda olumsuz etkiyi beraberinde getirmektedir. Bireylerin sağlığını ve genel yaşam kalitesini korumak amacıyla kaygıyı yönetme becerilerini geliştirmesi gerekmektedir. Kaygının olumsuz etkileriyle başa çıkabilmek, kişisel ve profesyonel yaşamda daha dengeli ve sağlıklı bir yaklaşımı mümkün kılacaktır (Şahin, Günay & Batı, 2006).

Kaygı çoğunlukla olumsuz bir duygu olarak algılansa dahi istisnai durumlarda kişisel gelişim ve performans üzerinde birtakım olumlu etkilere de sahiptir. Örneğin kaygı bireylerin belirli hedeflere ulaşmada daha fazla motivasyon duymalarına yol açarak bir sınav ya da proje teslimi gibi önemli bir etkinlik öncesinde kişinin daha fazla çaba göstermesine ve hazırlık sürecine daha uzun bir zaman ayırmasına yol açarak performans artışına katkı sunmaktadır (Kapıkıran, 2002). Standart düzeydeki

kaygı, kişiye başarılarını artırma fırsatı sunabilir. Örneğin, bir öğrencinin okulun önünde yapacağı bir sunum sırasında hissettiği doğal kaygı, onun sunuma daha iyi hazırlanmasına ve motivasyonunu yükseltmesine katkıda bulunabilir (Öner & LeCompte, 1998: 18).

Kaygı, çeşitli davranışların geliştirilmesinde, verimliliğin artırılmasında ve hedeflere ulaşmada motive edici bir güç olabilir. Yüksek kaygı seviyesine sahip kişiler, düşük kaygı seviyesine sahip olanlara kıyasla daha basit tutumlara daha kolay uyum sağlarlar (Kısa, 1996). Başarı elde etmek için belirli bir miktar kaygının gerekli olduğu görülmektedir.

Bireylerin çevresel uyarıcılara karşı daha dikkatli ve duyarlı olmalarını sağlayan kaygı kişinin sınav ya da değerlendirme gibi konularda başarılı olabilmek için daha fazla dikkat ve konsantrasyon göstermesine yol açarak performansını olumlu yönde etkilemektedir. Benzer şekilde bireylerin karşılaştığı zorlukları daha etkili çözmelerinde kaygı etkili olabilmektedir. Kaygılı bireyler problem çözme stratejilerini detaylı şekilde değerlendirmekte ve potansiyel riskleri daha iyi analiz etmektedir. Dolayısıyla kaygılı bireylerin etkili ve yaratıcı çözümler geliştirmeleri mümkündür (Nar, 2006: 94).

Kaygı vücudu belirli bir düzeye kadar harekete geçirerek fiziksel hazırlık sunmaktadır. Nitekim bir spor müsabakasında vücudu adrenalin salgılayarak harekete geçiren kaygı performansın artışında etkili olmaktadır. Bu tür bir fizyolojik yanıt bireylerin zorlu durumlarla başa çıkmalarında kolaylaştırıcı etkiye sahiptir. Ayrıca kaygının kişisel gelişim için bir fırsat olarak algılandığı da bilinmektedir. Bireyler kaygıyla başa çıkma sürecinde daha fazla öz farkındalık kazanarak stres yönetimi becerilerini geliştirmektedir. Daha açık bir ifadeyle kaygının yönetilme süreci bireylerin dayanıklılıklarını arttırmakta ve zorlu durumlarla başa çıkma yeteneklerini güçlendirmektedir. Bireylerin düşünsel esneklikleri üzerinde etkili olan kaygı, problem çözme ve karar verme süreçlerinde daha geniş bir perspektif kazanmalarına yardımcı olmaktadır. Dolayısıyla yeterli düzeyde ve yönetilebilir seviyede olması durumunda kaygı bireylerin performansını ve kişisel gelişimine olumlu yönde etkileyebilir (Lüle, 2002).

Kaygı farklı düzeylerde olmakla birlikte hemen hemen herkeste bulunmaktadır. Ne zamanki derecesi yükselir o zaman kaygı bir sorun olarak algılanır. Kaygının

düzeyi ile öğrenmenin verimlilik düzeyi ilişkidir. Hiç kaygısı olmayan kişilerin öğrenme verimliliği düşüktür. Orta düzeydeki kaygı öğrenmedeki verimlilik düzeyi için en olumlu etkiye sahipken kaygı yükselmeye devam edip en yüksek düzeyine ulaştığında ise öğrenme verimliliği düşmeye başlar (Cüceloğlu, 2020: 438).

Sonuç olarak kaygıyı tamamen olumsuz veya olumlu bir durum olarak görmek doğru bir bakış açısı olmayabilir. Burada önemli olan nokta her bireyde normal şartlarda olması gereken kaygıyı kontrol altında tutabilmektir. Kaygı kontrol altında tutulabildiği durumlarda olumlu etkilere sahip olabilirken kontrol dışında olan yüksek kaygı birçok olumsuz etki üretebilir.

1.4. Sınav Kaygısı

Eğitim-öğretim sürecinde, öğrenciler çeşitli sınavlarla karşı karşıya kalmaktadır ve bu sınavlarda başarılı olmak için büyük bir çaba göstermektedir. Başarı ise, sınav öncesi ve sırasında hissedilen kaygıyla ilişkilidir (Demir, 2014). Sınav başarısı için önemli bir etken olan sınav kaygısı, pek çok öğrenci için eğitim sürecinde mühim bir sorun teşkil etmekte ve başarıya büyük bir engel oluşturmaktadır (Adana & Kaya, 2005).

Spielberger (1995), sınav kaygısını, resmi veya gayri resmi değerlendirme ve sınav ortamlarında bireyin gerçek potansiyelini sergilemesini engelleyen, farklı özellikler barındıran ve bireylerin gerginlik yaşamasına neden olan bir duygu durumu olarak tanımlar (Zeidner, 2004). O (1980), sınav kaygısını genellikle özel bir durum olduğunu söyler. (Akt: Bacanlı & Sürücü, 2006). Ona (1995) göre sınav kaygısı "Anlık-Süreklilik" olarak ele alınması gereken, sınav ve benzeri durumlarda ortaya çıkan, bireyin normal performansını engelleyen, stres yaratan, duyuşsal, davranışsal ve bilişsel özelliklere sahip istenmeyen bir duygu durumudur (Akt: Bacanlı & Sürücü, 2006).

Çetinkaya (2018), sınav kaygısını, geçmişte edinilen bilgilerin sınav esnasında etkin bir şekilde kullanılmasını zorlaştıran ve bireyin performansını olumsuz etkileyen bir kaygı türü olarak tanımlamıştır (Börekçi & Uyangor, 2018). Sınav kaygısı bireyin değerlendirildiği zamanlarda yaşadığı stres, kaygı ve sinir sistemi üzerindeki aşırı baskıları içeren olumsuz bir durum olarak da tanımlanmaktadır (Güler & Çakır, 2013).

Kurt (2006) sınav kaygısını daha önceden öğrenilen bilgilerin sınav sırasında ortaya çıkmasını engelleyen ve başarıyı olumsuz yönde etkileyen bir duygu durumu olarak tanımlamaktadır.

Liebert ve Morris sınav kaygısını kuruntu ve duyusallık olmak üzere iki grupta açıklamışlardır. Kişilerin kendini yetersiz olarak görmeleri, başarısız olacaklarını düşünmeleri, sınav sırasında potansiyelini açığa çıkaramayacağına dair inançları kuruntu boyutudur. Duyuşsal boyut ise sınav sırasında meydana gelen titreme, terleme, kalp atışının hızlanması gibi tepkilerdir (Liebert & Morris, 1967)

Kirkland ve Hollandsword sınav kaygısı yüksek olan öğrencilerin, başarısız olma nedeninin yaşadıkları kaygı değil doğru ders çalışma becerilerine sahip olmamaları olduğunu söyler. Bu yüzden sınav kaygısı kavramını kullanmak yerine sınav beceriksizliği kavramını kullanmayı tercih etmişlerdir (İlgar, 1999).

1960'lı yıllarda Richard Alpert, sınav kaygısını ilk kez bilimsel bir terim olarak ele almıştır. Ralph Haber, sınav öncesi yaşanan baskının başarıyı artırdığını gözlemlerken, Alpert, bu baskının sınavlarda başarısızlığa neden olduğunu belirtmiştir. Bu iki çalışma, sınav kaygısının iki farklı türünü ortaya koymuştur. Bunlar; kaygısı nedeniyle başarısız olan öğrenciler ve kaygısı sayesinde motivasyonu artarak başarılı olan öğrencilerdir (Şahin vd., 2006).

Baltas (1992) sınav kaygısı yaşamamanın ve sınavdan korkmanın aynı şey olmadığını söyler. Sınavdan önce bireyin yaşadığı endişe normaldir ve doğru değerlendirilebilirse bireyi eyleme geçirerek başarıya ulaşmasında etkili olabilir. Sınav korkusu olan birey yaşadığı bu duygu durumunu kontrol edip başarıya ulaşabilir. Sınav kaygısı yaşayan kişi ise bu duygu durumu kontrol edemez ve aksini yaşar (Saçık, 2019).

Sınav kaygısı sınav durumuyla karşılaşan her öğrenci için farklı düzeyde etkileri olan bir kaygı çeşididir. Sınavlar hem başarıyı ölçmesi hem de sorulacak sorunun bilinmemesi sebebiyle belirsizlik içermektedir. Bu belirsizlik doğası gereği kaygının sebeplerinden biridir. Bu belirsizlik karşısında kaygının olumlu ya da olumsuz mu olacağı ise bireylerin sınava yüklediği değer başta olmak üzere birçok faktöre bağlıdır (Keskin, 2001).

Öğrencilerin yaşadıkları iki tür kaygı vardır. Bunlarda biri yüksek kaygıdır ki sınav sırasında kaygı seviyesi yükselen öğrenci bu duygu durumundan uzaklaşmaya

çalışır. Diğeri ise düşük kaygıdır. Sınav sırasında düşük kaygı seviyesine sahip öğrenciler daha az kaygı hisseder. Yüksek düzey sınav kaygısına sahip olan öğrenciler sınavı bir düşman olarak görürken ideal düzeyde sınav kaygısı yaşayan öğrenciler sınavı performanslarını sergileyebilecekleri bir fırsat olarak değerlendirmektedirler (Ayaz, 2024).

Sınav kaygısının kavramsallaştırılmasıyla birlikte, öğrencilerin sınav öncesinde ve sınav sırasında yaşadıkları olumsuz düşüncelerin önemine vurgu yapılır. Sınav kaygısı, sınavlara yeterince hazırlanamama ve kendine dair olumsuz düşüncelerle birlikte var olur (Dursun, Alyagut, & Yılmaz, 2022). Zihinsel içsel konuşmalar, bireyin kendine dair olumlu düşüncelerini ortadan kaldırarak, yapılan işe odaklanmasını zorlaştırır ve kaygıya neden olabilir. Bu durum, sürekli olumsuz duygularla meşgul olan zihnin beklenen performansı sergileyememesine yol açabilir (Özdoğan, 2006).

1.4.1. Sınav Kaygısını Etkileyen Faktörler

Olumsuz çalışma alışkanlıkları, sınavlarla ilgili aşırı beklentiler, mükemmeliyetçilik, görev ve sorumluluklarda yetersizlik, aile beklentilerini karşılayamama veya zekâ seviyesinin sınav başarısı ile değerlendirilmesi gibi birçok faktör sınav kaygısına yol açabilir (Şahin vd. 2006). Bu bölümde sınav kaygısını etkileyen faktörlere iki temel kategoride yer verilmiştir.

1.4.1.1. Bireysel Faktörler

1.4.1.1.1. Kişilik Özellikleri

Kişilik denildiği zaman hemen hemen herkesin aklına bir şeyler gelir ancak tanım yapma durumunda iş zor bir hale gelmektedir. Psikologların da hemfikir olduğu bir kişilik tanımı bulunmamaktadır (Cüceloğlu, 2020: 401). Bununla beraber kişilik tanımı yapan uzmanlar vardır.

Cüceloğlu kişiliği “Bireyin içiyle ve dışıyla kurduğu, diğer bireylerden ayırt edici, tutarlı ve yapılaşmış bir ilişki biçimidir.” şeklinde tanımlamıştır (Cüceloğlu, 2020: 401).

Sayar ve Dinç kişiliği “Kalıtsal özellikler ve çevrenin ortak ürünü olarak bireyleri başkalarından ayıran düşünme biçimi, davranış şekli, başa çıkma yöntemleri ve savunma mekanizmaları” olarak tanımlamaktadır (Sayar & Dinç, 2020: 95-97).

Ilıkkın (2023) kişiliği, bireyi diğerlerinden ayıran, doğuştan var olan ve sonradan oluşan özellikler olarak tanımlanmaktadır. Kişilik, insanların diğerleriyle ilişki kurmasını etkileyen özelliklerin tamamı olarak ifade edilir. Bu özellikler bireyin çevreye, olaylara ve durumlara karşı gösterdiği reaksiyonları etkilemektedir (Ilıkkın, 2023). Örneğin kendini kabul, sağlıklı bir kişilik özelliği olarak uyumu doğrudan etkiler ve başa çıkma becerilerini artırır. Olumlu bir benlik algısına sahip bireyler, karşılaştıkları sorunlara karşı genellikle daha pozitif bir tutum sergilerler. Öte yandan, düşük benlik algısına sahip bireyler ise sorunlarla karşılaştıklarında sıklıkla kaçınma ve yok sayma tutumlarına yönelirler (Erözkan, 2004).

Eğitim-öğretim süreci içerisinde öğrencilerin kişilik özellikleri akademik başarı ve sınav kaygısı düzeylerini etkilemektedir (İnceç, 2022). Öğrencilerin kişilik yapısında başarı odaklı, rekabetçi, saldırgan, atılgan, hoşgörüsüz ve mükemmeliyetçi özelliklerin bulunması başlı başına sınavı etkileyen faktörleri oluşturmaktadır (Dursun, Alyagut, & Yılmaz, 2022). Yapılan çalışmalar kişilik özelliklerinin akademik başarıyı ve sınav kaygısını etkilediğini göstermektedir (Ping, 2008). Örneğin çevrenin verdiği tepkilere önemseyen ve olumsuz tepkilerde fazla demoralize olan öğrencilerin sınav kaygı düzeyi çevrenin tepkisini önemsemeyen ve demoralize olmayan öğrencilerin sınav kaygısı düzeyinden yüksektir (İnceç, 2022).

Bireylerin kişilik özellikleri, sınav kaygısı ile bazen ters bazen de aynı yönlü ilişki içerisinde olabilir. Örneğin sorumluluk düzeyi yüksek, dışa dönük ve kişisel uyumu olan bireylerin sınav kaygısı düzeyinin diğerlerinden daha düşük olduğu belirlenmiştir (Koçyiğit, 2023). Başka bir çalışmada kişilik özelliklerinden olan mükemmeliyetçiliğin ve hedeften uzak durmanın sınav kaygısı ile ilişkili olduğu, mükemmeliyetçi bir kişiliğe sahip olan bireylerin sınav kaygısının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Ping, 2008). Aşırı mükemmeliyetçi kişilik yapısındaki bireylerin kendilerine hata yapma lüksü tanımamaları sebebiyle baskı ve stres daha çok yaşadıkları bilinmektedir. Bu durum sınav kaygısı düzeyinin artışında etkilidir. Başarısızlığa tahammülü bulunmayan bireylerin başarısızlık potansiyeli içinde

barındıran durumlara karşı toleransları daha düşük olduğu için sınav kaygısını daha yüksek hissettikleri söylenebilir (Erözkan, 2004).

1.4.1.1.2. Özgüven Duygusu

Özgüven, bireylerin kendilerine karşı tutum ve davranışlarını etkileyen, “kendini bilme, beğenme, tanıma” gibi kavramların oluşmasına zemin hazırlayan bir etken olarak tanımlanmaktadır. Bireyin kendine karşı davranışlarını da etkileyen özgüven aynı zamanda bireyin kendine olan inancı, hatalarıyla kendini tanıyarak kabul etmesi, sıkıntı yaşamaması ve bunlara karşı tepkisi gibi alanları da etkilemektedir. Bireylerin benliği yeterince oluşmamışsa karşılaştığı olaylara karşı endişe duyma, başa çıkma, güvensizlik, başarısızlık hissi gibi birtakım duyguları oluşur (Toktaş, 2024).

Sınav kaygısının, başarısızlık korkusu ve başkaları tarafından olumsuz değerlendirilme endişesi ile bağlantılı olduğu bilinmektedir. Bununla beraber bireylerin kendilerine duydukları özgüven duygusu ve benlik saygısı da sınav kaygısının belirleyici faktörleri arasında yer alır (Kapıkıran, 2002).

Sınavlara ya da herhangi bir değerlendirmeye yeterince hazırlanmayan öğrenciler için sınavlar genellikle büyük bir kaygıya neden olur. Akademik yetersizlik, öğrencilerin kendine güvenini azaltmakta ve sınav becerilerini yetersiz görmeleri nedeniyle kaygı düzeylerini artırmaktadır (Saltürk & Güngör, 2021). Kendini yetersiz gören öğrenciler, sınavlar sırasında daha fazla kaygı ve gerilim yaşayabilirler. Öğrenciler, yeterli bilgi ve becerilere sahip olmalarına rağmen, kendilerini başarısız olarak değerlendirebilirler. Bu yanlış algı, sınav ve diğer değerlendirme durumlarında başarısızlık korkusunu ve sınav kaygısını artırabilir (Karaçanta, 2009).

1.4.1.1.3. Ders Çalışma Becerisi

Ders çalışma becerileri; sınavlara hazırlık, ev ödevi yapma, okulda öğrenilenleri tekrar etme, not tutma, kütüphaneden yararlanma, sunum ve proje hazırlama, dinleme, okuma, yazma, zamanı etkin kullanma ve stres yönetimi gibi çeşitli faaliyetleri kapsamaktadır. Bu beceriler üç ana boyutta değerlendirilmektedir. Bunlar, zaman yönetimi, motivasyon ve sınav kaygısını yönetmedir (Onyeizugbo, 2010).

Düşük motivasyona sahip öğrencilerin dersi dinlemek ve ders çalışmak istememesi olasıdır. Bu öğrenciler, ders çalışma faaliyetlerini sürekli olarak erteleyip, dersle ilgili olmayan etkinliklere yönelme yönelimindedir (Semerci & Özer, 2007: 57). Sınav kaygısı yönetiminde ise sınav öncesi ve sırasında yoğun kaygı yaşayan öğrenciler, başarıya odaklanmak yerine enerjilerini ve zamanlarını kaygıya harcamaktadırlar (Karaçanta, 2009). Bu durum, yüksek sınav kaygısının düşük akademik başarı ile ilişkilendirilmesine neden olmaktadır. Bu nedenle, öğrencilerin sınavlara hazırlanırken uygun çalışma stratejilerini benimsemeleri ve etkili bir şekilde çalışmaları, potansiyellerini tam anlamıyla ortaya koymaları için esastır. Yetersiz hazırlık, etkili çalışma yöntemlerinin bilinmemesi, yüksek başarı beklentileri öğrencilerin sınav kaygısı yaşama olasılığını artırır (Silah, 2003).

Sınav kaygısının en önemli nedenleri arasında sınava yeterince hazırlanmamak yer almaktadır. Bireylerin katılacakları sınava gerekli önemi vermedikleri ve yeterli emeği sarf etmedikleri takdirde sınav kaygısı yaşamaları olasıdır. Bu durum bireylerin düzenli ve etkili bir çalışma düzenine sahip olmadığını göstermektedir. Düzenli bir çalışma alışkanlığı geliştirmeye çalışırken zamanı iyi değerlendirmeye uğraşma ve zamanla etkin kullanma çabası gerekmektedir (Yıldırım & Ergene, 2003).

Sınav kaygısı ile öğrencilerin çalışma becerileri arasındaki ilişkilerin araştırıldığı çalışmalar incelendiğinde, yüksek sınav kaygısının genellikle zayıf çalışma becerileri ile ilişkilendirildiği görülmektedir (Çakıcı, 2015).

1.4.1.1.4. Psikolojik Durum

Eğitim-öğretim dönemi, bireylerin ruhsal olarak birçok sorunla karşılaşma ihtimalinin yüksek olduğu bir dönemi işaret etmektedir. Bu süreçte bireylerin rehberliğe ihtiyaç duyduğu açıktır. Çünkü ruhsal sorunların ortaya çıkması, bireylerin eğitim hayatını önemli ölçüde etkileyebilir (Florescu, Barth, Bochiş, Pascariu, & Albuşescu, 2024).

Ruhsal sorunlarla mücadele eden çocukların derslerde beklenen performansı sergilemesi genellikle zordur. Özellikle sınav dönemlerinde, ruhsal sorunların yanı sıra sınavın yarattığı gerginlik, çocukların yeterince çalışamaması durumunda kaygı seviyelerini artırabilir (Dündar, Yapıcı, & Topçu, 2008).

Bireylerin maruz kaldığı travmatik olaylara verdikleri tepkiler çeşitlilik gösterebilir. Bu tür yaşantılar zorlu bir hale geldiğinde, bireylerin başarılı bir şekilde adaptasyon göstermeleri, genellikle onların psikolojik dayanıklılık seviyeleriyle ilgili olabilir (Li vd., 2015; Maulding vd., 2012). Psikolojik dayanıklılık, olumsuz yaşam deneyimlerinden etkilenmeme yeteneği ve olumsuz durumlara karşı esnek bir şekilde uyum sağlama kapasitesi olarak tanımlanabilir (Block & Kremen, 1996; Tugade & Fredrickson, 2004). Psikolojik dayanıklılık ile sınav kaygısı arasındaki ilişki üzerine araştırma incelendiğinde psikolojik dayanıklılık ile sınav kaygısı arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Uygulanan psikolojik dayanıklılık ölçeğinden alınan puanlar arttıkça sınav kaygısının azaldığı belirlenmiştir (Yılmaz, 2017).

Bireylerin bilişsel ve duygusal düzenlemeleri ile sınav kaygısı arasında bir ilişkili bulunmaktadır. Bilişsel ve duygusal düzenleme arttıkça sınav kaygısı azalır. Aynı zamanda bilişsel ve duygusal düzenlemenin psikolojik dayanıklılığı pozitif yönde etkilediği de tespit edilmiştir. Daha net bir ifadeyle bilişsel ve duygusal düzenlemenin sınav kaygısı düzeyini azalttığı, psikolojik dayanıklılığı artırdığı belirlenmiştir (Totan ve diğ., 2019).

1.4.1.1.5. Cinsiyet

Cinsiyet, açlık ve susuzluk güdüsünden farklı olarak biyolojik temelli bir güdü olarak tanımlanmaktadır (Cüceloğlu, 2020: 242). Cinsiyet kavramı insanların zihninde daha çok biyolojik farklılığı çağrıştırmaktadır. Ancak doğuştan gelen bu farklılık bireye birçok alanda roller ve görevler yüklemektedir. Böylece doğuştan gelen ve biyolojik bir farklılık olan cinsiyet sadece biyolojik bir farklılık olmaktan çıkıp yaşamı etkileyen bir faktör halinde gelmektedir (Ulutürk, 2021).

Cinsiyet, sınav kaygısını da etkileyen önemli faktörlerden biri olması sebebiyle sınav kaygısı ile ilgili yapılan araştırmaların çoğunda kaygıyı etkileyen faktörler arasında yer almıştır. Bu araştırmaların büyük bir bölümünde aynı sonuca ulaşmamakla birlikte kız öğrencilerin sınav kaygısı düzeyinin erkek öğrencilerden yüksek olduğu tespit edilmiştir (Koçyiğit, 2023). Bu durum kız öğrencilerin daha hassas duygulara sahip olmalarının etkisiyle olaylara verdikleri bazı tepkiler ile ilişkili olabilir (Koçkar ve diğ., 2002). Örneğin Alyaprak'ın (2006) yaptığı araştırmada sınav kaygısı ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir farklılık olduğu, kızların sınav

kaygısı puanının erkeklerden yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bununla birlikte sınav kaygısı ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir ilişkinin bulunmadığı çalışmalar da mevcuttur. Örneğin Takunyacı ve Kurbanoglu'nun (2021) yaptığı araştırmada sınav kaygısının cinsiyet değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelendiğinde herhangi bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Araştırma sonuçlarından elde edilen bulgular farklı olsa da cinsiyet değişkeninin sınav kaygısı üzerinde etkili olduğu görülmüştür.

1.4.1.2. Sosyal Faktörler

1.4.1.2.1. Sosyo-Ekonomik Durum

Sosyoekonomik durum, bireylerin mesleki durumu, gelir seviyesi, sosyal sınıfı, eğitim durumu gibi çeşitli özellikler dikkate alınarak tanımlanmaktadır. Bireyin yaşadığı toplumda tutum ve davranışlarını etkileyen bir faktör olan sosyoekonomik durum, bireyin yaşam standartlarını, aldığı eğitimin kalitesini, geleceğe yönelik tutumlarını, toplumundaki statüsünü ve hatta alacağı sağlık hizmetlerini bile etkileyebilir. Sosyoekonomik durumun en net belirleyicisi ise kişinin aylık gelir düzeyidir. Gelir düzeyi üç ayrı başlıkta değerlendirilmektedir. Bunlar; düşük gelir düzeyi, orta gelir düzeyi ve yüksek gelir düzeyidir. Gelir düzeyi ile birçok durum arasında ilişki bulunmaktadır (Karayiğit, 2017). Bu durumlardan biri de bireylerin yaşadığı sınav kaygısıdır. Ailenin aylık gelirinin asgari ücret üzerinde olması çocuğuna eğitimi için gerekli olan katkıyı sağlayabilmesi, çocuğunun meslek tercihi ve okuma isteğini özgürce yapabilmesi açısından sınav kaygısının azalmasında olumlu anlamda desteklemektedir (Genç, 2006).

Sosyoekonomik durum değişkeni ve sınav kaygısı arasındaki ilişki üzerine yapılan araştırmalarda sosyoekonomik durum ile sınav kaygısı arasındaki anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Bu araştırmalarda sosyoekonomik olarak kendini yüksek grupta değerlendiren öğrencilerin sınav kaygısı kendini sosyoekonomik olarak düşük grupta değerlendiren öğrencilerin sınav kaygısı düzeyinden düşük olduğu bulunmuştur (Dursun, 2022). Sosyoekonomik durumunu düşük olarak belirten öğrencilerin yaşamış oldukları maddi zorluklar ve ders materyallerine ulaşım zorluğu gibi sebeplerin olması sınav kaygısı düzeylerinin yükselmesinde etkili olabilir.

Sosyoekonomik durum tespitinde belirleyici olan durumlardan biri de bireylerin yaşadıkları yerlerdir. Metropol ve şehir merkezlerinde yaşayan çocukların, kırsal bölgelerdeki ailelerin çocuklarına kıyasla daha yüksek sınav kaygısı yaşadığı gözlemlenmektedir. Bu durum, metropol ve şehir merkezlerinde bulunan ailelerin genellikle daha stresli bir ortamda çalışmaları ve bu stresin çocuklarına yansması ile ilişkilidir. Çevreden algılanan bu stres, öğrencilerin kaygı seviyelerini artıran bir etki yaratmaktadır (Kartopu, 2012). Ancak literatürde bu durumun aksini belirten çalışmalar da mevcuttur. Örneğin; Dursun'un (2022) yapmış olduğu bir araştırmada bireylerin yaşadıkları yer ile sınav kaygısı arasında anlamlı bir ilişki olduğu, il merkezi dışında yaşayan öğrencilerin sınav kaygısı düzeyinin il merkezinde yaşayan öğrencilerin sınav kaygısı düzeyinden yüksek olduğu görülmüştür.

Sonuç olarak yapılan çalışmaların bulguları farklı olsa da sosyoekonomik durum değişkeni ile sınav kaygısı arasında bir ilişki olduğu görülmektedir.

1.4.1.2.2. Öğretmen Yaklaşımı

Öğretmenlerin sınavlarla ilgili verdikleri bilgiler ve bu bilgileri iletme biçimleri, sınav kaygısını etkileyebilir. Örneğin, öğretmenlerin öğrencilere sınavların kolaylıkları veya zorlukları hakkında bilgi vermesi ya da sınav tarihlerinin yaklaştığını ve bu nedenle daha fazla çalışmaları gerektiğini söylemesi, öğrencilere korku vererek sınav kaygısını artırabilir (Koçanoğlu, 2013).

Öğretmenler sınavlarla ilgili motivasyonu artırıcı konuşmalar yapmalı, derse ve öğretmene karşı önyargı oluşturmayacak bir dil kullanmalıdır. Aksi durumda öğrencide “ çalışsam bile yapamam” düşüncesi oluşup, derse ve öğretmene karşı olumsuz duygular gelişir ve öğrencide öğrenilmiş çaresizlik oluşabilir. Böyle bir durumda dersin öğretmeni değişse bile öğrenci sınav kaygısı yaşamaya devam edebilir (Yalman, 2015).

Öğretmenlerin, çocukların başarı durumları ile ilgili görüşleri, çocuklar üzerinde önemli etkiler bırakmaktadır. Sınav sonrasında öğretmenlerin öğrencilerin başarı durumları hakkında yorum yapması ve bu yorumları arkadaşlarının bulunduğu ortamlarda olumsuz bir dille ifade etmesi, öğrencilerde moral bozukluğuna yol açarak bir sonraki sınavda kaygı yaşamalarına neden olabilir (Aydın, 2010).

Eğitim ortamındaki öğretmenlerin ve idarecilerin disiplini sağlamak amacıyla sert bir mizaç doğrultusunda otoriter ve baskıcı tutum sergilemesi, cezalandırma sistemi, öğrencilerin sık sık notlar ile tehdit edilmesi, kıyaslayıcı şekilde eleştirilmesi gibi faktörler de öğrencilerin sınav kaygısı yaşamada etkilidir. Söz konusu durumlar sınav kaygısının süreç içerisinde artmasına neden olmakta ve öğrencilerin zihinlerinde sınav kaygısına zemin oluşturmaktadır (Yenidünya, 2005).

Aydoğmuş'un (2016) öğretmen tutumları ile sınav kaygısı arasındaki ilişkiyi incelendiği araştırmada olumlu öğretmen tutumları ile sınav kaygısı düzeyi arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Bu bakımdan değerlendirildiğinde öğretmen tutumlarının sınav kaygısı üzerinde etkisi olduğunu düşünen öğrencilerin sınav kaygısı düzeyi arttığı, aksini düşünen öğrencilerin ise sınav kaygısı düzeyinin düştüğü görülmektedir (Aydoğmuş, 2016).

1.4.1.2.3. Aile Yaklaşımı

Kaygı, bireyin yaşamının ilk dönemlerinde edindiği deneyimlerden oluşmaya başlar. Bu deneyimler, bireyin ebeveynleri ve öğretmenleri gibi yetişkinlerle olan etkileşimlerini de içerir. Bazı ebeveynler, olumlu düşünseler bile, çocuklarının kaygı hissetmesine neden olabilecek tutumlar sergileyebilirler (Geçtan, 1997: 281).

Ebeveynlerin çocuklara yönelik yaklaşımları, çocuklar üzerinde hem olumlu hem de olumsuz etkiler yaratmaktadır. Ebeveynler, kendi kişilik özelliklerini ve psikolojik durumlarını çocuklara yansıtmak istemeseler bile bu durum çocuklar üzerinde önemli bir etki oluşturur. Özellikle kaygılı bir kişiliğe sahip ebeveynler, çocuklarının kaygı seviyelerinin artmasına neden olabilir. Örneğin sınav öncesinde aceleci davranışlar sergileyen ebeveynlerin çocuklarının sınav kaygısı artırdığı gözlemlenmektedir (Kültür & Özcan, 2022). Ayrıca ebeveynlerin eğitim düzeyi çocuklarına karşı olan tutumlarını etkilemektedir. Eğitim düzeyi yüksek olan ebeveynlerin çocuklarına karşı daha demokratik bir tutum sergiledikleri gözlemlenmektedir. Ebeveynlerin eğitimle ilgili tutumları çocuklara olan yaklaşımlarını etkiler (Rehman, Javed, & Abiodullah, 2021).

Okul ortamında sınavlar, yazılılar, sözlüler ya da merkezi yerleştirme sınav sonuçları bireyin içinde bulunduğu çok sayıda grup tarafından bilinmektedir. Sınavın göz önünde yapılması izlenme durumunu ortaya çıkarmaktadır. Daha açık bir ifadeyle

çevre ve aile tarafından izlenen öğrencilerin sınav kaygı düzeyleri artmaktadır. Bu süreçte aile, akrabalar, öğretmenler ve arkadaşlar tarafından söylenen sözler öğrenciler açısından önemli bir konumdadır. Öğrencilerin bu sebeple sınava gereğinden fazla anlam yükleyebilirler. Bu durum bireyin potansiyeline uygun olmayan bir hedef belirlemesine ya da kendisine yönelik beklentilerin altında ezilmesine neden olmaktadır (Zengin, 2019).

Çalışmalar, sınav kaygısının genellikle başarısızlık korkusu ve başkaları tarafından olumsuz değerlendirilme endişesi ile ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Bu bağlamda ebeveyn baskısı ile sınav kaygısının ilişkili olduğu; ebeveynlerin destekleyici yaklaşımlarının sınav kaygısını azaltma konusunda daha etkili olduğu anlaşılmaktadır (Erözkan, 2004).

Çocukların kaygı düzeyini artıran bir diğer faktör, hataları kabul etmeyen ve sürekli mükemmeliyetçi bir tutum bekleyen ebeveynlerdir. Ebeveynlerin mükemmeliyetçi tavırları, çocukların kendilerini başarısız ve yetersiz hissetmelerine yol açar (Gizir, 2006). Mükemmeliyetçi bir ortamda yetişen çocuklar, her zaman hatasız olma arayışı içinde olabilirler. Bu nedenle, çocuklar ne kadar başarılı olursa olsun, bu başarıdan tatmin olmaları zor olabilir. Bu tür bir ortamda büyüyen çocuklar, sürekli olarak ebeveynlerine kendilerini gösterme ve ispat etme çabası içinde olurlar. Çocukların kendine güvenlerinin gelişmesi ve başarılarını yetersiz görmemeleri için, ebeveynlerin çocukların gösterdiği çabaya destekleyici bir tutum sergilemeleri önemlidir (Ocak, Karanfil, & Akar, 2022).

1.4.2. Sınav Kaygısının Belirtileri

Sınav kaygısı yaşayan bireylerin bu kaygılarını farklı şekillerde dışa yansıttığı söylenebilir. Ancak genel itibarıyla sınav kaygısının belirtileri fiziksel, duygusal, bilişsel ve davranışsal olmak üzere dört alanda sınıflandırılmaktadır. Sınav kaygısının fiziksel belirtileri arasında nabız yükselmesi, çarpıntı yaşama hissi, alınan nefesin yetersizliği hissi sebebiyle duyulan nefes darlığı, ellerin terlemesi, karıncalanma hissi, baş ağrısı ve mide bulantısı yer almaktadır (Karakaş, 2013). Sınav kaygısının öfke, umutsuzluk, mutsuzluk, gerginlik, asabiyet, çaresiz hissetme ve korku gibi duygusal belirtileri de bulunmaktadır. Bunun yanı sıra hatırlamada güçlük, odaklanma sorunları, konsantrasyon kaybı, algısal yavaşlık ve olumsuz içsel konuşmalar gibi bilişsel

belirtiler yaşanmaktadır. Sınav kaygısının davranışsal belirtileri arasında ise kaçınma, erteleme, öteleme, kaçma, dikkati farklı alanlara yöneltme, tırnak yeme, kalemle oynama, saçla oynama ya da saati izleme gibi davranışlar yer almaktadır (Totan & Yavuz, 2009).

Sınav kaygısı yaşayan bireylerin sınav öncesinde, sınav sırasında ya da sınavın ardından kaygı duyduğu da görülmektedir. Ancak süreç içerisindeki belirtileri farklılık gösterebilmektedir. Sınav öncesi süreçte kaygılar çoğunlukla sınava hazırlık sürecini kapsamaktadır (Stankovska, Dimitrovski, Angelkoska, Ibraimi, & Uka, 2018). Sınav sırasında yaşanan kaygı genellikle yoğun fizyolojik belirtilerle kendini gösterir. Kaygı seviyesinin kontrol edilemediği durumlarda bireyler, nabızda değişiklik, ağızda kuruma, mide sorunları, terleme, karıncalanma hissi gibi bedensel belirtiler yaşar; ayrıca okuduğunu anlamada güçlük, olumsuz düşüncelere odaklanma, negatif inançların ortaya çıkışı ve hafıza sorunları gibi zihinsel ve psikolojik etkiler de görülür. Sınav sonrası yaşanan kaygı ise genellikle sınav sırasında verilen cevapların unutulması ve kötü bir sonuç elde etme korkusuyla ilişkilidir (Taşkın, 2019).

1.4.3. Sınav Kaygısının Etkileri

Sınav kaygısı yüksek olan kişilerin sınav veya diğer değerlendirme durumlarını tehdit olarak algıladıkları bilinmektedir. Bu tehdit algısı, mantık dışı düşünce ve inançların gelişmesine neden olur. Bu tür düşünceler ve inançlar, bireylerin sürekli olarak olumsuz sonuçlar elde etme korkusunu güçlendirir ve başarısızlığa yönelik bir şartlanma sürecini tetikler (Zengin, 2019).

Sınav kaygısı yüksek olan bireylerde, bir olaydan ya da durumdan yola çıkılarak yapılan aşırı genelleme, başarılı olunan durumların önemsiz ya da kolay atfedilmesi, başarısız olan durumlarda ise aşırı önemli görme üzerine yapılan çarpıtmalar, değersizleştirme ve felaket senaryosu kurma gibi çok sayıda olumsuz inanç yapıları görülmektedir (Dündar, Yapıcı, & Topçu, 2008).

Sınav kaygısı, bireyin olumsuz düşünce ve duygularını ifade etmesine ve bunun sonucunda karar verme yetisini, çözüm üretme becerisini, anlamlandırma ve yargılama yeteneğini kısıtlamasına neden olabilir. Bu durum, kişinin sonuçlara ulaşmasını zorlaştırabilir ve genel iş yapabilme kapasitesini etkiler (Nar, 2006: 97).

Sınav kaygısı, verimli ders çalışma sürecini zorlaştırabilir ve zihinsel düşüncelerle birlikte fizyolojik tepkilere yol açabilir. Sınav kaygısının fizyolojik yönü, otonom sinir sistemindeki uyarılmalarla ilişkilidir. Sınav kaygısı sırasında kalp atış hızının artması, üşüme, yüzde kızarma, terleme, mide bulantısı, sindirim sisteminin hareketlenmesi, gerginlik ve sinirlilik gibi belirtiler ortaya çıkabilir (Kavakcı, Güler, & Çetinkaya, 2011; Kurt, 2006).

Sınav kaygısı yaşayan öğrencilerin kaygı durumları sınav anında fikir ve davranışlarıyla da ortaya çıkmaktadır. Öğrenciler sınav anında kendi zekâ seviyelerinin düşük olduğu düşünüp, arkadaşlarının kendilerinden daha yüksek not alacağını düşünebilirler. Bu düşünce de onların daha fazla heyecanlanıp, çok iyi bildiği konular ile ilgili soruları bile yapamamasına sebep olabilir (Semerci & Özer, 2007: 60).

Kendine güvenen bireylerin eğitim hayatında daha az kaygı yaşadığı ve gelecekteki hedeflerine ulaşma sürecinde daha ümitli oldukları bilinmektedir. Yüksek kaygı seviyeleri ise öğrencinin kendine inancını, motivasyonunu kaybetmesine yol açmaktadır (Barrows, Dunn & Lloyd, 2013). Orta düzeydeki kaygı öğrenmeyi olumlu yönde etkilerken yüksek düzeydeki kaygı olumsuz yönde etkilemektedir. Bu nedenle, sınav kaygısı yaşamak, gerginlik ve heyecan duygularını hissetmek doğaldır. Önemli olan, bu kaygıyı ve heyecanı kontrol altına almak ve bunları faydalı hale dönüştürmektir. (Demir, 2014).

Sonuç olarak kaygı seviyesi ideal düzeyde olan bireyler, sınavları çabalarının test edileceği bir fırsat olarak görürken, yüksek kaygı seviyesine sahip bireyler bu durumları bir tehdit olarak algırlar. Yüksek sınav kaygısı yaşayan kişiler, sınav sırasında yoğun bir baskı hissedebilirler. Bu durum, kişinin kendisi hakkında olumsuz düşünceler geliştirmesine ve sınav sırasında konsantrasyonunun kolayca bozulmasına neden olabilir. Ayrıca, sınav kaygısı bireylerin mevcut yeteneklerini sergilemelerini engelleyebilir, eğitim süreçlerini olumsuz etkileyebilir ve gelecekteki yaşam ve kariyer görüşlerini etkileyebilir. Yüksek sınav kaygısı yaşayan bireyler, bilişsel yeteneklerini yeterince gösteremedikleri için genellikle daha düşük seviyeli değerlendirmeler ve daha az zorlu görevleri tercih ederler (Ergene & Yıldırım, 2003).

Başarıyı etkileyen ve başarının artmasına engel en ciddi faktör olan sınav kaygısı ile ilgili yapılan ulusal çalışmalarda sınava hazırlanan öğrencilerin sürekli

kaygı düzeyleri operasyona girecek hastaların kaygı düzeylerinden yüksek çıkmıştır. Araştırmalarda yüksek kaygının başarıyı düşürdüğü az kaygılı öğrencilerin ise daha başarılı olduğu görülmüştür (Cüceloğlu, 2020: 290).

1.4.4. Sınav Kaygısıyla Baş Etme Yöntemleri

Bireylerin yoğun olarak yaşadıkları sınav kaygısı düzeyini azaltmak ve olumsuz düşüncelerden uzaklaşmak amacıyla çözüm araması, sınav kaygısı ile baş etme yöntemleri olarak tanımlanabilir (Semerci ve Özer, 2007: 65).

Sınav kaygısı ile baş etme yöntemleri iki farklı şekilde ele alınmaktadır. Birincisi kaygıya bilinçsizce verilen tepkilerdir. Bu tepkiler savunma mekanizması olarak da adlandırılır. İkincisi ise sınav kaygısı ile baş etmede bilinçli verilen tepkilerdir. Bu tepkiler ise daha çok davranışsal, bedensel ve düşünsel tepkilerdir. Bilinçsizce verilen tepkiler savunma mekanizmaları, immatur savunma mekanizmalarıdır. Savunma mekanizmaları kendi içerisinde yansıtma, mantığa bürünme, yer değiştirme mekanizmalarını barındırır. Nevrotik savunma mekanizmaları; karşıt tepki geliştirme, özdeşleştirmeden oluşmaktadır. Olgun savunma mekanizmaları ise bastırma, yüceltme, mizah, düş kurma, telafi olarak açıklanmaktadır. Bilinçli baş etme yöntemleri; nefes egzersizleri, gevşeme egzersizleri; aşamalı gevşeme, otantik gevşeme, biofeedback, görsellik, fiziksel egzersizler, beslenme, zihinsel düzenleme teknikleri, davranışsal teknikler, rol oynama, maruz bırakma, sistematik duyarsızlaştırma, olumsuz inançların değiştirilmesi olarak sıralanabilir (Ayaz, 2024)

Kaygıyı ortaya çıkaran ve kaygının düzeyini etkileyen çeşitli faktörler bulunmaktadır. Örneğin sınav veya herhangi bir değerlendirme durumu kaygıyı ortaya çıkaran bir faktördür ve meslek sahibi bir kişinin sınav deneyimi ile ilk defa sınav olacak bir öğrencinin yaşadığı kaygı düzeyi farklılık gösterebilir. Özellikle öğrenciler açısından sınavlar genellikle büyük bir önem arz eder. Bu bağlamda sınav kaygısı ile başa çıkma yöntemleri, bireylerin kaygıyı ortaya çıkaran durumları azaltmalarına, olumsuz düşüncelerden kaçınmalarına ve olumlu düşüncelerle ilerlemeye devam etmelerine yardımcı olur (Zengin, 2019).

Bireysel farklılıklar ve başa çıkma stratejileri arasındaki ilişki, olayların doğasına bağlı olarak değişkenlik gösterebilmektedir. Bu bağlamda, bireyin ve

çevrenin özellikleri, başa çıkma kaynaklarının varlığı ve başarılı bir uyum sağlama yeteneği üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Sosyal destek, kişiler arası ilişkilerdeki yeterlilik düzeyi, problem çözme becerisi, özgüven ve benlik algısı gibi faktörler, başa çıkma stratejilerini doğrudan etkileyen unsurlardır (Alemu & Feyssa, 2020). Ayrıca bireyin yaşadığı deneyimler ve düşünce tarzındaki esneklik gibi faktörler, başa çıkma yeteneğinde önemli rol oynar (Dursun, Alyagut, & Yılmaz, 2022).

Sınav kaygısı ile baş etme yöntemlerindeki temel amaç sınav kaygısını yok etmeye çalışmak değil, kaygının neden olduğu stresi azaltmaktır. Tutarlı hedefler koymak, kendi performansı ile ilgilenip kıyaslamada uzak durmak, kaygılı olduğu anlarda kendine izin verip dinlenmek, kendi kendine olumlu konuşmak, sınava iyi hazırlanmak, sağlıklı bir yaşam sürdürmek; düzenli uyku, yeme içme davranışlarına dikkat etmek gibi birçok faktör sınav kaygısı ile baş etmede oldukça etkilidir (Topbaş, 2024).

Onay'ın (1997) çalışmasında kaygının kabul edilebilir bir seviyede tutulabilmesinin uzun, düzeli bir planlama ve çalışma ile mümkün olabileceğini söylemiş, araştırmasında sınav kaygısı ile başa çıkma süreci ile ilgili şu önerilerde bulunmuştur;

- Sınav öncesi, sırası ve sonrasında kaygıya sebep olabilecek durumlar hakkında doğru bilgilendirme yapılmalı
- Bu bilgiler başarının mutlu sonuçlarına odaklanarak çalışmaya, başarılı olmamanın kötü sonuçlarında bahsederek tembellikten uzak tutmaya itici güç olmalı
- Öğrencilerin hayal gücünü çalıştırıp, sınavlar ile ilgili daha doğru bir hayal kurma öğretilmeli

Semerci ve Özer (2007: 68) tarafından gerçekleştirilen çalışmada bireylerin tutumlarını değiştirmeleri sonucunda kaygıyı oluşturan durumdan uzaklaşacakları ileri sürülmüş ve kaygı düzeyini kontrol edebilecekleri belirtilerek sınav kaygısıyla başa çıkma yolları sıralanmıştır;

- Kaygının hissedildiği durumlarda bireylerin arkalarına yaslanması ve nefesi burunlarından alıp diyaframa gönderecek şekilde nefes alması gerekmektedir. Bu aşamada doğru nefes alıp vermeyi bilmek oldukça önemlidir. Nitekim bireyler aralıklı şekilde bir süre beklemeli derin

nefes alışverişi gerçekleştirmelidir. Bu şekilde ciğerlerin rahatladığı hissedilecek ve işlemin tekrarlanması durumunda vücudun rahatlaması mümkün hale gelecektir.

- Bireylerin vücutları kaygının etkisiyle gergin olacağı için gevşeme hareketleri uygulanmalıdır. Bu hareketlerde bireylerin öncelikle kendilerini rahat hissedecekleri şekilde olmaları gerekmektedir. Bundan sonra ise vücut kasılarak her bir kas için sırasıyla bu rahatlatma uygulaması yapılmalıdır.
- Ders çalışma stratejisi, belirli bir hedefe yönelik olarak planlanmalıdır.
- Ders çalışma alışkanlığı olmayan bireylerde kaygı seviyesi daha yüksek olduğundan, başarısızlık oranı da artar. Bu nedenle, ders çalışmaya ayrılan zamanın yanı sıra, kendilerini rahatlatmak için de zaman ayırmaları önemlidir. Gün içinde ders çalışma ile hoşlandıkları aktivitelere zaman ayırma arasında bir denge kurulmalıdır. Bu süreçte, bitirilecek konular belirlenmeli ve başladığı işi bitirene kadar sürdürmelidirler.
- Olayların algılanma şekli de kaygı düzeyini belirlemektedir. Bireyler olumsuz bir durum ile karşı karşıya kaldıklarında hızla endişeye kapılmamalı ve olumlu düşünceleri olumsuz düşünceler ile engellenmelidir.
- Herhangi bir sorunla karşı karşıya kalındığı takdirde sorunun üstesinden gelinebilecek çeşitli çözüm yolları bulunarak fikir yürütmek gerekmektedir.

Kurt (2006: 147) tarafından gerçekleştirilen çalışmada kaygı hisseden bireylerin mevcut kaygı durumlarının engellenmesi için kullanılması gereken ifadeler aşağıdaki gibi sıralanmıştır;

- Kaygı yaratabilecek bir olay veya durumla karşılaştığımda, olumsuz düşüncelere kapılmadan başarısızlık hakkındaki inancımı sorgulamalıyım.
- Huzursuz hissettiğimde, bu durumun doğal olduğunu ve kendimi rahatlatmak için adımlar attığımda iyi hissedeceğimi düşünmeliyim.

- Şu anda sağlıklı hissetmesem de bu durumun geçici olduğunu ve zamanla iyileşeceğimi bilmeliyim.
- Kaygının panik yaratmasına izin vermemeliyim.
- Kaygılı bir ruh halinin devam etmesine izin vermek bana fayda sağlamayacak, aksine zarar verecek; bu durumun farkındayım.

1.4.5. Sınav Kaygısıyla Başa Çıkma Dini Kaynaklar

Sınav kaygısı, bireylerin hedeflerini gerçekleştirebilmeleri üzerinde etkili bir durum olması sebebiyle üzerine uzun yıllardır çeşitli araştırmalar yapılmış ve yapılan bu araştırmalarda sınav kaygısı derinlemesine incelenip, etkilerinin azaltılabilmesi için sınav kaygısı ile başa çıkma yöntemleri bulunmaya çalışılmıştır (Karşı, 2019).

Baş çıkma yöntemleri pek çok açıdan değerlendirilmektedir. En yaygın başa çıkma yöntemi ise problem odaklı başa çıkma ve duygu odaklı başa çıkmadır. Karşılaşılan sorunlara çözüm üretme problem odaklı başa çıkma yöntemi olurken, bu olaylar karşısında hislerini hafifletmek ve onları kontrol edebilmek için başvuru başa çıkma yöntemi ise duygu odaklı başa çıkma yöntemidir (Çakır, 2023).

Dini inanç karşılaşılan sorunları çözüme kavuşturma da kritik bir öneme sahiptir. Bireylere yardım ve destek sunan dini inanç, zorluklarla başa çıkmada önemli bir faktördür. Bir potansiyel olarak din, problem çözmede önemli bir unsur temsil etmektedir. Bireylerin kaygılı zamanlarında onlara destek sunmaktadır (Türk, 2014). Dini inanç ve sembollerin sağlamış olduğu manevi güç olumsuz durumların bir sebebi olabileceğini kavratmak suretiyle olumsuz durumlardan olumlu bir sonuç çıkarabilmeyi ve ümitvar olmayı sağlayarak yaşanan kaygıyı yok saymak yerine o kaygı ile baş etmeye yardımcı olmaktadır (Batan, 2016).

Din ile başa çıkma yöntemleri arasında çok yönlü bir ilişki bulunmaktadır. Diğer bir ifadeyle dini inanç başa çıkma sürecinin önemli bir faktörü olarak sürece eşlik etmektedir (Yılmaz & Karacoşkun, 2013). Bireyler olumsuz bir durumla karşılaştıklarında inançlarına yönelik dini yüklemelerde bulunurlar. Dini yüklemeler bireylerin inancının düzeyine göre değişiklik göstermektedir. Dini yükleme çeşitleri olaylara bağlı olarak değişiklik gösterir. Zira kişisel boyutta oto kontrolün az olduğu olaylar karşısında dini yükleme fazlayken, oto kontrolün yüksek olduğu durumlarda ise dışa vurum daha yoğun olarak hissedilir (Cengil, 2003).

Din, başa çıkma süreci içerisinde kendiliğinden ortaya çıkabilen bir olgudur. Yaşamın kontrol edilemediği zamanlarında ilahi bir gücün kontrolünün varlığını bilmek dini tutumları ve davranışları yüksek olan bireyler için güç kaynağı olabilir. Örneğin sınava hazırlanan öğrenci gerekli hazırlığı yaptıktan sonra Allah'ın yardımını umması birçok problemin çözümünde faydalı olabilir. Din bireye Allah'ın varlığını ve gücünü hatırlatıp, onunla birlikte hareket etme bilinci kazandırarak kaygı düzeyini azaltabilir. Din baş etme süreci içerisinde koruyucu bir etkiye sahipken, kaygı ortaya çıktıktan sonra yatıştırıcı bir rol üstlenir. Dindarlık ile kaygı arasındaki ilişkiyi inceleyen Koenig çalışmaların büyük bir bölümünde dindarlık arttıkça kaygının azaldığını tespit etmiştir. Bu süreçte inananların başvurduğu en belirgin dini başa çıkma kaynağı ise duadır (Karaca, 2020: 110-115).

Bireyler zor bir durumla karşılaştıkları zaman bu durumu yaşamın bir parçası olan imtihan olarak kabullenip sabır göstermesi, çözüm bulmak için kendi üzerine düşeni yapması ve Allah'a tevekkül etmesi, sorunun çözülmediği durumlarda Allah'a dua ederek ondan yardım istemesi, Kur'an-ı Kerim okuyarak Allah'ı zikretmesi problemlerle başa çıkmada kullanılan dini başa çıkma kaynaklarındandır (Koparan, 2019). Ayrıca problemlerle başa çıkmada “kabullenme, affetme, şükür, itaat, sabır, alçakgönüllülük, tevekkül, dua etme” kullanılan önemli dini başa çıkma kaynaklarındandır (Pargement, 1997: 178).

Sınav kaygısı bireylerin yaşamış olduğu olumsuz duygu durumlarından biridir. Bu kaygı ile başa çıkmak için başvurulabilecek yöntemlerin başında dini başa çıkma yöntemleri gelebilir. Bu bağlamda sınav kaygısı ile başa çıkmada başvurabileceğimiz dini kaynaklara; dua etme, ibadet etme, zikir etme örnek olarak verilebilir. Nitekim Karşlı da (2019) yapmış olduğu bir araştırmada ibadetinin ve dini şuurun ve duanın sınav kaygısını azaltmada pozitif yönlü bir etkisi olduğu tespit etmiştir.

1.4.5.1. Dua Etme

Dua, “çağırarak, istemek, yardım talep etmek” gibi anlamlara gelir. Terim anlamı olarak ise “kulun bütün benliğiyle Yüce Allah'ın karşısında acizliğini kabul ve itiraf edip, ona yönelmesi ve ondan istemesi” olarak ifade edilir (TDV, 2020: 250).

İnsanlık tarihinin hemen hemen her döneminde insan dua ile yaratıcıyla bağ kurmuştur. Duanın yapılmasındaki en temel hedef bireyin durumunu Allah'a ifade

etmesi ile birlikte ona yaklaşmasıdır. Bu şekilde Allah’a yönelen birey ile Allah arasında bir iletişim kanalı açılmış olur. Böylece birey hem kendi acizliğini idrak ve itiraf etmiş, hem de kendinden yüce olan varlığı idrak ederek ona yönelmektedir. Başka bir ifadeyle kul Allah’a yönelmiş, onu talep etmiş olur (TDV, 1994: 529-530).

Dini yaşamın en dikkat çekici taraflarından biri de insanın Allah ile ilişkisinin insandan Allah’a doğru olan yönünü ifade eden duadır. Bu etkileşimin verimli olabilmesi için bireyin dua esnasında bilinçli olması gerekmektedir. Bir diğer durum ise bireyin dua edeceği zamandaki psikolojik halidir. İnsanlar çoğunlukla zor durumda kaldıklarında duaya başvururken psikolojik olarak kendilerini iyi hissettikleri zaman duaya başvurdıklarında bu durum duayı pozitif anlamda etkilemektedir. Neden sonuç ilişkisi ile birbirine bağlı olan insan psikolojisinde dua, ruhsal durumlardaki dengesizliğin giderilmesinde faydalı olabilir (Karaca, 2020 :156-160).

Bireylerin yaşamlarında karşılaştığı olumsuz durumlar sonucunda kendilerini çaresiz hissetmesi sebebiyle başvurdıkları dua, yaratıcının her zaman kendisinin yanında olduğu ve her şeye gücü yettiği düşüncesinden kaynaklanmaktadır (Söylev, 2020). Bireylerin duygusal boyutta kendisini sıkıntılı ve üzüntülü hissettiği dönemlerde yalnızlık hissinden kurtaran dua, ümitsizlik, karamsarlık ve yalnızlık duygularını bertaraf eder. Konu ile ilgili gerçekleştirilen araştırmalarda bireylerin Allah’a dua etmeye ve ona sığınmaya her zaman gereksinim duyduğu ve buna sıklıkla başvurduğu vurgulanmıştır (Şahin, 2018). Ayrıca duanın yaşamdaki olayların oluşturduğu durumlara karşı koruyucu ve tedavi edici etkisinin var olduğu bilinmektedir (Karslı, 2019). Din psikologları duanın tedavi edici yönü olduğunu belirtilmiş, duanın olumsuz durumu tedavi edip bireylerde huzur ve sakinlik oluşturduğunu ifade etmişlerdir. Çoğu ağır hastalarda inançlı ya da tecrübeli doktorların hastalarına tavsiyelerinde “dua etme” vardır (Hökelekli, 2020: 212-232).

Duanın psikolojik olarak iki temel fonksiyonu üzerinde durulmaktadır. Bu fonksiyonlardan ilki depresyon, kaygı gibi olumsuz duygu durumlarından uzaklaşmak ya da etkilerini azaltmak, ikinci fonksiyonu ise psikolojik halin daha iyi olmasını sağlamaktır (Sayın, 2013). Ayrıca dua ederek Allah ile iletişim kuran bireyler benliklerinde birçok psikolojik süreç yaşamaktadır. Bunlar: kendi üzerine dikkati toplama, arzu gücün canlanması, hazır bulunma duygusu, kendini bırakma, iki yönlü iletişim, talep ve istek olarak sınıflandırılabilir (Hökelekli, 2020 :212-232).

Dua birtakım özelliklerine göre beden ve ruh sağılığına etki etmektedir. Dua eden bireylerin nasıl etkilendiğı üzerine yapılan araştırmalar duanın, problemleri değerlendirirken her ağıdan değerlendirebildiğı, duyguları kontrol altında aldığı, sakinleştirdiğı, olumsuz durumlardan olumlu sonuç çıkardığı ve güven duygusu gibi pek çok alanı etkilediğı görülmüştür (Güzel, 2009).

Wilson’a (2009) göre dua düşünme şekillerini dönüştürebilmesi sebebiyle zihinsel değişimler için bir araç olarak kullanılmaktadır. Birey dua aracılığıyla yanlış inançlarını, daha önce algılayamadıkları durumları ortaya çıkararak düzeltebilir. Ayrıca duanın etkileri yalnızca bilişsel olmayıp, hastalıkların tedavisinde iyileştirici ve tedaviyi hızlandırıcı, olumsuz duyguların boşaltılmasında bireylerin Allah’a yakınlık hissetmeleri gibi etkileri duanın terapik değerini ortaya koymaktadır. Pfeifer (2018) terapide danışanların duaya önem verdiklerini söyler. Pfeifer’e göre dua danışan ve danışman arasındaki terapötik ilişkinin güçlenmesinde etkilidir. O terapi sürecinde duanın altı çeşidini ve kullanımını ifade etmiştir (şahin, 2020: 218-219).

Dua eden bireylerde kendini güvende hissetme duygusu oluşmaktadır. Bu bireyler korku ve endişelerinden uzaklaşıp rahatlamaktadırlar. Bu sebeple kendi potansiyellerini ortaya çıkaracaklarına dair inançları artmaktadır. Birey daha güçlü bir varlığın olduğunu idrak etmesi sebebiyle kendini değerlendirirken daha gerçekçi olur. Kendini kabullenmesi ile birlikte benlik saygısı da artar (Kımtır, 2012: 145).

Dua etmek bireyleri yalnızlık endişesinden korur. Dua eden insan yaratıcıya yöneldiğinde kendinin yalnız olmadığının farkına varır. Kendinin üstünde bir gücün var olduğunu ve yalnız olmadığını fark eden birey rahatlar ve psikolojik olarak kendini iyi hisseder. Çünkü dua ederek, gücünün yetmediğı durumlarda yardım isteyeceğı üstün bir g olduğunu kabul etmiş olur (Albayrak, 2013: 81).

Horozcu’ya göre dua etmenin psikolojik olarak faydalı olmasının sebepleri şöyledir (Kutlu, 2020).

- Dua eden insan kendinin yalnız olmadığının bilincinde olur.
- Yaşadığı zorluk ve sıkıntıları bir başkasına anlatan birey duygusal bir boşaltım sağlayarak kendini iyi hisseder.
- Bireyler dua ettikten sonra rahatlama ve huzura kavuşma hissi duyarlar.
- Sıkıntı, hastalık ve çeşitli zorluklarla mücadelede dua ile ilahi bir g bulan birey, psikolojik ve manevi olarak kendini daha güçlü hisseder.

Dini başa çıkma kaynaklarından biri olan ve yukarıda birçok yönden açıklaması yapılan dua, sınav kaygısı ile ilgili de birçok araştırmaya konu olmuştur. Örneğin Saruhan'ın (2023) yaptığı araştırmada sınav kaygısı ile dua etme arasında olumlu yönde anlamlı ilişkinin var olduğu tespit edilmiştir. Dua aynı zamanda etkili bir psikoterapi yöntemidir. Dua ibadetine katılımın sıklığı psikoterapinin etkisini belirlemekle birlikte, duanın sınav kaygısını azaltmada pozitif yönlü bir etkisinin olduğu bilinmektedir (Karslı, 2019).

1.4.5.2. Zikir

Zikir Arapça'da ze-ke-ra kökünden gelip çoğulu “zukür ve ezkar”dır. Sözlükte “zihinde tutmak, ezberlemek, telaffuz etmek, söylemek, şan, övgü, Allah için namaz kılmak, dua etmek” anlamlarına gelen zikir Kur'an-ı Kerimde farklı formlarda 290 yerde geçmektedir (Soysaldı, 1998). Sözlük anlamı “bir şeyi anmak, hatırlamak” olan zikir kavramı dini alanda ise “Allah'ı anmak ve unutmamak suretiyle gafletten ve isyandan kurtuluş” anlamına gelir (TDV, 2013: 409-412).

Kur'an-ı Kerim'de birçok ayette zikir kelimesi geçmekte ve geçtiği yerlerde birden farklı anlamda kullanılmaktadır. Örneğin, A'raf (7/205) ve Ahzab (33/41-42). ayetlerde zikir kelimesi geçmektedir. Bu ayetlerde Allah insanlara nasıl dua etmeleri gerektiğini açıklamış ve insanlardan çokça zikir ve tesbih yapmalarını istemiştir. *“Bunlar, iman edenler ve Allah'ı zikrederek gönülleri huzura kavuşanlardır. Bilesiniz ki gönüller ancak Allah'ı zikrederek huzura kavuşur.”* (Rad,13/28). ayetinde ise insanlara kalplerinin ancak Allah'ı zikrederek huzura kavuşacağı bildirilmiştir.

Kur'an-ı Kerim'de zikir kavramının geçtiği diğer ayetlerin bazıları şunlardır.

“Artık siz beni anın ki ben de sizi anayım. Bana şükredin, bana nankörlük etmeyin!”(Bakara, 2/152).

“Ey iman edenler! Allah'ı çok çok anın.”(Ahzap, 33/41).

“Müslüman erkekler, Müslüman kadınlar; mümin erkekler, mümin kadınlar; ibadet ve itaat eden erkekler, ibadet ve itaat eden kadınlar; özü sözü doğru erkekler, özü sözü doğru kadınlar; sabreden erkekler, sabreden kadınlar; gönlünü ibadete vermiş erkekler, gönlünü ibadete vermiş kadınlar; (Allah için) yardım yapan erkekler, yardım yapan kadınlar; oruç tutan erkekler, oruç tutan kadınlar; iffetlerini koruyan

erkekler; iffetlerini koruyan kadınlar; Allah'ı çokça anan erkekler; çokça anan kadınlar; işte bunlar için Allah büyük bir ödül hazırlamıştır.”(Ahzap, 33/35).

“Müminler o kimselerdir ki, Allah'ın adı anıldığında yürekleri titrer, kendilerine Allah'ın âyetleri okunduğunda bu onların imanlarını arttırır. Onlar yalnızca rablerine güvenirler.”(Enfal, 8/2).

Kur'an-ı Kerim'de zikir kavramının geçtiği yukarıdaki ayetleri incelediğimizde daha çok Allah'ı anmak, hatırlamak anlamında kullanıldığı görülmektedir. Ayrıca Allah onu zikreden kadın ve erkekleri ödüllendireceğiyle müjdelemektedir. Ayetlerde çok açık bir şekilde zikrin inanan insanlar açısından fonksiyonunun ne olduğu görülmektedir (Acar, 2018).

Kendisinin anılmasını isteyen Allah, asıl huzurun zikir ile elde edileceğini söylemektedir. Allah'ın nasıl hatırlanacağı ve zikredileceği ise peygamberi aracılığıyla öğretilmektedir. Hz. Muhammed'in zikir ile ilgili sözlerini incelendiğinde dikkat çeken birçok sözü vardır. Bunlardan biri şudur: “Bir topluluk oturup Allah'ı zikrederse, melekler onları kuşatır, rahmet onları kaplar. Allah'ı o kadar çok zikredin ki, size mecnun –deli-divane- desinler. Size amellerinizin en hayırlısı haber vereyim mi? Allah'ı zikretmek. İçinde Allah'ın anıldığı ev ile içinde Allah'ın zikredilmediği ev diri ile ölü gibidir.”(Buhârî, Deavât, 66/1). Bu hadiste Hz. Muhammed'in Müslümanlara zikri övdüğü ve çeşitli sebepler göstererek Müslümanların zikir etmeye karşı motivasyonlarını yükseltmeye çalıştığı görülmektedir.

Zikir tanımlarında geçen hıfzetmek, muhafaza etmek anlamında olup zikir kavramını tam olarak ifade etmemektedir. Muhafaza etmek bir şeyi korumak anlamında kullanılırken zikir bununla beraber muhafaza ettiği şey üzerinde düşünmek demektir. Yani zikir unutmamakla birlikte o şeyi sürekli hafızada canlı kalması anlamına da gelir (Bilgiz, 2006).

Kelimenin tasavvuftaki karşılığı ise birçok anlama gelmektedir. Bunlar sufinin “sözlerini gözden geçirmek, gayret etmek, hatırlamak, eylemlerine dikkat etmek, kendini korumak, kendine özen göstermek, yumuşaklık/hilm, onur ve şükür halinde olmak” dır. Zikretmek her zamanda ve her yerde yaratıcıyı hatırlamak, onu anmak onun rızasını kazanmayı amaçlamaktır (Özgen,2013).

İbni Arabî'nin tasavvuf felsefesinde ise zikirde isimler önemli bir yerdedir. Eşyanın hakikati ancak isimler yoluyla sufinin kalbine açılabilir. Sufî eşyanın gücünü

ancak zikrettiği isimle şahitlik eder. İsim ile nefesin yakından ilişkili olduğu tasavvuf felsefesinde Allah'ın isimleri ile “Rahmani nefes” arasında bir ilişki vardır. İsmi faydalı olabilmesi için sufinin kalben anlaşılması, nefesine ve zihnine yansması gerekmektedir. Çünkü kalp ne kadar çok zikirle meşgul olursa o kadar hızlı dolar (Özgen, 2013).

Gazali varoluşsal arayıştan kaynaklanan bunalım sürecinin sonunda zikir ile ilgili düşüncelerini paylaşmış ve *“Yaşadığım tecrübeyi anlatmaya çalışmayacağım. Huzurlu olduğumu bilin, ama başka bir şey sormayın”* demiş ve zikri tavsiye etmiştir. Gazali'ye göre bireyin varoluşsal gerçekliğine ulaşabilmesi ve gelişimi için Allah'ın isim ve sıfatlarının tekrar edilmesi anlamına gelen zikir samimiyetle, kalben ve odaklanarak yapılması gerekmektedir (Karaca, 2016: 188-190).

Zikir ruhun gelişimi açısından ruhun gıdasıdır. Bireyler Allah'ı andıkça kendi benliğinden kurtulup ilahi olanın özelliklerine doğru gider. Zikir zihinde var olan her şeyi ortadan kaldırıp, bireyin yaşadığı psikolojik çatışmaları yok eder. Ayrıca zikir bireyin kalbindeki her şeyi silip, kalbinin ilahi özellikler ile dolmasını sağlar (Kayıklık, 2011).

İslami anlayışa göre insan bir bütün olarak değerlendirilir. Yani her şey birbiriyle bağlıdır ve benlik maddi, manevi çevreyle ilişkilidir. İslami modele göre terapinin de bu şekilde olması gerekmektedir. Gazali'den esinlenerek anksiyete tedavisi için zikir ve ibadetleri de dahil ettiği öneriler şu şekildedir (Şahin, 2020: 170-171).

- Nefis ile aklın arasındaki dengeyi sağlamak, kontrol etmek ve kalbi açmak için ibadetler ve zikir.
- Anksiyetenin nefsinin zayıflatmak için ilaç kullanmak ve diyet yapmak
- Nefsin eğitilmesi için davranışçı yöntem.
- Aklın nefsi kontrol edebilmesi, kalp ile olan bağımlı kuvvetlendirebilmesi ve olumsuz düşünceleri düzeltmesi için bilişsel yöntem.

Endonezya'da madde bağımlılarını tedavi etmek amacıyla kurulan bir rehabilitasyon merkezinde uygulanan zikir terapisiyle tedavi şekli üzerine yapılan çalışmada hastaların endorfin değeri incelendiğinde madde bağımlılığı ve maddeye olan

isteğin azaldığı tespit edilmiştir. Bu bakımdan zikir psikolojik danışma sürecine ev ödevi verme şeklinde dahil edilebilir (Acar, 2018).

Yapılan araştırmalarda dua, zikir, meditasyon gibi dini ritüellerin iyileştirici bir etkisi olabileceği görülmektedir. Örneğin Karaca ve Acar'ın (2019) yaptığı araştırmada anksiyete, gelecek kaygısı gibi sorunları olan danışanlarla yapılan danışmanlığın sonucunda dua, tövbe, şükür, dini metin okuma ve tefekkürün en fazla kullanılan dini müdahaleler olduğu görülmüştür. Bu müdahaleleri kullananların psikolojik olarak rahatlama hissi ve duygularını kontrol etme güdülerinin azalması özetle psikopatolojik düzeylerinin düşmesinde etkili oldukları tespit edilmiştir (Karaca & Acar, 2019).

1.4.5.3. İbadet Etme

İbadet sözlükte “itaat, boyun eğme, kulluk, tapma” gibi anlamlara gelmektedir. Dini terim olarak ise “İnsanın Allah’a saygı, sevgi, itaatini göstermesi, O’nun hoşnutluğunu kazanmak niyetiyle ortaya koyduğu, belirli tutum ve gerçekleştirdiği davranışlar” anlamına gelir (TDV, 1994: 233). İslam dininde ibadet, bireylerin Allah’a yönelik duyduğu saygı ve kulluk görevlerini yerine getirmesi olarak ifade edilmektedir. Yapılan ibadetler arasında namaz kılmak, oruç tutmak, dua etmek, zikretmek gibi farklı uygulamalar yer almaktadır (Yılmaz & Karacoşkun, 2013).

İbadet, “İnsan bilincinde Allah’ı canlı tutan söz, davranış ve duruş” olarak tanımlanır. Bununla beraber “Dini duygu ve düşüncelerin davranışlara dönüşmesi” olarakta tanımlanan ibadet, bireyin dini hayatını canlı tutan ve besleyen kaynaklardır. Dini gelişim esasında bir bilinç durumudur. İbadet davranışlarını gerçekleştirmeden bu gelişim gerçekleşmesi çok zordur. Bu bağlamda ibadet Allah bilincini birey bilincine yayıp bireyi Allah’a yakınlaştıran ve bireyin Allah ile ilişkisini canlı tutan davranışlardır (Karaca, 2020: 143-144).

İbadet, aynı zamanda Allah ile kurulan, inanca dayalı bağlılığı gösteren davranışlar bütünüdür. Bu bağlılığın bilincine ulaşmış insan bu bilinçle şükür ve minnet duyguları içerisinde ibadet davranışlarını diğer bir ifadeyle “itaat” davranışlarını gerçekleştirir. İbadetle birlikte insan, kendi gündelik yaşamının psikolojik etkilerinin ve bilincinin dışına çıkarak daha yüce bir yaşam şekline ulaşmaktadır. İbadet onu gerçekleştiren kişiden bağımsız kendi varlığı olan bir

kavramdır. Bu açıdan bakıldığında ibadeti psikoloji olarak değerlendirmek doğru değildir. Psikoloji bilimi tarafından salt ibadet kavramı açıklanamamakla birlikte ibadetin onu gerçekleştiren insanlar üzerindeki etkileri araştırılabilir (Hökelekli, 2020:233-234).

İbadetlerin ruh sağlığına pozitif etkileri mevcuttur. Bilinçli yapılan ibadetlerin bireyin kişiliğini güçlendirdiği ve disiplin sağladığı bilinmektedir. Toplu yapılan ibadetler ise bireyin toplumla kaynaşmasını yalnızlık yaşamamasını sağlar. Ayrıca yapılan ibadetler bireyi manevi anlamda vazifelerini yerine getirdiği için günahkarlık duygusundan uzaklaştırıp huzurlu hissetmesini sağlar. Vazifelerini yerine getirme bilinci uyanan bireyde sorumluluk duygusu artar (Yarar, 2019).

İbadetler bireylerin kişilik gelişimine yardımcı olmaktadır. İbadetlerini yerine getiren bireylerde sorumsuz davranışlardan uzak bir kişilik gelişir. İbadetler bireylerde kendi kendini denetleme bilincini oluşturur. Bu bilinç bireyin dengeli ve uyumlu bir kişilik geliştirmesini sağlar. Zekat, oruç gibi ibadetler bencilliğin yenilmesinde bir fırsat olup, hoşgörü, sabır, merhamet gibi duyguların ortaya çıkmasında etkilidir. Ayrıca bu bireyler toplum tarafından benlik seviyeleri yüksek bireyler olarak algılanmaktadır (Koç, 2004).

İbadetler bireyin arzularını kontrol eden bir sistem olarak düşünülebilir. Arzular genelde bireyde sıkıntı ve gerginliğe sebep olmaktadır. İbadetler, benlik sıkıntılara katlanma ve onlarla başa çıkma ile neticelenen psikolojik güçlenmenin önemli unsurlarıdır. Ayrıca ibadetler bireyde zaman bakımından bir planlama alışkanlığı oluşturup, iradenin güçlenmesi ve disiplin altına alınmasını sağlar (Hökelekli, 2020: 244).

İbadetler konusunda yapılan ulusal ve uluslararası çalışmalar incelendiğinde ibadetler ile psikolojik iyi olma hali arasında pozitif bir ilişki olduğu görülmüştür (Kaya & Küçük, 2017).

1.5. El Vekil İsmi ve Tevekkül Yönelimi

Vekil ismi sözlükte “herhangi bir kimsenin işini görmesi için yetkilendirdiği, yerine bıraktığı kimse ve bir işte asıl yetkilinin yerine bakan kişi” olarak tanımlanmaktadır (TDK, 2024). İslam Ansiklopedisinde vekil kelimesi “yaratılan bütün varlıkların işlerinin görülmesinde tam anlamıyla güvenilip dayanılan” olarak

tanımlanır. Vükül kökünden türetilen El- vekil isminin terim anlamı ise “bütün yaratılanların işlerinin görülmesinde güvenilen, tam yeterli olan”dır (TDV, 2018: 337).

Kelimenin Arapçadaki karşılığı “güvenilir, kişinin işlerinde güvenip dayanabileceği yardım ve korunma istenilebilecek bir kimse”dir (Mevdudi, 1987: 721). Arapça’da vav-kef-lam harflerinden oluşan ve vekele diye okunan kelime “güvendi, sığındı, itimat etti” anlamlarına gelir. Bir iş yaptığı zaman o işini birine ısmarlamak, ona ısmarladığı işin sonucuna güvenmek anlamında kullanılmaktadır (İslamoğlu, 2019 :337).

Vahyin peygambere indirilme süreci göz önüne alındığında Müzemmil suresi 9. Ayet El-vekil isminin ilk defa geçtiği yerdir (İslamoğlu, 2019:341). Ayette Hz. Peygambere Rabbinin tek olduğu ve sadece ona güvenmesi gerektiği vurgulanmıştır. Ayetin öncesindeki ayetlere bakıldığında peygamberin ağır bir söz (vahiy) yükleneceği bu sözü kaldırabilmesi içinde gecelerini ibadetle geçirmesi istenmiştir. Bir nevi peygamber vahyi dünyasına yansıtmayı için psikolojik yönden hazırlanmıştır. Çünkü Hz. Peygamber zor bir görev üstlenmiş ve bu görevini yaparken birçok zorluklarla karşılaşmıştır. Nitekim El-Vekil isminin geçtiği ayetten sonraki ayette peygambere müşriklerin söylediklerine karşı sabırlı olması gerektiği bildirilmiştir. Peygamberin vahiyle buluşmasının ilk yıllarında inen bu ayet, peygamberin zorluklarla karşılaşacağını bildiren ayetlerden önce gelmesi dikkat çekicidir. Önceki ayetlerde psikolojik olarak karşılaşacağı problemlere hazırlanan peygambere El- Vekil isminin geçtiği ayette tebliğini yaparken Allah’ın gücüne dayanıp ona güvenmesi öğütlenmektedir (DİB, 2016: 573).

Kur’an’da birçok ayette El- vekil ismi geçmektedir. Geçtiği yerlerdeki anlamı bağlamında değerlendirilen bu ismin insanın güvenliği ve psikolojisi açısından önemli bir yeri vardır. Allah’ın insanların güvenliğini üstlenmesi, bu dünyada onlara yalnız olmadıklarını bildirmesi ve ihtiyaçlarını karşılaması anlamında kullanılan El- Vekil ismi insanlar için psikolojik açıdan huzur barındıran bir isim haline gelmektedir (Tokpınar, 2010: 127).

Kur’an’da tevekkül kavramının geçtiği ayetlerin 24’ünde bu kavram Allah’ın El- vekil ismi ile birlikte geçmektedir. Vekil isminin geçtiği ayetlerde bu isme özellikle dikkat çekilmektedir. Allah’ın bir sıfatı olarak geçen vekil; ona güvenenin başka kimseye ihtiyacı olmayacağı, güvenenlerin her daim yanında olacağı anlamında

kullanılmaktadır. Ayetlerde müminlerin her daim vekil olarak yalnızca Allah'ı görmelerinin gerekliliği vurgulanmıştır. Kulları Yalnızca O'na güvenmeli ve vekil olan Allah'ın kuluna yettiğine inanmaları önemlidir (Körükçü, 2022).

Vekalet kökünden ortaya çıkan tevekkül, herhangi bir durumda veya olayda bu durumu veya olayı sonsuz güç ve ilim sahibi olarak gördüğü yaratıcıya bırakması yani onu vekil kılması anlamına gelmektedir. Bununla birlikte o konudan tamamen uzak durup çabalamaması gerektiği anlamına gelmemektedir (Çakır, 2023). Geleneksel tevekkül tanımındaki bazı kavramlar, tevekkülün yanlış anlaşılmasına neden olabilir. Tevekkülün gerçek anlamını kavrayabilmek için öncelikle ne anlama gelmediği netleştirilmelidir. Temelde tevekkül, işlerin sadece sonucunu Allah'a bırakmak anlamına gelmez. İslam inancında, her şeyin Allah'a ait olduğu kabul edildiğinden, yalnızca işin başlangıcı ya da sonunun Allah'a bırakılması gibi kavramların tanımlarda yer alması doğru değildir (Tokpınar, 2010: 44). Tevekkül eden kişi, elinden gelen tüm çabayı gösterip, Allah'ın kendisi için belirlediği sonuca razı olur. Tevekkül, sebeplerden ve vesilelerden tamamen vazgeçmek değil; aksine, tevekkül inancında bu unsurların sonuç üzerindeki etkisinin yalnızca Allah'ın kudretine bağlı olduğu düşünülebilir.

Tevekkül terimi, Allah'ın kulunun yararına olacak şeyleri dilemesi mealinde kullanılan Tevfik kavramını da içermemektedir. Tevfik, tevekkül eden bireyin başarıya varacağını gösterse de tevekkülün tanımında yer almaz. Allah, kulunu dilerse başarıya ulaştırır ve bu dileyişin farkında olmak tevekkülün kendisini ifade eder. Bu bağlamda, tüm işleri Allah'a bırakmak ve ondan yalnızca teslimiyet beklemek anlamına gelir (Yalçın, 2008: 29).

Allah'ın yardımını engelleyecek ya da zelil ettiğine yardım edecek kimsenin bulunmadığı inancı içerisinde Allah'a tevekkül edilir. Allah'a aidiyet hissedilmesi ve tekrar ona dönüleceğinin düşünülmesi sonucunda her işte Allah vekil kabul edilir ve ona verilen sözler yerine getirilmeye çalışılır. Aslında tevekkül inancının temelinde Allah'ın vaadine güvenmek vardır (Gedük, 2016). Çünkü İslam inancında iman tevekkülü de kapsamaktadır. İman, ilim hal ve amelden oluşmaktadır. İmanda kalp ile tasdik etmek ilimdir. Kalbin tasdiki ise ameldir. Tevekkül kalbin asıl halini ifade etmektedir. Tevekkülde vekile güvenen kalp söz konusudur. Benzer şekilde İslam

inancında sağlam bir iman tevekkülün başlangıcı olduğu kabul edilmektedir (Kandemir, 2022).

İslam dini, insan yaşamının kulluk ile anlam bulacağını ileri sürmekte ve insanlara Allah'ın istediği uygun yaşam tarzını benimsemesini nasihat etmektedir. Burada nasihat ile kastedilen tevekkülün özüdür (Külünkoğlu, 2015). Tevekkül kavramı olayların nedenlerini açıklamada olduğu gibi olayları anlamlandırmada da terapötik bir destek sağlayabilir. Allah'ın her şeyi kusursuz yarattığına dair olan inanç sıkıntılı zamanların arkasındaki büyük plana ve anlama odaklanmaktadır. Bu bağlamda Allah'ın Kadir, Vekil gibi isimleri ve tevekkülün geçtiği ayetler tevekkül kavramını güçlendirilmesi için kullanılıp, psikoterapide değerlendirilebilir (Şahin, 2020: 211). Tevekkül kavramı böylece sadece dini terim olmaktan ziyade bireylerin psikolojik durumlarını da şekillendirebilen bir kavram olarak da karşımıza çıkmaktadır. Tevekkül kavramı diğer ibadetler gibi fiziksel olarak gözlemlenemeyen daha çok içsel olarak bireyi etkileyen bir kavram olması sebebiyle çeşitli motivasyonlar içeren bir yönelimdir. Genel psikoloji kaynaklarına bakıldığında ise tevekkül kavramı daha çok bireylerin yaşadıkları olumsuzluklar karşısında başvurdıkları bir başa çıkma yöntemi olarak görülmektedir (Altay, 2014).

1.5.1. Kur'an'da Tevekkül

Kur'an'da tevekkül kavramı çok kez geçmesine rağmen kelimenin ne anlama geldiği açıklanmamaktadır. Ancak tevekkülün nerede ve ne zaman yapılması gerektiğine dair birçok ayet bulunmaktadır. Allah'ın isimlerinden olan Vekil ismiyle aynı kökten gelen tevekkül, bireyin yapmakta olduğu her işin başında ve devamında mutlak yaratıcıya dayanması, ona her zaman güvenmesi anlamına gelir (Eren, 2023).

Kur'an'da tevekkül ile ilgili ifadeler 70 farklı ayette, farklı türlerde geçmektedir. Tevekkül kavramının geçtiği ayetlerde genel olarak Allah'ın insanlara tevekkül etmeyi emrettiği görülmektedir. Emredilen bu vazifeyi yerine getiren kişiden övgüyle bahsedilmektedir. Ayetlerde geçen tevekkülün, konularının farklı olduğu ve çeşitli motivasyonlarla gerçekleştirilen bir yönelim olduğu görülmektedir (Şahin, 2018). Örneğin; *“Birtakım insanlar onlara, “İnsanlar size karşı asker toplamışlar; onlardan korkun” dediler de bu, onların imanlarını arttırdı ve “Allah bize yeter, O ne güzel vekildir!” diye cevap verdiler.”* (Al-i İmran 3/73).

“İşimiz itaat” diyorlar, yanından ayrılınca da içlerinden bir grup, içinden, senin söylediğinin tersini kuruyor, Allah da onların içlerinden kurduklarını kaydediyor. Sen de bunlardan yüz çevir ve Allah’a güven, (güvenilecek) vekil olarak Allah yeter.”(Nisa 4/81). Ayetlerinde müminlerin imanlarının bir motivasyon kaynağı olarak onları tevekkül etmeye yönelttiği söylenebilir. Tevekkül kavramının tanımı özel olarak Kur’an-ı Kerimde geçmemekle birlikte tevekkülün tanımına işaret eden ayetler vardır. Örneğin, *“O zaman sen Allah’ın rahmeti sayesinde onlara yumuşak davrandın. Eğer kaba ve katı yürekli olsaydın, onlar senin etrafından dağılıp giderlerdi. Artık onları affet. Onlar için istiğfarda bulun. İş konusunda onlara da danış, kararını verdiğin zaman da artık Allah’a güven. Çünkü Allah kendisine güvenenleri sever.”* (Âli İmran, 159). ayeti tevekkülün tanımına işaret etmektedir (Doğan, 2023). Allah peygamberine yapması gerekenleri bildirip, O’na güvenmesini emretmiştir. Ayrıca Allah’ ona tevekkül edenleri sevdiğini de belirtmektedir. Ayetten de anlaşılacağı gibi tevekkül herhangi bir iş için kulun kendi üzerine düşeni yapması bununla birlikte Allah’a güvenmesi anlamına gelmektedir.

İslam dininde tevekkül, insanın kendi acizliğini kabul ederek, tüm ihtiyaçlarını ve gücünü sonsuz kudrete sahip olan Allah’a teslim etmesi ve ona güvenmesi anlamına gelir. Daha açık ifadeyle tevekkül, aczini itiraf eden bireyin sebeplerine tutunarak Allah’a güvenmesidir. Tevekkülde bireyler vesilelere güvenerek sonucu dil ve kalp ile Allah’a bırakmaktadır (Çağrı, 2012).

Kur’an’da tevekkül ile ilgili geçen ayetlerin konusu genel olarak şu şekilde sınıflandırılabilir: inançsızlara karşı tevhit mücadelesinde peygamberden beklenen tevekkül, müşriklerle savaşta Allah’a güvenme konusunda tevekkül, tevhit ilkesi olarak tevekkül, başarı için gerekli olan tevekkül, şeytandan korunmak için tevekkül, cennetlik müminlerin sahip olması gereken tevekkül ve hicret edenlere tavsiye edilen tevekkül (Tokpınar, 2010 :68-69).

- Tevhit ilkesi olarak yapılması istenen tevekkül: *“Eğer yüz çevirirlerse de ki: Allah bana yeter. O’ndan başka ilah yoktur. Ben O’na güvenip dayandım. O yüce Arş’in sahibidir.”* (Tevbe 9/129) ayetine göre tevekkül edenlerden Allah’tan başka yaratıcı olmadığına inanarak yalnızca O’na güvenmesi istenmiştir.

- Peygamberden beklenen tevekkül: *“Sana “peki” derler, fakat yanından ayrıldıkları zaman onlardan bir kısmı geceleyin senin söylediklerinin tersine plan kurarlar. Allah da onların geceleyin kurduklarını yazıyor. Sen onlara aldırma ve Allah’a güven. Vekil olarak Allah yeter.”* (Nisa 4/81). ayetine göre Hz. Peygamberden tebliğinde kendi üzerine düşeni yapması, başka durumlara aldırış etmeden tevekkül etmesi beklenmektedir.
- Allah’a güvenme konusunda tevekkül: *“Göklerin ve yerin gaybı Allah'ındır, bütün işler O'na döndürülür; öyleyse O'na kulluk edin ve O'na tevekkül edin. Senin Rabbin yaptıklarınızdan habersiz değildir.”* (Hud/123). ayetine göre inananlardan her şeyin sahibi olan Allah’a kulluk etmekle beraber ona tevekkül etmesi istenmektedir.
- Başarı için gerekli olan tevekkül: *“Şuayb de şöyle dedi: “Ey kavmim! Bir de şöyle düşünün: Ya benim, rabbimden açık bir delilim varsa ve O bana tarafından güzel bir nasip vermişse! Size yasakladığımı kendim yapmak niyetinde değilim. Ben sadece gücümün yettiği kadar ıslah etmek istiyorum. Fakat başarmam Allah’ın yardımına bağlıdır. Yalnız O’na dayanıyor ve O’na yöneliyorum.”* (Hud/ 88) ayetinde özelde Hz. Şuayb genelde ise tüm inananlar için bir mesaj vardır. Hz. Şuayb kendisine verilen peygamberlik görevini en iyi şekilde yapmak istiyor bununla beraber başarılı olması içinde yalnızca Allah’a güveniyor. Genelde müminlerde beklenen tevekkül anlayışı özetleyen bu ayet, müminlerden de gücü nispetinde çabalamasını, bu çabanın sonucunda ulaşacakları başarının da sadece kendilerinin çabası sonucunda elde etmedikleri bilincine sahip olarak Allah’a tevekkül etmeleri beklendiğini özetlemektedir.
- Şeytandan korunmak için tevekkül: *“Şurası muhakkak ki benim kullarım üzerinde senin hiçbir nüfuzun olmayacaktır.” Güvenip dayanmak için rabbin yeter (İsra,17/65), (O tür) gizli konuşmalar ancak şeytandandır. Bu müminleri üzme içindir. Oysa o, Allah’ın izni olmadıkça onlara hiçbir zarar veremez. Müminler ancak ve ancak Allah’a güvenip dayansınlar.”* (Mücadele,58/10) ayetinde Allah

şeytanla mücadelede inananlara yol göstermiştir. Müminler ancak Allah’a güvenip dayandıklarında şeytanın onlar üzerinde bir etkisi olmayacağı bildirilmiştir.

- Müminlerin sahip olması gereken tevekkül: *“Ey iman edenler, Allah’ın üzerinizdeki nimetini hatırlayın; hani bir topluluk size ellerini uzatmaya yeltenmişti de, (Allah) onların ellerini sizlerden geri püskürtmüştü. Allah’tan korkup sakının. Mü’minler yalnızca Allah’a tevekkül etmelidirler.”* (Maide, 5/11) ayetine göre Allah daha önce Müslümanların yaşadıkları olumsuz bir durumda onların yanında olduğunu, ona güvenen insanları asla yalnız bırakmayacağını belirtmekle birlikte müminlerin her durumda sadece ona tevekkül etmesini istemektedir.

1.5.2. Hadislerde Tevekkül

Hiç şüphe yok ki tevekkülün tam olarak yansıması Hz. Muhammed’in hayatında görülmektedir. *“ And olsun ki, Allah’ın Resulünde sizin için, Allah’a ve ahiret gününe kavuşmayı umanlar ve Allah’ı çokça zikredenler için güzel bir örnek vardır.”* (Ahzab suresi 33/21) ayetinde görüldüğü üzere Kur’an Hz. Muhammed’in en güzel örnek olduğunu bizlere bildirilmiştir. Hz. Peygamberin yaşayan bir Kur’an olduğu gerçeğinden hareketle Kur’an-ı Kerim’de var olan her kavramın peygamberin yaşamında en iyi şekilde yansıtıldığını kabul edilmektedir. Tevekkül kavramı da hem Kur’an-ı Kerim’de vurgulanan hem de Hz. Muhammed’in yaşamında sıkça gördüğümüz kavramlardan biridir.

Tevekkül ile ilgili hadisler söz konusu olunca akla ilk gelen *“Devemi bağladıktan sonra mı tevekkül edeyim yoksa bağlamadan mı?”* diye sorulan soruya Hz. Peygamberin *“Önce bağla, sonra tevekkül et.”* diye cevap verdiği hadistir (Tirmizî, “Kıyâme”, 60). Hadiste tevekkül kavramının ne olduğundan ziyade ne olmadığı vurgulanmıştır. Tevekkülün tembellik olmayıp tedbir almakla birlikte Allah’a güvenmek olduğu peygamber tarafından ifade edilmiştir.

Yine bu anlama gelecek başka bir hadiste: *“Yemenliler azıklarını tedarik etmeksizin hac için yola çıkarlar ve ‘biz tevekkül ediyoruz’ derler. Mekke’ye geldiklerinde ise insanlardan azık isterlerdi. Bunun üzerine Allah ‘...azığınızı tedarik*

edin, elbette en iyi azık takvadır.” ayetini indirmiştir.”(Buhârî, Hac, 6). Tevekkülün tembellik olmadığı gerek peygamberin ifadesinde gerekse ayette vurgulanmıştır.

Hiz. Peygamber “*Eğer siz gerçek bir tevekkülle Allah’a tevekkül etmiş olsaydınız sabah karınları aç olarak yuvalarından çıkıp akşam karınları doymuş olarak dönen kuşların rızıklandırıldığı gibi kesinlikle rızıklandırılırdınız.*” buyurmuştur (Tirmizi, Zühd, 34). Hiz. Peygamber yine burada hakkıyla yapılan tevekkülde kişinin herhangi bir şey için kaygı duymama inancında olması gerektiğini vurgulamaktadır. Başka hadislerde Hiz. Muhammed “*Allah’ın adıyla Allah’a tevekkül ettim. Allah’ım! Zillete düşmekten, dalâlete düşmekten, zulme uğramaktan, cahillikten, hakkımızda cehalete düşülmüş olmasından sana sığınırız.*” (Tirmizi, Daavat, 35) ve “*Allah’ım! Sana teslim oldum, sana inandım, sana tevekkül ettim. Sana yöneldim. Hasmina karşı senin (burhanın) ile dava açtım. Hakkımı aramada senin hakemliğine başvurdum. Önden gönderdiğim ve arkada bıraktığım hatalarımı affet. Gizli işlediğim, aleni yaptığım, benim bilmediğim, senin benden daha iyi bildiğin hatalarımı da affet! İlerleten sen, gerileten de sensin. Senden başka ilah yoktur.*” (Buhârî, Teheccüd 1; Daavat, 10) buyurmuştur.

“*Kişi evine girerken, ey Allah’ım! Senden hayırlı giriş ve hayırlı çıkış dilerim. Bizi girdiren Allah’ın adıyla bizi çıkaran Allah’ın adıyla. Rabbimiz Allah’a tevekkül ettik! Desin ve ailesine selam versin.*” buyurmuştur (Ziyaüddin, 1893: 66-11). Bu hadis Hiz. Muhammed’in tevekkülü nasıl anladığını ve yaşamına dahil ettiğini göstermektedir. O, eve girdiğinde ve evden çıktığında dahi Allah’a tevekkül ederek tevekkülün sadece bir işi başarmak için elinden geleni yapıp sonra gerisini Allah’a bırakmak olmadığını tam tersine tevekkülün inanç meselesi olduğunu ve işe başlamadan ve her işin sonucunun Allah’a bırakılması gerektiğini göstermektedir (Çakar, 2020). Tevekkül bir işin sonunda Allah’a güvenme değil o işin başında, işi yaparken ve sonunda hatta o işe başlamadan önce Allah’a güvenmek demektir (Altay, 2014).

1.5.3. Tevekkül Yönelimi ve İnanç İlişkisi

İnsan seçimler yapabilen bir varlıktır. İnsanlar yaptıkları seçimlerle bir şeyleri kabul eder veya reddeder. Kabul ettikleri şey onların inançlarını oluşturur. İnançlar aynı zamanda insanların bilgi kaynaklarını da oluşturur. Bireyler inandıkları şeylerden

şüphe duymayıp onları ihtimal seviyesinden kesin bilgi seviyesine çıkarmış olurlar. Bu açıdan bakıldığında iman ile kesin bilgi de aynı anlama gelmektedir. İnancın en yakın ilişkili olduğu duygu ise güvendir. Güvenmek kavramı iman kavramı ile aynı anlama geldiği için literatürde iman ile inanç çoğunlukla birbirlerinin yerine kullanılmaktadır. (Karaca, 2020: 125-127). İnanç “bir şeye bağlanmak, doğrulamak” gibi anlamlara gelirken iman “güvenmek, boyun eğmek” anlamına gelir. İnanç kavramı daha geniş bir anlam alanını kapsıyorken iman kavramının daha dar, kendine has bir anlamı vardır. Sonuç olarak inanç kavramı imanı içine alacak şekilde geniş anlam alanlarına sahiptir (Hökelekli, 2020: 156-157).

İman kavramı, karşılıklı güven, huzur ve emniyet duygularını içerir. İman, bireyin bu duyguların varlığından emin olmasını ve korunmasını sağlar. Allah’a olan iman, bireyi korkulardan arındırarak güvenli bir hale getirir. Bu açıdan, tevekkül, kişinin Allah’a olan inanç ve güveninin bir yansımasıdır (Sinanoğlu, 2000: 212-214).

Kur’an’da birçok ayette iman kavramı tevekkül kavramı ile birlikte birbirini tamamlayan kavramsal çiftler olarak geçmektedir. İman boyutunda olan tevekkülün bireyin tutum ve davranışlarında kendisini göstermesi gerekmektedir. Allah’ın inananlardan beklediği tavır budur. Örneğin Enfâl sûresinde, “*Allah’ın ayetleri okunduğu zaman imanları artan ve sadece O’na güvenenler*” ifadesi ile Allah’a imanla birlikte ona güvenmek müminlerin temel özelliği olarak belirtilmiştir. Müminlerin tevekkül sürecinde Allah’a güvenmesi psikolojik olarak bir rahatlama sağlar. Bu psikolojik rahatlamanın arkasında ise tevekkül sürecinde Allah’ın kendisi için en iyi olanı seçeceğine dair olan inanç bulunmaktadır (Törenek, 2021).

Tevekkül imanın bir sonucudur. Nasıl ki iman eden bireyler hiçbir şüphe duymaksızın Allah’ın varlığına inanıyorlarsa tevekkül eden bireyler de aynı şekilde hiçbir şüphe duymadan Allah’a güvenmektedirler. Kur’an-ı Kerim’de iman eden bireylerden yalnızca Allah’a güvenmeleri istenmektedir. İnananlardan iman sağlanmış olduğu güven duygusunu tevekkül ile açığa çıkarması beklenmektedir (Külünkoğlu, 2015).

Bireyler kendilerinin ya da çevresindeki insanların yaşadığı olayları bir sebebe dayandırmak isterler. Dini inancı olan bireyler böyle durumlarda olayların sebebini açıklarken Tanrıya bağlarlar. Çünkü bir sebebe dayandırmak bireyde kontrol duygusu oluşturur. İslam dini açısından insan başına gelen olayların açıklarken, her şeyin kader,

ceza, imtihan ve Allah'ın takdirinde olduğu inançları ortaya çıkar. Bu inançların ortaya çıkmasının nedeni ise başa gelen olayların sebepleri ve sonuçlarında Allah'ın takdirine güvenme yani tevekkül inancıdır. Allah'ın takdirine güvenmek demek en iyi ve doğru olanı Allah'ın bildiğine inanmak demektir (Şahin, 2020: 209).

Sonuç olarak tevekkül bir işin sadece başlangıcında ya da sonunda değil tamamında gösterilmesi gereken bir inançtır. İşin sadece başlangıcında veya sonunda tevekküle başvurmak tevekkülün sadece dünyevi işlerde ortaya çıkan bir hale gelmesine sebep olmaktadır. Tevekkülü sadece dünyevi bir durumda başvurulacak bir tutum olarak görmek aynı zamanda onun inanç boyutunu görmezden gelmek demektir. Tevekkül inanç konusundan bağımsız bir kavram olmamakla birlikte tevekkülü inanç konuları içerisinde değerlendirilmek tevekkülün anlaşılması için faydalıdır (Eren, 2023).

1.5.4. Tevekkülün Önemi

Tevekkül kavramının temel unsuru, Allah'a olan güvendir. İslam'da, Allah'a inanmak, güvenmek ve O'na itaat etmek temel inanç esaslarından biri olarak kabul edilir. Arapça'da "iman" kelimesinin kökeni, "güvenme, emanet etme ve emin olma" dır. İslam'a göre, müminler yalnızca Allah'a inanır ve O'na güven duyarlar (Hayta, 2006: 46). *“Allah'tan başka ilah yoktur. Müminler yalnızca O'na dayanıp güvensinler.”* (Teğabün Suresi 64/13) şeklinde ifade edilen ayette, tevekkülün tevhit inancının bir sonucu olduğu gösterilmiştir.

İslam inancında Allah'a tevekkül eden kişilerin Allah'a iman edeceği ve umutsuzluğa düşmeyeceği sık sık aktarılmıştır. Hz. Yakub (a.s) Allah'ın rahmetine olan inancını vurgulayıp, imanın umut boyutuna dikkat çekmiş ve bir teslimiyet içerisinde oğullarını, kayıp oğullarını aramaya göndermiştir.

Sınav kaygısı yaşayan insanlar, kontrol edemedikleri belirsizlik içeren durumlarla karşılaştıklarında endişe duyarlar. Tevekkül bu belirsizlikle mücadele etmede önemli bir inançtır. Tevekkül eden bireyler tevekkülün içerisinde barındırdığı Allah'a iman ve güven duygusundan güç alarak kontrol edemedikleri bu belirsizlikle Allah'a güvenerek ve elinden gelen çabayı göstererek mücadele ederler. Tevekkül, her şeye gücü yeten yaratıcıya duyulan güveni ve bu güvenle birlikte yaratıcıyla sağlıklı bir bağ kurmayı sağlaması bakımından önemlidir (Taşkın, 2019).

Bireyler kendi yaşadıkları veya çevresinde yaşanan olayları açıklama, kontrol etme, ya da kabul etme durumuyla karşı karşıya kalmaktadırlar. Dini bir değer olan tevekkül kavramı bireyin yaşamış olduğu olumlu ve olumsuz durumlar karşısında bir nedene bağlama kaydıyla olaylara açıklama sunmaktadır. Birey herhangi bir iş için kendi üzerine düşeni yaptıktan sonra o işin sonucunun kendisi için takdir edilenin en hayırlısı olduğunu kabul edebilir. Böylece olumsuz sonuçlanan olaylar karşısında bile kendi üzerine düşeni yaptığı ve Allah'ın takdirini kabullendiği için benlik saygısını korumuş, iç huzurunu sağlamış olacaktır. Tevekkül bu bakımdan iç huzuru ve benlik saygısı koruması açısından önemli bir inançtır (Doğan, 2023).

Bireylerin günlük hayatta belirsizlikten kaynaklanan başarılı veya başarısız olma kaygısı doğru bir tevekkül anlayışına sahip olmalarıyla birlikte ortadan kalkabilir. Doğru bir tevekkül anlayışı; bireylerin umutla hareket edip, gayret ve çabası neticesinde nihai karara teslim olmayı gerektirir. Bu açıdan tevekkül işbirlikçi başa çıkma kapsamı içerisinde yer almaktadır. Yapılan araştırmalarda bu başa çıkma stratejisine sahip bireylerin kontrol edilemeyen depresyon stres gibi durumlara karşı psikolojik olarak daha iyi uyum sağladığı bulunmuştur. Bu anlayışa sahip olan bireyler umutla hareket etmenin de katkısıyla pozitif yönlü psikolojik bir hale bürünür. (Şen, 2019).

Tevekkülün sosyo-psikolojik tarafının da olduğunu belirten yerli ve yabancı birçok çalışma vardır. Bu çalışmalarda tevekkül danışmanlık sürecine dahil edilmiş veya terapi modellerinde ve tedavi sürecinde yeniden yapılandırma aracı olarak yer almıştır. Araştırmalarda tevekkülün depresyon ve kaygıyı azaltmaya etkisi ve psikolojik dayanıklılığa yardımcı olduğu bulunmuş, ayrıca obsesif kompulsif bozukluk yaşayan hastaların terapi ve terapisinde kullanılması tavsiye edilmiştir. Bu bağlamda tevekkül kavramı sadece dini yönü değil sosyo-psikolojik yönünün de olması önemli görülmektedir (Şahin, 2020: 205).

Tevekkül, kader inancıyla birlikte tembellik ve pasifliği teşvik etmemelidir; aksine, olumsuzluklar karşısında sığınılan bir yaratıcı, yaşamdan kopmayı engelleyen bir destek olarak görülmelidir. Bireylerin yaşadıkları olayları kadere bağlaması, psikolojik olarak durumu kabul etmede destek sağlayabilir, ancak bu yaklaşım, başarısızlık ve düşük beklenti gibi sonuçlara yol açabilir. Kişinin iradesini kullanarak

üzerine düşeni yapması ve sonucu Allah'a bırakması tevekkülün başarı ve motivasyona etkisi açısından önemlidir (Sağıroğlu, 2009).

Yapılan çalışmalar dikkate alındığında tevekkülün yansımaları, insan psikolojisi açısından önemi ve ne zaman ortaya çıktığı şu şekilde açıklanabilir (Şahin, 2020).

- Varoluş duygusunu tatmin etmek: yaşamak istemek ve ölümden korkmak sebebiyle psikolojik durumlara karşı ahiret inancını devreye sokması açısından önemlidir.
- Sonsuz gücü olan varlığa güvenmek: acizliğinin farkına varıp her şeye gücü yeten yaratıcıya yöneltmesi açısından önemlidir.
- Sonsuz zengin olan varlığa sığınmak: her türlü ihtiyacı karşılayabilecek olan bir güce sığınması açısından önemlidir.
- Anlam arayışına cevap bulmak: hayatın amacını anlam arayışlarına cevap bularak keşfetmesi açısından önemlidir.
- Yalnız kalma duygusundan uzaklaşmak: Kendi varlığı dışında daha yüce bir gücün korumasında hissetmesi açısından önemlidir.

Sonuç olarak bireyin kendisinin yaşadığı veya çevresindeki insanların yaşamış olduğu olayların, başında ve süreç içerisindeki sorumluluklarını bilmesinde, sonuçlarının anlamlandırılması, kabul edilmesi, açıklanması ve sonuçlarıyla başa çıkılmasında dini bir değer olan tevekkül büyük bir öneme sahip olabilir.

1.6. Tevekkül Yönelimi ve Akademik Performans

Eğitim “bireyin davranışlarında kendi yaşantısı yoluyla oluşturduğu kalıcı izli davranış değişiklikleri” olarak tanımlanır. Eğitim sisteminin temel hedefi bireylerin ve toplumun mutlu ve başarılı olmalarını sağlamaktır. Akademik başarı ise bu sistemin değerlendirilmesinde en kritik göstergelerden biri olarak kabul edilmektedir (Aydın, 2010).

Öğrenme, bireylerin yaşamlarını sürdürebilmeleri için gerekli bilgi, beceri ve yeterlilikleri kazanma sürecidir. Edinilen bu bilgiler ve beceriler, kişinin bilgi birikimini oluştururken, bu birikimin belirli bir hedefe yönelik değerlendirilmesi ise performansı belirler. Ancak çeşitli koşullar nedeniyle kişi, beklenen veya kendisinin umduğu performansı sergileyemeyebilir (Kurtuldu, 2009). Örneğin motivasyonu iyi

sağlanamamış öğrencilerin ilgisi öğrenme için yeterli seviyede olmaz. Nitekim akademik başarı seviyesi düşük olan öğrencilerin motivasyon düzeylerinin düşük olduğu tespit edilmiştir. Bireylerin motivasyon kaynakları ise ihtiyaçlarına, çevrelerine, amaçlarına göre değişebilir (Kocabal, 2022).

Sınav kaygısına çok fazla önem atfedilmesinin en büyük gerekçesi akademik performansı olumsuz etkilemesinden kaynaklanmaktadır. Bireyin potansiyelini aşan bir olay veya durumla karşılaştığı zaman yaşadığı kaygı normaldir. Bu kaygı aynı zamanda bireyin potansiyelini ortaya çıkarmada olumlu bir etkiye sahip olabilir. Kaygı ile birlikte birey sınava hazırlanmaya yönelebilir (Ayaz, 2024). Ancak yaşanan bu kaygının düzeyi kontrol edilemediği durumlarda tam tersi durumlar yaşanır. Birey gerçek performansını yüksek kaygı sebebiyle gösteremeyebilir. Bireylerin motivasyonunun çalışma bağlamında yükseltme açısından kaygının tamamen kötü bir duygu olmadığını belirtmekle birlikte etkileri ve belirtileriyle birlikte kaygı sınavlardaki performansı engellemesi ile akademik başarı için bir engel haline gelebilir (Ping vd., 2008; Spielberger vd., 2015).

Akademik başarıyı etkileyen unsurlardan biri de öz yeterliliklerdir. Öz yeterlilik bireyin karşılaştığı zorluklarla mücadele edip edemeyeceğine dair kendine olan inancı anlamına gelir. Ayrıca öz yeterlilik düzeyi düşük olan bireylerin kaygı seviyesinin daha yüksek olduğu çalışmalarda tespit edilmiştir. (Kocabal, 2022). Bununla beraber bireyin karşılaştığı her türlü zorluk, sıkıntı, tehdit gibi durumları gönüllü olarak kabullenip, acele etmeden sonucu beklemesinin bir diğer adı da sabırdır. Sabır aynı zamanda tevekkül kavramının bir unsurudur. Bütün boyutlarıyla yaşanan sabır, olumsuz yaşam olaylarını çözümleyici bir rol üstlenmektedir. Zorluklar karşısında sabır gösteren birey aynı zamanda tevekkül etmiş olmaktadır (Törenek, 2021). Daha açık bir ifadeyle tevekkül yönelimi yüksek olan bireylerin sabır düzeyi daha yüksek demektir. Bu açıdan değerlendirildiğinde tevekkül yönelimi yüksek olan bireylerin sabır ile benzer anlamları barındırdığı için öz yeterlilik düzeyi daha yüksek olabilir. Öz yeterlilik düzeyi akademik başarıyı etkileyen bir durum olması sebebiyle tevekkül yönelimi yüksek olan bireylerin dolaylı olarak akademik başarıları daha yüksek olabilir.

Düzeyi normalin üzerinde olan bir sınav kaygısı bireyin akademik başarısını olumsuz yönde etkileyen bir durum olmakla beraber sınav kaygısı yüksek bireylerin psikolojik ve beden sağlığında da birtakım bozulmalar yaşadığı tespit edilmiştir. Dini

başa çıkma unsurlarının ise bu bozulmalar karşısındaki iyileştirici gücü kabul görmüş bir durumdur. Modern tıpta kullanılan birçok kelimenin kaynağı manevi yaşamda insanın huzur bulmak için kullandığı kelimelerdir. Peale bu konuda şöyle demiştir: “Manevi inançlar uzun yıllardan beri birçok insanın tedavi olmasında büyük pay almıştır. Birçok tedavi yöntemi ismini “ruhun tedavisi” kavramından almıştır.” (Onay,1997). Dünya Sağlık Örgütü, ruhsal boyutun önemini vurgulayarak insanları biyolojik, psikolojik, sosyal ve manevi bir varlık olarak tanımlamaktadır. Literatürde yer alan çalışmalar, maneviyatın hem fiziksel hem de zihinsel sağlık üzerinde olumlu bir etkisi olduğunu göstermektedir. Ruh sağlığının korunması, kişiler arası uyum ve maneviyat arasındaki ilişki, ruhsal iyilik ile maneviyat arasındaki bağlantıyı ortaya koymaktadır (Yakut & Şentürk, 2014). Psikoloji biliminin ilerlemesiyle, insanların ruhsal gereksinimlerinin önemi daha iyi anlaşılmaktadır. Bu açıdan maneviyat günümüzde psikologlar ve ruh sağlığı uzmanlarının ilgisini çeken bir konu haline gelmişti (Turşak, 2022). Aynı zamanda manevi destek öğrencilerin yaşamış oldukları akademik başarısızlık ve sınav kaygısı ile baş etmede kullanılabilecek yöntemlerden birisidir. Nitekim Batı’da yapılan birçok çalışmada akademik başarı ile maneviyat arasında ilişki olduğu tespit edilmiştir. Manevi çalışmalarda bulunan bireylerin akademik başarı yeteneklerinin arttığı ortaya koyulmuştur (Taşkın, 2019). Manevi bir değer olarak kabul edilen tevekkül kavramı ise sınav kaygısı ile baş etmede etkili bir yaklaşımdır. Herhangi bir durum için elinden gelen bütün çabayı göstermekle birlikte işin sonucunu Allah’a bırakmak anlamına gelen tevekkül sınav sürecinde bireyin yaşadığı sınav kaygısı ile başa çıkmada önemli bir destek sağlayıp akademik başarı üzerinde olumlu bir etki yaratabilir (Karşlı,2019).

Jeynes (2005) tarafından yapılan bir çalışmada, dini eğitimin ve dindarlığın öğrencilerin akademik performansını olumlu yönde etkilediği ve okul ile ilgili davranışları üzerinde pozitif etkiler yarattığı görülmüştür. Dine bağlı manevi gelişimi yüksek öğrencilerin, okul kültürüne daha iyi uyum sağladığı ve akademik başarılarının arttığı tespit edilmiştir.

Line (2005) tarafından yapılan bir diğer araştırmada, akademik başarı ile bireysel dindarlık, manevi gelişim, kilise standartlarına uyum ve dua arasında güçlü bir ilişki belirlenmiştir. Öğrencilerin dini kaynaklardan faydalanarak ve belirli standartlara bağlı kalarak düzenli bir yaşam sürmeleri durumunda akademik

performanslarının olumlu yönde geliştiği vurgulanmıştır. Benzer şekilde, Hodge (2007) tarafından yapılan çalışmalarda manevi gelişim eğitimlerine katılan öğrencilerin akademik başarılarının arttığı gözlemlenmiştir.

1.7. Tevekkül Yönelimi ile Sınav Kaygısı Arasındaki İlişki

Sınav kaygısı kaynaklarda kaygının özel bir türü olarak “bireylerin sınavla ilgili olmayan fikirlerini çoğaltan, fiziksel tepkilere sebep olup dikkati dağıtan, böylece öğrenmeyi zorlayan bir duygu durumu” olarak tanımlanmaktadır (Koparan, 2009).

Kaygı yaşayan öğrencilerde odaklanma problemi olur ve öğrenme hızları yavaşlar. Bu kaygıyla sınava giren öğrenci başarılı olamadığı gibi yaşadığı bu başarısızlığı gireceği diğer sınavlarla da ilişkilendirir ve o sınavlarda da başarısız olacağını düşünür. Yaşadığı bu sınav kaygısı onun sınavla ilgili olmayan konularda da tutumunu olumsuz yönde etkileyip daha büyük psikolojik durumlara sebep olabilir (Keskin, 2022).

Son yıllarda yapılan çalışmalarla dinin insan psikolojisini pozitif yönde etkilediği ortaya konulmuştur. Dua etmek, ibadet etmek gibi dindarlığı ortaya çıkaran fonksiyonların insan psikolojisi üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğu görülmüştür. Kaygıya sebep olan birçok faktöre karşı dinin koruyucu rolü olabileceği tespit edilmiştir (Güven, 2008).

Allah’ın her daim kendisiyle beraber olduğunu bilen kişi hem bedenlen hem de psikolojik olarak daha iyi bir durumda olabilir. Yaşamın güçlükleri karşısında pozitif bir güç olan dini inançlar çoğunlukla olumsuzlukları yenme odaklı anlamları içerir. Bu açıdan din, bireylerin yaşamı ve gelecekle ilgili bilgiler verir. Gelecekle ilgili belirsizlikleri de içeren bu bilgiler bireylerin zorluklarla baş etmesini kolaylaştırıp, özgüvenini güçlendirmektedir. Bu durumda bireylerin yaşamış oldukları kaygı, depresyon gibi durumlarla başa çıkmada dinin önemli bir yeri vardır. Din olumlu duyguları desteklerken olumsuz duygulara karşı koruyucu ve iyileştirici bir rol üstlenmektedir (Cengil, 2003).

Anlamının olmadığı bir yaşam kaygıya zemin hazırlamaktadır. Kaygıyla başa çıkmada olaylara anlam bulmak önemlidir. Bu bağlamda tevekkül inancı yaşama ve olaylara anlam kazandıracak bir bakış açısıyla olayların neden olduğu kaygı, stres gibi

duygulara karşı bireyi korunaklı hale getirmektedir. Literatürde yer alan araştırmalarda din ve tevekkül yöneliminin olumlu duyguları desteklediği, olumsuz duygulara karşı ise koruyucu ve tedavi edici bir rol üstlendiği tespit edilmiştir (Çakır, 2023).

Tevekkül daha çok bireylerin karar alma, belirsizlik, çaresizlik ve sıkıntılı anlarında başvurdukları bir durumdur. Bu yönelim Allah'a güvenmenin psikolojik huzura ve güce katkı sağladığını göstermektedir. Çünkü Allah'a olan güven, tatmin duygusu verir, başa çıkmanıza, iyileştirmenize ve dayanılmaz durum ve olaylarla uğraşırken yalnızlık duygusundan kaçınmanıza yardımcı olur. Allah'a güvenmek umutlu olmayı da beraberinde getirir. Tevekkül kavramı içerisinde umut ve güveni de barındırır. Bu bağlamda sınav kaygısıyla başa çıkmak için dua etmek, besmele çekmek, kendine güvenmek gibi dini başa çıkma stratejilerini kullanmak sınav kaygısını azaltmada etkili olmaktadır (Saruhan, 2023).

Sonuç olarak bireyler yaşamlarında birçok alanda sınav ile karşılaşmaktadırlar. Sınavlar karşısında kaygı yaşayan bireyler bu durumla başa çıkabilmek için dini inançlarına başvurabilir. Dini bir değer olan tevekkül inancı herhangi bir konuda kendi üzerine düşen vazifeyi yaptıktan sonra o işin sonucunu Allah'ın takdirine bırakma anlamında sınav kaygısı ile başa çıkmada önemli bir yeri vardır. Tevekkül bağlamında yapılacak fiili ve sözlü duanın da bireylerin yaşamış oldukları sınav kaygısına karşı koruyucu bir etkisi bulunmaktadır (Karşlı, 2019).

2. BULGULAR

2.1. Deney ve Kontrol Gruplarının Özellikleri

2.1.1. Deney ve Kontrol Gruplarının Sosyo-Demografik Özellikleri

Tablo 1. Deney ve kontrol grubu sosyo-demografik bilgiler tablosu

Değişkenler	Grup	Deney Grubu		Kontrol grubu	
		n	%	n	%
Cinsiyet	Kadın	32	58,2	25	45,5
	Erkek	23	41,8	30	54,5
Anne Baba Durumu	Anne vefat etmiş	-	-	-	-
	Baba vefat etmiş	-	-	-	-
	Anne ve baba vefat etmiş	-	-	-	-
	Anne ve baba sağ	55	100	55	100,0
Anne Baba Birliktelik	Birlikte	44	80,0	47	85,5
	Boşanmış/Ayrı	11	20,0	8	14,5
Gelir	Düşük	6	10,9	6	11,1
	Orta	39	70,9	42	74,3
	Yüksek	10	18,2	6	11,1

Tablo 1’de katılımcıların sosyodemografik bilgileri verilmiştir. Verilen bilgilere göre;

- Deney grubu %58,2’si (32) kız, 41,8’i (23) erkek öğrencilerden oluşmaktadır.
- Deney grubunun %80,0’i (44) anne baba birlikte %20,0’i (11) anne baba boşanmış/ayrı öğrencilerden oluşmaktadır.
- Deney grubunun sosyoekonomik düzeyi %10,9’ı (6) düşük, %70,09’u (39) orta ve %18,2’si (10) yüksektir.
- Deney grubunun %100’ünün (55)’i anne ve babası sağdır.
- Kontrol grubu %45,5’i (25) kız, 54,5’i (30) erkek öğrencilerden oluşmaktadır.
- Kontrol grubunun %85,5’i (47) anne baba birlikte %14,5’i (8) anne baba boşanmış/ayrı öğrencilerden oluşmaktadır.
- Kontrol grubunun sosyoekonomik düzeyi ise %11,1’i (6) düşük, %74,3’ü (42) orta ve %11,1’i (6) yüksektir.
- Kontrol grubu grubun %100’ünün (55) anne ve babası sağdır.

2.2. Deney ve Kontrol Gruplarının Ön Test Sınav Kaygısı Skorlarının Karşılaştırılması

Araştırmada sınav kaygısı düzeyini ölçmek amacıyla kullanılan Westside Sınav Kaygısı Ölçeğinden en düşük 11 puan, en yüksek 55 puan alınmaktadır. Ölçekten elde edilen yüksek puanlar, sınav kaygısı düzeyinin yüksek, düşük puanlar ise sınav kaygısı düzeyinin düşük olduğunu göstermektedir. Ölçekten alınabilecek toplam puan tüm soruların ters çevrilerek hesaplanmasından elde edilmektedir.

Tablo 2’de grupların ön test sınav kaygısı puanlarının karşılaştırılması için bağımsız örneklem t-test analizi sonuçları verilmiştir.

Tablo 2. Grupların ön test puanlarının karşılaştırılması için t-test tablosu

Ölçek	Grup	n	Ort.	SS	t	Sd	p
Ön Test Sınav Kaygısı	Deney	55	32,13	5,27	-1,32	108	,189
	Kontrol	55	34,05	9,41			

*p<0,05 n: Gözlem Sayısı, Ort: Ortalama, SS: Standart Sapma, t: T-Test İstatistiği Sd: Serbestlik Derecesi, p: Olasılık

Deney ve kontrol gruplarının sınav kaygısı ön test puanları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını tespit etmek amacıyla T-test yapılmıştır. Gruplara göre ön test sınav kaygısı puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermemektedir ($p=,189>0,05$).

Elde edilen bulgulara göre deney grubu ön test sonuçları ile kontrol grubu ön test sonuçları arasında anlamlı bir farklılık görülmemiştir.

Deney ve kontrol gruplarının ön test puanları arasında anlamlı bir farklılığın olması yapılacak yorumları güçleştirmesi sebebiyle istenmeyen bir durumdur. Bu sebeple grupların puanlarının birbirine yakın olması istenir (Karasar, 2010: 97). Araştırma sonuçlarından da görüldüğü üzere bu çalışmada ön test puanları arasında anlamlı bir farklılık olması yapılacak yorumları zorlaştırmaması sebebiyle istenilen bir sonuçtur.

2.3. Deney Grubunun Ön Test-Son Test Sınav Kaygısı Skorlarının Karşılaştırılması

Tablo 3’de deney grubu ön test son-test için bağımlı örneklem wilcoxon test analizi sonuçları verilmiştir.

Tablo 3. Deney grubu ön test son-test için Wilcoxon tablosu

Ölçek	Grup	n	Ort.	SS	z	Sd	p
Sınav Kaygısı	Ön Test	55	32,13	5,274	-4,388	54	,001*
	Son Test	55	25,33	8,994			

*p<0,05 n: Gözlem Sayısı Ort: Ortalama SS: Standart Sapma z: Wilcoxon Test İstatistiği Sd: Serbestlik Derecesi p: Olasılık *anlamlı bir farklılık var

Deney grubu sınav kaygısı puanı, ön test ve son test puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermektedir ($p=,001<0,05$). Deney grubu sınav kaygısı ön test puan ortalaması, deney grubu sınav kaygısı son test puan ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve yüksektir.

Elde edilen bulgulara göre araştırmanın “*Tevekkül eğitimi alan kişilerin sınav kaygısı düşer.*” şeklindeki temel hipotezi desteklenmiştir.

Araştırmada elde edilen bulgular göre öğrencilerin almış oldukları tevekkül eğitiminden sonra sınav kaygılarının düştüğü görülmüş olup, çalışma tevekkül yönelimi ile sınav kaygısı arasındaki ilişkiyi olumlu anlamda destekleyen çalışmalardan biri olmuştur.

Literatür incelendiğinde özellikle tevekkül kavramı ve sınav kaygısı ile ilgili ayrı ayrı yapılmış birçok çalışma mevcuttur. Ancak aralarındaki ilişkiyi tespit etmek maksadıyla yapılmış çalışma sayısı sınırlıdır. Tevekkülün umut- umutsuzluk kavramı, azim, sabır, teslimiyet gibi birçok alt başlığı olması, dini/manevi bir değer olması ve dini başa çıkma stratejileri içerisinde bulunan dua etme, ibadet etme gibi davranışların içerisinde bulunması sebebiyle literatür taramasında bu başlıklar arasında geçen kavramlar dikkate alınarak da tespit yapılmıştır. Bu çerçevede yapılan literatür incelemesindeki sonuçlara göre, elde edilen bulgular literatürde var olan diğer araştırma sonuçlarından elde edilen bulgularla benzerlik göstermektedir. Örneğin Şahin’in (2018) İslam’da tevekkül yöneliminin psikolojik nedenleri ve sonuçları

açıkladığı çalışmanın amacı tevekkül algısını açıklamak ve tevekkül etme sürecinde etkili olan psikolojik kavram ve süreçleri belirlemektir. Araştırmanın sonuçlarına göre katılımcıların tevekkül algılarının literatürdeki tevekkül tanımıyla tutarlı olduğu, tevekkülün özellikle yeni bir karar alma aşamasında, belirsizlik, çaresizlik ve sıkıntı anlarında kullanılan bir yönelim olduğu tespit edilmiştir. Çalışmada tevekkül bilinci ile hazırlanıp sınava giren öğrencinin sınav anındaki kaygısının azalacağına dair kurulan hipotez, araştırmadan elde edilen bulgulara göre doğrulanmıştır.

Literatür incelediğinde daha çok dindarlık ile sınav kaygısı arasındaki ilişki ya da dua etme ile sınav kaygısı arasındaki ilişki üzerine çalışmalar yapıldığı görülmektedir. Örneğin Koparan (2019) ve Karslı (2019) araştırması sonucunda dini başa çıkma ve dua ile sınav kaygısı arasında anlamlı bir ilişki bulmuştur. Sınav kaygısı arttıkça dini başa çıkma artmış ve duanın sınav kaygısının azaltmakta faydalı olabileceği sonucuna ulaşılmıştır. Şeftalici (2017) sınav kaygısı ve bu kaygıyla başa çıkmada manevi başa çıkma ve maneviyatın yoğunluğunun sınav kaygısına etkisini araştırdığı çalışmada Fen Lisesi öğrencileri ile Anadolu Lisesi öğrencilerinin *“başına gelen olumsuzluklar için ‘Allah’tan gelmiştir’ derim”, “sınava çalıştıysam Allah’ın bana yardım edeceğini düşünürüm”* ve *“başarısızlık yaşadığımda bu durumun bendeki bir eksiklikten kaynaklandığını düşünürüm”* maddelerinden aldıkları puanlar karşılaştırılmıştır ve Anadolu Lisesi öğrencilerinin Fen lisesi öğrencilerinden daha düşük puan aldıkları görülmüştür.

Taşkın (2019) ortaokul öğrencilerinde manevi rehberlik ve rehberliğin akademik başarıyı artırma ve sınav kaygısını azaltmadaki rolünü araştırmıştır. Araştırma kapsamında araştırmacılar tarafından geliştirilen dokuz oturumluk manevi danışmanlık ve destek uygulamasının sınav kaygısı ve akademik başarıya etkisi de araştırılmıştır. Araştırma sonucunda akademik başarı ile manevi rehberlik ve rehberlik arasında bir ilişki olduğu öne sürülmüş, manevi danışmanlık ile sınav kaygısı arasında negatif bir ilişki, akademik başarı arasında ise pozitif bir ilişki bulunmuştur.

Acar ve Karaca (2019) özel olarak sınav kaygısı ilişkisini araştırılmamış ancak araştırma sonuçlarında dua, zikir, meditasyon gibi dini ritüellerin iyileştirici bir etkisi olabileceğini tespit etmişlerdir. Çalışmada dua ve dini metin okumanın en fazla kullanılan dini müdahaleler olduğu ve duygularını kontrol etme güdüsünün azalması,

psikolojik rahatlama gibi psikopatolojik düzeylerin düşmesinde bu müdahalelerin etkili olduğu tespit edilmiştir.

Tevekkülün bir alt başlığı olan umutsuzluk düzeyi ile sınav kaygısı arasındaki ilişki Demirhan (2022) tarafından araştırılmıştır. Yapılan araştırmada umutsuzluk skorları ve sınav kaygısı arasında pozitif yönde ve orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Saruhan (2023) öğrencilerin stresin bilişsel yönleriyle nasıl baş edebileceklerine ilişkin görüşlerini incelemek amacıyla yaptığı araştırmada sınav öncesi sınav kaygısıyla başa çıkmak için dua etmek, besmele çekmek, kendine güvenmek gibi dini başa çıkma stratejilerinden hangilerini kullandıklarını ve bu stratejilerin kaygıyı azaltmada ne kadar etkili olduğunu incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre başa çıkma kaynaklarını daha çok kullanan ve sağlam bir tevekkül anlayışına sahip olan öğrencilerin sınav kaygısı düzeyinin azalmasında ve stres üzerindeki olumlu etkisi tespit edilmiştir. Ayrıca sonuçlara göre kızların erkeklere nispeten daha dindar ve sınav öncesinde başa çıkma kaynaklarını daha fazla kullandıkları tespit edilmiştir.

2.4. Kontrol Grubunun Ön Test-Son Test Sınav Kaygısı Skorlarının Karşılaştırılması

Tablo 4’de kontrol grubu ön test son-test için bağımlı örneklem t-test test analizi sonuçları verilmiştir.

Tablo 4. Kontrol grubu ön test son-test için t-test tablosu

Ölçek	Grup	n	Ort.	SS	Fark	t	Sd	p
Sınav Kaygısı	Ön Test	55	34,05	9,415	3,309	1,757	54	,085
	Son Test	55	37,36	7,968				

*p<0,05 n: Gözlem Sayısı Ort: Ortalama SS: Standart Sapma t: T-Test İstatistiği Sd: Serbestlik Derecesi p: Olasılık

Sınav Kaygısı puanı, ön test ve son test puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermemektedir ($p=,085>0,05$).

Elde edilen bulgulara göre araştırmanın “*Kontrol grubu ön test-son test sınav kaygısı puanları arasında anlamlı bir fark yoktur.*” şeklindeki hipotezi desteklenmiştir.

Literatür incelendiğinde bu araştırmaya sonuçlarına benzer çalışmaların var olduğu görülmektedir. Örneğin Acar (2012) “varoluşçu yaklaşım odaklı sorumluluk eğitim programı”nın öğrencilerin sorumluluk düzeyine etkisini araştırdığı çalışması sonucunda kontrol grubu ön test son test puanları arasında anlamlı bir farklılık olmadığını tespit etmiştir.

2.5. Örneklem Grubu ve Özellikleri

2.5.1. Örneklem Grubunun Sosyo-Demografik Özellikleri

Tablo 5. Örneklem grubu sosyo-demografik bilgiler tablosu

Değişkenler	Grup	n	%
Cinsiyet	Kadın	57	%51,8
	Erkek	53	%48,2
Anne Baba Durumu	Anne Vefat Etmiş	0	%0,0
	Baba Vefat Etmiş	0	%0,0
	Anne ve Baba Vefat Etmiş	0	%0,0
	Anne ve Baba Sağ	110	%100,0
Anne-Baba Birliktelik	Birlikte	91	%82,7
	Boşanmış/Ayrı	19	%17,3
Sosyoekonomik Durum	Düşük	12	%11,0
	Orta	81	%74,3
	Yüksek	16	%14,7

Verilen bilgilere göre; Tablo 5’de katılımcıların Sosyo-Demografik bilgileri verilmiştir.

- Örneklem grubunun %51,82’i (57) kadın, 48,2’si (53) erkek öğrencilerden oluşmaktadır.

-Örneklem grubunun %100’ünün (110) anne ve babası sağdır.

- Örneklem grubunun %82,7’si (91) anne baba birlikte %17,3’ü (19) anne baba boşanmış/ayrı öğrencilerden oluşmaktadır.

Örneklem grubunun sosyoekonomik düzeyi ise %11,0'ı (12) düşük, %74,3'ü (81) orta ve %14,7'si (16) yüksektir

2.5.2. Örneklem Grubunun Son Test Sınav Kaygısı Skorları ile İlgili Genel Durum

Tablo 6'da cinsiyet değişkeni için bağımsız örneklem t-test analizi sonuçları verilmiştir.

Tablo 6. Örneklem grubu cinsiyet değişkeni t-test tablosu

Ölçek	Grup	n	Ort.	SS	t	Sd	p
Sınav Kaygısı	Kadın	57	30,79	10,113	-,580	108	,563
	Erkek	53	31,94	10,757			

*p<0,05 n: Gözlem Sayısı Ort: Ortalama SS: Standart Sapma t: T-Test İstatistiği Sd: Serbestlik Derecesi p: Olasılık

Sınav kaygısı bulgularının cinsiyet değişkenine göre farklılık gösterip göstermediğini ortaya koymak için analiz yapılmıştır. Yapılan analiz sonucuna göre cinsiyet değişkeni gruplarına göre Sınav Kaygısı Puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermemektedir ($p=,563>0,05$).

Elde edilen sonuçlara göre araştırmanın “*Örneklem grubunda erkeklerin sınav kaygısı kadınlardan daha düşüktür.*” şeklindeki hipotezi desteklenmemiştir.

Literatürde sınav kaygısı ile cinsiyet değişkeni arasında ilişkiyi araştırıldığı çalışmalar incelendiğinde benzer sonuçların bulunduğu araştırmaların olduğu görülmektedir. Örneğin Yıldırım ve Gözüyeşil'in (2011) 12. sınıfta okuyan 256 öğrenciyle yapmış olduğu, sınav kaygısı ile aile faktörü arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmada cinsiyet değişkeni ile sınav kaygısı arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Yine başka bir araştırmada Karakaş (2013) cinsiyet ile sınav kaygısı arasında anlamlı bir ilişki olmadığını tespit etmiştir.

Genç (2013) İlköğretim öğrencilerinin cinsiyet ve sınıf seviyesi değişkenine göre sınav kaygısı düzeyinin farklılaşıp farklılaşmadığını tespit etmek maksadıyla yapmış olduğu araştırmada sınav kaygısının cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir.

Eker (2016) sınav kaygısının sebeplerini ve diğer değişkenlerle ilişkisini araştırmak maksadıyla 337 öğrenciye sınav kaygısı ölçeği uygulamıştır. Sınav kaygısını çeşitli değişkenlere göre de araştıran araştırmacı cinsiyet değişkeni ile sınav kaygısı arasında anlamlı bir farklılık olmadığını tespit etmiştir. Köse (2018) sınav kaygısı düzeyini etkileyen faktörleri incelediği araştırmada ve sınav kaygısının cinsiyet değişkenine göre farklılaşmadığını tespit etmiştir.

Savaşan'ın (2019) Fen- Edebiyat fakültesi öğrencilerinin sınav kaygısı ile üstbiliş seviyeleri arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yaptığı araştırmada sınav kaygısı skor ortalamalarının cinsiyet değişkenine göre farklılaşmadığı görülmüştür.

Saçık'ın (2019) Obsesif Kompulsif Bozukluk özelliklerin sınav kaygısı ile ilişkisinin araştırılması amacıyla lise son sınıf ve mezun olup sınava hazırlanan öğrencilerle yaptığı çalışmada sınav kaygısı skorlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir.

Çilengiroğlu (2019) üniversite öğrencilerinin sınav kaygısını çeşitli değişkenlere göre değerlendirmek amacıyla yaptığı araştırmada, öğrencilerin genel sınav kaygısının cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Esirkiş (2021) anne baba tutumlarının sınav kaygısı düzeyine etkisini araştırmak amacıyla yapmış olduğu araştırmada sınav kaygısı ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür.

Takunyacı ve Kurbanoglu (2021) matematik öğretmenliği bölümünde eğitim gören bir grup öğrencinin tükenmişlik, sınav kaygısı, sınav motivasyonu ve tutumlarını araştırdığı çalışmada sınav kaygısında cinsiyet değişkenine göre farklılık olup olmadığı incelenmiş ve araştırma sonucunda anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir.

Yıldız'ın (2021) İstanbul ilinde ve vakıf üniversitelerinde öğrenim gören öğrenciler ile yaptığı bir araştırmada sınav kaygısı düzeyinin cinsiyet değişkenine göre farklılaşmadığı görülmüştür. Yine başka bir araştırmada Takunyacı ve Kurbanoglu (2021) cinsiyet ile sınav kaygısı arasında anlamlı bir ilişki olmadığını tespit etmiştir.

Literatürde bu araştırmada elde edilen bulguların aksini tespit eden araştırmalar da mevcuttur. Örneğin Atak (2004) genel sınav kaygısı puanının cinsiyete göre anlamlı bir şekilde farklılık gösterdiğini tespit etmiştir. Yine başka bir araştırmada Alyaprak (2006) sınav kaygısı ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir farklılık olduğunu ve

kızların sınav kaygısı puan ortalamasının erkeklerden yüksek olduğunu tespit etmiştir.

Softa, Karaahmetoğlu ve Çabuk (2015) 12. Sınıf öğrencilerinin kaygı seviyeleri ve kaygı seviyelerini etkileyen faktörleri tespit etmek amacıyla yaptığı çalışmada cinsiyet değişkenine göre sınav kaygısı puan ortalamaları farkının anlamlı olduğu görülmüştür. Yine başka bir araştırmada Boztepe (2016) sınav kaygısı düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiğini tespit etmiştir.

Ayaz (2024) yükseköğretim kurumları sınavına hazırlanan öğrencilerin sınav kaygısı düzeyinin cinsiyete göre anlamlı bir şekilde farklılaştığını tespit etmiştir. Başka bir araştırmada Törenek (2021) kız öğrencilerin sınav kaygı ile erkek öğrencilerin sınav kaygısı arasında anlamlı bir farklılık olmadığını ancak skor ortalamalarına bakıldığında kızların sınav kaygısı skor ortalamalarının daha yüksek olduğunu bulmuştur. Literatür incelendiğinde sınav kaygısı düzeyinin cinsiyete göre farklılaşmakla birlikte kadınların sınav kaygı düzeyinin de erkeklerden daha yüksek olduğunu gösteren birçok çalışma yapılmıştır (Aydın, 2019). Örneğin Rehman, Javed ve Abiodullah'ın (2021) kız öğrencilerin sınav kaygı düzeylerinin erkek öğrencilerin kaygı düzeylerinden anlamlı derecede yüksek olduğu bulmuştur. Keskin (2022) sınav kaygısının cinsiyet değişkenine göre farklılaştığını, kızların sınav kaygısının erkeklerin sınav kaygısından daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Dursun (2022) cinsiyet değişkenine göre sınav kaygısı skorları arasında anlamlı bir ilişki olduğunu, kız öğrencilerin sınav kaygısı erkeklerden öğrencilerden daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Şeftalici'nin (2017) cinsiyete göre sınav kaygısı düzeylerinin farklılaşacağı ve cinsiyet ile maneviyat düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olup, kızların maneviyat düzeyinin erkeklerden daha yüksek olacağı hipotezi çerçevesinde *“başıma gelen olumsuzluklar için Allah'tan gelmiştir derim”, “başıma ne geldiyse hepsi kaderimde yazılıdır”, “iyi-kötü her şeyin Allah'tan geldiğini biliyor olmam zorluklar karşısında bana dayanma gücü verir”, “ailemin beni sınava dualarla göndermesi motivasyonumu artırır”, “sınava çalıştıysam Allah'ın bana yardım edeceğini düşünürüm”,* maddeleri ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlılık bulunmuştur. Çalışmada cinsiyet değişkeni ile sınav kaygısı arasında anlamlı bir farklılık olduğu kızların sınav kaygısı düzeylerinin erkeklerden yüksek olduğu görülmüştür. Kadınların hem fiziksel özellikleri hem de psikolojik özellikler açısından daha hassas olmaları sebebiyle üstün

bir güce sığınma davranışının daha fazla olması bu durumun sebebi olarak gösterilebilir (Doğan, 2023).

Tablo 7. Örneklem grubu sosyo-ekonomik düzey değişkeni Kruskal Wallis-H tablosu

Ölçek	Grup	n	Ort.	SS	Sd	H	p
Sınav Kaygısı	Düşük	12	35,08	13,561	2	2,831	,243
	Orta	81	31,54	9,593			
	Yüksek	16	27,75	11,567			
	Toplam	109	31,38	10,439			

p* $<0,05$ n: Gözlem Sayısı Ort: Ortalama SS: Standart Sapma Sd: Serbestlik Derecesi H: Kruskal Wallis-H p: Olasılık

Tablo 7’de sosyoekonomik düzey değişkeni için Kruskal Wallis-H analizi sonuçları verilmiştir.

Sınav kaygısı bulgularının sosyoekonomik düzeye göre farklılık gösterip göstermediğini ortaya koymak için analiz yapılmıştır. Yapılan analiz sonucunda sosyoekonomik düzey değişkeni gruplarına göre Sınav Kaygısı Puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermemektedir ($p=,243>0,05$).

Elde edilen sonuçlara göre araştırmanın “*Örneklem grubunda sosyoekonomik durum yükseldikçe sınav kaygısı düşmektedir.*” şeklindeki hipotezi desteklenmemiştir.

Sınav kaygısı ile sosyoekonomik düzey değişkeni arasında ilişkiyi araştırılan çalışmalar incelendiğinde benzer sonuçların elde edildiği araştırmaların olduğu görülmektedir. Örneğin Atak (2004) lise öğrencilerinin sosyoekonomik düzeyi ile sınav kaygısı arasındaki ilişkiyi tespit etmek maksadıyla, farklı liselerden 284 öğrenci ile yaptığı araştırmada genel sınav kaygı düzeyi ile gelir durumu değişkeni arasında anlamlı bir ilişki olmadığını tespit etmiştir.

Softa, Karaahmetoğlu ve Çabuk (2015) 12. Sınıf öğrencilerinin kaygı seviyeleri ve kaygı seviyelerini etkileyen faktörleri tespit etmek amacıyla yaptığı çalışmada sosyoekonomik düzey değişkenine göre sınav kaygısında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir.

Boztepe (2016) ebeveynlerin beklentisi ve tutumları ile sınav kaygısı arasındaki ilişkiyi tespit etmek maksadıyla lise son sınıfta okuyan 182 öğrenci ile yapmış olduğu araştırmada sosyoekonomik düzey değişkeni ile sınav kaygısı puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılığın olmadığını tespit etmiştir.

Koparan (2019) Bursa ilinde yaşıyan 200 Suriyeli öğrenci ile yaptığı araştırmada sosyoekonomik düzeyi değişkeni ile sınav kaygısı arasındaki ilişkide anlamlı bir farklılık olmadığını bulmuştur.

Karlı (2019) Trabzon ilinde yaşıyan 555 öğrenci ile “Gençlerde Dindarlık ve Dua İlişkisini” araştırdığı çalışmada sosyoekonomik düzey ile sınav kaygısı arasındaki ilişki istatistiksel olarak anlamlılık düzeyine ulaşmamıştır.

Savaşan (2019) Fen- Edebiyat fakültesi öğrencilerinin sınav kaygısı ile üstbilis seviyeleri arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yaptığı araştırmada sınav kaygısının sosyoekonomik durum değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığını bulmuştur. Ancak sosyoekonomik durumunu orta olarak belirten öğrencilerin sınav kaygısı puanı sosyoekonomik durumunu yüksek olarak belirten öğrencilerden yüksek olduğu görülmüştür.

Esirkiş (2021) anne baba tutumları, baş etme ve sınav kaygısı arasındaki ilişkiyi tespit etmek amacıyla yaptığı araştırmada aile hane geliri ile sınav kaygısı arasında anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Başka bir araştırmada Keskin(2022) sınav kaygısının ailelerin ekonomik düzeyine göre farklılaşmadığını tespit etmiştir. Araştırmalar da bu sonuçların aksine sosyoekonomik düzeyin sınav kaygısını etkilediğini belirten çalışmalar mevcuttur. Örneğin Yıldırım ve Gözüyeşil (2011) genel ve aile temelli sınav kaygısı ile aile gelir düzeyi arasında anlamlı bir farklılık olduğunu bulmuştur. Düşük gelir seviyesinde aileye sahip olan öğrencilerin sınav kaygısının yüksek gelir seviyesinde aileye sahip öğrencilerin sınav kaygısından farklı ve yüksek olduğu görülmüştür. Başka bir araştırmada Dursun (2022) sosyoekonomik düzey ile sınav kaygısı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğunu, sosyoekonomik durumunu düşük olarak değerlendiren öğrencilerin sınav kaygısı düzeyinin sosyoekonomik durumunu yüksek olarak bildiren öğrencilerin sınav kaygısı düzeyinden farklı ve yüksek olduğu tespit etmiştir.

Demirhan (2022) sosyoekonomik düzey değişkenine göre sınav kaygısı ve umutsuzluk arasında anlamlı bir farklılık olduğunu, sosyoekonomik durumunu düşük olarak belirten öğrencilerin sınav kaygısı ve umutsuzluk ortalamalarının sosyoekonomik durumunu orta ve yüksek olarak belirten öğrencilerden farklı ve yüksek olduğunu tespit etmiştir.

Tablo 8. Örneklem grubu anne baba birliktelik değişkeni Mann-Whitney U tablosu

Ölçek	Grup	n	Ort.	SS	z	Sd	p
Sınav Kaygısı	Birlikte	91	31,44	9,078	-,336	108	,737
	Boşanmış/Ayrı	19	30,89	15,563			

p* $<0,05$ n: Gözlem Sayısı Ort: Ortalama SS: Standart Sapma İstatistiği z: Mann-Whitney U Sd: Serbestlik Derecesi p: Olasılık

Tablo 8’de anne baba birliktelik değişkeni için Mann-Whitney U Tablosu sonuçları verilmiştir.

Sınav kaygısı bulgularının anne baba birliktelik durumuna göre farklılık gösterip göstermediğini ortaya koymak için analiz yapılmıştır. Yapılan analiz sonucuna göre anne baba birliktelik değişkeni gruplarına göre Sınav Kaygısı Puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermemektedir ($p=,737>0,05$).

Elde edilen sonuçlara göre araştırmanın “*Örneklem grubunda ebeveyni ile yaşayan öğrencilerin sınav kaygısı boşanmış ebeveyne sahip öğrencilerden daha düşüktür.*” şeklindeki hipotez desteklenmemiştir.

Literatür incelendiğinde sınav kaygısı ile anne baba birliktelik değişkeni arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışma sayısı sınırlıdır. Bununla beraber benzer sonuçların tespit edildiği araştırmalar mevcuttur. Örneğin Demirhan (2022) İstanbul ilinde öğrenim gören ve üniversite sınavına hazırlanan 403 öğrenci ile yaptığı araştırmada, öğrencilerin anne babalarının birliktelik durumu ile sınav kaygısı arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığı araştırılmış, çalışmada anne baba birliktelik durum değişkeni ile sınav kaygısı arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Yıldırım ve Gözüyeşil (2011) 12. sınıfta okuyan 256 öğrenci ile yaptığı araştırma sonucunda aile temelli sınav kaygısı puanlarının genel sınav kaygısı puanlarından daha yüksek olduğunu bulunmuştur. Ancak bu çalışmada özel olarak anne baba birliktelik durumu değişken olarak araştırılmamıştır.

Savaşan (2019) Fen- Edebiyat fakültesi öğrencilerinin sınav kaygısı ile üstbiliş seviyeleri arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yaptığı araştırmada sınav kaygısı skor ortalamalarının anne baba birliktelik durum değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılık göstermediği tespit edilmiştir.

Elde edilen bu bulguların aksine sosyoekonomik düzey ile sınav kaygısı arasında anlamlı bir farklılığın tespit edildiği çalışmalar mevcuttur. Örneğin Esirkış (2021) anne baba tutumları, sınav kaygısı ve baş etme yöntemleri arasındaki ilişkiyi araştırmak amacı ile yapmış olduğu çalışmada ailesi ile birlikte yaşayan öğrencilerin sınav kaygısı puanları ile ailesi ile birlikte yaşamayan öğrencilerin sınav kaygısı puanları arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Ebeveynin kişilik özellikleri ve başarı beklentisi ve ebeveyni ile birlikte yaşayan öğrencilerin ayrı yaşayan öğrencilere göre buna daha fazla maruz kalacağı varsayımı bu duruma sebep olabilir.



3. SONUÇ

Bu araştırmanın amacı tevekkül eğitiminin öğrencilerin sınav kaygısı düzeylerine etkisi olup olmadığını incelemektir. Bu amaç çerçevesinde bir grup öğrenciye El- Vekil ismi temel alınarak tevekkül eğitimi verilmiştir. Tevekkül eğitimi verilen öğrencilerin sınav kaygısı düzeyinin farklılaşıp farklılaşmadığı tespit edilmeye çalışılmıştır. Daha net bir ifadeyle sınav kaygısı yaşayan öğrencilerin tevekkül eğitimi etkisi ile sınav kaygısı puan ortalamalarının değişip değişmediği, değişiyor ise ne düzeyde değiştiğinin belirlenmesi, manevi/dini bir değer olan tevekkülün sınav kaygısı ile başa çıkma süreci üzerindeki etkisi araştırılmıştır. Araştırmada deneysel bir yöntem ve ön test-son test kontrol gruplu bir model benimsenmiştir. Çalışmadan elde edilen bulgulara dayalı olarak; tevekkül eğitimi alan (deney grubu) öğrencilerin sınav kaygısı puanı, ön test ve son test puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermektedir. Tevekkül eğitimi alan öğrencilerin sınav kaygısı ön test puan ortalaması, sınav kaygısı son test puan ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve yüksek olduğu tespit edilmiştir. Elde edilen bu sonuçlara göre araştırmanın temel hipotezi olan *“Tevekkül eğitimi alan öğrencilerin sınav kaygısı düşer.”* şeklindeki hipotez desteklenmiştir. Bununla birlikte tevekkül eğitimi almayan (kontrol grubu) öğrencilerin sınav kaygısı puanı, ön test ve son test puanları açısından anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Bu sonuçlara göre tevekkül eğitimi ile sınav kaygısı arasındaki ilişkinin negatif yönlü olduğu söylenebilir. Tevekkül yönelimi yüksek olan bireylerde olayların arkasında ilahi bir irade olduğunun bilinmesi sebebiyle, olumsuz yaşamsal olayların kendilerine veya sebeplerine odaklanılmadığı için fazla yıpratıcı olmayabilecekleri söylenebilir. Nitekim tevekkül inancı bireylerin sınava hazırlanırken Allah’ güvenmelerini ve kendi üzerine düşeni yaptıktan sonra sonucunu Allah’a bırakmalarını teşvik ederek sınav sonucu üzerine düşünmeyi azaltmayı teşvik eder. Bu bakımdan bireylerin tevekkül yönelimleri yaşadıkları sınav kaygısının azalmasında etkili olmaktadır.

Çalışmada sınav kaygısı ile sosyoekonomik durum, anne baba birliktelik durumu, cinsiyet değişkenleri arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığı incelenmiştir. Örneklem grubunda sınav kaygısı ile ilgili yapılan analiz sonucunda; sınav kaygısı ile cinsiyet, sosyoekonomik düzey ve anne baba birliktelik durumu değişkeni arasında

anlamalı bir ilişki farklılık tespit edilmemiştir. Öğrencilerin tamamının anne ve babası sağ olması sebebiyle “Örneklem grubunda ebeveyni sağ olan öğrencilerin sınav kaygısı sağ olmayanlardan (en az biri ölü) daha düşüktür.” şeklindeki hipotez test edilememiştir.

Konuyla ilgili yapılacak çalışmalarda;

- Profesyonellerin yürüteceği, sınav kaygısı ile ilgili psikolojik destek alan öğrencilerin danışma süreçlerine tevekkül yönelimi eklenebilir.
- Tevekkül yönelimi ile sınav kaygısı arasındaki ilişki farklı yaş gruplarına göre araştırılabilir.
- Tevekkül yönelimi ile sınav kaygısı arasındaki ilişki örnekleme daha geniş gruplarda araştırılabilir.
- Anne baba birliktelik durumu değişkenine göre sınav kaygısı düzeyi ile ilgili araştırmaların az olması sebebiyle özellikle bu değişkenin de dahil edildiği araştırmalar yapılabilir
- Öğrencilerin tevekkül yönelimleri araştırılabilir.
- Anne-baba tutumları ve öğretmen tutumlarına göre sınav kaygısı ile tevekkül yönelimi arasındaki ilişkinin araştırılması konuya zenginlik katabilir.

KAYNAKÇA

- Acar, S. (2018). *Sınav Kaygısının yordanmasının psikolojik dayanıklılık ve karar verme becerileri açısından incelenmesi*. [Yüksek lisans tezi]. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, İstanbul.
- Acar, M.C. (2012) *Varoluşçu yaklaşım odaklı sorumluluk eğitimi programının ilköğretim 8. sınıf öğrencilerinin sorumluluk düzeylerine etkisi*. [Yüksek lisans tezi] Gaziantep Üniversitesi, Gaziantep.
- Acar, M.C. (2018). *Bireysel psikolojik danışma sürecinde dinî boyut: üniversite öğrencileri ile yapılan bir araştırma*. [Yüksek lisans tezi]. Atatürk Üniversitesi, Erzurum.
- Acar, M. C., & Karaca, F. (2019). Dinî boyutun psikolojik danışma sürecine etkisi: Üniversite öğrencileri ile yapılmış deneysel bir çalışma. *İlahiyat Tetkikleri Dergisi* (52), 195-216.
- Adana, F., & Kaya, N., (2005). Lise öğrencilerinin sınav kaygısı düzeyi üzerine sınav kaygısı ile başa çıkma eğitiminin etkisi. *Kriz Dergisi*, 13(2), 35-42.
- Albayrak, A. (2013). *Gençlerde Dua Psikolojisi*. Bursa: Düşünce Kitabevi Yayınları.
- Alemu, B. M., & Feyssa, T. (2020). The relationship between test anxiety and academic achievement of grade ten students of Shirka Woreda, Oromia Regional State, Ethiopia. *African Educational Research Journal*, 8(3), 540-550.
- Alisinanoğlu, F., & Ulutaş, İ. (2003). Çocukların kaygı düzeyleri ile annelerinin kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 28(128), 65-71.
- Altay, K. (2014). *Yetişkinlerde tevekkül anlayışına psiko-sosyal yaklaşım*. [Yüksek lisans tezi]. Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Alyaprak, İ. (2006). *Üniversite sınavına hazırlanan öğrencilerde sınav kaygısını etkileyen faktörlerin incelenmesi*. [Yüksek lisans tezi]. Ege Üniversitesi, İzmir.
- Atak, M. (2004). *Genel lise öğrencilerinin sınav kaygısı ile ailenin sosyo-ekonomik düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi (Kayseri Örneği)*. [Yüksek lisans tezi]. Erciyes Üniversitesi, Kayseri.
- Ayaz, T. (2024). *Lise 12. sınıf öğrencilerinin sınav kaygısı, bilişsel çarpıtmalar ve psikolojik sağlamlıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. [Yüksek lisans tezi]. Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya.
- Aydın, F. (2010). Akademik başarının yordayıcısı olarak akademik güdülenme, öz yeterlilik ve sınav kaygısı. [Yüksek lisans tezi]. Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

- Aydın, U. (2019). Test anxiety: Gender differences in elementary school students. *European Journal of Educational Research*, 21(1), 39-53.
- Aydoğmuş, E. (2016). *Öğrencilerin algıladıkları öğretmen tutumları ile sınav kaygısı arasındaki ilişki ve bir araştırma*. [Yüksek lisans tezi]. Yedi Tepe Üniversitesi, İstanbul.
- Bacanlı, F., & Sürücü, M. (2006). İlköğretim 8. sınıf öğrencilerinin sınav kaygıları ve karar verme stilleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi Dergisi*, 12(1), 7-35.
- Baltaş, A., & Baltas, Z. (2008). *Stres ve Başa çıkma Yolları*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Barrows, J., Dunn, S., & Lloyd, C. A. (2013). Anxiety, self-efficacy, and college exam grades. *Universal Journal of Educational Research*, 1(3), 204-208.
- Başoğlu, S. T. (2007). *Sınav kaygısı ile özgüven arasındaki ilişkinin erinlik döneminde incelenmesi*. [Yüksek lisans tezi]. Maltepe Üniversitesi, İstanbul.
- Batan, S. N. (2016). *Yetişkinlerde psikolojik dayanıklılık ve dini başa çıkmanın yaşam doyumuna etkileri*. [Doktora tezi]. Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Bilgiz, M. (2006). Kur'an'da zikir kavramının anlamı. *Atatürk Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, (25), 209-236.
- Block, J., & Kremen, A. M. (1996). IQ and ego-resiliency: Conceptual and empirical connections and separateness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(2), 349-361. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.70.2.349>
- Boztepe, D. (2016). *Ebeveyn beklentilerinin sınav kaygısı üzerindeki etkisi: lise son sınıf öğrencilerine yönelik bir değerlendirme*. [Yüksek lisans tezi]. İstanbul Aydın Üniversitesi, İstanbul.
- Börekçi, C., & Uyangör, N. (2018). Family attitude, academic procrastination and test anxiety as predictors of academic achievement. *International Journal of Educational Methodology*, 4(4), 219-226 <https://doi.org/10.12973/ijem.4.4.219>
- Börü, A. (2000). *Üniversite giriş sınavlarında öğrencilerin yaşadığı kaygı ve nedenleri*. [Yüksek lisans tezi]. Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Budak, S. (2009). *Psikoloji sözlüğü*. Bilim ve Sanat Yayınları.
- Buhârî, Muhammed ibn İsmail. (1987). *Sahîh-i Buhârî ve tercemesi* (M. Sofuoğlu, Çev.). Ötüken Neşriyat.
- Canbaz, S. (2001). *Samsun çıraklık eğitim merkezi'ne devam eden çırakların sosyo-demografik, çalışma yaşamı özelliklerinin ve durumluk-sürekli kaygı düzeylerinin değerlendirilmesi*. [Yüksek lisans tezi]. 19 Mayıs Üniversitesi, Samsun.

- Cebecioğlu, E. (2014). *Tasavvuf terimleri ve deyimleri sözlüğü* (6. Baskı). Otto Yayınları.
- Cengil, M. (2003). Depresyonu önlemede dini inancın koruyucu rolü. *Din Bilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, 3(2), 129-152.
- Cüceloğlu, D. (2020). *İnsan ve davranışı* (38. Baskı). Remzi Kitabevi.
- Cochanco, R. A. G., Olipas, C. N. P., Cochanco, A. S., & Sison, R. B. (2021). An Assessment on the Test Anxiety and Academic Performance of Information Technology Students. *International Journal of Advanced Engineering Research and Science*, 8(4), 118-122.
- Çağrıç, M. (2012). Tevekkül. *Türkiye Diyanet Vakfı İslam Ansiklopedisi*, 41, 204-219.
- Çakar, Z. E. (2020). *Gazali'de kesb ve tevekkül anlayışı*. [Yüksek lisans tezi]. Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Çakıcı, D. (2015). Yabancı dil öğrenenlerin sınav kaygı düzeyleri. *Turkish Studies*, 10(7), 235-243.
- Çakır, B. (2023). *Manevi danışmanlık ve rehberlik açısından algılanan stres, başa çıkma, psikolojik dayanıklılık ve tevekkül arasındaki ilişkiler üzerine bir araştırma*. [Yüksek lisans tezi]. Bursa Uludağ Üniversitesi, Bursa.
- Çınar, M. (2022). Dini tutum ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide tevekkülün aracılık rolünün incelenmesi. *Din Bilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, 22(2), 1183-1208.
- Çilengiroğlu V, Ö. (2019). Öğrencilerin Sınav Kaygısının Bazı Değişkenlere Göre Ölçülmesi Ve Değerlendirilmesi. *International Journal of Multidisciplinary Studies and Innovative Technologies*, 3(1), 48 – 5.
- Demir, V. (2014). *Bilinçli farkındalık temelli hazırlanan eğitim programının bireylerin depresyon ve stres düzeyleri üzerine etkisi*. [Yüksek lisans tezi]. İstanbul Arel Üniversitesi, İstanbul.
- Demirhan, A. (2022). *Covid-19 pandemi sürecinde üniversite sınavına hazırlanan öğrencilerin sınav kaygısı ve umutsuzluğu üzerine araştırma: İstanbul örneği*. (Yüksek lisans tezi). Haliç Üniversitesi, İstanbul.
- Doğan, G. (2023). *Öznel dindarlık algısı, tevekkül ve stres ilişkisi*. [Doktora tezi]. Hitit Üniversitesi, Çorum.
- DordiNejad, F. G., Hakimi, H., Ashouri, M., Dehghani, M., Zeinali, Z., Daghighi, M. S., & Bahrami, N. (2011). On the relationship between test anxiety and academic performance. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 15, 3774-3778. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.04.372>

- Dursun, P., Alyagut, P., & Yılmaz, İ. (2022). Yaşamda anlam, psikolojik dayanıklılık ve ölüm kaygısı: Yaygın anksiyete bozukluğu (GAD) olan veya olmayan bireyler. *Curr Psychol.* 41(6): 3299-3317.
- Dursun, M. (2022). *Lise son sınıf öğrencilerinde sınav kaygısı ve ilişkili faktörlerin incelenmesi.* (Yüksek lisans tezi). Çağ Üniversitesi, Mersin.
- Dündar, S., Yapıcı, Ş., & Topçu, B. (2008). Üniversite öğrencilerinin bazı kişilik özelliklerine göre sınav kaygısının incelenmesi. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28(1), 171-186.
- Eker, Osman. (2016). *Ortaokul öğrencilerinin yaşadığı sınav kaygısının nedenleri ve anne- baba tutumlarının sınav kaygısına etkisi: merzifon örneği.* [Yüksek lisans tezi]. Nişantaşı Üniversitesi, İstanbul.
- El-Buhari, Ebu Abdullah Muhammed b. İsmail. (2017). *El-Câmi'u's Sahih.* Karınca & Polen Yayınları.
- Eren, B. (2023). *İslam düşünce geleneğinde tevekkül eğitimi (gazzali örneği).* (Yüksek lisans tezi). Şırnak Üniversitesi, Şırnak.
- Erözkan, A. (2004). Üniversite öğrencilerinin sınav kaygısı ve başa çıkma davranışları. *Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 12, 13-38.
- Esirkış, R. (2021). *Sınava hazırlanan kişilerde ana-baba tutumları, sınav kaygısı ve baş etme tutumları.* [Yüksek lisans tezi]. İstanbul Kent Üniversitesi, İstanbul.
- Et-Tirmizi, (2019). *Ebû İsa Muhammed b. İsa. "35 Ebvâbu'l Kıyâme." Sünen'üt-Tirmizî. 1187.* Kitap Dünyası Yayınları.
- Florescu, M. C., Barth, K. M., Bochis, L. N., Pascariu, C. C., & Albulescu, I. (2024). Self-efficacy, anxiety, positive affect and students expected grades in the context of the bachelor exam. *Revista Romaneasca Pentru Educatie Multidimensionala*, 16(2), 550-568.
- Geçtan, E. (1997). *Psikodinamik psikiyatri ve normal dışı davranışlar* (13. Baskı). Remzi Kitabevi.
- Gedük, S. (2016). *Kur'an'da müminlere teselli, moral ve motivasyon.* [Doktora tezi]. Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Genç, A., & Şanlı, E. (2023). The effect of students exam anxiety on high school entrance success: The moderator role of parental exam anxiety. *Journal of Pedagogical Research*, 7(1), 260-272.
- Gençtan, E. (2005). *Psikanaliz ve sonrası* (11. Baskı). Metis Yayınları.
- Genç, M. (2013). İlköğretim öğrencilerinin sınıf ve cinsiyete göre sınav kaygı düzeylerinin belirlenmesi. *CBÜ Sosyal Bilimler Dergisi*, 11(1), 85-95.

- George, D., & Mallery, M. (2010). SPSS for windows step by step: A simple guide and reference, 17.0 update (10a ed.) boston: Pearson.
- Gizir, C. A. (2006). Psikolojik sağamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler üzerine bir derleme çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(28), 113-128.
- Güler, D., & Çakır, G. (2013). Lise son sınıf öğrencilerinin sınav kaygısını yordayan değişkenlerin incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(39), 82-94.
- Güven, H. (2008). *Depresyon ve dindarlık ilişkisi*. [Yüksek lisans tezi]. Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Güzel, S. (2009). *Telkin ve terapide duanın önemi*. [Yüksek lisans tezi] Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Hodge, D. R. (2007). Releasing students from class for spiritual instruction: Does it hinder academic performance? *Children & Schools*, 29(3), 161-171. <http://dx.doi.org/10.5243/jsswr.2010.5>
- Hoferichter, F., Raufelder, D., & Eid, M. (2014). The mediating role of socio-motivational relationship in the interplay of perceived stress, neuroticism and test anxiety among adolescent students. *Psychology in the Schools*, 51(7), 736-752.
- Horozcu, Ü. (2010). Tecrübi araştırmalar ışığında dindarlık ve maneviyat ile ruhsal ve bedensel sağlık arasındaki ilişki. *Milel ve Nihal*, 7(1), 209-240.
- Hökelekli, H. (2020). *Din Psikolojisi*. Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları.
- İlgar, Ş. (1999). “4.Ulusal Eğitim Bilimleri Kongresi Bildirileri” Anadolu Üniversitesi Yayınları, Eskişehir.
- İlkkın, A. A. (2023). *Ergen ebeveyn çatışması: Ergenlerin kişilik özellikleri, alınan ebeveyn kişilik özellikler ve iyi oluş açısından incelenmesi*. [Yüksek lisans tezi]. Yıldız Teknik Üniversitesi, İstanbul.
- İslamoğlu, M. (2019). *Kur'an'a göre Esmâ-i Hüsnâ*. Düşün Yayıncılık.
- İngeç, D. (2022). The contributions of intolerance of uncertainty, resilience and coping strategies on emerging adults' future career anxiety and test anxiety. [Yüksek lisans tezi]. Özyeğin Üniversitesi, İstanbul.
- Kandemir, F. (2022). Tevekkülün fonksiyonelliği üzerine (din psikolojik bir yaklaşım). *Cumhuriyet İlahiyat Dergisi*, 26(1), 121-134.
- Kapıkıran, Ş. (2002). Üniversite öğrencilerinin sınav kaygısının bazı psiko-sosyal değişkenlerle ilişkisi üzerine bir inceleme. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(34), 34-43.

- Karaca, F. (2016). *Dini gelişim psikolojisi*, Eser Ofset.
- Karaca, F. (2020). *Din psikolojisi*. Eser Ofset.
- Karaçanta, H. (2009). Öğretmen adayları için kamu personeli seçme sınavı kaygı ölçeğinin geliştirilmesi (geçerlik ve güvenirlik çalışması). *Gazi Üniversitesi Endüstriyel Sanatlar Eğitim Fakültesi Dergisi*, 25, 50-57.
- Karakaş, A. C. (2013). Paylaşma tutumlarının sınav kaygısı-gelecek kaygısı ile ilişkisi (Sakarya ili örneği). *İtobiad*, 136-157.
- Karasar, N. (2010). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Nobel Yayınları.
- Karataş, K., & Baloğlu, M. (2019). Tevekkülün psikolojik yansımaları. *Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 1(19), 110-118.
- Karayığit, N. (2017). Sosyo-ekonomik düzeyin psiko-sosyal gelişim ve dindarlığa etkileri. *Pamukkale Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 4(7), 119-133
- Karşlı, N. (2017). Gençlerde özsaygı ve dindarlık ilişkisi. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 4, 16-46.
- Karşlı, N. (2019). Gençlerde sınav kaygısı, dindarlık ve dua ilişkisi. *Dergiabant*, 7(13), 190-219.
- Kartopu, S. (2012). Lise öğrenci ve öğretmenlerinin durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi (Kahramanmaraş örneği). *Fırat Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 17(2), 160-174.
- Kavakcı, Ö., Güler, A. S., & Çetinkaya, S. (2011). Sınav kaygısı ve ilişkili psikiyatrik belirtiler. *Klinik Psikiyatri*, 14(1), 7-16.
- Kaya, M., & Küçük, N. (2017). İbadetler ile hayatın anlamı ve psikolojik iyi olma arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, (42), 17-44.
- Kayıklık, H. (2011). *Tasavvuf psikolojisi*. (2. Baskı). Akçay Yayıncılık.
- Kayış, A. (2009). Güvenirlik analizi. Ş. Kalaycı (Ed.), *SPSS uygulamalı çok değişkenli istatistik teknikleri* (4. baskı, ss. 403-419). Ankara: Asil Yayın Dağıtım Ltd. Şti.
- Keskin, T. (2022). *Ortaöğretim öğrencilerinin sınav kaygısı ile okul tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. [yüksek lisans tezi]. Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Karaman.
- Keskin, B. (2001). *Endüstri meslek liselerinde sınava giren öğrencilerin sınav kaygısıyla baş etmelerini sağlamak üzere yapılan bir çalışma*. [Yüksek lisans tezi]. İstanbul Üniversitesi, İstanbul.
- Kımtır, N. (2012). *Benlik saygısı ve din*. İstanbul: Kriter Yayınevi.

- Kısa, S. S. (1996). *İzmir il merkezinde dershaneye devam eden lise son sınıf öğrencilerinin sınav kaygılarıyla ana-baba tutumları arasındaki ilişki*. [Yüksek lisans tezi]. Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Kocabal, M. (2022). *Ergenlerde bilinçli farkındalık, motivasyon ve akademik performans arasındaki ilişkinin incelenmesi*. [Yüksek lisans tezi]. İstanbul Alvansaray Üniversitesi. İstanbul.
- Koç, M. (2004). Ergenlik döneminde dua ve ibadet algılarının ruh sağlığına etkileri üzerine bir alan araştırması. *Sakarya Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 10, 115-157.
- Koçanoğlu, A. (2013). Öğretmenlerin sınav kaygısı üzerindeki etkileri. *Eğitim ve Psikoloji Dergisi*, 5(2), 45-58.
- Koçkar, İ. A., Kılıç, G. B., & Şener, Ş. (2002). İlköğretim öğrencilerinde sınav kaygısı ve akademik başarı. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 9(2), 45-67.
- Koçyiğit, E. G. (2023). Sınav kaygısı, etkileyen faktörler ve baş etme yöntemleri. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 10(3), 126-140.
- Koparan, Y. (2019). *Suriyeli öğrencilerde sınav kaygısı ve dini başa çıkma ilişkisi üzerine bir araştırma*. [Yüksek lisans tezi]. Bursa Uludağ Üniversitesi, Bursa.
- Körükçü, S. (2022). Kur'ân-ı Kerîm'de Peygamberlerin örnek tevekkül anlayışları. *Nisar*, 1, 65-99.
- Köse S, Yılmaz Ş, Göktaş S.(2018). Lise son sınıf öğrencilerinin sınav kaygı düzeyleri ile uyku kalitesi arasındaki ilişki. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 9(2), 105-111.
- Köknel, Ö. (1989). *Genel ve klinik psikiyatri*. Nobel Tıp Kitabevi.
- Kılıç, S. (2016). Cronbach's alpha reliability coefficient. *Journal of Mood Disorders*, 6(1), 47-49.
- Kurt, İ. (2006). *Sorularla kaygı ve sınav kaygısı* (2. Baskı). Asil Yayın Dağıtım.
- Kurtuldu, K. (2009). Müzik öğretmenliği bölümü piyano öğrencilerinin sınav kaygısına yönelik tutumları. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 19(2), 107-126.
- Kutlu, O., & Bozkurt, M. C. (2003). *Okulda ve sınavlarda adım adım başarı*. Çizgi Kitabevi.
- Kutlu, H. (2020). *Ergenlerde dua tutumları ve umutsuzluk düzeyleri arasındaki ilişki üzerine bir çalışma: Erzurum örneği*. [Yüksek lisans tezi]. Atatürk Üniversitesi, Erzurum.

- Kültür, Y. Z., & Özcan, B. (2022). The impact of cognitive and affective components of test anxiety on the high-stakes exam performance in 12th grade students. *International Journal of Progressive Education*, 18(1), 124-169.
- Külünkoğlu, G. (2015). *Kur'an'da tevekkül*. [Yüksek lisans tezi]. Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Liebert Rm, Morris Lw, (1967). Cognitive and emotional components of test anxiety: A distinction and some initial data. *Psychological Reports*, 20, 975-978.
- Line, C. R. (2005). *The relationship between personal religiosity and academic performance among LDS [Latter Day Saints] college students at Brigham Young University* (Doktora tezi). Purdue University, Indiana.
- Li, Y., Cao, F., Cao, D., & Liu, J. (2015). Nursing students' post-traumatic growth, emotional intelligence and psychological resilience. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 22(5), 326-332. <https://doi.org/10.1111/jpm.12192>
- Lüle, R. A. (2002). *Lise mezunu olup üniversiteye hazırlanan ergenlerin özerklik düzeyleri ile kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. [Yüksek lisans tezi]. Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Manav, F. (2011). Kaygı kavramı. *Toplum Bilimleri*, 5(9), 201-211.
- Maulding, W. S., Peters, G. B., Roberts, J., Leonard, E., & Sparkman, L. (2012). Emotional intelligence and resilience as predictors of leadership in school administrators. *Journal of Leadership Studies*, 5(4), 20-30. <https://doi.org/10.1002/jls>
- Mevdudi. (1987). *Tefhimü'l-Kur'an*. İnsan Yayınları.
- Mustafa, Ç., Karaman, H., Dönmez, İ. K., & Gümüş, S. (2016). *Kur'an yolu Türkçe meal ve tefsir* (s. 573). Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları.
- Mueller, T., & Perreault, G. (2019). The psychology of student wellness: Relationships, detractors and exam anxiety. *American Association of University Administrators*, 34(1), 1-11.
- Nar, E. (2006). *Çocuk psikolojisi adına merak edilen her şey*. Babıali Kültür Yayıncılığı.
- Ocak, G., Karanfil, B., & Akar, F. (2022). Exploring the relationship between self-regulation skill and test anxiety level of secondary school students. *Bulletin of Education and Research*, 44(3), 55-76.
- Onay, A. (1997). *Dini yönelim düzeyi ile sınav kaygısı ilişkisi ve sınav kaygısında hipnoterapi*. [Yüksek lisans tezi]. Ankara Üniversitesi, Ankara.

- Onyeizugbo, E. U. (2010). Self-efficacy, gender and trait anxiety as moderators of test anxiety. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 8(1), 299-312.
- Öner, N., & Le Compte, A. (1998). *Sürekli durumluk/sürekli kaygı envanteri el kitabı*. Boğaziçi Üniversitesi Yayınları.
- Özdemir, O. (2024). *Lise öğrencilerinde psikolojik sağlamlık ve umut düzeylerinin sınav kaygısı ile ilişkisi*. [Yüksek lisans tezi]. Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Bolu.
- Özdoğan, Ö. (2006). İnsanı anlamaya yönelik bir yaklaşım: Pastoral psikoloji. *Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 47(2), 127-141.
- Özgen, M. K. (2013). Tasavvuf felsefesinde zikir kavramı. *Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 1(2), 215-226.
- Özgüven, G. (2012). *Psikolojik testler*. Ankara: Nobel Yayınları.
- Pargament, K. I. (1997). *The psychology of religion and coping: Theory, research, practice*. Guilford Press.
- Ping, L. T. (2008). Test anxiety: State, trait and relationship with exam satisfaction. *The Malaysian Journal of Medical Sciences: MJMS*, 15(2), 18-23.
- Rehman, S., Javed, E., & Abiodullah, M. (2021). Effects of test anxiety on academic achievement at secondary school level in Lahore. *Bulletin of Educational and Research*, 43(3), 67-80.
- Saltürk, A., & Güngör, C. (2021). Investigation of state test anxiety in university students according to success and social based variables. *Journal of Educational Leadership and Policy Studies*, 1(2), 11-29.
- Saçık, R. (2019). *Eşik altı obsesif kompulsif özelliklerin sınav kaygısı ile ilişkisi*. [Yüksek lisans tezi]. Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
- Sağiroğlu, M. (2009). Tevekkül ve kader inancının psikolojik etkileri. *Din ve Toplum Dergisi*, 7(1), 45-58.
- Saruhan, A. (2023). *Stresle başa çıkma ve dindarlık adına bir çalışma*. [Yüksek lisans projesi]. Pamukkale Üniversitesi, Denizli.
- Savaşan, İ. (2019). *Öğrencilerin sınav kaygısı ile olumsuz üst biliş düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. [Yüksek lisans tezi]. Çag Üniversitesi, Mersin.
- Sayar, K., Dinç, M. (2020). *Psikolojiye Giriş*. İstanbul: Dem Yayınları.
- Sayın, E. (2013). *Dua Terapisi*. İstanbul: Nesil Yayınları.

- Semerci, B., & Özer, A. S. (2007). *Sınav stresi ve başa çıkma yolları: Her sunum bir sınavdır*. Merkez Kitapçılık.
- Sinanoğlu, M. (2000). *İman*. Türkiye Diyanet Vakfı İslam Ansiklopedisi.
- Silah, M. (2003). Üniversite öğrencilerinin akademik başarılarını etkileyen çeşitli nedenler arasından süreksiz durumluk kaygısının yeri ve önemi. *Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 10, 102-115.
- Softa, H. K., Karaahmetoğlu, G. U., & Çabuk, F. (2015). An Analysis Of The Anxiety Of Exam Observed In The Senior High School Studentsand The Affecting Factors. *Kastamonu Education Journal*, 23(4), 1481-1494.
- Soysaldı, M. (1998). Kur'an'da ibadet ve zikir kavramları. *Fırat Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 3, 20-30.
- Söylev, Ö. F. (2020). *Manevi Bakım ve Danışma Psikolojisi*, 70-79. Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları.
- Spielberger, C. D. (1966). Theory and research on anxiety. *Anxiety and behavior*, 1(3).
- Spielberger, C. D. (1972). Current trends in theory and research on anxiety. In C. D. Spielberger (Ed.), *Anxiety as an emotional state* (pp. 33-49). Academic Press.
- Spielberger, C. D., & Vagg, P. R. (1995). *Test anxiety: A transactional process model*. Taylor & Francis.
- Spielberger, C. D., & Zuckerman, M. (2015). *Emotions and Anxiety: New Concepts, Methods, and Applications*. Psychology Press.
- Stankovska, G., Dimitrovski, D., Angelkoska, S., Ibraimi, Z., & Uka, V. (2018). Emotional intelligence, test anxiety and academic stress among university students. *Bulgarian Comparative Education Society*, 16, 157-164.
- Stöber, J., & Pekrun, R. (2004). Advances in test anxiety research. *Anxiety, Stress & Coping*, 17(3), 205-211. <https://doi.org/10.1080/1061580412331303225>
- Şahin, M. (2018). *Dini bir değer olarak tevekkül yöneliminin psikolojik sebep ve sonuçları üzerine araştırma*. [Doktora tezi]. Uludağ Üniversitesi, Bursa.
- Şahin, M. (2019). Korku, kaygı ve kaygı (anksiyete) bozuklukları. *Asead*, 6(10), 117-135.
- Şahin, H., Günay, T., & Batı, H. (2006). İzmir ili Bornova ilçesi lise son sınıf öğrencilerinde üniversiteye giriş sınavı kaygısı. *Sürekli Tıp Eğitimi Dergisi*, 15(6), 107-113.
- Şahin, Z. (2020). *Psikoloji ve Psikoterapide Din*. (1.baskı), Çamlıca Yayınları.

- Şeftalici, B. (2017). *Lise son sınıf öğrencilerinde sınav kaygısı ve maneviyat: Şanlıurfa Viranşehir örneği*. [Yüksek lisans tezi]. Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Şen, H. (2019). *Tevekkül-iman ilişkisi*. [Yüksek lisans tezi]. Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya.
- Takunyacı, M., & Kurbanoglu, N. İ. (2021). An investigation on burnout, test anxiety, test motivation and test attitude of prospective mathematics teachers in Turkey. *African Educational Research Journal*, 9(2), 562-569.
- Taşkın, H. H. (2019). *Lise öğrencilerinde akademik başarı ve sınav kaygısı ile manevi danışmanlık ve rehberlik ilişkisi*. [Yüksek lisans tezi]. Uşak Üniversitesi, Uşak.
- Tirmizi, E. M. (1977). *Sünen-i Tirmizî tercemesi* (O. Z. Mollamehmetoğlu, Çev.). Yunus Emre Yayınevi.
- Türkiye Diyanet Vakfı (TDV). (1994). *İslam ansiklopedisi*. İstanbul: TDV Yayın Matbaacılık.
- Türkiye Diyanet Vakfı (TDV). (2013). *İslam ansiklopedisi*. İstanbul: TDV Yayın Matbaacılık.
- Türkiye Diyanet Vakfı (TDV). (2018). *İslam ansiklopedisi*. İstanbul: TDV Yayın Matbaacılık.
- Türkiye Diyanet Vakfı (TDV). (2020). *İslam ansiklopedisi*. İstanbul: TDV Yayın Matbaacılık.
- Türk, M. (2014). Dini inanç ve kaygı: Dini inancın kaygı üzerindeki etkileri. *Din ve Toplum Dergisi*, 6(3), 45-58.
- Türk Dil Kurumu [TDK]. (2022). Türk Dil Kurumu sözlükleri. <https://sozluk.gov.tr/>
- Türk Dil Kurumu [TDK]. (2024). Türk Dil Kurumu sözlükleri. <https://sozluk.gov.tr/>
- Toktaş, K. A. M. (2024). *Çocukluk çağında algılanan anna-baba tutumu ve bireylerin özgüven düzeyleri ile yetişkinlik dönemi flört şiddeti tutumu arasındaki ilişkinin incelenmesi*. [Yüksek lisans tezi]. Haliç Üniversitesi, İstanbul.
- Tokpınar, M. (2010). *Hangi doğru? Tevekkül: Hadisler ışığında yeni bir tanım*. Kitabı Yayınevi.
- Topbaş, C. (2024). *Sınav kaygısı yaşayan ergenlerin algılanan stres, yaşam olayları ve psikolojik iyi oluşlarına yönelik bilişsel davranışçı model ve mindfulness (farkındalık) temelli model uygulamalarının karşılaştırılması*. [Yüksek lisans tezi]. Nişantaşı Üniversitesi, İstanbul.

- Totan, T., & Yavuz, Y. (2009). Westside sınav kaygısı ölçeğinin Türkçe formunun geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 9(17), 95-109.
- Totan, T. (2018). Ortaokul ve lise öğrencilerinde sınav kaygısının değerlendirilmesi: Westside sınav kaygısı ölçeği. *Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi*, 9(2), 143-155.
- Totan, T., Özgül, Ö., & Tosun, E. (2019). Bilişsel ve duygusal düzenlemenin sınav kaygısına olan etkisinde psikolojik dayanıklılığın aracılık rolü. *Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 6(2), 97-112.
- Törenek, E. T. (2021). *Tevekkül, yaşam memnuniyeti ve dindarlık ilişkisi*. [Yüksek lisans tezi]. Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi, Erzincan.
- Tugade, M. M., & Fredrickson, B. L. (2004). Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86(2), 320-333. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.86.2.320>
- Turşak, M. (2022). Oto kontrolün sağlanmasında Kur'an'daki bazı inanç ve ahlaki kavramların rolü. *Diyanet İlmi Dergisi*, 58(4), 1435-1466.
- Ulutürk Akman, S. (2021). Toplumsal cinsiyet eşitsizliği ve toplumsal baskı: türkiye istatistik kurumu yaşam memnuniyeti araştırması üzerine analizler. *EKOIST Journal of Econometrics and Statistics*, 0(35), 83-109. <https://doi.org/10.26650/ekoist.2021.35.984568>
- Yakut, S., & Şentürk, H. (2014). Hayatın anlamı ve din. *Süleyman Demirel Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 2(33), 45-60.
- Yalman, S. (2015) <http://sibelyalman.com.tr/psikolog-sibel-yalman-kaygi-anksiyete/> 16.10.2015
- Yalçın, A. (2008). *Tevekkül nedir?* Semere Yayınları.
- Yapıcı, A. (2013). Gençlerin umutsuzluk düzeyleriyle dini yaşayışın farklı görüntüleri arasındaki ilişki. *Ruh Sağlığı ve Din*, 231. Karahan Kitabevi.
- Yarar, Ü. (2019). *Kadınlarda kendini gerçekleştirme ve ibadet psikolojisi*. [Yüksek lisans tezi]. Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Yavuzer, H. (2004). *Çocuk psikolojisi* (26. Baskı). Remzi Kitabevi.
- Yenidünya, A. (2005). Lise öğrencilerinde rekabetçi tutum, benlik saygısı ve akademik başarı ilişkisi. [Yüksek lisans tezi]. Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Yıldırım, İ., & Ergene, T. (2003). Lise son sınıf öğrencilerinin akademik başarılarının yordayıcısı olarak sınav kaygısı, boyun eğici davranışlar ve sosyal destek. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 25(25), 1-39.

- Yıldırım, M., & Gözüyeşil, E. (2011). Üniversite giriş sınavlarına hazırlanan lise son sınıf öğrencilerinin sınav kaygıları üzerinde aile faktörünün etkileri. *Education Sciences*, 6(1), 304-323.
- Yıldız, C N. (2021). *Üniversite öğrencilerinde öğrenci motivasyonu ile sınav kaygısı ilişkisinin değerlendirilmesi*. [Yüksek lisans tezi]. İstanbul Gelişim Üniversitesi, İstanbul.
- Yılmaz, F. (2017). *Kamu personeli seçme sınavına (KPSS) hazırlanan öğretmen adaylarının sınav kaygısına bağlı olarak tükenmişlik düzeyi ve psikolojik dayanıklılıkları*. [Yüksek lisans tezi]. Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
- Yılmaz, M., & Karacoşkun, M. (2013). İslam dininde ibadet ve bireylerin dini yaşantıları. *Din ve Toplum Dergisi*, 5(2), 123-135.
- Zeidner, M. (2004). Test anxiety. In C. Spielberger (Ed.), *Encyclopedia of Applied Psychology* (pp. 33-49). Elsevier.
- Zeidner, M. (1995). Coping with examination stress: Resources, strategies, outcomes. *Anxiety, Stress & Coping: An International Journal*, 8(4), 279-298.
- Zengin, E. (2019). *Ergenlerde anne baba tutumları ile sınav kaygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi: ortaokul örneği*. [Yüksek lisans tezi]. İstanbul Gelişim Üniversitesi, İstanbul.
- Ziyaüddin, Gümüshanevi Ahmed. Ramuz'ül Ehadis. Erkam Yayınları, 1893.

EKLER

Ek-1. Tevekkül Eğitimi Programı

TEVEKKÜL EĞİTİMİ PROGRAMI

1.HAFTA

Amaç

Eğitim programındaki öğrencilerin birbirini tanımaları, tevekkül eğitimi programının amaçlarını öğrenmeleri, El- Vekil ismi ve tevekkül kavramının anlamını öğrenip aralarında ilişki kurabilmeleridir.

Hedef

- Eğitim programına dahil olan öğrencilerin birbirleriyle iletişim kuracak seviyede tanışma
- Öğrencilerin eğitimin amacını, içeriğini ve yöntemi ile ilgili bilgi sahibi olma
- El- Vekil isminin anlamının bilme
- Tevekkül kavramını tanımlayabilme
- El- Vekil isminin geçtiği ayetler ve indirilme sebebi ile olan ilişkisini kavrayabilme
- El- Vekil isminin geçtiği ayetlerin kendi bünyesinde nasıl açıklandığını öğrenme
- El- Vekil isminin geçtiği ayetler ile tevekkül kavramı arasında ilişki kurabilme
- El-vekil isminin geçtiği ayetlerde peygamberlerin yaşadığı zorluklar ile tevekkül kavramı arasında ilişkiyi kavrayabilme
- Eğitim dışında El Vekil ismini anlamını zihinde tutarak tekrar etme

Ek-1 (Devam). Tevekkül Eğitimi Programı

İçerik

İçerik Kur'an- Kerim'de, Allah'ın El vekil isminin geçtiği ayetlerin indirilme sebebi ile olan ilişkisi, hangi durumlar veya yaşananlar üzerine bu isimlerin geçtiği ile tevekkül kavramı ilişkisi ve ayetlerin kendi bünyesinde nasıl açıklandığı, tefsir çalışmalarının incelenmesi ile oluşturulmuştur.

El- Vekil İsminin Anlamı

Vekil kelimesi TDK'de “herhangi bir kimsenin işini görmesi için yetkilendirdiği, yerine bıraktığı kimse ve bir işte asıl yetkilinin yerine bakan kişi” olarak tanımlanmaktadır.¹

Arapça 'da ise vav-kef-lam harflerinden oluşmaktadır. Vekele diye okunan kelime güvendi, sığındı, itimat etti anlamlarına gelir. Bir iş yaptığı zaman o işini birine ısmarlamak ona ısmarladığı işin sonucuna güvenmek anlamındadır.²

Kelimenin Arapçadaki karşılığı ise “güvenilir, kişinin işlerinde güvenip dayanabileceği yardım ve korunma istenilebilecek bir kimse” dir.³

TDV ansiklopedisinde vekil ile ilgili bölümde kelimenin anlamı “yaratılan bütün varlıkların işlerinin görülmesinde tam anlamıyla güvenilip dayanılan, tam yeterli olan” olarak verilmektedir.⁴

Sözlük anlamı ise “bir işinin yapılması için işi başkasına havale etmek” tir. Vükül kökünden türetilmiştir. Bir işin yapılması için havale edildiği kimsedir. Terim anlamı ise “bütün yaratılanların işlerinin görülmesinde güvenilen, tam yeterli olan” anlamındadır.⁵

¹ <https://sozluk.gov.tr>

² İslamoğlu, Mustafa, *Kur'an'a Göre Esma-i Hüсна*, (Düşün Yayıncılık, 2019), 337.

³ Mevdudi, Seyyid Ebu'l Ala, *Tefhimu'l-Kur'an*, (çev. Muhammed Han Kayani vd), (İstanbul: İnsan Yayınları, 1987), 721.

⁴ *Temel İslam Ansiklopedisi*, (İstanbul: İSAM Yayınları, 2019), 326.

⁵ TDV *İslam Ansiklopedisi*, “Vekil” (2013), 43/ 9-10.

Ek-1 (Devam). Tevekkül Eğitimi Programı

El- Vekil İsminin Kur'an- Kerim'de İşlenişi

Vahyin peygambere indirilme süreci göz önüne alındığında Müzemmil suresi 9. Ayet Vekil isminin ilk defa geçtiği yerdir.⁶ Ayette Hz. Peygambere Rabbinin tek olduğu ve sadece ona güvenmesi gerektiği vurgulanmıştır. Ayetin öncesindeki ayetlere bakıldığında peygamberin ağır bir söz (vahiy) yükleneceği bu sözü kaldırabilmesi içinde gecelerini ibadetle geçirmesi istenmiştir. Bir nevi peygamber manevi olarak vahyi dünyasına yansıtmayı için psikolojik yönden hazırlanmıştır. Çünkü Hz. Peygamber zor bir görev üstlenmiş ve bu görevini yaparken bir çok zorluklara karşılaşmıştır. Nitekim El-Vekil isminin geçtiği ayetten sonraki ayette peygamberin müşriklerin söylediklerine karşı sabırlı olması bildirilmiştir. Peygamberin vahiyle buluşmasının ilk yıllarında inen bu ayet, peygamberin zorluklarla karşılaştığını bildiren ayetlerden önce gelmesi dikkat çekicidir. Önceki ayetlerde psikolojik olarak karşılaşacağı problemlere peygamber hazırlanmaktadır. Bu ayette ise psikolojik olarak hazırlanmak istenen peygamberin bu hazırlığının nasıl yapacağı ve nelere dikkat etmesi gerektiği bildirilmektedir. Tebliğini yaparken Allah'ın gücüne dayanıp ona güvenmesi öğütlenmektedir.⁷

Vekil kelimesinin anlamı; kendisine güvendiğimiz bu güvenin sonucunda işlerimizi ona teslim ettiğimiz kişidir. Örneğin avukatlık mesleğini yapan insanlara güveniriz ve mahkeme işlerimizi halledebileceğimizi düşünürüz. Bu sebeple bu işlerimizi avukatlara devrederiz. Yani onların müvekkili oluruz. Bu bağlamda bu ayeti değerlendirdiğimizde ise peygamberin tebliği karşısında birçok zorlukla karşılaşacağı ancak bu zorluklar karşısında Yüce Allah'ı vekil tayin edip kaygılanmamasını, bütün işlerini Allah'a havale edip onun bütün işlerini halledeceğinden emin olmasını öğütlemektedir.⁸ Önceki ayette geçen tebettül kelimesinin anlamı kesmek demektir. Hz. Meryem'e Betül denmesinin sebebi budur. Erkeklere arzu duymadığı için ona

⁶ İslamoğlu, *Mustafa, Kur'an'a Göre Esmâ-i Hüsnâ*, (Düşün Yayıncılık, 2019), 341.

⁷ Mustafa Çağrı; Karaman, Hayreddin; Dönmez, İbrahim Kâfi; Gümüş Sadrettin, *Kur'an Yolu Türkçe Meal ve Tefsir*, (DİB Yay. Ank. 2016), 573.

⁸ Mevdudi, Seyyid Ebu'l Ala, *Tefhimu'l-Kur'an*, (çev. Muhammed Han Kayani vd), (İstanbul: İnsan Yayınları, 1987), 2034.

Ek-1 (Devam). Tevekkül Eğitimi Programı

Betül denilmiştir. Bu bağlamda değerlendirildiğinde de Hz. Peygambere dünya işlerine arzusunu kesmesi ve Allah’a yönelip tek ilah olan Allah’a sadece ona güvenmesi gerektiği bildirilmiştir.⁹

Vekil isminin nuzül sıralamasına göre ilk geçtiği yer Müzemmil suresi 9. Ayettir. “ (Allah) doğunun da batının da Rabbidir. Kendisinden başka ilah yoktur.(Sadece) O’nu vekil (güven kaynağı) edin!”¹⁰ Bu ayet vekil isminin ilk geçtiği yer olmasının önemiyle birlikte peygamberin güven kaynağına ihtiyaç duyduğu, görevinin başladığı yılları yani yaşadığı zorluklar karşısındaki tutumunu belirleyen bir bildirimdir. Peygamberin yaşadığı ve yaşayacağı zorlukları, bunlar karşısında peygamberin destekleneceği bildirilmiştir.

“(Musa da) şöyle demişti; Bu, benimle senin aranda (bir antlaşma)dır. İki süreden hangisini doldurursam bana düşmanlık (haksızlık) yapılmayacak değil mi? Allah söylediklerimize vekildir.(şahittir).”¹¹ (Kasas / 28).

Hız. Şuyb’ın kızları Hız. Musa’nın onlara yaptığı yardımı babalarına anlatınca yapılan iyiliğin karşılığını vermek için Hız. Şuayb kızlarından birini Hız. Musa’nın yanına gönderip onu yanına çağırmişti. Hız. Musa Mısır’dan çıkışına neden olan olayı anlatınca babaları Hız. Musa’ya artık korkmamasını söyleyip, zulmün son bulduğunu, güvenilir bir yerde olduğunu söylemiştir. Kızlardan birinin teklifi üzerine âyette belirtildiği şekilde bir anlaşma yapılmıştır.¹²

Kızların babası sekiz veya on yıl yanında kalması karşılığında kızlarından yanında kalmak için hangi yılı tercih ederse edilsin haksızlığa uğratılmayacağını sözünü aldıktan sonra anlaşılan bu konu için taraflara vekil olarak Allah’ı şahit tuttu. Hız. Musa’ya yapılan bu teklifin kızlarının önerisinden hemen sonra yapıldığını düşünmekten ziyade Hız. Musa’nın yaptıklarının iyice düşünüldükten sonra, genç, sağlıklı bir adamın evinde hizmetçi olmasından ziyade damadı olmasının daha uygun

⁹ Ateş, Süleyman, *Kur’an-ı Kerim Tefsiri*, (Milliyet, 1995) 6 / 2837.

¹⁰ Okuyan, Mehmet, *Kur’an Meal-Tefsir*, (İstanbul: Haliç Üniversitesi Yayınları, 2021), 573.

¹¹ Okuyan, Mehmet, *Kur’an Meal-Tefsir*, (İstanbul: Haliç Üniversitesi Yayınları, 2021), 387.

¹² Mustafa Çağrıç; Karaman, Hayreddin; Dönmez, İbrahim Kâfi; Gümüş Sadrettin, *Kur’an Yolu Türkçe Meal ve Tefsir*, (DİB Yay. Ank. 2014), 387.

Ek-1 (Devam). Tevekkül Eğitimi Programı

olmasına binaen bu teklifi yapmış olabilir.¹³ “*Madem ki asîl bir ailenin, kibar, tahsilli ve medenî bir erkeği (Bunları Hz. Musa’nın (a.s) anlattıklarından biliyor olmalıydı) niçin bu evin damadı olmasın?*”¹⁴

Hz. Yakup tarafından da böyle bir cümle kurulmuştur. Allah kesinlikle başkalarının vekil kabul edilmesini istememekte, O’ndan başka vekil olmadığını Hz. Muhammed dahil hiç kimsenin başkası üzerinde vekalet sahibi olmayacağını bildirmektedir.¹⁵

Kızlar evlerine döndü. Sonra kızlardan biri Hz. Musa’ya yardımının karşılığını vermesi için babasının çağırdığını söyledi. Hz. Musa başından geçenleri anlatıca artık zulümden kurtulduğunu, kendisinin yanında sekiz ya da on yıl kalması halinde kızlarından biriyle evlenebileceğini söyledi ve söylediklerine Allah’ı vekil tuttu.¹⁶

“*Musa’ya da kitabı vermiş ve onu “Benden başka hiçbir vekil (güven kaynağı) edinmeyin diye İsrailoğulları’na bir rehber kılmıştık.”*¹⁷ (İsra / 2)

Hz. Musa’ya verilen Kitap Tevrat’tır. İkinci ayette geçen Vekil; “kendisine dayanılıp güvenilen, işlerin kendisine bırakıldığı kimse” anlamına gelmektedir. İşlerin sadece Allah’a bırakılması, O’na dayanılıp güvenilmesine de tevekkül denmektedir. Bu şekilde sadece Allah’a güvenip bağlanmaya tevekkül denir.¹⁸ Tefhimu’l Kur’an’da bu ayetin açıklaması kısmında vekil kelimesinin arapça anlamı verilmiştir. “*Arapça*

"vekil" kelimesi, güvenilir, kişinin işlerinde güvenip dayanabileceği yardım ve korunma istenilebilecek bir kimse anlamına gelir.”¹⁹

¹³ Mevdudi, Seyyid Ebu’l Ala, *Tefhimu’l-Kur’an*, (çev. Muhammed Han Kayani vd), (İstanbul: İnsan Yayınları, 1987), 1138.

¹⁴ Mevdudi, Seyyid Ebu’l Ala, *Tefhimu’l-Kur’an*, (çev. Muhammed Han Kayani vd), (İstanbul: İnsan Yayınları, 1987), 1139.

¹⁵ Okuyan, Mehmet, *Kur’an Meal-Tefsir*, (İstanbul: Haliç Üniversitesi Yayınları, 2021), 2021, 387.

¹⁶ Ateş, Süleyman, *Kur’an-ı Kerim Tefsiri*, (Milliyet, 1995), 4 / 1939.

¹⁷ Okuyan, Mehmet, *Kur’an Meal-Tefsir*, (İstanbul: Haliç Üniversitesi Yayınları, 2021), 281.

¹⁸ Mustafa Çağrı; Karaman, Hayreddin; Dönmez, İbrahim Kâfi; Gümüş Sadrettin, *Kur’an Yolu Türkçe Meal ve Tefsir*, (DİB Yay. Ank. 2014), 281.

¹⁹ Mevdudi, Seyyid Ebu’l Ala, *Tefhimu’l-Kur’an*, (çev. Muhammed Han Kayani vd), (İstanbul: İnsan Yayınları, 1987), 721.

TEVEKKÜL EĞİTİMİ PROGRAMI

2.HAFTA

Amaç

Kur'an'da El- Vekil isminin geçtiği ayetler bağlamında El vekil ismini kavrayıp tevekkül kavramı ile ilişki kurabilmeleri ve bu ismi günlük hayatlarında anlamı üzerinde düşünerek zikredebilmeleridir.

Hedef

- El- Vekil isminin geçtiği ayetler ve ayetlerin indirilme sebebi ile olan ilişkisini kavrayabilme
- El- Vekil isminin geçtiği ayetlerin kendi bünyesinde nasıl açıklandığını öğrenmeleri
- El- Vekil isminin geçtiği ayetler ile tevekkül kavramı arasında ilişki kurabilme
- Eğitim dışında El Vekil ismini anlamını zihinde tutarak tekrar etme

İçerik

“(Samimi) kullarım üzerinde senin hiçbir gücün yoktur. Vekil (güven kaynağı) olarak Rabbin yeter.”²⁰ (İsra / 65).

Ayette Allah kendisine samimi bir şekilde yaklaşan kullarına cesaret ve ümit vermektedir. Nitekim samimi kullarını şeytanın üzerinde olduğunu söyleyip şeytanın bu kullarına hiç bir etki yapamayacağını vurgulamıştır. Hz. Peygamber tebliğ görevini yaparken müşrikler tarafından bir çok zorluğa uğratılıyordu. Ayet peygambere bu yaşadıklarına karşı bir moral kaynağı niteliğindeydi. Allah Hz. Peygambere yaşadıkları karşısında Allah'ın Vekil olduğunu ifade ederek peygamberi hem cesaretlendirmiş hem de ümitlendirmiştir. Nitekim Vekil'i Allah olan insanın hiçbir endişesi olmazdı. Ayette Allah'ın ona verdiği aklı ve iradeyi doğru kullanan insanları samimi kullarım diye nitelendiren Allah, bu kullarına hitaben “Benim kullarım”

²⁰ Okuyan, Mehmet, *Kur'an Meal-Tefsir*, (İstanbul: Haliç Üniversitesi Yayınları, 2021), 287.

Ek-1 (Devam). Tevekkül Eğitimi Programı

ifadesini de kullanarak insanın kendisine verilen özellikleri doğru kullanması halinde şeytandan üstün olduğunu da ifade ederek şeytana karşı ümitsiz bir durumda olmaktan kurtarıp Rablerine güvenmeleri halinde Rablerinin onlara güven kaynağı olarak yeteceğini bildirmiştir. Nitekim peygamber üzerinden verilen mesaj tüm inananlara da moral ve ümit kazandırmaktadır²¹

Ne olursa olsun Allah’a güvenmemiz gerektiğini vurgulayan Allah, ona güvenen insanların imtihanlarında ondan başkasından yardım gelmeyeceğini insanlara bir kez daha hatırlatmıştır. Onun dışındaki varlıklara güvenenler ise şeytanla yaşadıkları imtihan karşısında bir yardımcı bulamayacak ve imtihanlarında başarılı olamayacaktır.²²

Ayetin öncesindeki ayetlerde ise insanın ilk kez yaratılış süreci hatırlatılıp bu yaratılış anında şeytanın insana düşman olmasının nedenlerine değinilmiştir. Buradan hareketle şeytanın insanı birçok şeyle aldatacağını, sonuçsuz düşler kurduracağını ancak ve ancak Allah’a güvenip onu vekil edinen kullarının şeytanın bu tuzaklarından etkilenmeyeceği vurgulanmıştır.²³

“Neredeyse sen (müşriklerin) “Ona (gökten) bir hazine indirilseydi veya onunla birlikte bir melek gelseydi ya!” demeleri yüzünden sana vahyolunan ayetlerin bir kısmını terk edeceksin ve (bu yüzden) ruhun daralacak. Sen sadece bir uyarıcısın. Allah her şeye vekildir. (güven kaynağıdır)”²⁴ (Hud /12).

Peygambere inanmayan insanlar peygamberin de diğer insanlar gibi geçimi sağlamak için çalışmasından dolayı onu sıkıştırmaya çalışıyor onun iddia ettiği gibi peygamber olması halinde çalışmasına gerek olmayacağı, kendisinin hazineleri olmalı ya da onunla birlikte bir melek olması gerekmez miydi sorularını peygambere yöneltiyorlardı. İnanmayanların bu ifadeleri karşısında üzüntü duyan Hz. Peygamber onların aleyhinde inen ayetleri bir süre tebliğ etmeme ortamın yumuşamasını bekleyip

²¹ Mustafa Çağrıç; Karaman, Hayreddin; Dönmez, İbrahim Kâfi; Gümüş Sadrettin, *Kur'an Yolu Türkçe Meal ve Tefsir*, (DİB Yay. Ank. 2014), 287.

²² Mevdudi, Seyyid Ebu'l Ala, Tefhimu'l-Kur'an, (çev. Muhammed Han Kayani vd), (İstanbul: İnsan Yayınları, 1987), 746.

²³ Ateş, Süleyman, *Kur'an-ı Kerim Tefsiri*, (Milliyet, 1995), 3 / 1540.

²⁴ Okuyan, Mehmet, *Kur'an Meal-Tefsir*, (İstanbul: Haliç Üniversitesi Yayınları, 2021), 221.

Ek-1 (Devam). Tevekkül Eğitimi Programı

tebliğini o ortamda yapma ihtimaline karşı, peygamberin tebliği etmeme gibi bir davranışının olamayacağı onun asıl görevinin tebliği yapmak olduğunu peygambere bildirmiştir. Yani Hz. Peygambere kendi üzerine düşen görevi yerine getirmesinin gerekliliği bildirilmiş bundan sonraki kısmın Allah’a ait olduğu onun her şeye vekil olduğu eklenmiştir. Böylece peygambere Allah’a güven duyması gerektiği hatırlatılıp ona ümit ve cesaret verilmiştir²⁵

Ayette Hz. Peygamber Allah tarafından rahatlatılmaktadır. Ondan, halk tarafından dalga geçilip alay konusu olabileceği korkusuyla vahyin tebliğinde bir duraksama ihtimalini asla düşünmemesi bu korkuyla tebliği aksaklığa uğratmaması istenmektedir. O, teselli edilip ondan hiçbir tereddüt duymaksızın tebliğ görevini yerine getirmesi istenmektedir. Onun yapması gereken görevini yerine getirmek yani tebliği eksiksiz yapıp gerisini her şeye gücü yeten Allah’a bırakmaktır. Çünkü Allah tek güven kaynağıdır.²⁶

Bu ayet inanmayanların Hz. Peygamberin hazineleri olması gerektiği ya da yanında bir melek olması gerektiği suçlamalarına karşı peygamberin iyice bunaldığını gösterir. Müşriklerin bu tavırlarından iyice bunalan peygambere bu ayetleri onlara okumamayı tavsiye eden kişiler olmuştur belki de. Hz. Peygamber tüm bu durumlara karşı uyarılıp, cesaret verilerek güçlendiriliyor Allah tarafından.²⁷

*“Bir kısım insanlar, müminlere “Düşmanlarınız olan insanları size karşı (asker) topladılar; aman onlardan sakının!” dediklerinde, bu (durum) onların (müminlerin) imanını artırmış ve “ Allah bize yeter. O, ne güzel vekildir (güven kaynağıdır)!” demişlerdir.”*²⁸ (Al-i İmran / 173).

Ebu Süfyan Müslümanların üzerine tekrardan saldırıp onları tamamen yok etmeyi planlarken Müslümanların da kalabalık halinde onlara yaklaştığı haberini aldı ve bu planından vazgeçti. Bu sefer de Müslümanları psikolojik açıdan yıpratma yöntemini deneyip onların yanına gitmekte olan bir kervandaki insanlara peygambere

²⁵ Mustafa Çağrı; Karaman, Hayreddin; Dönmez, İbrahim Kâfi; Gümüş Sadrettin, *Kur'an Yolu Türkçe Meal ve Tefsir*, (DİB Yay. Ank. 2014), 221.

²⁶ Mevdudi, Seyyid Ebu'l Ala, Tefhimu'l-Kur'an, (çev. Muhammed Han Kayani vd), (İstanbul: İnsan Yayınları, 1987), 566.

²⁷ Ateş, Süleyman, *Kur'an-ı Kerim Tefsiri*, (Milliyet, 1995), 3/1271-1272

²⁸ Okuyan, Mehmet, *Kur'an Meal-Tefsir*, (İstanbul: Haliç Üniversitesi Yayınları, 2021), 71.

Ek-1 (Devam). Tevekkül Eğitimi Programı

rastlamaları halinde onlara onların hepsini yok edeceklerini söylemelerini istedi. Yani bir nevi psikolojik savaş açarak Müslümanları korkutma yöntemini denemek istedi. Kervandakiler bu sözü peygambere ve Müslümanlara iletince onlar Allah bize yeter. O, ne güzel vekildir dediler. İşte ayet bu olay üzerine inmiştir. Müslümanlar her türlü zorluğa rağmen imanları Allah’a ve resulüne olan güvenlerini göstermektedir.²⁹

Tefhimu’l Kur’an’da ayetin inme sebebi anlatılıp, Müslümanların halleri üzerinden bir yorum yapmamaktadır.³⁰

Önce ayetin inme sebebini açıklanmıştır. Müminlerin onları korkutmak için söylenen sözlerden korkmaları şöyle dursun Allah’a gönülden bağlanan her an Allah’a tevekkül eden kullar olduğu tasvir edilmiştir.³¹ Diğer bir yorumu ise şöyledir: “İman psikolojik bir haldir. Bunun bazı şartlarda güçleneceği, bazı durumlarda zayıfladığı bir gerçektir. İnsanın Peygambere karşı güveni, Allah’a sevgisi arttıkça imanı da artar. Bu güven ve sevgi zayıflayınca iman da zayıflar. İnsanın kainatının enginliğini, tabiatın güzelliğini düşünüp de bunları yaratan Allah’a bağlılık ve sevgi ile ağıladığı zaman ile; durgunlaştığı, hatta duygusuzlaştığı, tereddütler geçirdiği zamanında ki imanı bir olur mu hiç?” Allah’a böyle yürekten inanıp güvenmeleri Allah tarafından ödüllendirilmelerine sebep olmuştur. Onların güven ve bağlılıklarının bu denli yüksek olması imanlarının artması şeklinde anlatılmıştır.³²

²⁹ Mustafa Çağrı; Karaman, Hayreddin; Dönmez, İbrahim Kâfi; Gümüş Sadrettin, *Kur’an Yolu Türkçe Meal ve Tefsir*, (DİB Yay. Ank. 2014), 71

³⁰ Mevdudi, Seyyid Ebu’l Ala, Tefhimu’l-Kur’an, (çev. Muhammed Han Kayani vd), (İstanbul: İnsan Yayınları, 1987), 195.

³¹ Ateş, Süleyman, *Kur’an-ı Kerim Tefsiri*, (Milliyet, 1995), 1 / 523.

³² Ateş, Süleyman, *Kur’an-ı Kerim Tefsiri*, (Milliyet, 1995), 1 / 523.

TEVEKKÜL EĞİTİMİ PROGRAMI

3.HAFTA

Amaç

Kur'an'da El- Vekil isminin geçtiği ayetler bağlamında El vekil ismini kavrayıp tevekkül kavramı ile ilişki kurabilmeleri ve bu ismi günlük hayatlarında anlamı üzerinde düşünerek zikredebilmeleridir.

Hedef

- El- Vekil isminin geçtiği ayetler ve indirilme sebebi ile olan ilişkisini kavrayabilme
- El- Vekil isminin geçtiği ayetlerin kendi bünyesinde nasıl açıklandığını öğrenmeleri
- El- Vekil isminin geçtiği ayetler ile tevekkül kavramı arasında ilişki kurabilme
- Eğitim dışında El Vekil ismini anlamını zihinde tutarak tekrar etme

İçerik

“Allah’a güven! Vekil (güven kaynağı) olarak Allah yeter.”³³ (Ahzab / 3)

Kur'an yolu tefsirine göre Ahzab savaşını ve bu savaşta münafıkların yaptıklarını, müşriklerle işbirliği yaparak Peygambere ve inananlara karşı oluşturdukları manevi işkenceyi yani yaşayacaklarına karşı Peygamberi ve Müslümanları uyarıp bir nevi güçlendirmek üzere bu emir ve tavsiye ile başlamıştır. Hz. Peygamber vahye en güzel şekilde ve önce uyar ve onun dayandığı yegane varlık Rabbidir. Rabbinin gücüne dayanır ve yalnız onu güven kaynağı olarak görür.³⁴

³³ Okuyan, Mehmet, Kur'an Meal-Tefsir, Haliç Üniversitesi Yayınları, İstanbul, 2021, s. 417

³⁴ Mustafa Çağrı; Karaman, Hayreddin; Dönmez, İbrahim Kâfi; Gümüş Sadrettin, Kur'an Yolu Türkçe Meal ve Tefsir, DİB Yay. Ank. 2014, s. 417

Ek-1 (Devam). Tevekkül Eğitimi Programı

Bu ayette mesaj Hz. Muhammed içindir. Allah Peygamberine şöyle demiştir. “*Sana emanet edilen görevi Allah'a güvenerek yerine getir ve bütün dünya sana düşman olsa bile buna aldırma.*”³⁵ Allah'tan bir emir geldiği zaman kişi bunun Allah tarafından verilen bir emir olduğuna kesin bir şekilde inandığı anda sorgulamadan, hikmetini görüp anlamasına gerek kalmadan sadece Allah'tan geldiğine emin olduğu için yalnızca ona yönelip güvenerek bu emri uygular. Çünkü bilir ki Rabbi onun emirlerine karşı duyarlı olan kişilerin yardımcısıdır. İşlerine dayanak olarak görür ve yalnızca ona güvenir. İşlerinde yardımcı olan, onu doğru yolu gösteren Allah ona kafidir.³⁶

Ateş'e göre ilk üç ayette Peygambere uyarılar vardır. Bunlar; “ Allah'ın emirlerinin dışına çıkmaktan korunmak, müşriklere ve münafıklara uymaması, Allah'ın kendisine ilettiklerine uyup O'na güvenmesi” şeklindedir. Allah Peygamberine bu uyarıları yaptıktan sonra ise Allah'a tevekkül etmesini istiyor. Allah'ın ona güvenenleri yalnız bırakmayacağını, onun yaptığı her işin mutlaka bir bilgiyle ve hikmetle yaptığını dolayısıyla şimdide ona güvenenlere yardım edeceğini bildiriyor.³⁷

“*Kafirler ve münafıklara itaat etme! Onların eziyetlerine aldırma! Allah'a güven! Vekil olarak Allah yeter.*”³⁸(Ahzab / 48).

Kuran yolu tefsirine göre peygamberin başına gelenler Allah'ın emir ve yasakları uyguladığı için başına gelmiştir. Bu sebepten ötürü başına gelenlere dayanmalı, sabretmelidir. Çünkü o ve müminlerin amacı Allah'ın emirlerini yerine getirmektir. Bu uğurda gerekli fedakarlıkları yapıp Allah'a güvenmelidirler. Çünkü Allah'tan başka güvenilip dayanılacak varlık yoktur. Yine müminler bunca zorluğa katlanırken dünya hayatında peygamberini tanımış ve onunla yaşamış olmaları bir

³⁵ Mevdudi, Seyyid Ebu'l Ala, Tefhimu'l-Kur'an, (çev. Muhammed Han Kayani vd), (İstanbul: İnsan Yayınları, 1987), 1262.

³⁶ Mevdudi, Seyyid Ebu'l Ala, Tefhimu'l-Kur'an, (çev. Muhammed Han Kayani vd), (İstanbul: İnsan Yayınları, 1987), 1262.

³⁷ Ateş, Süleyman, *Kur'an-ı Kerim Tefsiri*, (Milliyet, 1995), 4/2042.

³⁸ Okuyan, Mehmet, *Kur'an Meal-Tefsir*, (İstanbul: Haliç Üniversitesi Yayınları, 2021), 423.

Ek-1 (Devam). Tevekkül Eğitimi Programı

lütuftur. Bundan daha büyük lütfâ ise ahirette kavuşacaklarının farkında olup mutlu olmaları gerekmektedir.³⁹

Mevdudî'nin bu ayet hakkında müstakîl bir açıklamaması olmamakla birlikte önceki ayetin açıklamasında tebliğ görevini yaparken bir insanla bir peygamberin tebliğinin aynı olmadığı ifade edilmiştir. Herkes tebliğ edebilir ancak peygamberin tebliğini Allah tayin etmiştir. Dolayısıyla peygamber ona bu görevi veren Allah'ın desteğini de yanına almıştır. O sadece ona bu yetkiyi verene güvenmesi ilgili ayette Allah tarafından Hz peygambere bildirilmiştir.⁴⁰

Süleyman Ateş ise ayeti açıklarken 45- 48'inci ayetleri birlikte açıklamıştır. Hz. Peygamberin Zeynep ile evliliğini dillerine dolayan inanmayan ve münafıkların söylemleri karşısında bunalmasına binaen Allah peygamberini teselli ediyor. Ve şöyle diyor: “ *Biz seni insanlara şahit, müjdeleyici ve uyarıcı olarak gönderdik, Hakkın buyruklarına uyup uymadığına sen tanıklık edeceksin.*”⁴¹ Allah peygamberden müminleri müjdelemesini, münafıklara uymamasını onların peygamberi sıkın sözlerine aldırış etmemesini çünkü onun güven kaynağının rabbi olduğunu, rabbi tarafından yardım edilen kimseye başka hiçbir kimsenin zarar veremeyeceğini bildiriyor.⁴²

“(Münafıklar) “Başüstüne!” derler. Yanından ayrılınca onlardan bir kısmı, *senin dediğinden başkasını gizlice kurar. Allah'ta onların gizlice kurduklarını yazmaktadır. Sen onlardan yüz çevir (aldırma) ve Allah'a güven! Vekil (güven kaynağı) olarak Allah yeter.*”⁴³ (Nisa / 81).

Kur'an Yolu tefsirine göre; Peygamberin İslam davetine karşı gerek ülke içerisinde gerekse ülke dışında karşı çıkanlar olacaktır. Bunlara karşı Müslümanların tavrı ayetin öğrettiği gibi adalet ve din ve vicdan hürriyeti çerçevesinde olmalıdır. “ *Sayıları ve güçleri ne olursa olsun İslâm'a girmekten yüz çevirenler karşısında*

³⁹ Mustafa Çağrııcı; Karaman, Hayreddin; Dönmez, İbrahim Kâfi; Gümüş Sadrettin, *Kur'an Yolu Türkçe Meal ve Tefsir*, (DİB Yay. Ank. 2014), 423.

⁴⁰ Mevdudî, Seyyid Ebu'l Ala, Tefhimu'l-Kur'an, (çev. Muhammed Han Kayani vd), (İstanbul: İnsan Yayınları, 1987), 1290.

⁴¹ Ateş, Süleyman, *Kur'an-ı Kerim Tefsiri*, (Milliyet, 1995), 4/2074

⁴² Ateş, Süleyman, *Kur'an-ı Kerim Tefsiri*, (Milliyet, 1995), 4/2074

⁴³ Okuyan, Mehmet, *Kur'an Meal-Tefsir*, (İstanbul: Haliç Üniversitesi Yayınları, 2021), 90.

Ek-1 (Devam). Tevekkül Eğitimi Programı

müminlerin psikolojik durum ve tutumları ise kendine ve davasına güvenen insanların durum ve tutumları gibi olacaktır."⁴⁴ Müminler Allah resulüne ve onun öğrettiklerine inanırlar bu inanmanın sonucu olarak da inandıkları şeye güvenmek durumundadırlar. Mutlak güç olan Allah ise güvenmek için müminlerin yeterli olan tek kaynağıdır.⁴⁵

Mevdudi tefsirinde bu ayet ile ilgili müstakil bir açıklama yapmamıştır. Ancak bir önceki ve bir sonraki ayetler ayet göz önüne alınarak değerlendirildiğinde münafıkların durumu hakkında Allah peygamberine uyarıda bulunup onların halleri hakkında bilgi veriyor. Onların durumu, başlarına bir iyilik geldiği zaman tamamen Allah'a bağlıyor peygamberin bu durumla ilgisi olmadığını söylüyorlar ancak bir sıkıntıya uğradıkları zaman bunun kendi hatalarından olabileceğini hiç hesaba katmadın faturayı peygambere kesiyorlardı. Allah peygambere herkesin kendi yaptığı işten sorumlu olduğunu onun sorumlu olduğu tebliğ görevinden sonra onlara karşı yapacağı şeyin Allah'a güvenmek olduğunu bildiriyor.⁴⁶

Allah peygamberine bazı münafıkların durumunu haber veriyor. Onlar peygamberin yanındayken inandık diyorlar ancak peygamberin yanından ayrılınca geceleri kendi aralarında gizli konuşuyorlardı. Onlar tam olarak yürekten inanmadıkları için böyle yapıyorlardı. Çünkü tam anlamıyla inanan kimseler Allah'ın her şeyi bileceğini, kendi aralarında konuştuklarının dahi Hz. Peygambere bildirilebileceğinin farkında olurdu ve bu davranışı yapmazlardı. Allah onların bu davranışını peygamberine bildirmiş ve onların bu tutumları karşısında ona Allah'a güvenmesini, güven kaynağı olarak rabbinin yeteceğini onların yaptıklarına aldırış etmemesi gerektiğini vahiy etmiştir.⁴⁷

⁴⁴ Mustafa Çağrıçı; Karaman, Hayreddin; Dönmez, İbrahim Kâfi; Gümüş Sadrettin, *Kur'an Yolu Türkçe Meal ve Tefsir*, (DİB Yay. Ank. 2014,) 90.

⁴⁵ Mustafa Çağrıçı; Karaman, Hayreddin; Dönmez, İbrahim Kâfi; Gümüş Sadrettin, *Kur'an Yolu Türkçe Meal ve Tefsir*, (DİB Yay. Ank. 2014,) 90.

⁴⁶ Mevdudi, Seyyid Ebu'l Ala, *Tefhimu'l-Kur'an*, (çev. Muhammed Han Kayani vd), (İstanbul: İnsan Yayınları, 1987), 234-235.

⁴⁷ Ateş, Süleyman, *Kur'an-ı Kerim Tefsiri*, (Milliyet, 1995), 2/652-653.

Ek-1 (Devam). Tevekkül Eğitimi Programı

“Göklerde ve yerde ne varsa hepsi yalnızca Allah’a aittir. Vekil (güven kaynağı) olarak Allah yeter.”⁴⁸ (Nisa / 132).İlgili ayetten önceki ayetlerde gerekli emek sarf edildikten sonra bu emeğe rağmen yürümeyen evliliklerde çözüm olarak ayrılma gösterilmiştir. Allah kendi sıfatlarını bir çok kez de zikrederek bu açıklamaların nasıl bir kaynaktan

geldiğini iyice pekiştirmiştir. Her şeyin sahibi olduğunu üç kez vurgulaması da bunun içindir.⁴⁹

Süleyman Ateş’e göre üç defa yaratılanların hepsinin sahibinin Allah olduğu vurgulanarak Allah’ın hiçbir şeye muhtaç olmadığı, onun insanlara gönderdiği bu emirlerin insanların mutluluğu için olduğu, insanın bu emirlere uymasının tamamen kendi lehine olduğunu aksi halde Allah’ın bize ihtiyacı olmadığı dilerse bizi yok edip kendi emirlerini uygulayan bir topluluk getirebileceğini çünkü onun her şeye gücü yeteceğini insanlara bildirmiştir.⁵⁰

⁴⁸ Okuyan, Mehmet, *Kur’an Meal-Tefsir*, (İstanbul: Haliç Üniversitesi Yayınları, 2021), 98.

⁴⁹ Mustafa Çağrı; Karaman, Hayreddin; Dönmez, İbrahim Kâfi; Gümüş Sadrettin, *Kur’an Yolu Türkçe Meal ve Tefsir*, (DİB Yay. Ank. 2014), 98.

⁵⁰ Ateş, Süleyman, *Kur’an-ı Kerim Tefsiri*, (Milliyet, 1995), 2/496-497.

TEVEKKÜL EĞİTİMİ PROGRAMI

4.HAFTA

Amaç

Kur'an'da El- Vekil isminin geçtiği ayetler bağlamında El vekil ismini kavrayıp tevekkül kavramı ile ilişki kurabilmeleri ve bu ismi günlük hayatlarında anlamı üzerinde düşünerek zikredebilmeleridir.

Hedef

- El- Vekil isminin geçtiği ayetler ve indirilme sebebi ile olan ilişkisini kavrayabilme
- El- Vekil isminin geçtiği ayetlerin kendi bünyesinde nasıl açıklandığını öğrenmeleri
- El- Vekil isminin geçtiği ayetler ile tevekkül kavramı arasında ilişki kurabilme
- Eğitim dışında El Vekil ismini anlamını zihinde tutarak tekrar etme

İçerik

“İşte Rabbiniz Allah budur. Ondan başka ilah yoktur. Her şeyin yaratıcısıdır.(Öyle ise) O’na kulluk edin. O her şeye vekildir (güven kaynağıdır).”⁵¹(En’am / 102).

İnsanlar doğru olmayan inançlarını terk ederek tek yaratıcı olan Allah’a inanmaya davet edilip, önceki inançlarının tam tersine her zaman her yerde her şeyin yaratıcısı olan Allah’a kulluk etmeleri gerektiği bildirilmektedir. İnsanlardan önceki asılsız olan inançlarını bırakıp yaptıkları ibadetlerini kullukları yalnız tek yaratıcı olan Allah’a yapmaları isteniyor. Bunun sebebi olarak ise onun her şeye vekil olması

⁵¹ Okuyan, Mehmet, *Kur'an Meal-Tefsir*, (İstanbul: Haliç Üniversitesi Yayınları, 2021), 140.

Ek-1 (Devam). Tevekkül Eğitimi Programı

gösteriliyor. Bu ise tek yaratıcı olma inancının zirvesidir. Allah önce kendini tek olduğunu ve her şeyin yaratıcısı olduğunu vurguluyor ardından ise tüm bu özelliklerinden dolayı yalnız ona kulluk etmemiz gerektiğini, bu kulluğun sonucunda yalnız ona güvenmemeleri gerektiğini bildiriyor.⁵²

Önceki ve sonraki ayetler ışığında değerlendirildiğinde bir önceki ayetin açıklamasında cahiliye dönemindeki insanların Allah’a çirkin iftiraları yani melekleri Allah’ın kızları olarak ifadeleri Allah tarafından Allah’ın her şeyin yaratıcısı olduğu bildiriliyor. Sonra ki ayette ise peygamberin kimse üzerinde bir bekçi olmadığı Allah tarafından peygamberi adına bildiriliyor. Yani peygamber kimsenin yaptıklarından sorumlu değildir, kimsenin vekili de değildir onun görevi apaçık bir tebliğdir. Bu açıklamalar bağlamında değerlendirildiğinde ilgili ayet Allah’ın her şeyin yaratıcısı ve mutlak kudret olması onun güvenilecek tek kaynak olması ile ilişkilendirilmiştir.⁵³

“Ey kitap ehli! Dininiz hakkında aşırı gitmeyin ve Allah hakkında, gerçek(ler)den başkasını söylemeyin! Mesih (yani) Meryem oğlu İsa, sadece Allah’ın elçisidir; (o) Allah’ın Meryem’e ulaştırdığı kelimesidir; O’ndan bir ruhtur (mesajdır). Allah’a ve elçisine iman edin! “ Tanrı üçtür!” demeyin; sizin için hayırlı olmak üzere bundan vazgeçin! Yalnızca Allah’tır tek ilah. O, çocuk sahibi olmaktan yücedir. Göklerde ve yerde ne varsa hepsi yalnızca O’na aittir. Vekil (güven kaynağı) olarak Allah yeter.”⁵⁴ (Nisa / 171).

Kur’an-ı Kerim daha önce gelen kitapların tahrif edilen yerlerini bazı bölümlerinde düzeltmiştir. Bu ayette de Ehl-i kitabın Hz. İsa ile ilgili yanlış inançlarını düzeltmiştir. Onlar Hz. İsa’yı tanrının oğlu olarak görüyorlardı. Hz. İsa’nın doğumuyla birlikte bazı mucizelere sebep olması onları aşırıya gitmelerine sebep olmuş, doğru bir Mesih anlayışı oluşturmamışlardır. İşte Kur’an-ı Kerim bu yanlış inancı düzeltmiştir.

⁵² Mustafa Çağrıçı; Karaman, Hayreddin; Dönmez, İbrahim Kâfi; Gümüş Sadrettin, *Kur’an Yolu Türkçe Meal ve Tefsir*, (DİB Yay. Ank. 2014), 140.

⁵³ Mevdudi, Seyyid Ebu’l Ala, *Tefhimu’l-Kur’an*, (çev. Muhammed Han Kayani vd), (İstanbul: İnsan Yayınları, 1987), 338-339.

⁵⁴ Okuyan, Mehmet, *Kur’an Meal-Tefsir*, (İstanbul: Haliç Üniversitesi Yayınları, 2021), 104.

Ek-1 (Devam). Tevekkül Eğitimi Programı

Hız. İsa'nın Allah'ın kulu ve peygamberi olduğu O'ndan bir ruh olduğunu vurgulamıştır. O Allah'ın oğlu değil onun peygamberidir.⁵⁵

Yaratılmış her şeyin sahibi Allah'tır. Allah'ın kudreti onun mülkünü idare etmeye yeter. Bunun için bir yardımcıya veya oğula ihtiyacı yoktur.⁵⁶

Hız. İsa'nın Meryem'e verilmiş ilahi bir kelime olduğu bildirilmiştir. Bu bildirim Kitap ehlinin bazı yanlış söylemlerinedir. Onlar Hız. İsa'yı Allah'ın oğlu olarak görmekte olmalarından ötürü ayetlerden Hız. İsa'dan Meryem'in oğlu İsa olarak geçmektedir. Ateş bu konu ile ilgili şu açıklamaları yapmıştır: “İsa Allah'ın iradesiyle olağanüstü bir yaratıktır. Allah'ın oğlu veya parçası değildir. Allah birdir. Allah üç unsurdan oluşan bir varlık değildir. Kendisinden başka bütün varlıklar, O'nun yaratıklarıdır. O, tek tanrı olan, Allah'tır. O'ndan başka kimsede tanrılık yoktur. O, oğul, evlad sahibi olmaktan münezzehtir. Göklerde ve yerde ne varsa hepsi O'nun yaratığıdır. O'nundur.”⁵⁷

“(Yakup, oğullarına): “Kuşatılmanız hariç, onu bana mutlaka getireceğinize dair Allah adına bana sağlam bir söz verinceye kadar onu sizinle birlikte asla göndermem!” demiştir. Ona (istediği şekilde) güvencelerini verdiklerinde (Yakup) “Söylediklerimize Allah vekildir (şahittir)” demişti.”⁵⁸ (Yusuf / 66).

“Allah her şeyin yaratıcısıdır. O her şeye vekildir (güven kaynağıdır).⁵⁹ (Zümer / 62)

Vekil kelimesinin anlamı verilmiş ve alimlerin bu kelimeyi insan için kullanımının ve Allah için kullanımı arasında farklı anlamlar olduğu ifade edilmiştir. Ancak her iki durumda da bu ayet için kavram aynı anlamı çağrıştırmaktadır. Ayette Allah'ın yaratılmışların hepsinin yaratıcısı olduğunu, onun bu evrenin yöneticisi

⁵⁵ Mustafa Çağrıcı; Karaman, Hayreddin; Dönmez, İbrahim Kâfi; Gümüş Sadrettin, *Kur'an Yolu Türkçe Meal ve Tefsir*, (DİB Yay. Ank. 2014), 104.

⁵⁶ Mevdudi, Seyyid Ebu'l Ala, *Tefhimu'l-Kur'an*, (çev. Muhammed Han Kayani vd), (İstanbul: İnsan Yayınları, 1987), 265.

⁵⁷ Ateş, Süleyman, *Kur'an-ı Kerim Tefsiri*, (Milliyet, 1995), 2/721-722-723.

⁵⁸ Okuyan, Mehmet, *Kur'an Meal-Tefsir*, (İstanbul: Haliç Üniversitesi Yayınları, 2021), 242.

⁵⁹ Okuyan, Mehmet, *Kur'an Meal-Tefsir*, (İstanbul: Haliç Üniversitesi Yayınları, 2021), 464.

Ek-1 (Devam). Tevekkül Eğitimi Programı

olduğunu bildirmiştir. Yaratılan varlıklar üzerinde sonsuz, sınırsız bilgi ve hakimiyet Allah'a ait olduğu bildirilmiştir.⁶⁰

Mevdudiye göre ayette Allah'ın bu evreni yarattığı ancak onu kendi başına bırakmadığı bildiriliyor. Bunu ifade ederken tüm yaratılanların kontrolünün onda olduğunu, her şeyin onun izni ile meydana geldiğini ve bu şekilde devam ettiğine dikkat çekiyor.⁶¹

Süleyman Ateş ayeti açıklarken 63- 65 inci ayetlerle birlikte açıklamaktadır. Ona göre kendi uydurdukları yalanlara Allah'ın emri diyenlerin ahirette yerlerinin cehennem olduğu ancak Allah'ın rızasını kazanmayı başaranların üzüntüye uğramayacaklarını ifade ediyor. Allah'ın her şeyin yaratıcısı ve koruyucusudur ve buna evrendeki her şey şahittir. Allah her şeyin yöneticisinin kendisi olduğuna dikkat çekiyor. Tabiat olayları ve vahiyler buna şahittir.⁶²

⁶⁰ Mustafa Çağrı; Karaman, Hayreddin; Dönmez, İbrahim Kâfi; Gümüş Sadrettin, *Kur'an Yolu Türkçe Meal ve Tefsir*, (DİB Yay. Ank. 2014), 464.

⁶¹ Mevdudi, Seyyid Ebu'l Ala, *Tefhimu'l-Kur'an*, (çev. Muhammed Han Kayani vd), (İstanbul: İnsan Yayınları, 1987), 1461.

⁶² Ateş, Süleyman, *Kur'an-ı Kerim Tefsiri*, (Milliyet, 1995), 5/2266-2267.

Ek-1 (Devam). Tevekkül Eğitimi Programı

KAYNAKÇA

Ateş, Süleyman. (1995). *Kur'an-ı Kerim Tefsiri*, Milliyet.

Mevdudi, S Mevdudi, Seyyid Ebu'l Ala. (1987). *Tefhimu'l-Kur'an* (çev. Muhammed Han Kayani vd), İnsan Yayınları.

Mustafa Çağrııcı; Karaman, Hayreddin; Dönmez, İbrahim Kâfi; Gümüş Sadrettin. (2016). *Kur'an yolu Türkçe meal ve tefsir* (s. 573). Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları.

İslamoğlu, Mustafa. (2019) *Kur'an'a Göre Esmâ-i Hüsnâ*, Düşün Yayıncılık.

Okuyan, Mehmet. (2021). *Kur'an-ı Kerim Meal Tefsir*, Haliç Üniversitesi Yayınları.

Temel İslam Ansiklopedisi (2019). İSAM Yayınları.

Türk Dil Kurumu [TDK]. (2022). Türk Dil Kurumu sözlükleri. <https://sozluk.gov.tr/>.

Türkiye Diyanet Vakfı (TDV). (2013). *İslam ansiklopedisi*. TDV Yayın Matbaacılık.

Ek-2. Araştırma İzin Talebi



T.C.
ANKARA VALİLİĞİ
Milli Eğitim Müdürlüğü



Sayı : E-14588481-605.99-99051443
Konu : Araştırma İzni

18.03.2024

RECEP TAYYİP ERDOĞAN ÜNİVERSİTESİNE (Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğü)

İlgi : a) MEB Yenilik ve Eğitim Teknolojileri Genel Müdürlüğünün 2020/2 sayılı Genelgesi.
b) 01.03.2024 tarihli ve E-19527874-302.08-13949 sayılı yazınız.

Üniversiteniz Felsefe ve Din Bilimleri Anabilim Dalı Felsefe ve Din Bilimleri tezli yüksek lisans programı öğrencisi Alime ÇİÇEKLİ'nin "**Tevekkül Eğilimi ile Sınav Kaygısı Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma**" başlıklı tezi kapsamında Sincan ilçesine bağlı liselerde yapılacak uygulama talebi ilgi (a) Genelge çerçevesinde incelenmiştir.

Yapılan inceleme sonucunda, söz konusu araştırmanın Müdürlüğümüzde muhafaza edilen ölçme araçlarının; Türkiye Cumhuriyeti Anayasası, Milli Eğitim Temel Kanunu ile Türk Milli Eğitiminin genel amaçlarına uygun olarak, ilgili yasal düzenlemelerde belirtilen ilke, esas ve amaçlara aykırılık teşkil etmeyecek, eğitim-öğretim faaliyetlerini aksatmayacak şekilde okul ve kurum yöneticilerinin sorumluluğunda, gönüllülük esasına göre uygulanması Müdürlüğümüzce uygun görülmüş olup çalışma tamamlandıktan sonra çalışmanın bir nüshasının **30 iş günü içerisinde arge06_arastirma@meb.gov.tr adresine PDF olarak gönderilmesi** gerekmektedir.

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

Burhan İNAN
Vali a.
Milli Eğitim Müdür V.

Ek: Uygulama Araçları (1 Sayfa)

Dağıtım:
Gereği:
Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi

Bilgi :
Sincan İlçe MEM

Ek 3. Westside Sınav Kaygısı Ölçeği

Westside Sınav Kaygısı Ölçeği

	Daima doğru	Genellikle doğru	Ara sıra doğru	Nadiren doğru	Asla doğru değil
1. Önemli bir sınav yaklaştıkça ders çalışmaya yoğunlaşmam da zorlaşır					
2. Ders çalışırken çalıştığım konuları sınavda hatırlayamayacağım diye endişelenirim					
3. Önemli sınavlar sırasında yanlış yapıyorum diye düşünürüm					
4. Önemli sınavlar sırasında dersten kalacağım diye düşünürüm					
5. Önemli sınavlarda dikkatimi kaybederek bildiğim şeyleri hatırlamayabilirim					
6. Sınav sorularının yanıtlarını sınav bittikten sonra hatırlarım					
7. Önemli bir sınav öncesinde öylesine endişelenirim ki sonunda en iyi sınavımda bile çok yorgun olurum					
8. Önemli bir sınavdayken kendimi keyifsiz hissedirim					
9. Önemli bir sınavdayken gerçekten kendim değilmişim gibi hissedirim					
10. Önemli sınavlar sırasında bazen zihnimi başka yerlere dağılmış olarak bulurum					
11. Bir sınavdan sonra soruları yeterince iyi yanıtlayıp yanıtlayamadığım konusunda endişelenirim					

Ek-4. Veli Onam Formu

Sayın Veli;

Çocuğunuzun katılacağı bu çalışma, Tevekkül Eğitimi ile Sınav Kaygısı Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma adıyla, 05.03.2024 - 14.06.2024 tarihleri arasında yapılacak bir araştırma uygulamasıdır.

Araştırmanın Hedefi: Tevekkül eğitimi ile sınav kaygısı arasındaki ilişkiyi araştırmaktır.

Araştırma Uygulaması: Anket şeklindedir.

Araştırma T.C. Milli Eğitim Bakanlığı'nın ve okul yönetiminin de izni ile gerçekleştirilmektedir. Araştırma uygulamasına katılım tamamıyla gönüllülük esasına dayalı olmaktadır. Çocuğunuz çalışmaya katılıp katılmamakta özgürdür. Araştırma çocuğunuz için herhangi bir istenmeyen etki ya da risk taşımamaktadır. Çocuğunuzun katılımı **tamamen sizin isteğinize bağlıdır**, reddedebilir ya da herhangi bir aşamasında ayrılabilirsiniz. Araştırmaya katılmamama veya araştırmadan ayrılma durumunda öğrencilerin akademik başarıları, okul ve öğretmenleriyle olan ilişkileri etkilemeyecektir.

Çalışmada öğrencilerden kimlik belirleyici hiçbir bilgi istenmemektedir. Cevaplar tamamıyla gizli tutulacak ve sadece araştırmacılar tarafından değerlendirilecektir.

Uygulamalar, genel olarak kişisel rahatsızlık verecek sorular ve durumlar içermemektedir. Ancak, katılım sırasında sorulardan ya da herhangi başka bir nedenden çocuğunuz kendisini rahatsız hissederse cevaplama işini yarıda bırakıp çıkmakta özgürdür. Bu durumda rahatsızlığın giderilmesi için gereken yardım sağlanacaktır. Çocuğunuz çalışmaya katıldıktan sonra istediği an vazgeçebilir. Böyle bir durumda veri toplama aracını uygulayan kişiye, çalışmayı tamamlamayacağını söylemesi yeterli olacaktır. Anket çalışmasına katılmamak ya da katıldıktan sonra vazgeçmek çocuğunuza hiçbir sorumluluk getirmeyecektir.

Onay vermeden önce sormak istediğiniz herhangi bir konu varsa sormaktan çekinmeyiniz. Çalışma bittikten sonra bizlere telefon veya e-posta ile ulaşarak soru sorabilir, sonuçlar hakkında bilgi isteyebilirsiniz. Saygılarımızla,

Araştırmacı : Alime ÇİÇEKLİ

İletişim bilgileri :

*Velisi bulunduğum sınıfı numaralı öğrencisi
.....'in yukarıda açıklanan araştırmaya katılmasına izin veriyorum.
(Lütfen formu imzaladıktan sonra çocuğunuzla okula geri gönderiniz*).*

...../...../.....

İsim-Soyisim İmza:

Veli Adı-Soyadı :

Ek-5. Kişisel Bilgiler Formu

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Sevgili Öğrenciler

Bu ölçek formu Tevekkül Eğilimi İle Sınav Kaygısı Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma adlı bir tezde kullanılmak amacıyla hazırlanmıştır. Ölçek amacı dışında hiçbir yerde kullanılmayacak ve verdiğiniz bilgiler hiç kimseyle paylaşılmayacaktır. Bu nedenle isim ve soy isim yazmanız istenmemektedir. Ölçek formundaki soruları dikkatle okuyarak sırası ile cevaplayınız ve tüm sorulara cevap veriniz. Soruları cevaplarken vereceğiniz cevapları bir başkasına danışmayınız. Zamanınızı ayırıp çalışmaya katkı sağladığınız çok teşekkür ederim.

1.Cinsiyetiniz:

- a. Kız b. Erkek

2. Anne ve babanız yaşıyor mu?

- a. Anne vefat etmiş b. Baba vefat etmiş c. Anne ve baba vefat etmiş d. Anne ve baba sağ

3.Anne- babanız birliktelik durumu nedir?

- a. Birlikte b. Boşanmış/Ayrı

4.Anne- Baba ayrı ise kiminle beraber yaşıyorsunuz?

- a. Annemle b. Babamla

5. Ailenizin gelir düzeyinizi nasıl değerlendirirsiniz?

- a. Düşük b. Orta c. Yüksek

ETİK KURUL KARARI



RECEP TAYYİP ERDOĞAN ÜNİVERSİTESİ SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER ETİK KURULU

DEĞERLENDİRME RAPORU

Toplantı Tarihi : 10/01/2024
Toplantı K. Sayısı : 2024/020

Alime ÇİÇEKLİ'nin "Allah'ın El-Vekil İsmi Bilen Öğrenciler ile Bilmeyen Öğrencilerin Sınava Yönelik Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişki" isimli proje çalışması kapsamında yürütülecek çalışmalar için izin talebi kurulumuzca değerlendirilmiş olup;

- ☒ Etik açıdan uygun bulunmuştur.
- ☐ Etik açıdan uygun bulunmamıştır.
- ☐ Etik açıdan önerilen değişikliklerin yapılmasıyla uygun bulunmuştur.

Prof. Dr. Nebi GÜMÜŞ
Başkan