

**PAYLAŞMA TUTUMLARININ SINAV KAYGISI-GELECEK KAYGISI İLE
İLİŞKİSİ (SAKARYA İLİ ÖRNEĞİ)**

Ahmet Canan KARAKAŞ*

Özet

Sınav kaygısı ve gelecek kaygısı kaygı bozukluklarının bir türüdür. Üniversite sınavlarına hazırlanan öğrenciler bu kaygıyla baş ettikleri müddetçe çalıştıklarının karşılığını da kolay alırlar. Her insan gibi öğrenciler de bu kaygıları ile başa çıkma tutumları geliştirirler. Çünkü başa çıkma tutumları zorlayıcı durumlara uyum sağlamada önemli bir role sahiptir.

Araştırmaya katılan düz lise öğrencilerinin sınav kaygılarının düşük, buna karşın gelecek kaygılarının yüksek olduğunu gözlemledik. Kendilerini yetersiz gördüklerinden üniversite sınavlarından beklentileri düşük olduğu sonucuna ulaşıldı. Din eğitimi alan İHL öğrencilerinin ise sınav kaygıları yüksek olmasına rağmen gelecek kaygıları daha düşük bulundu.

Araştırmanın sonunda paylaşma tutumlarının kısa süreli uygulamalarla sınav kaygısını rehabilite edemediğini, buna karşın gelecek kaygısını rehabilite edebildiği sonucuna ulaşıldı. Paylaşma tutumları bilinçli bir şekilde sürece yayılan bir davranış haline geldiğinde kaygıyı rehabilite edici olacaktır.

Anahtar Kelimeler: Sınav kaygısı, gelecek kaygısı, paylaşma tutumları, baş etme.

**THE RELATIONSHIP TEST ANXIETY- THE FUTURE ANXIETY
SHARING ATTITUDES (SAKARYA SAMPLE)**

Abstract

Both test and future anxiety are the types of anxiety disorder. The students studying for the matriculation exams (university entrance exams) can be more successful if they can cope with these anxieties by developing some ways to deal with them just like other people do.

The results indicate that the normal high school students have low-level of test anxiety but high-level of future anxiety. As they somehow consider

* Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Felsefe ve Din Bilimleri ABD- Din Psikolojisi Dr. Öğrencisi, Öğretmen, ackarakas@yahoo.com

themselves being incompetent, their expectations to be successful at matriculation exams remain at the low-level. On the other hand, it has been found out that the students attending high schools giving religious education along with normal curriculum, known as IHL, have high-level of test but low-level of future anxiety.

The outcomes of the study clearly indicated that although sharing attitudes could not rehabilitate the students` exam anxiety for short term, they could decrease their long term future worries. If sharing attitudes can consciously be spread along a process, then they may have a rehabilitative effect on anxiety for students.

Key Words: Test anxiety, future anxiety, sharing attitudes, coping.

Giriş

Lise öğrencilerinin, meslek edinme ve geleceklerini belirleme amacıyla baş etmek zorunda kaldıkları üniversite sınavı bir belirsizlik ve anksiyete dönemidir. Yaşanan kaygının öğrencilerin sahip olduğu potansiyeli hayata geçirmelerini engellemekte olduğu, zaman zaman öğrenim hayatlarını bile yarıda bırakmalarına neden olduğu, bunun sonucunda da öğrencilerin gelecekteki hedeflerini ve mesleki kararlarını olumsuz yönde etkilediği, uyumsuzluğa neden olarak okul ortamında da kendini gösterdiği bilinmektedir. Sınav kaygısı, üniversite sınavlarına hazırlanan öğrencilerin yaşadığı en önemli kaygılardandır.¹ Hatta bu durum zaman zaman ölümle neticelenmektedir. Örneğin; *Samsun'da YGS' ye girmeye hazırlanan 19 Mayıs Lisesi Türkçe-Matematik Bölümü 4'üncü sınıf öğrencisi 18 yaşındaki Damla Orhan, sınav stresi nedeniyle sabah kalp krizi geçirmiştir.*² Bu tür olaylar aileler için daha fazla üzüntü verici olmaktadır. Ebeveynler, çocuklarının geleceği için maddi sıkıntılara göğüs gererken aynı zamanda çocuklarının sınav stresi

¹ F Adana, N, Kaya, "Lise öğrencilerinin sınav kaygısı düzeyi üzerine sınav kaygısı ile başa çıkma eğitiminin etkisi.", *Kriz Dergisi*, 13, (2) (2005): 36.

² Haber, "Sınav kaygısı can aldı" erişim tarihi 08.11.2012, <http://gundem.milliyet.com.tr/sinav-kaygisisinav-stresi-can-aldi/gundemdetay/01.04.2012>.

sebebiyle hayatlarını kaybetmeleri onlara çok şiddetli bir travma yaşatmaktadır.

Prof. Dr. Acar Baltaş tarafından sınav kaygısı ile ilgili bir araştırma yapılmıştır. Baltaş'ın 5250 öğrenci üzerinde yaptığı araştırmaya göre ÖSS'ye hazırlanan öğrencilerin kaygı düzeyi, ameliyata girecek genel cerrahi hastalarının kaygı düzeyinden daha yüksek bulunmuştur.³

Başaran Gençdoğan tarafından yapılan bir araştırmada, Sivas il merkezindeki, gerekse Divriği ve Gemerek kasabalarındaki öğrencilerin, % 66'sı, 50'nin üstünde T puanları almışlardır. 50 T üstü puanlar, yüksek sınav kaygı düzeylerini göstermektedir. Bu bulgu, lise öğrencilerinin 2/3'ünün yüksek düzeyde sınav kaygısı ile yaşadıklarını göstermektedir⁴

Yaşanan kaygının öğrencilerin sahip olduğu potansiyeli hayata geçirmelerini engellemekte olduğu, zaman zaman öğrenim hayatlarını bile yarıda bırakmalarına neden olduğu, bunun sonucunda da öğrencilerin gelecekteki hedeflerini ve mesleki kararlarını olumsuz yönde etkilediği, uyumsuzluğa neden olarak okul ortamında da kendini gösterdiği bilinmektedir.⁵

Sınav ve gelecek kaygısının böylesine ağır yaşayan gençler için dinimizin bir çıkış yolu sunup sunmadığını merak ettik. Bu meyanda sadaka, paylaşma duygu ve tutumlarının kaygıyı rehabilite edici yönüyle ilgili literatür araştırması yapıld. Buna göre, "*Kim mümin bir kardeşinin ihtiyacını karşılırsa Allah da onun bir ihtiyacını karşılar. Kim*

³ Acar Baltaş, *Stres altında Ezilmeden Öğrenmede ve Sınavlarda Üstün Başarı*, (24.bs., Remzi Kitabevi, İstanbul, 2006) s. 152.

⁴ Başaran Gençdoğan, "Lise Öğrencilerinin Sınav Kaygısı İle Boyuneğicilik Düzeyleri ve Sosyal Destek Algısı Arasındaki İlişkiler" *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* C.7, (1), (2006): 160.

⁵ A. A. Özbaş ve Ark., "Üniversite Sınavına Hazırlanan Öğrencilerde Sınav Öncesi Anksiyete Düzeyi İle Erken Dönem Uyumsuz Şema İlişkilerinin İncelenmesi" *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi* (1), (2012): 82.

Müslümanın bir sıkıntısını giderirse Allah da onun kıyamet günü sıkıntılarında bir sıkıntısını giderir”⁶ ve “sadaka ile tedavi olunuz”⁷ hadisleri ile “..., hayır işleyin ki, felah bulasınız”⁸ ile “Lokman: Oğulcuğum! İşlediğin şey, bir hardal tanesi ağırlığınca olsa da, bir kayanın içinde veya göklerde yahut yerin derinliklerinde bulunsa, Allah onu getirip meydana kor. Doğrusu Allah Latif'tir, haberdardır”⁹ ayeti kerimelerinin bu konuya ışık tutacağına karar vererek paylaşma eğilimlerini belirlemek amaçlı anket hazırladık. Çünkü paylaşma tutumları kişinin kendini güçlü ve mutlu hissetmesini sağlar. Öznel iyi oluş çizgisine getirir. Öznel iyi oluş, bireyin yaşamını değerlendirmesi ve duygulanımına ilişkin yargı bildirmesidir. Pozitif psikoloji bağlamında sıklıkla ele alınan kavramlardan birisi, öznel iyi oluştur. Öznel iyi oluş, bireyin yaşamını değerlendirmesi ve yargı bildirmesi anlamına gelmektedir. Öznel iyi oluş, olumlu duygulanım, olumsuz duygulanım ve yaşam doyumu olmak üzere üç boyutlu bir yapı göstermektedir. Öznel iyi oluşun, a) olumlu duygulanım (güven, ilgi, ümit, heyecan, gurur, neşe gibi duyguları içerir), b) olumsuz duygulanım (öfke, nefret, suçluluk, üzüntü gibi duyguları içerir) ve c) yaşam doyumu olmak üzere üç önemli ögesi vardır.¹⁰ Paylaşma tutumları, da insanda hem kendine hem de Allah'a güven duygusu geliştirir. Bu nedenle olumlu duygulanıma taşıyıcı olabilir.

İnsanların yaşamlarında ulaşmak istedikleri en önemli amaçlardan biri mutlu olmaktır. Pek çok bilimsel disiplin alanı, bireylerin bu amaçlarına ulaşmalarını kolaylaştırmak adına, mutluluk

⁶ İmam Ebû'l Huseyn Müslim b. Haccac, *El-Camiu's Sahih*, “Birr”, Bâbu't Tahrîmi'z Zulmi, 5, (Dâr'ul Fikr, Beyrut, tarihsiz), c. IV, sh:18.

⁷ Muhammed Abdurrauf el Münâvî, *Feyzu'l - Kadîr*, *Şerhu Camiu's Sağîr*, (Daru'ul-Kütübüb el İlmîyye, Beyrut, 2001), c. III, s. 687.

⁸ Hasan Tahsin Feyizli, *Feyzül Furkan Kur'an-ı Kerim Meali*, (4.bs., İstanbul, Server İletişim, 2006), Hac/22:77.

⁹ Feyizli, Lokman/31.16.

¹⁰ Ali Eryılmaz, “Ergen Öznel İyi Oluşu ile Olumlu Gelecek Beklentisi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” *Düşünen Adam Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi*, Cilt 24, Sayı 3, (Eylül 2011): 209.

konusuyla ilgilenir. Psikoloji ve psikiyatri bu bilimsel disiplin alanlarına örnektir. Psikolojide mutluluk, öznel iyi oluş kavramıyla ele alınmaktadır.¹¹ Sınav kaygısı da öznel iyi oluşu engelleyen negatif duygulardan biridir. Söz konusu ayet ve hadislerin dini baş etme yöntemlerinden Paylaşma Tutumları, öznel iyi oluşa katkı sağlayabilir.

Bu anketle beraber “Tanrı Algısı” ölçeği¹² ve Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik uzmanlarının hazırladığı, Sakarya Milli Eğitim Müdürlüğü’ne bağlı Rehberlik Araştırma Merkezlerince tavsiye edilen 50 ifadeli “Sınav Kaygısı” envanteri¹³ uygulandı. Sonuçları SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) veri programına girerek aşağıda sunacağımız bulgulara ulaşıldı.

1. Kaygı Nedir?

Kaygı (anksiyete) kelimesinin kökü eski Yunanca “anxietas” olup endişe, korku, merak anlamlarına gelen bir kavramdır.¹⁴ Kaygı, kişinin bir uyarana karşı karşıya kaldığında yaşadığı, bedensel, duygusal ve zihinsel değişimlerle kendini gösteren aşırı uyarılmışlık durumudur.¹⁵

Nedeni belirsiz korkuya kaygı denir. Kaygıda korkudan farklı olarak fiziksel açıdan tehdit eden bir uyarana söz konusu değildir. Kaygı sırasında verdiğimiz duygusal tepki, tehditle doğru orantılı değildir. Sınava girme düşüncesi bizde “başarısız olma kaygısı” yaratır.¹⁶

¹¹ Ali Eryılmaz, “Ergen Öznel İyi Oluşu ile Olumlu Gelecek Beklentisi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” *Düşünen Adam Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi*, Cilt 24, Sayı 3, (Eylül 2011): 210.

¹² Özlem Güler, Tanrı Algısı Ölçeği (TA): Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması, *AÜYFD XLVIII, (I), (2007): 133.*

¹³ N. Öner, “Türkiye’de Kullanılan Psikolojik Testler.” Boğaziçi Üniversitesi Yayınlar, 3. Bs., İstanbul, (1997)., <http://www.belgeler.com/blg/1q0t/> “sinav-kaygisi-lei-doc.”

¹⁴ Özcan Köknel, “Zorlanan İnsan - Kaygı Çağında Stres”, İstanbul, Altın Kitaplar, (1988), s.138.

¹⁵ <http://www.nccogpdm.metu.edu.tr/Brosur-06.pdf>, erişim tarihi: 05/03/2013, <http://tip.kocaeli.edu.tr/docs/sinavkaygisi.pdf>, Dr.Nursu Çakın Memik 2007.

¹⁶ Anadolu Üniversitesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik Merkezi, “*Sınav Kaygısı*”, erişim tarihi, 22.11.2012, <http://www.pdrm.anadolu.edu.tr/b/sinavkaygisi.pdf>.

2. Sınav Kaygısı Nedir?

Sınav kaygısı; öncesinde öğrenilen bilginin sınav sırasında etkili bir biçimde kullanılmasına engel olan ve başarının düşmesine yol açan yoğun kaygı olarak tanımlanır.¹⁷

Sınav kaygısı, kaygının özel bir durumudur. Kaygı belirtileri olası bir başarısızlıkla ilgili endişeye eşlik eden duygusal, bedensel ve davranışsal tepkilerdir. “Sınav öğrencinin ilgi, yetenek ve çalışma alışkanlıklarıyla kazanmış olduğu ‘bilgilerin değerlendirilmesidir’. Sınav ‘kişiliğin değerlendirilmesi değildir’. Sınavlarda uygulanan testler kişilik testleri olmayıp bilgi ve başarı testleridir”.¹⁸ Sınav kaygısında sınavın kendisi strese yol açmaz, sınavın kişi tarafından algılanış biçimi kaygıya neden olur. Bu nedendir ki bazı öğrenciler sınavlarda çok rahat ve başarılıdır, bazıları ise kaygılı ve başarısız olur. Sınavlara hazırlanan gençler sınavları hayatlarının merkezine alıp hedeflerine ulaşmada bir basamak olarak algılamadıkları için kaygıları da artmaktadır. Hâlbuki başarının son durak olmadığını, aksine bir süreç olduğu bilincinde olabilseler kaygıları normal seviyede olacaktır.

Sınav kaygısı ve etkileyen faktörlerle ilgili yurtiçi ve yurtdışı pek çok araştırma yapılmıştır. Bu araştırmalardan elde edilen sonuçlar doğrultusunda; yüksek düzeyde akademik başarı beklentisi, düşük benlik saygısı, mantık dışı inançlar, çocuğun başarı durumu, kişilik özellikleri, hedef belirsizliği, plansızlık, çalışma yöntemlerinin bilinmemesi, danışacak kişilerin bulunmayışı, arkadaş çevresi, cinsiyet, kardeş sayısı, kaçınıcı çocuk olduğu, ebeveynlerin mesleği ve eğitim durumu, ailenin sosyoekonomik durumu, aile yapısı, okuldaki otoriter eğitim-öğretim anlayışı; olumsuz, soğuk ve kırıcı öğretmen eleştirileri,

¹⁷ Ana sayfa, “Sınav Kaygısı” erişim tarihi 24.11.2012
<http://www.psikiyatri.org.tr/pagepublic.aspx?menu=42>.

¹⁸ Baltaş, s. 177.

cezalar, kıt not verme ve zorlu sınıf geçme koşulları, sınav kaygısının küçük yaşlarda ortaya çıkmasına neden olan faktörler arasındadır.¹⁹ Değişik zamanlarda yaptığımız bireysel görüşmelerden edindiğimiz tecrübeler, özellikle ailelerin sınava öğrencilerden daha fazla değer yüklemeleri, öğretmenlerin bazen farkında olarak bazen olmayarak “Bu çalışmayla Açık Öğretimi bile kazanamazsınız.” gibi tavırlar bırakın kaygıya kapılmalarını, onların ders çalışma düzenlerini dahi negatif etkilemektedir. Eğitimcilerin kişilik ve motive türlerini bilmedikleri ortadadır. Bilişsel davranışçı terapi modellerinden biri olan, Albert Ellis’in geliştirdiği, (Akılcı Duygusal Davranış Terapisi) kuramsal görüşlerini ve uygulamalarını dayandırdığı “mantıkdışı inançlar” kavramı, bireyde psikolojik rahatsızlıklara yol açan “çarpıtılmış” düşünceler, inançlar olarak bilinmektedir. Buna göre, bireyin karşılaştığı bir olay karşısında rahatsız edici olumsuz duygular yaşamasının nedeni olayın kendisi değil; bireyin o olaya ilişkin akılcı ya da gerçekçi olmayan bakış açıları, inançları ve düşünceleridir. Ellis’e göre akılcı olmayan inançlar, kişisel yıkım, duygusal sorunlar, bedenin zayıf düşmesi gibi sonuçlar doğurabilir. Mantıkdışı inançlar, akılcı olmayan (irrasyonel) inançlar, bilişsel çarpıtmalar, olumsuz otomatik düşünceler benzer kavramsal içeriğe sahiptir.²⁰ Ellis, kuramsal görüşlerinin temelini oluşturan 11 mantıkdışı inançtan birisi olan “bir şeyi tehlikeli ya da korkutucu olarak görürsen; zihnini bununla meşgul etmeli ve endişe duymalısın” biçimindeki inancın kaygıya yol açtığını belirtmiştir. Öğrencilerin en sık karşılaştığı problemlerden olan sınav kaygısının oluşumunda da bu mantık dışı inanç, esas rolü oynar. Sınavın tehlike yaratan bir durum olarak düşünülmesi, zihnin sürekli sınav anı ve sınav sonrası olacaklarla (hayal kırıklığı gibi) meşgul edilmesi ve bu konuda endişe duyulması, sınav kaygısının yaşanmasına

¹⁹ Nur Elçin Boyacıoğlu, Leyla Küçük, “Ergenlikte Mantık Dışı İnançlar Sınav Kaygısını Nasıl Etkiliyor?” *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi* 2; (1), (2011): 41.

²⁰ Nur Elçin Boyacıoğlu, Leyla Küçük, 42.

yol açar.²¹ Bu tür inançlar ya da yargılar, kişiliğin oluştuğu ergenlik döneminin kaçınılmaz handikaplarındandır. Sınav kaygısının oluşumunda etkili olan bir diğer mantık dışı inanç da, “Her zaman başarılı olmalıyım ya da en azından bir ana alanda başarılı olmalıyım. Olamazsam, değersiz biriyim demektir.”²² Unutulmamalıdır ki, değersizlik takıntısı kişinin yapıp etmelerini de değersizleştirir. Dolayısıyla ders çalışan öğrenci bilinçaltında dersi ve amacı anlamsızlaştırdığında, çalışmanın ve hatta sınavın bir anlamı değeri kalmayacaktır. Bu da zihnini sınavla ilgili meşgul edip iç dünyasına önemsizlik yüklediğinde gerginlik doğal sonuç olacaktır.

Öte yandan Kur’an insanın bu mantık dışı düşünceleri taşımasının kaynağının yine insanın kendisi yani nefsi olduğuna işaret eder. “*And olsun insanı biz yarattık ve nefsinin kendisine fısıldadıklarını biliriz ve biz ona şah damarından daha yakınız.*”²³ İnsanın kendisi bizatihi negatif düşünceler üreterek kendini sıkıntıya sokabilir. Ancak bu durumdan kurtulmanın yolu yeterli çalışmayı yaptıktan sonra Allah’ı hatırlamak ve O’na sığınmak olacaktır. Allah bize kendimizden bile daha yakın olduğunu hatırlatmaktadır.

3. Dini Baş Etme:

Zorluk ve kriz anlarında insanların dine yönelmeleri evrensel bir husustur. Yapılan çalışmalarda stresli durumlarda dini törenlere katılma, dua etme, kutsal metinleri okuma vb. dini içerikli davranışların yaşanan olayın atlatılmasında olumlu etkileri olduğu gözlenmiştir. Başa çıkma; bireyin iç ve dış dünyanın yarattığı gereksinim ve zorlukları gidermek, onları kontrol altında tutmak, gerginlikleri azaltmak için

²¹ Asım Çivitçi, “Ergenlerde Mantıkdışı İnanç Ve Sürekli Kaygı İlişkisi”, *İnönü Üniversitesi, Eğitim Fakültesi Dergisi*, Cilt: 7, Sayı:12 Güz, (2006): 29.

²² Nur Elçin Boyacıoğlu, Leyla Küçük, 42.

²³ Feyizli, Kaf/50/16.

gösterdiği bilişsel ve davranışsal çabalar olarak tarif edilmektedir.²⁴ Dini başa çıkma ise kişinin problemle ve stresle mücadele sürecinde inancını kullanma yoludur.²⁵

4. Paylaşma

Sınav kaygısını rehabilite etmede paylaşmayı seçmemizin nedeni “Kim mümin bir kardeşinin ihtiyacını karşılarsa Allah da onun bir ihtiyacını karşılar. Kim Müslümanın bir sıkıntısını giderirse Allah da onun kıyamet günü sıkıntılarından bir sıkıntısını giderir”²⁶ ve “Hastalarınızı sadaka ile tedavi edin”²⁷ hadisleridir.

Diğer bir dini başa çıkma biçimi de duadır. Duanın işleme mekanizması şöyledir: Dua iç engelleri yıkar, kişide başarılı olmak için gerekli olan bilinçli ve bilinç dışı bölgeleri uyumlu hale getirir.²⁸ Dua da paylaşmanın bir türüdür. Kişi sıkıntılarını rabbiyle paylaşır. Yapılan farklı bir araştırmada dinî inanç düzeyi değişkeni ile dua etme ihtiyacının en çok hissedildiği durumlar arasında anlamlı bir fark gözlenmiştir. Sonuç olarak, dinî pratikleri tam (%85,31) ve eksik olan (%84,48) ergenler ile dine karşı ilgisiz olan (%80) ergenlerin, aşırı stres ve kaygılı durumlarda diğer gruplara oranla daha fazla dua etme ihtiyacı duydukları, dolayısıyla duayı aşırı stres ve kaygıya karşı dinî başa çıkma yöntemi olarak kullandıkları tespit edilmiştir.²⁹ Bu paylaşma sonunda yardım etme duygusu doğabilir.

²⁴ Basut, Ebru, “ Stresle Başa Çıkma ve Ergenlik”. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 13 (1) , (2006): 32.

²⁵ Pargament, K. I., “*The Psychology of Religion Coping: Theory, Research, Practice.*” New York : The Guilford Press. (2001): 4.

Pa, Frazier, “The use of religious coping during stressful life events: main effects, moderation, and mediation”, *J Consult Clin Psychol*, 66 (2) (1998): 411.

²⁶ Ebu Abdullah Muhammed b. İsmail el Buhari, *Buhari*, “Mezalim”, 3, (I. bs, Daru'l Ğad el- Cedid, Mansura, 2002), s. 443.

²⁷ el Münâvi, III, s. 687.

²⁸ Marinier,Pier, *Dua üzerine Düşünceler*, Çev: Sadık Kılıç, Nil Yayınları, İzmir. 1990, s. 49.

²⁹ Koç, Mustafa, “Ergenlik Döneminde Dua Ve İbadet Algılarının Ruh Sağlığına Etkileri Üzerine Bir Alan Araştırması,” *Sakarya Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*,C.6, 10, (2004): 132.

Yardım etme, muhtaca o anda ihtiyaç duyduğu şeyi vermektir.³⁰ Acaba yardım etme, sadaka, harçlığını paylaşma, dua gibi, paylaşma duygu ve tutumu içine giren gençlerde sınav kaygısı problemini aşmada diğerlerine nazaran bir farklılık var mı? Hadislerde bu konuda pozitif yaklaşım olduğundan biz de bununla ilgili, uzman görüşü nezaretinde paylaşma duygu ve tutum anketi hazırlayıp üniversite sınavına giren öğrencilere uyguladık.

Amaç

Bu çalışmanın amacı, üniversite sınavlarına hazırlanan adayların yoğun stresini azaltmada bir dini baş etme yöntemi olarak paylaşma duygu, tutum ve davranışının etkilerini araştırmaktır. Problem olarak ise “Paylaşma duygu, tutum ve davranışı sınav kaygısını azaltmada rehabilite edici midir? Ya da tedavi edici midir” sorusunu belirledik.

Yöntem

Araştırmamızda yöntem olarak üniversite sınavlarına hazırlanan öğrencilere PDR uzmanlarınca hazırlanan sınav kaygısı envanteri, tanrı tasavvuru ölçeği ve paylaşma duygu ve tutum eğilimlerini belirlemek amaçlı uzman görüşü nezaretinde anket uygulanmıştır. Sonuçlar SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) programıyla analiz edilerek yorumlanmıştır.

Evren

Araştırmamızda evren olarak Sakarya Milli Eğitim Müdürlüğü'ne bağlı şehir merkezindeki okullar seçilmiştir. Örneklem olarak ise Sosyal Bilimler Lisesi, Serdivan Lisesi ve Anadolu İmam Hatip Lise'lerinde üniversite sınavlarına hazırlanan son sınıf öğrencileri tesadüfî seçilerek uygulanmıştır.

³⁰ Ayten, Ali, Empati ve Din, (İz Yayıncılık, İstanbul, 2010), s.123.

Bulgular

Bu araştırma boyunca PDR uzmanlarınca hazırlanan Sınav Kaygısı Envanteri ile beraber Tanrı Tasavvuru ve hazırladığımız Paylaşma Eğilimleri anketi arasındaki ilişkileri araştırıldı. Daha da önemlisi, Sınav Kaygısı Envanterindeki gelecek kaygısı ve Genel Sınav Kaygısının Paylaşma Düzeyleri arasındaki kolerasyonları gözlemlendi. Yapılan gözlemlerin sonuçlarını aşağıdaki tablolar şeklinde sunduk.

Tablo 1' de Tanrı Algısı Gelecek Kaygısı Genel Sınav Kaygısı ve Paylaşma Değişkenleri Arasındaki Kolerasyon katsayıları.

		Paylaşma Düzeyi	Gelecek Kaygısı	Genel Sınav Kaygısı
Paylaşma Düzeyi	Pearson Korelasyon			**
Gelecek Kaygısı	Pearson Korelasyon	-,023		
	P	,783		
	N	141		
Genel Sınav Kaygısı	Pearson Korelasyon	,378**	,158	
	P	,000	,061	
	N	141	141	
Tanrı Algısı	Pearson Korelasyon	-,066	-,012	-,100
	P	,435	,884	,236
	N	141	141	141

** . Korelasyon ,05 düzeyinde manidar.

Tablo 1 de Tanrı Algısı, Gelecek Kaygısı, Genel Sınav Kaygısı ve Paylaşma Düzeyi Değişkenleri arasındaki kolerasyon katsayıları gösterilmiştir. Tabloya göre Paylaşma Düzeyi ile Gelecek Kaygısı arasında ters orantılı, anlamlı olmayan düşük düzeyde bir ilişki

gözlenmiştir. Kolerasyon Katsayısı (-,023) tür. Paylaşma duygu ve tutumu gelecek kaygısını rehabilite etmede ve dini baş etme yöntemi olarak etkili bir tutum olarak görülmektedir.

Genel sınav kaygısı ve Paylaşma Düzeyi kolerasyonu (0,378) olarak bulunmuştur. Paylaşma düzeyi ile anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Tanrı algısı kolerasyonu (-,066) olarak bulunmuştur. Aynı zamanda tanrı algısı ile gelecek kaygısı arasında (-,012) düzeyinde anlamlı olmayan düşük düzeyli bir ilişki bulunmuştur. Yine tanrı algısı ile genel sınav kaygısı arasında (-,100) düzeyinde anlamlı olmayan düşük düzeyli bir ilişki bulunmuştur.

Tablo 2. Kız ve Erkek Öğrencilerin Tanrı Algısı Gelecek Kaygısı Genel Sınav Kaygısı ve Paylaşma Düzeyi Puan Ortalamaları t değerleri ve Önemlilik Düzeyleri

	CINSİYET	N	Ortalama	Sd	t hesap degerleri
Gelecek Kayg.	KIZ	76	,7632		t= 1,57 P= ,117
	ERKEK	65	,6462	139	
Genel Snv. Kayg.	KIZ	76	,5811		t=,159 P= ,874
	ERKEK	65	,5692	139	
Paylaşma Düz.	KIZ	76	4,4154		t= 2,85 P= ,005
	ERKEK	65	4,1377	139	
Tanru Alg.	KIZ	76	3,3720		t= ,547 P= ,585
	ERKEK	65	3,3441	139	

Kız öğrencilerin gelecek kaygı puan ortalamaları ($X= 0,763$), erkek öğrencilerin gelecek kaygı puan ortalamaları ($X= 0,6462$) olarak bulunmuştur. Kız öğrencilerin genel sınav kaygısı puan ortalamaları ($X=0,581$), erkek öğrencilerin genel sınav kaygısı ortalama puanı ($X=0,569$) olarak bulunmuştur. Kız öğrencilerin paylaşma düzeyleri puan ortalamaları ($X=4,415$) bulunmuştur. Erkek öğrencilerin paylaşma düzeyleri puan ortalamaları ($X=4,137$) bulunmuştur.

Kız ve erkek öğrencilerin gelecek kaygısı, genel sınav kaygısı, paylaşma düzeyi ve tanrı algısı puan ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olup olmadığını belirlemek için t-testi yöntemi ile yapılan analizler sonucunda farkın $P>0,05$ düzeyinde anlamlı olmadığı bulunmuştur.

Tablo 3. Lise Türüne Göre Tanrı Algısı Gelecek Kaygısı Genel Sınav Kaygısı ve Paylaşma Düzeyi Puan Ortalamalarına İlişkin Varyans Analizi Sonuçları

	N	Mean	Std. Deviation	SD	Kareler ort/ Kareler Top.			
					KO	KT	F	P
Gelecek Kayg.	Imam Hatip Lisesi	31	,69	,22				
	Sosyal Bilimler Lisesi	64	,66	,26	,267	,53	1,38	,25
	Düz Lise	46	,80	,68	2 - 138	,194	26,70	
	Toplam	141	,71	,44		27,24		
Genel Sınav Kayg.	Imam Hatip Lisesi	31	,67	,60				
	Sosyal Bilimler Lisesi	64	,55	,46	,186	,37	,95	,39
	Düz Lise	46	,54	,23	2 - 138	,194	26,82	
	Toplam	141	,58	,44		27,19		
Paylaşma Düz.	Imam Hatip Lisesi	31	4,50	,61				
	Sosyal Bilimler Lisesi	64	4,26	,58	,944	1,89	2,78	,07
	Düz Lise	46	4,19	,57	2 - 138	,340	46,96	
	Toplam	141	4,29	,59		48,85		
Tanrı Alg.	Imam Hatip Lisesi	31	3,40	,22				
	Sosyal Bilimler Lisesi	64	3,31	,34	,121	,24	1,34	,26
	Düz Lise	46	3,39	,29	2 - 138	,090	12,48	
	Toplam	141	3,36	,30		12,72		

Öğrencilerin öğrenim gördükleri lise türüne göre gelecek kaygısı, genel sınav kaygısı, paylaşma düzeyi ve tanrı algılar arasında bir fark olup olmadığı ANOVA tekniği ile ve fark var ise farkın hangi lise türünden kaynaklandığını belirlemek için çoklu karşılaştırma yöntemlerinden olan scheffe testi ile analiz edilmiştir.

İmam Hatip Lisesi öğrencilerinin gelecek kaygısı puan ortalamaları ($X=0,69$), standart sapması ($S=0,22$), Sosyal Bilimler Lisesinde öğrenim gören öğrencilerin gelecek kaygısı ($X=0,66$), standart sapması ($S=0,26$), Düz Lise öğrencilerinin gelecek kaygısı puan ortalaması ($X=0,80$), standart sapması ($X=0,68$) olarak bulunmuştur.

İmam hatip Lisesi öğrencilerinin genel sınav kaygısı puan ortalamaları ($X=0,67$), standart sapması puanı ($S=0,60$) bulunmuştur. Sosyal Bilimler Lisesinde öğrenim gören öğrencilerin genel sınav kaygısı puanı ($X=0,55$), standart sapması ($S=0,46$) bulunmuştur. Düz Lise öğrencilerinin gelecek kaygısı puan ortalaması ($X=0,54$), standart sapması puanı ($S=0,23$) bulunmuştur.

İmam hatip Lisesi öğrencilerinin paylaşma düzeyi puan ortalamaları ($X=4,50$) standart sapması puanı ($S=0,61$) bulunmuştur. Sosyal Bilimler Lisesinde öğrenim gören öğrencilerin paylaşma düzeyi puanı ($X=4,26$), standart sapması ($S=58$) bulunmuştur. Düz Lise öğrencilerinin ($X=4,19$), standart sapması ($S=0,57$) bulunmuştur.

Bu ortalamalar arasında farkın anlamlı olup olmadığını belirlemek için yapılan ANOVA s sonuçlarına göre hiçbir lise türünde ele alınan değişkenler arasındaki fark $P>0,05$ düzeyinde anlamlı değildir.

Tartışma:

Tabloya 1'e göre Paylaşma Düzeyi ile Gelecek Kaygısı arasında ters orantılı, anlamlı olmasa da bir ilişki gözlenmiştir. Kolerasyon Katsayısı (-,023) tür. Paylaşma duygu ve tutumu gelecek kaygısını

rehabilite etmede ve dini baş etme yöntemi olarak etkili bir tutum olabileceği gözlemlenmiştir.

Buna göre paylaşmanın süreç olarak yaşam tarzı haline getirildiğinde gelecek kaygısını azaltabileceğini söyleyebiliriz. Yapılan bir çalışmada ergen gençlerin ileri yaş dönemlerine göre bir paylaşma biçimi olarak daha az yardımlaşma meylinde olduğu gözlenmiştir.³¹ Kısa zamanlı yakın hedefler için spesifik niyetle az sayıda davranış olarak paylaşma duygu ve tutumu, kaygıyı azaltmada rehabilite edici olmayabilir.

Tablo 1’de genel sınav kaygısı kolerasyonu (0,378) olarak bulunmuştur. Paylaşma düzeyi ile anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Bunun sebebi hem sınava 4 ay kala çalışmanın uygulanması, hem de inançlarına ters düşmeme gayretleri içinde bu uygulamaya katılmaları sonucunda ciddi bir kolerasyon bulunamamıştır. Çalışmaya katkı veren öğrencilere dini motifler içeren bir psikoeğitim modeli uygulaması yapılmamıştır. Bunun yanında yaşları gereği ergenler daha fazla kaygı ve stres yaşamaktadırlar. Saffet Kartopu³² yaptığı araştırmasında ergenlerin kaygı düzeyinin en yüksek olduğu yaş gurubu olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Öte yandan paylaşma tutumlarının bireyi beklenti psikolojisine sokabilir. Beklenti düzeyi yükseldikçe kaygı düzeyi de artabilir. Çünkü strese neden olan 3 koşulun beklenti, belirsizlik ve önem olduğunu ifade edilmektedir.³³

³¹ Ayten, s.140.

³² Kartopu, Saffet, “Lise Öğrenci ve Öğretmenlerinin Durumluk ve Sürekli Kaygı Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi”, “Fırat Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi”, 17:2, (2012): 169.

³³ Psikolog Burcu Canitez Okur, “Beklenti ve Belirsizlik Strese Yol Açıyor” erişim tarihi, 05.11.2012 <http://www.psikoloji.com.tr/guncel/haberler/beklenti-ve-belirsizlik-strese-yol-aciyor-2511.html>.

Öğrencilerin sınav hakkında birbirileri ile aileleriyle ve diğer yakınlarıyla konuşmaları ve paylaşma tutumuna girmeleri, onlara karşı sorumluluk altına sokarak stres düzeylerini artırabilir. Sınav sonuçlarına yönelik A. Ellis'in teorisine göre irrasyonel inançlarla sınav hakkında beklentiye girmek, sonucu da negatif etkilemektedir.³⁴ Bu durumu en iyi açıklayan ifade olarak " Sakınan göze çöp batar" atasözünü örnek gösterebiliriz.

Beklentinin kişide kaygıya neden olduğuna dair güzel bir örnek olarak aşağıdaki haberi verebiliriz. "19 yaşındayım bu sene üniversite sınavlarına 2.defa girdim. Bu sene çalıştım ve kendimden çok şey bekliyordum, tıp istiyordum denemelerim gayet iyiydi. Ygs'ye girdim ve geçen seneden 30 puan düşük aldım. Kendimde değişmeler fark ettim sürekli uyuyordum ve hiç bir şey yemek istemiyordum. Bir hafta böyle devam etti sonra çevremdekiler eskisi gibi olmadığımı çok az güldüğümü söylediler. 2.sınava da girdim ve sonuçlar geldiğinde şok yaşadım beklediğimden de düşük gelmişti geçen seneki puanımdaydım aşağı yukarı. Bilmiyorum çok kötü hissediyordum kendimi telefonumu kapadım kimseyle konuşmak istemiyordum hatta ailemle bile."³⁵ Böylesine yoğun beklenti ve kaygı yaşayan bireylerde tek başına paylaşma tutumları rehabilite edici olamayacağı açıktır. Paylaşma Tutumları süreç ve davranış biçimi haline geldiğinde belki böyle kaygılar yaşanmayacaktır.

Tablo 3 de dikkat çeken sonuçlardan biri de, düz lise öğrencilerinin paylaşma düzeyi puanı (X=4,19), iken Gelecek kaygısı puanları da en yüksek puan sahip olan guruptur (X=0,80). Düz lise Öğretmenleri ile yapılan söyleşilerde öğrencilerin yüksek puan isteyen liseleri kazanamadıklarından kendileri değersiz algıladıklarını ve bu tutumu derslerinde olduğu gibi zaman zaman diğer davranışlarına da

³⁴ Corey, Gerald, *Psikolojik Danışma, Psikoterapi Kuram ve Uygulamaları*, (Çev: Tuncay Ergene, Ankara Mentis Yayınları, 2008), s. 300.

³⁵ Uzman Görüşü: "Beklenti Psikolojisi", erişim tarihi,12.11.2012 (<http://www.psikoloji.com.tr/sorular/1376/beklenti-mi-hayati-anlamsiz-kilan.html>).

yansıttıklarını ifade etmişlerdir. Değersizlik takıntısı yaşayan bireyler bilinçaltılarında da yaptıkları ürünleri de, davranışları da değersiz olarak algılar. “Hiçbir anlamı yoksa neden insanlara yardım edeyim, neden paylaşayım” boş vermişliğine girebilirler. Bu boş vermişliğin yanında, sorumluluklarla dolu bir gelecek onları beklemektedir. Bu durumu öngördüklerinden “gelecek kaygısı” yaşamaları neredeyse doğal bir sonuçtur. Aynı gurup sınav genel sınav kaygısı ortalamalarında en düşük ortalamaya sahiptir. Bu özgüven problemine bağlı “Nasıl olsa kazanamayız. Sonra biraz daha çalışırız.” ifadeleriyle erteleme psikolojisine girmektedirler.

Bu durumun tam aksini Sosyal Bilimler Lisesi öğrencilerinde görüyoruz. Gelecek kaygısı puanları (,66) iken genel sınav kaygıları da düşük (,55) bulunmuştur. Seçilmiş öğrenci olmak onların özgüvenlerini artırarak geleceğe daha güvenle bakmalarını sağlamaktadır. Yaptıkları paylaşma tutumları da onların geleceğe güven dolu bakışlarını desteklemektedir.

Sonuç

Paylaşma tutumları sınav kaygısını azaltmada tek başına etkin bir unsur olmadığı gözlenmiştir. Bu şekilde bir tutum ancak uzun süreli yaşam tarzı haline geldiğinde sınav kaygısını rehabilite edeceği gözlenmiştir. Sürecin içine öğrencilerin hayatı algılamalarında öncelikler dizilimlerini gözden geçirmelerini sağladığımızda, ek olarak üniversite sınavını yeniden çerçevelerini (anlamlandırmalarını) sağladığımızda ve diğer dini başetme yöntemleriyle desteklendiklerinde sınav kaygıları oldukça düşecektir.

Bunun yanında paylaşma tutumlarının gelecek kaygısını rehabilite edici etkileri olduğu sonucuna varılmıştır. Paylaşma tutumlarından ister sadaka olsun, ister sılayı rahim olsun kişide kendine güven duygusu geliştirir. Bireyin kendisini güçlü hissetmesini

sağlar. Bu içsel güç potansiyeli tıpkı güneşin çekim gücünün gezegenleri kendine çektiği gibi iyi kanaatlerin, fırsatların ve duaların kendi üzerine celbini sağlayacaktır.

Paylaşma tutumlarından sadaka verme ve duanın kaderi olumlu yönde etkilediği bilinmektedir. Kaygının kader algılarıyla ilişkisini kuramsal çerçeveye ilişkilendirecek olursak, yükleme kuramı, kaygı-kader algısı ilişkisinde açıklayıcı veriler sağlar. Yükleme kuramının temel mantığı, çevremizde yaşanan olayları anlamlandırırken veya başa çıkamadığımız süreçleri açıklarken kendimiz dışında, kontrol edemediğimiz bir merkeze atıf yaparak düşünsel sorgulamamızı sonuçlandırdığımız ve psikolojik olarak rahatladığımızdır. Dindar insana din, kader inancı aracılığıyla Tanrıya ve kadere atıf yapma seçeneğini sunmaktadır. Dindar birey, kadere atıf yaparak başa çıkamadığı olayların ağırlığından kurtularak, ruh sağlığını olumlu yönde desteklemektedir.³⁶

Araştırmamızda tanrı algısı, güvenilen, sığınılan bir liman algılandığından sınav kaygısını ve gelecek kaygısını kısmen de olsa rehabilite edici tutum olarak bulunmuştur. Kanaatimizce bu da, sadece paylaşma tutumları ile değil, bunun yanında diğer dini başetme yöntemlerini etkin kullanarak oluşturulabilecek bir rahatlık duygusu olacaktır.

Gençlerin hayatında önemli bir anksiyete bozukluğu şeklinde beliren sınav kaygısı daha sonraki dönemlerde de benzer yaygın anksiyete bozuklukları yaşatır. Zihnimiz bir davranışı öğrendiğinde benzer hazırlayıcı durumlarda aynı tepkileri vererek tekrar anksiyete yaşatarak genel anksiyete bozukluğuna dönüştürebilir. Bu da gergin bir kimliğe bürünmesine yol açabilir. Çünkü Anksiyetenin tanımında

³⁶ Saffet Kartopu, "Kaygının Kader Algıları İle İlişkileri", *Gümüşhane Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, c. 2, sayı: 3, (2013): 258.

belirsizlik, kaybetmeme ve objeye yaklaşma duygusu hakimdir.³⁷ Bu duruma ulaşmaması için dini başetme yöntemi olarak paylaşma genel bir dini tavsiyeden ziyade bir yaşam tarzı olarak sunulması gerektiği kanaatine ulaşılmıştır. Bu anlamda aşağıdaki önerileri sunabiliriz:

- Sınav kaygısının genel kaygıya dönüşmemesi için çocuklarımıza okul öncesi yaşlardan itibaren paylaşma tutumları içine dahil ederek davranış haline getirmelerini sağlamak gerekir. Çünkü, yapılan bir çalışmada gençlerin orta yaşlı ve yaşlılara göre da düşük yardımlaşmaya meyilli oldukları bulunmuştur.³⁸ Bu hem ebeveynin bir görevi hem de okul programlarının bir içeriği olmalıdır.
- Bu anlamda daha küçük bir gurupla sınav kaygısı envanteri ile öğrencilerin hangi dini başa çıkma tutumlarını kullandıklarını belirleyecek bir uygulama yapılmalıdır. Uygulama sonuçlarına göre gençlerin tercihleri doğrultusunda dini başa çıkma tutumlarını, 8 haftalık mülakatlarda psikoeğitim modeli çerçevesinde uygulamalarını sağlamak sınav kaygılarını tolere edilebilir düzeye çekebilecekleri kanaatine ulaşılmıştır.
- Paylaşma, islam dininin önemle üzerinde durduğu bir konu olup salih amel olarak değerlendirilmektedir. Böylesine önemli bir konu bireyin iç dünyasına pozitif katkıda bulunacağından, bu eğilimler konusunda daha güvenilir sonuçlara ulaştıracak “Payaşma ölçeği” çalışması yapılabilir.

³⁷ Songar, Ayhan, *Psikiyatri Psikobioloji ve Ruh Hastalıkları*, (4.bs., İstanbul, Serhat Dağıtım, 1980), s. 382.

³⁸ Ayten, s. 141.

- Öğrencilere başarının son durak olmadığını, aksine bir süreç olduğu bilinci aşılmalıdır.
- Sınav döneminde olan lise son sınıf öğrencilerine derse giren öğretmenlere sınav psikolojisi ile ilgili eğitimlerin verilmesi ve bunları öğrencileriyle paylaşmaları öğrenciler açısından daha rahatlatıcı olacaktır.
- Okul rehberlik servislerinde sınav kaygısı yaşayan öğrencilere, sınav kavramını yeniden anlamlandırmalarını sağlayıcı bilişsel-davranışçı düşünce ve tutum geliştirmeleri için eğitimler verilebilir.

Kaynakça:

1. Anadolu Üniversitesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik Merkezi, Sınav Kaygısı, erişim tarihi 22.11.2012, <http://www.pdrm.anadolu.edu.tr/b/sinavkaygisi.pdf>.
2. Ayten, Ali, *Empati ve Din*, İstanbul, İz Yayıncılık, 2010.
3. Baltaş, Acar, *Stres altında Ezilmeden Öğrenmede ve Sınavlarda Üstün Başarı*, 24.bs., Remzi Kitabevi, İstanbul, 2006.
4. Basut, Ebru, “ Stresle Başa Çıkma ve Ergenlik”, *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 13 (1), (2006): 31-33.
5. Boyacıoğlu, Nur Elçin, Leyla Küçük, “Ergenlikte Mantık Dışı İnançlar Sınav Kaygısını Nasıl Etkiliyor?” *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*; 2(1), (2011): 40-45.
6. Corey, Gerald, *Psikolojik Danışma, Psikoterapi Kuram ve Uygulamaları*, Çev: Tuncay Ergene, Ankara Mentis Yayınları, 2008.

7. Çivitçi, Asım, “Ergenlerde Mantıkdışı İnanç Ve Sürekli Kaygı İlişkisi”, *İnönü Üniversitesi, Eğitim Fakültesi Dergisi* Cilt: 7 Sayı:12 Güz, (2006): 40-45.
8. El Buhari, Ebu Abdullah Muhammed b. İsmail, *Cami-us Sahih*, I. bs, Daru'l Ğad el- Cedid, Mansura, C. IV, 2002.
9. el Münâvî, Muhammed Abdurrauf, *Feyzu'l – Kadîr, Şerh-u Câmi-us Sağîr*, Daru'ul-Kütübü el İlmiyye, Beyrut, 2001.
10. Eryılmaz, Ali, “Ergen Öznel İyi Oluşu ile Olumlu Gelecek Beklentisi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” *Düşünen Adam Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi*, Cilt 24, Sayı 3, (Eylül 2011): 209-215.
11. Feyizli, Hasan Tahsin, *Feyzü'l Furkan Kur'an-ı Kerim Meali*, 4.bs., İstanbul, Server İletişim, 2006.
12. Filiz Adana, Nurten Kaya, “Lise Öğrencilerinin Sınav Kaygısı Düzeyi Üzerine Sınav Kaygısı İle Başa Çıkma Eğitiminin Etkisi.” *Kriz Dergisi*, C:13 (2), (2005) :35-42.
13. Gençdoğan, Başaran, “Lise Öğrencilerinin Sınav Kaygısı İle Boyuneğicilik Düzeyleri ve Sosyal Destek Algısı Arasındaki İlişkiler” *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* C.7, (1), (2006): 153-164.
14. Güler, Özlem, Tanrı Algısı Ölçeği (TA): Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması, *AÜİFD, XLVIII, (I)*, (2007): 123-133.
15. Haber, “Sınav Kaygısı Can aldı”, <http://gundem.milliyet.com.tr/sinav-kaygisisinav-stresi-can-aldi/gundem/gundemdetay>, erişim tarihi 08.11.2012.
16. <http://www.belgeler.com/blg/1q0t/sinav-kaygisi-lei-doc>.
17. Kartopu, Saffet, Kaygının Kader Algıları İle İlişkileri, *Gümüşhane Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, c. 2, sayı: 3, (2013): 238-260.

18. Köknel, Özcan, "[Zorlanan İnsan - Kaygı Çağında Stres](#)", İstanbul, Altın Kitaplar,1988.
19. Marinier, Pier, Dua üzerine Düşünceler, Çev: Sadık Kılıç, Nil Yayınları, İzmir, 1990.
20. Memik, Çakın Nursu
<http://tip.kocaeli.edu.tr/docs/sinavkaygisi.pdf> 2007.
21. Menü, Ana sayfa, "Sınav Kaygısı", erişim tarihi 24.11.2012
<http://www.psikiyatri.org.tr/pagepublic.aspx?menu=42>.
22. Mustafa Koç, "Ergenlik Döneminde Dua Ve İbadet Algılarının Ruh Sağlığına Etkileri Üzerine Bir Alan Araştırması," *Sakarya Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, C.6, 10, (2004): 115-157.
22. Müslim b. Haccac, İmam Ebû'l Huseyn, El-Camiu's Sahih (Cilt 4, Dâr'ul Fikr, Beyrut, tarihsiz).
23. Okur, Psikolog Burcu Canitez "*Beklenti ve Belirsizlik Strese Yol Açıyor*" erişim tarihi, 05.11.2012,
<http://www.psikoloji.com.tr/guncel/haberler/beklenti-ve-belirsizlik-strese-yol-aciyor-2511.html>.
24. Öner N., "*Türkiye'de Kullanılan Psikolojik Testler.*" Boğaziçi Üniversitesi Yayınlar, 3. Bs., İstanbul, 1997.
25. ÖZBAŞ, Azize Atlı, SAYIN, Aslıhan, COŞAR, Behçet, "Üniversite Sınavına Hazırlanan Öğrencilerde Sınav Öncesi Anksiyete Düzeyi İle Erken Dönem Uyumsuz Şema İlişkilerinin İncelenmesi" *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi* (1), (2012): 81-89.
26. Pa, Frazier, "The use of religious coping during stressful life events: main effects, moderation, and mediation", *J Consult Clin Psychol*, , 66 (2), (1998): 411-412.
27. Pargament, K. I., *The "Psychology of Religion Coping: Theory, Research, Practice."* New York : The Guilford Press. (2001)

28. Saffet Kartopu, “Lise Öğrenci Ve Öğretmenlerinin Durumluk ve Sürekli Kaygı Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi”, “*İlahiyat Fakültesi Dergisi*”, 17:2, (2012): 147-170.
29. Songar, Ayhan, *Psikiyatri Psikobiyoloji ve Ruh Hastalıkları*, 4.bs., İstanbul, Serhat Dağıtım, 1980.
30. Uzman Görüşü: Beklenti Psikolojisi, erişim tarihi, 12.11.2012
<http://www.psikoloji.com.tr/sorular/1376/beklenti-mi-hayati-anlamsiz-kilan.html>.

Künye:

Karakaş, Ahmet Canan, “Paylaşma Tutumlarının Sınav Kaygısı-Gelecek Kaygısı İle İlişkisi (Sakarya İli Örneği)”, *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi I*, (2013):135-157.