



İslami İlimler Dergisi
The Journal of Islamic Sciences
مجلة العلوم الإسلامية

Üniversite Sınavı Hazırlık Sürecinde İmam Hatip Lisesi Öğrencilerinin Başvurdukları Dinî Başa Çıkma Yöntemleri

Tuğrul Niyazibeyoğlu

<https://orcid.org/0000-0002-1112-4485>

Dr., Milli Eğitim Bakanlığı, Alaeddin Özdenören

İmam Hatip Ortaokulu, Ankara, Türkiye

<https://ror.org/00jga9g46>

niyazibeyoglu78@gmail.com

Atıf Bilgisi:	Niyazibeyoğlu, Tuğrul. "Üniversite Sınavı Hazırlık Sürecinde İmam Hatip Lisesi Öğrencilerinin Başvurdukları Dini Başa Çıkma Yöntemleri". <i>İslami İlimler Dergisi</i> 40 (Mart 2025), 79-94. https://doi.org/10.34082/islamiilimler.1596463 .
Makale Türü:	Araştırma Makalesi
Etik Beyan:	Bu çalışmanın hazırlanma sürecinde bilimsel ve etik ilkelere uyulduğu ve yararlanılan tüm çalışmaların kaynakçada belirtildiği beyan olunur.
Etik Kurul İzni:	Araştırma için Siirt Üniversitesi Etik Kurulu'ndan 12.01.2024 toplantı tarihli, 738 oturum sayılı ve 6352 karar sayılı etik kurulu raporu alınmıştır.
Geliş Tarihi:	04 Aralık 2024
Kabul Tarihi:	30 Ocak 2025
Yayın Tarihi:	28 Mart 2025
Hakem Sayısı:	Bir İç Hakem - En Az İki Dış Hakem
Değerlendirme:	Çift Taraflı Kör Hakemlik
Benzerlik Taraması:	Yapıldı - intihal.net
Çıkar Çatışması:	Çıkar çatışması beyan edilmemiştir.
Finansman:	Herhangi bir fon, hibe veya başka bir destek alınmamıştır.
Etik Bildirim:	dergiislamiilimler@gmail.com
Lisans:	CC BY-NC 4.0

Öz: Bu çalışma, üniversite sınavına hazırlanan imam hatip lisesi son sınıf öğrencilerinin sınav sürecinde başvurdukları dinî başa çıkma yöntemlerini ortaya koymak amacıyla gerçekleştirilmiştir. Çalışma, nitel araştırma yöntemlerinden fenomenoloji deseni ile yürütülmüştür. Araştırmanın çalışma grubunu, Ankara ili Keçiören ilçesindeki Atatürk Anadolu İmam Hatip Lisesi'nden 10 kız ve 10 erkek olmak üzere toplam 20 öğrenci oluşturmuştur. Veriler, yarı yapılandırılmış görüşme formu kullanılarak 30 dakikalık birebir görüşmelerle toplanmış ve içerik analizi yöntemiyle incelenmiştir. Araştırma bulgularında, öğrencilerin sınav sürecinde ailelerinin emeklerini boşa çıkarma korkusu, çevre baskısı, başarısızlık endişesi, istedikleri bölüme yerleşememe korkusu ve tekrar sınava hazırlanma ihtimali gibi sebeplerle korku, kaygı ve stres yaşadıkları tespit edilmiştir. Bu olumsuz duygularla başa çıkabilmek için öğrencilerin namaz, dua, tevekkül ve sabır gibi dinî başa çıkma yöntemlerine başvurdukları tespit edilmiştir. Araştırma bulguları, namazın yalnızlık ve gerginlik gibi olumsuz duyguları hafifleterek öğrencilerin iç huzurunu artırdığını göstermektedir. Dua, öğrencilerin korku ve endişelerini azaltarak pozitif bir bakış açısı kazanmalarına katkıda bulunmuştur. Tevekkül, öğrencilerin kontrol edemedikleri durumlarla başa çıkma yöntemlerini kolaylaştırırken motivasyonlarını ve çalışma azimlerini artırmıştır. Sabır ise öğrencilerin süreci dengeli bir şekilde yönetmelerine ve sınavı hayatın geçici bir aşaması olarak görmelerine yardımcı olmuştur. Araştırma sonuçları, dinî başa çıkma yöntemlerinin öğrencilerin psikolojik dayanıklılıklarını artırdığı, olumsuz duyguları azalttığı ve sınav sürecini daha sağlıklı bir şekilde yönetmelerine katkıda bulunduğunu ortaya koymaktadır. Bu bulgular doğrultusunda, sınav sürecinde manevi bakım programlarının geliştirilerek uygulanması önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Din Psikolojisi, Dini Başa Çıkma, Üniversite Sınavı, Manevi Bakım, Ergenlik.



Religious Coping Strategies of Imam Hatip High School Students During Process of the University Entrance Exam Preparation

Tuğrul Niyazibeyoğlu

<https://orcid.org/0000-0002-1112-4485>

Dr., Ministry of National Education, Alaeddin Özdenören Imam
Hatip Secondary School, Ankara, Türkiye

<https://ror.org/00jga9g46>

niyazibeyoglu78@gmail.com

Citation:	Niyazibeyoğlu, Tuğrul. "Religious Coping Strategies of Imam Hatip High School Students During Process of the University Entrance Exam Preparation". <i>İslami İlimler Dergisi</i> 40 (March 2025), 79-94. https://doi.org/10.34082/islamiilimler.1596463 .
Article Type:	Research Article
Ethical Statement:	It is declared that scientific, ethical principles have been followed while carrying out and writing this study, and that all the sources used have been properly cited.
Ethics committee approval:	An ethics committee report was obtained from the Ethics Committee of Siirt University with the meeting date of 12.01.2024, session number 738, and decision number 6352 for the research.
Date of submission:	04 December 2024
Date of acceptance:	30 January 2025
Date of publication:	28 March 2025
Reviewers:	One Internal & At Least Two External
Review:	Double-blind
Plagiarism checks:	Yes - intihal.net
Conflicts of Interest:	The Author(s) declare(s) that there is no conflict of interest
Grant Support:	No funds, grants, or other support was received.
Complaints:	dergiislamiilimler@gmail.com
License:	CC BY-NC 4.0

Abstract: This study was conducted to reveal the religious coping methods employed by senior students of Imam Hatip high schools during their preparation for the university entrance exam. The research was carried out through the phenomenological design, one of the qualitative research methods. The study sample consisted of 20 students (10 female and 10 male) from Atatürk Anatolian Imam Hatip High School in Keçiören district of Ankara, Türkiye. Data were collected through semi-structured interviews lasting 30 minutes and analyzed via content analysis method. The findings indicate that students experienced fear, anxiety, and stress due to factors such as fear of wasting their family's efforts, societal pressure, fear of failure, concern about not being admitted to their desired programs, and the possibility of having to prepare for the exam again. To cope with these negative emotions, students were found to rely on religious coping strategies such as prayer, supplication, trust in God (tawakkul), and patience. The findings revealed that prayer alleviated feelings of loneliness and tension, thereby increasing the students' inner peace. Supplication helped reduce fear and anxiety, contributing to a more positive outlook. Trust in God facilitated the management of uncontrollable situations, enhancing students' motivation and determination to study. Patience enabled students to manage the process in a balanced manner and view the exam as a temporary phase in life. The study demonstrates that religious coping methods enhanced the students' psychological resilience, reduced negative emotions, and helped them manage the exam preparation process more effectively. Based on these findings, it is recommended to develop and implement spiritual care programs to support students during the exam preparation process.

Keywords: Psychology of Religion, Religious Coping, University Entrance Exam, Spiritual Care, Adolescence.

Giriş

Türkiye’de her yıl milyonlarca öğrenci üniversiteli olabilmek için sınava katılmaktadır. Geleceklerindeki icra edecekleri mesleklerinin belirleyicisi olduğu için üniversite giriş sınavları öğrenciler için büyük bir önem arz etmektedir. Ülkemizde üniversite giriş sınavı ÖSYM (Ölçme, Seçme ve Yerleştirme Merkezi) tarafından gerçekleştirilmektedir. Üniversite giriş sınavının yılda bir defa yapılması, meslek tercihlerinin sadece bu sınava bağlı olması, tekrardan sınava hazırlanmanın psikolojik zorluğu gibi nedenler öğrencileri olumsuz olarak etkilemektedir.

Öğrenciler, kendi mesleklerini belirli bir süreye sıkıştırılmış bir sınavda edinmeye çalışmaktadırlar. Üniversite sınavında öğrencilerin bir kısmı ilk yılda istedikleri bölümü kazanmakta ancak öğrencilerin bir kısmı istedikleri bölümü kazanmak için birkaç defa sınava girebilmektedir. Defalarca sınava hazırlanmanın birçok nedeni olabilir. Bu nedenlerden biri de öğrencilerin sınava çok iyi hazırlanamamaları ve hazırlanma sürecinde yaşadıkları çeşitli olumsuz duygulardır. Öğrencilerin yaşadığı olumsuz duyguların nedenleri arasında ailenin emeğinin hakkını verememe, çevrenin ve yakın akrabalarının beklenti baskısı, ailenin aşırı beklentisi, sınav süresi ve sınava yeterince hazır hissetmeme vardır.^[1] Bu gibi nedenlerin öğrencilerin kaygılarını artırdığı ve sınavda onların gerçek potansiyellerini yansıtamamalarına yol açtığı düşünülebilir.

Türkiye’de üniversite giriş sınavı öğrencilerin yoğun stres ve kaygı yaşamalarına neden olmaktadır. Dolayısıyla sınava hazırlanan öğrenciler, psikolojik olarak sorunlar yaşayabilirler. Yapılan çeşitli araştırmalarda da üniversite sınavına hazırlanan öğrencilerin kaygı ve stres düzeylerinin oldukça yüksek olduğu saptanmıştır.^[2] Stresin öğrencilerin performansı üzerinde büyük bir etkisinin olduğu kabul edilir. Stres, öğrencilerin sınıf içi öğrenmelerinde odaklanmalarını olumsuz olarak etkiler. Aşırı akademik stres, depresyon ve endişe, gibi psikolojik problemlere neden olabilir.^[3]

Kaygı, bireyin gelecekte karşılaşabileceği gerçek ya da hayali tehlikelere geliştirdiği tutumlardır. Öğrenciler, olağan bir duygu olan kaygıyı sınava girdiklerinde ya da ders esnasında söz aldıklarında yaşayabilirler. Belirli bir oranda kişinin kaygı yaşaması gelecek açısından hazırlıklı olması açısından işlevseldir. Böylece birey olası yaşayacağı problemlere önlem alarak, onların çözümüne odaklanabilir. Ancak bireyin yaşadığı kaygı oranı fazla ise hayatında çeşitli güçlükler yaşar. Aşırı kaygı işlevsel olmaktan çıkar ve kişi bu durumda sorunları ile başa çıkabilecek gücü kendinde bulamadığından uygun çözüm yolları da bulamaz.^[4] Dolayısıyla öğrencilerin üniversite sınavı sürecini iyi bir şekilde yönetebilmelerinin duygularını dengeli bir şekilde yönetebilmelerine bağlı olduğu ifade edilebilir.

Öğrencilerin akademik hayatlarında karşılaştıkları sorunların, öğrencilerin akademik performansları, fiziksel sağlıkları ve psikolojik iyi oluşları üzerinde önemli etkileri vardır. Dolayısıyla öğrencilerin sorunlarla başa çıkabilme becerileri üzerinde farkındalık kazanmaları önemlidir. Başa çıkabilme becerileri bireyin duygusal, zihinsel ve psikolojik yanlarını dengeleyebilir. Başa çıkabilme yeteneklerinden dinî başa çıkma, alanyazında başlıca ele alınan konulardan biridir.^[5]

[1] Yusuf Genç, “Üniversite Sınavına Hazırlanan Öğrencilerin Sınav Kaygılarını Etkileyen Faktörler”, *ICPESS (International Congress on Politic, Economic and Social Studies)* 1 (2016), 219-239.

[2] Özlem Soylu, *Üniversite Sınavına Hazırlanan Öğrencilerin Ailelerinden Sosyal Destek Algılayıp Algılamama Durumlarına Göre Psikolojik Belirtiler Yönünden İncelenmesi* (Adana: Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2002).

[3] Mohd Zaliridzal Zakaria vd., “Coping Mechanism Towards Academic Stress Among Students: An Analysis From İslamic Perspective”, *Ulum İslamiyyah* 33/1 (2021), 35.

[4] Ayşe Bilge Selçuk, *Psikolojik Sağlamlık* (İstanbul: Kronik, 2023), 66.

[5] Zakaria, “Coping Mechanism Towards Academic Stress Among Students: An Analysis From İslamic Perspective”, 35.

Literatürde üniversite sınavına hazırlanan öğrencilerin kaygılarına yönelik araştırmalar bulunmaktadır. Bu araştırmalarda, sınav kaygılarını etkileyen faktörler^[6], sınav sürecinde yaşadıkları depresyon ve anksiyete düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre değişimi araştırılmıştır.^[7] Ayrıca hem öğrencilerin hem de velilerin kaygı düzeyleri, baş etme yolları ve denetim odağı arasındaki ilişki^[8], öğrencilerin arasında duygu düzenleme, anne baba tutumları ve sınav kaygısı arasındaki ilişki incelenmiştir.^[9] Bunun yanında, sınava hazırlanan lise son sınıf öğrencilerin sosyo-kültürel durum analizleri^[10], öğrencilerde sınav kaygısı ve antropometrik ölçümler arasındaki ilişkinin araştırılması^[11], öğrencilerin meslek tercihlerini etkileyen sosyo-kültürel faktörler^[12] üzerine çalışmalar gerçekleştirilmiştir. Ancak üniversite sınavına hazırlanan öğrencilerin sınav sürecinde başvurdukları dinî başa çıkma yöntemleri üzerinde herhangi bir çalışma yapılmamıştır. Bu nedenle üniversite sınavına hazırlanan öğrencilerle gerçekleştirilen bu çalışmanın alana katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Bu araştırmada nitel çalışma yöntemlerinden biri olan fenomenoloji deseni kullanılmıştır.

1. Dinî Başa Çıkma

İnsanlar hayatlarında bazen çeşitli zorluklar yaşarlar ve zorluklar esnasında kontrolü sağlamada yetersiz kalabilirler. Yaşadıklarını anlamlandırmak ve sorunlarına çözüm üretebilmek için çaba sarf ederler. Tam da bu noktada devreye başa çıkma yöntemleri girer. Başa çıkmada amaç yaşamda kaybedilen düzenin tekrardan sağlanmasıdır.^[13] Başa çıkma, özetle insanların sıkıntılı dönemlerinde anlam bulma çabalarıdır.^[14] İnsanların yaşadığı gerçeklerin yanı sıra yaşama dönük istek ve arzuları vardır. Bazen gerçekler ve arzular örtüşmeyebilir. İsteklerin gerçekleşmemesi bireyin bazı problemler yaşamasına neden olabilir. Bireylerin gerçekler ile istekleri arasında denge kurma çabası aslında başa çıkma aşamasıdır. Diğer bir ifade ile gerçekler ile arzuları örtüştürmeye yönelik çaba başa çıkma olarak tanımlanabilir.^[15]

Din, bireyin yaşamı ve geleceğine dair bilgiler vermektedir. Yaşamın belirsizliklerini gideren bu bilgiler, kişinin kendisine duyduğu güveni sağlamakta, karşılaştığı zorluklarla başa çıkabilme kabiliyetini artırmaktadır. Bu bağlamda insanın yaşadığı problemlerden dolayı hissettiği olumsuz duygularla başa çıkmak için kullandığı araçlardan biri de dinî inanç ve değerlerdir.^[16] Dinî başa çıkma, zor zamanlarda anlam arayışı, duygusal denge sağlama ve çözüm yolları bulma süreçlerinde

-
- [6] İpek Alyaprak, *Üniversite Sınavına Hazırlanan Öğrencilerde Sınav Kaygısını Etkileyen Faktörlerin İncelenmesi* (İzmir: Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2006).
 - [7] İnci Yelkenci, *Üniversite Sınavına Hazırlanan Öğrencilerin Depresyon ile Anksiyete Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi* (İstanbul: İstanbul Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2013).
 - [8] Eylem Karadeniz, *Üniversite Giriş Sınavına Hazırlanan Lise Son Sınıf Öğrencileri ve Velilerinin Kaygı Düzeyleri, Başetme Yolları ve Denetim Odağı Arasındaki İlişki* (İstanbul: Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2005).
 - [9] Melike Karaçor, *Üniversite Sınavına Hazırlanan Öğrenciler Arasında Duygu Düzenleme, Anne-Baba Tutumu ve Sınav Kaygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Gaziantep: Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2020).
 - [10] Nevin Çolak, *Eğitim Sosyolojisi Bakımından Dershaneler ve Eğitim: Üniversite Sınavına Hazırlanan Lise Son Sınıf Öğrencilerinin Sosyo-Kültürel Durum Analizleri; Bursa örneği* (Bursa: Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2006).
 - [11] Handan Öğretir - Perim F. Türker, "Sınava Hazırlanan Öğrencilerde Sınav Kaygısı ile Antropometrik Ölçümler Arasındaki İlişkinin İncelenmesi", *Beslenme ve Diyet Dergisi* 49/3 (2021), 58-66.
 - [12] Veyis Çurğatay, *Üniversite Sınavına Girecek Öğrencilerin Meslek Seçimini Etkileyen Sosyo-Kültürel Faktörler: Malatya'daki Lise Son Sınıf Öğrencileri Uygulaması* (Malatya: İnönü Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2010).
 - [13] Susan Folkman - Judith Tedlie Moskowitz, "Coping: Pitfalls and Promise", *Annu. Rev. Psychol.* 55 (2004), 745-774.
 - [14] Richard S. Lazarus - Susan Folkman, *Stress, Appraisal, and Coping* (New York: Springer publishing company, 1984), 90.
 - [15] Susan Kwilecki, "Religion and Coping: A Contribution From Religious Studies", *Journal for the Scientific Study of Religion* 43/4 (2004), 477-489.
 - [16] Naci Kula, "Deprem ve Dinî Başa Çıkma", *Hitit Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 1/1 (2002), 234-255.

dinî inanç ve değerlere başvurulmasıdır.^[17] Kabullenme, tevekkül, itaat, sabır, alçakgönüllülük, affetme, şükür ve dua dinî başa çıkmanın önemli unsurlarındandır.^[18] Bu çerçevede, bireyin yaşadığı zorlukları bir sınav olarak görerek sabırlı olması; zorlukların üstesinden gelebilmek için çözüm yolları aradıktan sonra gerisini Allah’a havale ederek tevekkül etmesi; yeryüzünde yaşayan bütün insanların sorun yaşayabileceğini ve kimsenin bundan muaf olmadığını dikkate alarak mütevazı davranması; yaşadıklarına, yaşam koşullarına ve insanların kendisine yaşattığı olumsuzluklara karşı affedici bir tutum sergilemesi; kendi şartlarını ve sahip olduklarını diğer insanlarla karşılaştırarak yaşantısına şükretmesi; değiştiremeyeceği şartlar karşısında Allah’a dua ederek yardım istemesi, dinî başa çıkma unsurlarıdır.^[19]

Başa çıkma süreci, bireylerin zor zamanlarda duygusal, bilişsel ve davranışsal açıdan tepki verme şekillerini içeren karmaşık bir süreçtir.^[20] Başa çıkma yöntemleri aktif, pasif, etkileşimli, duygu odaklı, problem odaklı yaklaşımları ve bilişsel, davranışsal, kişilerarası ve manevi alanları içerir. Dinî başa çıkma etkinlikleri, temel dinî fonksiyonu temsil etmektedir. Bunlar ise; anlam ve kontrol arayışı, kontrol arayışı, Allah’a yakınlık arayışı, yaşam dönüşümü arayışıdır.^[21] İnsanlar, hayatta başlarına gelen olayları anlamlandırma konusunda zorluk çekerler. Dinlerin de yaşanan zorlukları anlamlandırma konusunda insanların işini kolay kılacak yetkinlikleri vardır. Bireyin yaşadığı zorlukların üstesinden gelebilecek kapasitesine dair inancı psikolojik sağlamlığını artırdığı gibi başa çıkma sürecine de olumlu katkı sağlamaktadır.^[22]

2. Yöntem

2.1. Araştırma Deseni

Bu araştırma, üniversite sınavına hazırlanan öğrencilerin sınav sürecinde başvurdukları dinî başa çıkma yöntemlerini ortaya koymak amacıyla imam hatip lisesi son sınıf öğrencileri ile gerçekleştirilmiş bir nitel çalışmadır. Araştırmada, nitel araştırma yöntemlerinden biri olan fenomenoloji deseni kullanılmıştır. Fenomenolojik çalışmalar, katılımcıların bir fenomen ya da kavrama ilişkin yaşadıkları tecrübelerin ortak anlamını açıklamayı amaçlar.^[23] Fenomenoloji deseni, bilinen ancak tam anlamıyla farkına varılamayan ayrıntılara odaklanan bir araştırma yöntemidir. Farklı olgulara aşinalık bulunsa da bu aşinalık, olguları açıklamak için genellikle yeterli değildir. Fenomenoloji yöntemi, olguların daha iyi anlaşılmasını sağlamak amacıyla uygun bir araştırma yaklaşımı sunar. Araştırmanın evreni, genellikle ulaşılması güç bir büyüklükte olduğundan, bu sorunun üstesinden gelmek için bilim insanları “örneklem” kavramını geliştirmiştir.^[24] Bu araştırmada, kolay ulaşılabilir durum örneklemesi tercih edilmiştir. Örneklem büyüklüğü belirlenirken araştırmanın odak noktası ve toplanacak veri miktarı göz önünde bulundurulmuştur. Araştırmanın evrenini, Ankara ilinde üniversite sınavına hazırlanan lise son sınıf öğrencileri oluştururken, örneklemi Ankara ili Keçiören ilçesinde bulunan Atatürk Anadolu İmam Hatip Lisesi’nden 10 kız ve 10 erkek olmak

[17] Kenneth I. Pargament vd., “Patterns Of Positive and Negative Religious Coping with Major Life Stressors”, *Journal for the scientific study of religion* 37/4 (1998), 710-724.

[18] Kenneth I. Pargament, *The Psychology Of Religion and Coping: Theory, Research, Practice* (New York: Guilford press, 1997), 178.

[19] Ali Ayten, *Tanrı’ya Sığınmak* (İstanbul: İz Yayıncılık, 2012), 42.

[20] Nurdan Yağlı Soykan, “Doğal Afet Sonrası Travma, Yas Ve Dini Başa Çıkma: Kahramanmaraş Depremi Üzerine Nitel Bir Araştırma”, *Gümüşhane Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 13/26 (2024), 519.

[21] Kenneth I. Pargament vd., “The Religious Dimension Of Coping”. *Handbook Of The Psychology Of Religion And Spirituality* (2005), 479-495.

[22] Behlül Tokur, *Stres ve Din* (İstanbul: Çamlıca Yayınları, 2017), 118.

[23] John W. Creswell, *Nitel Araştırma Yöntemleri* (Ankara: Siyasal Kitabevi, 3. Baskı, 2016), 77.

[24] Ali Yıldırım - Hasan Şimşek, *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri* (Ankara: Seçkin Yayıncılık, 11. Baskı, 2018), 242.

üzere toplam 20 gönüllü öğrenci oluşturmuştur. Çalışma kapsamında, öğrencilerle yaklaşık 30 dakika süren ikili görüşmeler yapılmıştır. Görüşmeler ses kayıt cihazı ile kayıt altına alınmış ve katılımcılara isimlerinin gizli tutulacağı konusunda çalışma öncesinde bilgi verilmiştir. Görüşmeler sırasında öğrencilere, üniversite sınavına hazırlanırken neler hissettiklerine ve yaşadıkları sorunlarla başa çıkma yöntemlerine yönelik yarı yapılandırılmış sorular yöneltilmiştir.

2.2. Verilerin Analizi

Araştırmadan önce Siirt Üniversitesi Etik Kurulu'ndan 12.01.2024 toplantı tarihli, 738 oturum sayılı ve 6352 karar sayılı etik kurulu raporu alınmıştır. Nitel çalışmalarda verilerin analizi dört aşamadan oluşmaktadır; 1) veriler kodlanır, 2) temalar bulunur, 3) kodlar ve temalar düzenlenir, 4) bulgular tanımlanarak yorumlanır.^[25] Araştırma kapsamında elde edilen veriler de içerik analizine tabi tutularak bu dört aşama bağlamında veriler ele alınmıştır. Araştırmada verilerin toplanması, analizi ve rapor yazım aşamaları birbirileri ile yakın ilişkilidir.^[26] Bu bağlamda araştırmada verilerin toplanması ve analizi aşamalarında çalışmanın geçerliliğini ve tutarlılığını sağlamak için alanında uzman 2 akademisyenin görüş ve önerileri alınmıştır. Geçerlilik ve tutarlılık bağlamında araştırmanın sonuçları 5 katılımcı ile paylaşılmış ve onların teyitleri alınmıştır. Öğrenciler, yaşadıkları süreç ve araştırmanın sonuçlarının birbirlerini desteklediğini belirtmişlerdir. Araştırmada katılımcıların isimlerine yer verilmemiştir. İsimlerinin yerine K1, K2 gibi kodlar kullanılmıştır. Bulgular ve tartışma bölümünde öğrencilerin kendi ifadelerine yer verilmiştir. Katılımcılardan elde edilen bulgular, alanyazın doğrultusunda yorumlanmıştır. Nitel çalışmalarda yorumlama, kodların ve temaların ötesinde elde edilen bulguların daha kapsamlı olarak ele alınmasıdır. Yorumlama, kodlama aşamasından başlayarak temaların oluşturulmasına ve bu temaların daha geniş soyutlamalarla anlamlandırılmasına uzanan bir süreçtir.^[27]

3. Bulgular ve Tartışma

Araştırma kapsamında gerçekleştirilen ikili görüşmelerde, öğrencilere üniversite sınavına hazırlık sürecinde hangi sorunları yaşadıkları sorulmuştur. Katılımcılar, bu süreçte çevrenin ve ailenin baskısı, ailenin emeklerini boşa çıkarma korkusu, üniversitede arzu edilen bölüme yerleşememe endişesi, sınava yeterli düzeyde hazırlanamama, konuları zamanında yetiştiremememe, sınavda alınan puan üzerinden değerlendirilme, sınavda süreyi verimli kullanamama, ailenin ve öğretmenlerin yüksek beklentileri ile sınava yeniden hazırlanma zorunluluğu gibi sorunlarla karşılaştıklarını belirtmişlerdir. Ayrıca öğrencilere, bu sorunların kendilerinde hangi duygulara neden olduğu da sorulmuştur. Karşılaşılan sorunların öğrencilere kaygı, korku, endişe, huzursuzluk, gerginlik, ümitsizlik, çaresizlik, öfke ve stres gibi olumsuz duygular yaşattığı tespit edilmiştir. Elde edilen bu bulgular, alanyazında sınava hazırlanan öğrencilerin kaygı düzeylerini artıran faktörlerle uyumluluk göstermektedir. Örneğin, Genç'in üniversite sınavına hazırlanan öğrencilerin kaygılarını etkileyen faktörler üzerine gerçekleştirdiği araştırmasında, ailenin emeğinin karşılığını verememe korkusu, çevrenin ve ailenin beklentilerini karşılayamama, sınavda zamanı yönetememe ve sınava yeterli düzeyde hazırlanamama gibi unsurların kaygıya neden olduğu saptanmıştır.^[28] Çınar Özdemir^[29] tarafından yürütülen araştırmada da sınava hazırlanan öğrencilerin çoğunun stres, endişe, kaygı ve korku yaşadıkları tespit edilmiştir.

[25] Yıdırım - Şimşek, *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri*, 243.

[26] Creswell, *Nitel Araştırma Yöntemleri*, 182.

[27] Creswell, *Nitel Araştırma Yöntemleri*, 187.

[28] Genç, *Üniversite Sınavına Hazırlanan Öğrencilerin Sınav Kaygılarını Etkileyen Faktörler*, 219.

[29] Sibel Çınar Özdemir, *Üniversite Giriş Sınavının Üniversite Sınavına Giren Öğrenciler Üzerindeki Etkileri* (Elazığ: Fırat Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2006).

Çalışmada öğrencilere bu yaşadıkları sorunlarla nasıl başa çıktıkları sorulmuştur. Öğrencilerin sorunların ve yaşadıkları olumsuz duyguların üstesinden gelebilmek için dinî başa çıkma yöntemlerini kullandıkları saptanmıştır. Dinî başa çıkma yöntemlerinden namaz, dua, sabır ve tevekkül kullandıkları tespit edilmiştir. Öğrencilerin dinî başa çıkma yöntemlerine başvurmaları aldıkları eğitimle açıklanabilir. Aşağıda bulunan tabloda katılımcıların kullandıkları dinî başa çıkma yöntemlerine yer verilmiştir.

Tablo 1: Katılımcıların Kullandıkları Dinî Başa Çıkma Yöntemleri

Katılımcılar	Kullanılan Dinî Başa Çıkma Yöntemleri			
K1	Namaz	Dua	Tevekkül	
K2	Namaz	Dua	Tevekkül	
K3	Namaz	Dua	Tevekkül	
K4		Dua	Tevekkül	Sabır
K5				Sabır
K6	Namaz		Tevekkül	Sabır
K7	Namaz	Dua		
K8		Dua		Sabır
K9		Dua	Tevekkül	Sabır
K10	Namaz		Tevekkül	
K11		Dua	Tevekkül	
K12	Namaz	Dua	Tevekkül	
K13	Namaz		Tevekkül	
K14	Namaz	Dua		
K15		Dua	Tevekkül	
K16				Sabır
K17	Namaz	Dua		
K18			Tevekkül	Sabır
K19	Namaz	Dua	Tevekkül	
K20	Namaz	Dua	Tevekkül	

Üniversite sınavına hazırlık sürecinde dinî başa çıkma yöntemi olarak 12 öğrencinin namaz ibadetine, 14 öğrencinin duaya, 14 öğrencinin tevekküle ve 7 öğrencinin de sabır değerine yöneldikleri tespit edilmiştir.

Araştırmada öğrencilerin üniversite hazırlık sürecinde stresle başa çıkmak, motivasyonlarını artırmak ve iç huzuru sağlamak, güven duygusunu pekiştirmek ve kendi içsel dengelerini sağlamak için namaz ibadetine yöneldikleri saptanmıştır. Aşağıda öğrencilerin dinî başa çıkma etkinliği olan namaza dair ifadelerine yer verilmiştir:

“Hocaların baskısı ve çevrenin sürekli sınavdan bahsetmesi beni gergin hissettiriyor ancak namaz kıldığım zaman yaşadığım gerginliklerden bir süreliğine de olsa uzaklaşıyorum.” (K1), “Namazı çıkış kapısı olarak görüyorum. Çok yorulduğum zaman kendime, ‘namaz kıldığım zaman kendime gelirim’ diyorum.” (K2), “Yanımda bir gücün varlığını hissediyorum.” (K3), “Namaz kıldığım vakitlerde her şeyin yolunda gittiğini hissediyorum. Namaz insana bir rahatlık veriyor ve bu rahatlık benim motivasyonumu artırıyor” (K20), “Namaz kılmakla birlikte denemelerde yanlış yapsam dahi Allah bana yardım eder diye düşünüyorum. Doğru da yanlış da yapsam sınav esnasında Allah’a güveniyorum. Bu güven duygusu yaşadığım stresi azaltıyor.” (K6), “Namaz kıldığımda ailemin baskısı da dahil hissettiğim bütün baskılar yokmuş gibi hissediyorum.” (K7), “Gün boyu yapıp ettiklerim, kıldığım vakit namazları ile tamam hale geliyor. Bu tamamlanma beni huzurlu kılıyor.” (K19), “Namaz benim için dinlenme yeridir. Dinlendikçe korkularımın ve kaygılarımın durduğunu hissediyorum.” (K17),

"Namaz kıldığım zaman görevlerimi tam olarak yaptığımı hissediyorum. Bu yaşadığım tamlik hissiyatı daha verimli çalışmamı sağlıyor." (K10), "Düzenli olarak namaz kılsam yaşadığım stresin kalıcı olarak hissetmeyeceğime inanıyorum ancak namazları ara sıra kılıyorum dolayısıyla da çalışmalarımda stresi yaşıyorum." (K12), "Bu süreçte yaşadığım bütün olumsuz duyguların aslında namaz kılarak geçici olduğunu düşünüyorum. Olumsuz duyguların kalıcı değil de geçici olduğunu düşünmek beni çok huzurlu kılıyor." (K13), "Namazla birlikte yaşadıklarımı dünyevi ve dünyevi olmayan şeklinde ayırt edebiliyorum ve üniversite sınavının da dünyevi hayatın bir parçası olarak görüyorum. Namaz kıldığım zaman her şeyin üstesinden gelebilecek düzeyde hissediyorum." (K14).

Psikolojik yararları kapsamında namaz ibadeti, ergenlerin yalnızlık hissetmemelerini sağlar.^[30] Öğrencilerin namaz kılarak yalnızlık, çaresizlik, belirsizlik ve güvensizlik gibi olumsuz duyguların baskısını hafiflettikleri söylenebilir. Namaz ibadeti ile insanlar günlük yaşamın getirdiği problemlerden uzaklaşarak psikolojik bir rahatlama yaşarlar. Namaz kılmak, insanı canlı kılar, yaşama bağlar, zorluklarla başa çıkabilmede güçlü yapar ve olumsuz düşüncelerden uzaklaştırarak umutlu kılar.^[31] Namaz ibadetinin, öğrencilerin kendilerine olan güvenini artırdığı, problemlerin üstesinden gelme yetilerini güçlendirdiği ve çevrenin baskısını azaltarak onlara psikolojik rahatlama sağladığı söylenebilir. Yapılan çalışmalar, ibadetlerin stres ve gerilimlerle başa çıkmada kişilere dayanma gücü sağladığını ortaya koymaktadır.^[32]

Araştırmada üniversite sınavına hazırlanan öğrencilerin dinî başa çıkma davranışı olarak başvurdukları ibadetlerden birinin de namaz olduğu tespit edilmiştir. Alanyazında insanların zor zamanlarda hangi dinî başa çıkma etkinliklerine başvurduklarına dair çeşitli araştırmalar yapılmıştır. Kula'nın^[33] deprem ve dinî başa çıkma ilişkisini araştırdığı çalışmasında depremezdelelerin dinî başa çıkma davranışlarından birinin de namaz ibadeti olduğu saptanmıştır. Sami'nin^[34] yas süreci ve dinî başa çıkma başlıklı çalışmasında katılımcıların yas sürecinde namaz ibadeti ile destek aldıkları tespit edilmiştir. Coşkunsever'in^[35] ergenler üzerine gerçekleştirdiği araştırmasında ise ergenlerin karşılaştıkları zorlukların üstesinden gelebilmek için dinî uygulama olan namaz ibadetine yöneldiklerine ulaşılmıştır. Ebeveyn kaybı yaşamış katılımcılarla gerçekleştirilen araştırmada onların yaşadıkları zorlukların üstesinden gelebilmek için başvurdukları dinî etkinlikler sorulmuş ve uyguladıkları dinî etkinlikler arasında namaz ibadetine yer verdikleri saptanmıştır.^[36] Alanyazında gerçekleştirilen çalışmaların sonuçlarının bu araştırmanın bulgularını desteklediği ifade edilebilir. Namaz, insanı ruhen canlı kıldığı gibi bireyin umudunu perçinler, huzurunu ve mutluluğunu artırır. Kişinin yaşadığı stres ve kaygı düzeyini azaltarak bireye farklı bakış açısı kazandırır.^[37] Namaz kılmanın sınava çalışan öğrencilerin kaygı ve stres düzeylerini düşürerek onları daha canlı kıldığı, motivasyonlarını artırdığı, huzurlu ve mutlu kıldığı ifade edilebilir.

Araştırmada öğrencilerin sınav sürecinde duygusal olarak rahatlamak, yaşadıkları stresi azaltmak, güvende hissetmek, umutlarını artırmak ve motive olmak için dinî başa çıkma yöntemi olan duaya başvurdukları tespit edilmiştir. Bu kapsamda öğrencilerin ifadeleri şunlardır;

[30] Mehmet Bayrakdar, *İslam İbadet Fenomenolojisi* (Ankara: Akçağ Yayınları, 1987), 30.

[31] Hüseyin Peker, *Ruh Sağlığı ve Dinî İnanç* (İstanbul: Ensar Yayınları, 2017), 74.

[32] Talip Küçükcan – Ali Köse, *Doğal Afetler ve Din* (İstanbul: TDV, 2000), 76.

[33] Kula, "Deprem ve Dinî Başa Çıkma", 243.

[34] Said Sami, "Covid-19 Nedeniyle Yakınlarını Kaybeden Bireylerde Yas Süreci ve Dinî Başa Çıkma", *İlahiyat Tetkikleri Dergisi* 55 (2021), 421-444.

[35] Asude Coşkunsever, "Yetiştirme Yurdunda Kalan Ergenlerin Yaşadıkları Sorunlar ve Dinî Başa Çıkma: Bursa Ve Şanlıurfa Yetiştirme Yurtları Örneği", *Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 25/2 (2016), 96-124.

[36] Gülüşan Göcen – Merve Genç, "Ebeveyn Kaybı Yaşamış Bireylerde Otobiyografik Bellek, Allah Tasavvuru ve Dinî Başa Çıkma", *Bilimname* 40 (2019), 313-349.

[37] Ali Tenik, "Sosyo-Psikolojik Açıdan Zikir ve Şanlıurfa Dergâh Camii Örneği", *Tasavvuf İlmî ve Akademik Araştırma Dergisi* 3/8 (2002), 97-116.

“Dua ettikten sonra bir tık kendimi iyi hissediyorum.” (K1), “Her şeyi herkese söyleyemiyorsunuz ve siz bütün sorunlarınızı dua ile birlikte söylüyorsunuz. İçinizin döküldüğünü hissediyorsunuz ve bence bunun verdiği hissi hiçbir şey veremiyor.” (K2), “Dua ile benim aşamadığımı birinin aşmama yardım ettiğini biliyorum.” (K3), “Başkaları ile paylaşamadıklarımı dua ederken Allah ile paylaşıyorum ve paylaştıkça korkularım azalıyor.” (K4), “Dua insana ekstra güven kaynağı veriyor ve dua ile her şeyin tıkırında gittiğini düşünüyorum.” (K20), “Dua ile birlikte kocaman kocaman korkularım ve kaygılarım çok küçülüyorlar.” (K7), “Titiz bir şekilde ve de arkadaşlarımı da katarak dua etmem beni mutlu kılıyor.” (K8), “Ettiğim dualar emeğimin boşa gitmeyeceğini hissettiriyor. Emeğimin boşa gitmeyeceğini düşünmek çok rahatlatıyor.” (K9), “Dua ederek hayatımda bütünlüğü yakaladığımı hissediyorum ve eksiklikler tamamlanıyor gibi hissediyorum.” (K19), “Duada insan kendisinden çok daha fazla üstün bir gücün farkındalığını yaşıyor. Her şeyi kontrol edemeyeceğimi ve bazı şeyleri bırakmam gerektiğini hatırlıyorum.” (K11), “Ne kadar çok dua edersem o kadar çok Allah’ın yardımını alacağımı düşünüyorum.” (K12), “Dua bana dertleşmek gibi geliyor. Yaşadığım bütün dertlerimi anlatıyorum Allah’a ve anlatmak beni sanki tedavi ediyor.” (K17), “Dua ile tam huzur bulamasam bile her zaman bir umut ışığı görüyorum. Benim için ihtimallerin arttığını hissediyorum ve iyi taraflarımı daha da geliştirmek istiyorum.” (K14), “Dua ile yaşamın düzene gireceğini hissediyorum.” (K15).

Dua etmenin bireyin beden ve ruh yapısına olumlu tesirlerinin olduğunu araştırmalar teyit etmiştir. İnsanın hayatında umutla Allah’a dua etmesi bireyi hem huzurlu kılar hem de ferahlatır. Dua ile umutlar diri tutularak yaşama azmi güçlendirilir. İnsan, kendini şartlar karşısında zayıf hissettiğinde umut ışığı arar. Dua da insanı yeniden umutlandıran güçlü bir kaynaktır.^[38] Dua sayesinde Aşkın olan ile bağ kurulur ve birey bu iletişim içerisinde yalnızlıktan kurtularak sonsuz gücün varlığını hisseder. Daha güvenli hale gelen birey, umudunu bu güven dairesinde artırır.^[39] İnsan, dua ile cesaretini artırır, Allah tarafından korunup gözetildiğini ve yardım edileceğini bilir. Bu bilgi, bireyi yalnızlıktan kurtarır ve emniyet duygusu aşılar.^[40] Üniversite sınavına hazırlanan öğrencilerin de kendi gelecekleri için dua ederek umutlarını canlı tuttukları belirtilebilir. Psikologlar, duayı, “etkin bilişsel başa çıkmanın” metotları içine dahil ederler çünkü onlara göre dua etmek şartlara daha olumlu bir pencereden bakmaktır. Dua, bireyin değiştiremeyecekleri karşısında attığı yardım çığlığıdır. Dua, zor zamanlarda bireye yol gösteren bir rehber ve harekete geçmek için gerekli olan gücün bulunmasıdır.^[41] Katılımcıların dua ederek yaşadıklarına pozitif yönden bakabildikleri ve Allah’a teslim olarak kontrol edemeyecekleri karşısında güven hissettikleri ifade edilebilir. Ergenler, problemlerini arkadaşları, aileleri veya öğretmenleri ile paylaşamadıklarında kendilerini yalnız hissedebilirler ve psikolojik rahatsızlıklar yaşayabilirler. Ergenler, sorunlarını paylaşacak bireyler bulamadığında Aşkın olana sorunlarını anlatarak yalnız olmadıklarını hissedebilirler ve zorlukların üstesinden gelebilmek için kendilerini manevi olarak güçlü görebilirler.^[42] Öğrencilerin Aşkın olana sorunlarını güven içerisinde anlatarak huzur buldukları, korkularını azaltabildikleri, yaşamda dengeyi sağlayabildikleri söylenebilir.

Araştırmada dua etmenin öğrencilerin huzurlarını, mutluluklarını, özgüvenlerini ve umutlarını artırdığı bunun yanı sıra da onların kaygı ve korkularını azalttığını söylemek mümkündür. Alanyazında bu sonuçlarla benzerlik gösteren ve destekleyen araştırmalar vardır. Ateş’in şehit aileleri ve gazilerle gerçekleştirdiği araştırmasında, dinî başa çıkma yöntemi olarak duaya, huzur

[38] Hüseyin Peker, *Din Psikolojisi* (İstanbul: Çamlıca Yayınları, 2016), 129.

[39] Nevzat Tarhan, *İnanç Psikolojisi* (İstanbul: Timaş Yayınları, 2009), 101.

[40] Serpil Başar, “Hastane Manevi Danışmanlığına Teolojik Bir Kaynak Önerisi: Buhari’nin Kitabı’l –Merda Rivayetleri”, *Türkiye Din Eğitimi Araştırmaları Dergisi* 17 (2024), 114.

[41] Michael Argyle, *Din ve Psikoloji*, çev. H. Büşra Gök (İstanbul: İz Yayınları, 2022), 167.

[42] Habil Şentürk, *Din Psikolojisi* (İstanbul: Esra Yayınları, 1997), 164.

bulmak ve sabırlı olmak için başvurulduğu saptanmıştır.^[43] Gashi'nin^[44] koronavirüse yakalanmış hastalarla yürüttüğü çalışmasında tedavi sürecinde hastaların dinî başa çıkma yöntemi olan duayı sık olarak kullandıkları görülmüştür. Bu hastalarla bir çalışma da Kalgı tarafından gerçekleştirilmiştir. Bu çalışmada da hastaların salgından dolayı yaşadıkları psikolojik rahatsızlıklarla başa çıkabilmek için duayı dinî başa çıkma aracı olarak kullandıklarına ulaşılmıştır.^[45] İşitme engelli öğrencilerin sorunları ve onların yaşadıkları sorunların üstesinden gelme yöntemleri üzerine araştırma yapan Kayacı da öğrencilerin dinî başa çıkma davranışı olarak dua ettiklerini gözlemlemiştir.^[46] Baynal'ın^[47] boşanan eşlerin yaşadıkları sorunlar üzerinde maneviyatın etkisi üzerine yürüttüğü çalışmada katılımcıların dinî başa çıkma yöntemlerinden çoğunlukla dua etmeyi tercih ettikleri tespit edilmiştir. Ayrıca bu çalışmada dua etmenin katılımcıların umudunu artırdığı, yaşama azimlerini güçlendirdiği ve zor zamanlarda onlara bir sığınak olduğu bulgulanmıştır. Alanyazındaki çalışmaların sonuçlarının, bu araştırmanın bulgularını desteklediği ifade edilebilir.

Araştırmada öğrencilerin sınav sürecinde kendi çabalarının yeterliliği konusunda endişe duyduklarında, kontrol edemedikleri durumlarda, psikolojik destek arayışlarında, huzur ve istikrar sağlamak istediklerinde tevekküle yöneldiklerine ulaşılmıştır. Katılımcıların tevekkül yönelimlerine ilişkin verdikleri açıklamalar aşağıda sunulmuştur:

"Allah'a güvenim sonsuz ancak ben kendimden korkuyorum acaba bu süreci sonuna kadar istikrarlı bir şekilde götürebilecek miyim? diye endişe ediyorum." (K1), *"İnanıyorum ve bizden daha büyük bir Güç var. Allah bana yardım ettiği sürece yapabileceğime inanıyorum."* (K2), *"Bir süre sonra bazı şeylerin elimde olmadığını biliyorum ve buraya kadar diyerek Allah'a emanet ediyorum. Bu şekilde davrandığımda kaygılarım azalarak kendimi güvende hissediyorum."* (K3), *"İnsan Allah'a teslim olmadığı sürece kendinî baskı altında hissediyor. Sadece çalışmak insana yetersizlik yaşıyor. Ancak çalışıp Allah'a teslim olmak tamamlanmışlık hissi veriyor."* (K4), *"İnsan, gerisini Allah'a bıraktığında manevi olarak daha da güçleniyor. Çalışmanın verdiği güven teslimiyetle de artıyor."* (K6), *"Allah'a teslim olduğum zaman süreci daha olumlu şekilde yönetebiliyorum."* (K20), *"Çalışıyorum ve Allah'a güveniyorum çünkü Allah'ın benim geleceğimi en güzel şekilde şekillendireceğine inanıyorum."* (K18), *"Çalışırım ama yapamam diye bir korkum yok. Allah'ın çalışmalarımın karşılığını vereceğine güveniyorum."* (K9), *"Elimden geleni yaptığım zaman Allah'ın takdiri ile gerisinin geleceğine inanıyorum ve bu teslimiyet daha istikrarlı çalışmama katkı sağlıyor."* (K10), *"Çalışmama rağmen çalışmalarımın yetersiz olduğunu düşünüyorum ancak Allah'a teslim olduğum zaman bu eksikliği hissetmiyorum."* (K11), *"Allah'a teslim olmak çalışmalarım esnasında bana muhteşem bir dayanak oluyor. Çalışmalarımı yetiştiremeyeceğim baskısını azaltıyor."* (K12), *"Allah'ın bana çalışmalarımın neticesinde en iyisini vereceğine inanıyorum. En iyisini ve en hayırlısını Allah'ın verecek oluşu bana güven veriyor."* (K13), *"Gerçek huzuru teslim olduğum zaman yaşıyorum. Teslimiyet ile yüzmüşsün yüzmüşsün de kuyruğun sonuna gelmiş gibi yani hedefime kendimi daha yakın hissediyorum."* (K19), *"Elimden gelenin en iyisini yaptığım zaman karşılığını alacağıma dair inancım tam çünkü Allah'ın emekleri boşa çıkarmayacağına inanıyorum dolayısıyla bu inanç beni huzurlu kılıyor."* (K15).

Tevekkül, insanın bütün gücü kendisinde değil de Aşkın olanın her şeyin üzerinde yetkiye sahip olduğunu bilmektir. Tevekkül eden birey, sonsuz bir güçten beslendiğine inanarak işlerinde

[43] Nesibe Esen Ateş, "Dua ve Dinî Başa Çıkma: Şehit Aileleri, Gaziler ve Gazi Aileleri Örneği", *Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 33 (2019), 35-64.

[44] Feim Gashi, "Koronavirüse Yakalanmış Kişilerde Tedavi Döneminde Dinî Başa Çıkmanın Etkisi", *Pamukkale Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 7/1 (2020), 511-535.

[45] Mehmet Emin Kalgı, "Covid-19 Salgınına Yakalanan Kişilerde Dindarlık ve Dinî Başa Çıkma", *Marife Dinî Araştırmalar Dergisi* 21/1 (2021), 131-150.

[46] Eyyüp Kayacı, "İşitme Engelli Öğrencilerin Sorunları ve Dinî Başa Çıkma Yöntemleri", *Tasavvur/Tekirdağ İlahiyat Dergisi* 9/1 (2023), 731-761.

[47] Fatma Baynal, "Boşanma Sonrası Başa Çıkma Dinî ve Manevi Etkilerin İncelenmesi", *Bilimname* 35 (2018), 253-282

kararlı ve azimli davranma motivasyonunu artırır.^[48] Tevekkülün öğrencilerin sınav sürecinde istikrarlı ve azimli olmalarına katkı sağladığı ifade edilebilir. Tevekkülde Yaradan'a teslimiyet söz konusudur. Ancak sonsuz kudrete duyulan bu teslimiyet edilgenlik ve tembellik anlamına gelmez. Aksine Aşkın olana teslimiyet bireyin elinden geleni yapabilmesi için gayretli davranmasına katkı sağlar.^[49] Allah'a tam olarak güvenen insan, azmini ve dayanıklılığını artırdığı gibi yaşamın zorlukları ile başa etme gücü de bulur.^[50] Öğrencilerin sınav sürecinin sonunda en güzelini ve en hayırlısını Aşkın olanın vereceğine dair inançları sınava hazırlanma süreçlerinde onların ellerinden gelenin en iyisini yapmaları konusunda motive ettiği ve istikrarlı çalışmalarına katkı sağladığı belirtilebilir. Zor süreçlerde örneğin herhangi bir başarısızlık veya kayıp durumlarında tevekkül bireyin umut kaynağı olabilir. Tevekkülün bütün neticelerin Allah'ın elinde olduğuna dair bir inanç olduğu için tevekkül umuttan ayrı düşünülemez. Başa çıkılamayacak durumlarda Allah'a yönelmek ya da gerekenleri yerine getirdikten sonra arzu edilen sonuçlar için Allah'a güvenmek, umutsuzluğun olası zararlarından insanları koruyabilir.^[51] Tevekkülün, öğrencilerin sınavda başarılı olma, gelecekte daha olumlu bir yaşam sürme ve harcadıkları emeğin karşılığını en iyi şekilde alacaklarına yönelik umutlarını artırdığı ifade edilebilir. Tevekkülün yaşamda endişe ve kaygı giderici özelliğinden dolayı dünya dinleri açısından önemli bir yere sahiptir. Tevekkül eden birey, kaygı, endişe ve korkularından uzaklaşarak huzura kavuşur ve zorluklarla başa çıkabilecek becerilerini geliştirir.^[52] Tevekkülün, öğrencilerin sınava hazırlık sürecinde yaşadığı stres, kaygı, endişe ve korku gibi olumsuz duygular üzerinde rahatlatıcı bir etkisi olduğu ve bu etkinin öğrenciler tarafından deneyimlendiği ifade edilebilir. Bu durum, din psikolojisi bağlamında tevekkülün bireylerin psikolojik sağlamlığına katkıda bulunduğunu göstermektedir.

Araştırmada öğrencilerin tevekkül ederek sınava hazırlık sürecini daha kontrollü yürütebildikleri, endişe, kaygı, stres ve korku gibi olumsuz duyguları dengeleyebildikleri ayrıca sonuç odaklı değil de süreç odaklı davranabildikleri tespit edilmiştir. Araştırmanın bu bulgularını alanyazında destekleyen çalışmalar da mevcuttur. Şahin'in^[53] 50 kişi ile gerçekleştirdiği tevekkül yöneliminin psikolojik sebep ve sonuçları üzerine araştırmasında insanların belirsizlik, çaresizlik ve sıkıntılı durumlarda tevekküle başvurdukları ve tevekkül neticesinde rahatladıkları, psikolojik sağlamlıklarının arttığı ve yaşadıklarının sonuçlarını kabullenmekte zorlanmadıkları tespit edilmiştir. Köse ve Küçükcan^[54] tarafından depremzedeler üzerine yürütülen araştırmada insanların tevekkül ile birlikte yaşadıkları zor durumlarda destek buldukları saptanmıştır. Bakırtaş ve İmamoğlu^[55] tarafından özel gereksinimli çocuğu olan ebeveynlerle gerçekleştirilen araştırmada ebeveynlerin dinî başa çıkma yöntemi olan tevekkülü kullandıklarına ve bu sayede yaşadıkları zorlukları hem kabullendiklerine hem de onlarla mücadele ettiklerine ulaşılmıştır. Çınar'ın^[56] yaptığı araştırmada da tevekkülün dinî tutum ve psikolojik sağlamlık arasında tam aracılık rolü üstlendiği tespit

[48] Kemal Sayar, *Sufî Psikolojisi* (İstanbul: Kapı Yayınları, 2016), 43.

[49] Kasım Karataş - Mustafa Baloğlu, "Tevekkülün Psikolojik Yansımaları", *Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi (ÇÜİFD)* 19/1 (2019), 110-118.

[50] Mehmet Vehbi Polat, "Dindarlık ve İyimserlik İlişkisinin Psikolojik Etkisi Üzerine Bir Değerlendirme", *Social Sciences Studies Journal* 104 (2022), 3896.

[51] Zuhâl Ağılkaya Şahin, *Psikoloji ve Psikoterapide Din* (İstanbul: Çamlıca Yayınları, 2020), 209.

[52] Tarhan, *İnanç Psikolojisi*, 142.

[53] Meryem Şahin, *Dinî Bir Değer Olarak Tevekkül Yöneliminin Psikolojik Sebep ve Sonuçları Üzerine Araştırma* (Bursa: Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, 2018).

[54] Ali Köse - Talip Küçükcan, *Deprem ve Din: Marmara Depremi Üzerine Psiko-Sosyolojik Bir İnceleme* (İstanbul: Emre Yayınları, 2006), 141.

[55] Tuğba Bakırtaş - Abdulvahit İmamoğlu, "Özel Gereksinimli Çocuğu Olan Ebeveynlerde Suçluluk Duygusu ve Dinî Başa Çıkma", *Bilimname* 47 (2022), 1-40.

[56] Mehmet Çınar, "Dinî Tutum İle Psikolojik Sağlamlık Arasındaki İlişkide Tevekkülün Aracılık Rolünün İncelenmesi", *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi* 22/2 (2022), 1183-1208.

edilmiştir. Alanyazında gerçekleştirilen çalışmalarının sonuçları ile bu araştırmanın bulgularının benzerlik gösterdiği ifade edilebilir.

Araştırmada öğrencilerin sınav sürecinde zorlukların geçici olduğunu düşündüklerinde, ellerinden gelenin en iyisini yapma çabasında, sonuçtan ziyade sürece odaklarında, sınavı hayatın bir aşaması olarak gördüklerinde, zamanla endişelerin azalacağını düşündüklerinde ve dengeli bir çalışma disiplini geliştirme çabasında olduklarında sabır değerine yöneldikleri saptanmıştır. Katılımcıların sabır değeri yönelimlerine ilişkin verdikleri açıklamalar aşağıda sunulmuştur:

“Her zorluğun ardından bir kolaylığın geleceğini düşünüyorum. Bu düşünce çalışmalarına devam etmemi sağlıyor.” (K5), *“Allah’ın sabredenlerle birlikte olduğunu bilmek kaygılarımı azaltıyor.”* (K16), *“Sabırla çalışarak elimden gelen tüm gayreti gösteriyorum. Allah’ın gayretlerimi boşa çıkarmayacağını düşünüyorum.”* (K18), *“Bu dönemde sonuçtan ziyade sürece odaklanarak zamanımı daha iyi değerlendirmeye çalışıyorum.”* (K8), *“Sınava hazırlık sürecini hayatımda bir basamak olarak düşünüyorum ve güçlü bir şekilde başladığım gibi güçlü de bitirmek istiyorum.”* (K4), *“Sınav konusunda endişelensem de sabırla çalışmaya devam ediyorum neticede bu dönem de bir gün anı olacak.”* (K6), *“Kendimi salıvermeden sabırlı ve dengeli bir şekilde çalışmalarına devam ediyorum.”* (K9).

Sabır konusunun İslam dininde önemli bir yeri vardır ve başa çıkma yöntemlerinin çoğunu kapsar.^[57] Kur’an-ı Kerim’de, Allah, sabredenlerle birlikte olduğunu^[58] ve onları ödüllendireceğini belirtmiştir.^[59] Katılımcıların, zorlukların ardından kolaylıkların geleceğine ve sabırlı oldukları sürece Allah’ın desteğini yanlarında hissedeceklerine dair inançlarının, onları sınava hazırlık sürecinde güçlü kıldığı söylenebilir. Sonuç olarak, sabır değerinin, öğrencilerin sınav sürecindeki çalışmalarında devamlılığı sağlama açısından destekleyici bir unsur olduğu ve dinî başa çıkma süreçlerine olumlu katkı sağladığı ifade edilebilir.

Sonuç

Araştırmada üniversite sınavına hazırlanan imam hatip lisesi son sınıf öğrencilerinin sınava hazırlık sürecinde başvurdukları dinî başa çıkma yöntemlerini tespit etmek amaçlanmıştır. Öğrencilerin sınava hazırlık aşamasında süreci dengeli yönetememe, ailelerinin emeklerini karşılayamama, sınav sonucunda çevresindeki insanların kendileri hakkında neler diyecekleri, sınavda başarılı olup olmayacakları, istedikleri alana yerleşip yerleşemeyecekleri, tekrar sınava hazırlanma ihtimali hakkında korku, kaygı, endişe yaşadıkları tespit edilmiştir. Öğrencilerin bu yaşadıkları olumsuz duygularla başa çıkabilmek için ise dinî başa çıkma yöntemlerinden namaza, duaya, sabıra ve tevekküle başvurdukları saptanmıştır. Bu yöntemler ile sınava hazırlık sürecinde dengeli davranabildiklerine, psikolojik sağlamlıklarını artırdıklarına, kaygı, endişe ve korkularını azaltabildiklerine ve umutlarını yükselttiklerine ulaşılmıştır.

Öğrencilerin sınava hazırlanma döneminde namaz ibadetinin sağladığı psikolojik destek yapılan ikili görüşmelerde öğrencilerin ifadelerine yansımıştır. Namaz ibadetine ilişkin araştırmada elde edilen veriler ışığında namazın öğrenciler için psikolojik destek aracı olarak işlev gördüğünü söylemek mümkündür. Bu bağlamda namaz ibadetinin katılımcıları yalnızlık duygusundan kurtardığı, yaşadıkları huzursuzluk ve gerginliklerini giderdiği, zihin meşguliyetlerinden uzak tuttuğu belirtilebilir. Ayrıca namaz ibadetinin öğrencilerin günlük yaşamlarını düzene koyduğu söylenebilir.

[57] Gashi, “Koronavirüse Yakalanmış Kişilerde Tedavi Döneminde Dinî Başa Çıkmanın Etkisi”, 102.

[58] el-Enfal, 8/46.

[59] el-Bakara, 2/154.

Üniversite sınavına hazırlanan öğrencilerin bu dönemde kullandıkları dinî başa çıkma yöntemlerinden biri de duadır. Öğrencilerin süreçte yaşadıkları korkularını, endişelerini, kaygılarını ve iç sıkıntılarını dua ederek hafiflettikleri bununla birlikte sınava hazırlanma sürecinde dua ile daha dengeli, umutlu, gayretli ve azimli oldukları belirtilebilir. Dahası dua etmenin onlara iyimser bakış açısı kazandırdığı ve yaşadıkları güçlüklerin üstesinden gelebilmeleri için dayanma kuvveti sağladığı söylenebilir. Ayrıca üniversite sınavına hazırlanma esnasında yaşanan stres, korku, endişe ve kaygı gibi olumsuz duyguların olası zararlı sonuçlarından dua etmenin onları koruduğunu söylemek mümkündür. Öğrencilerin Aşkın olana dua aracılığıyla her türlü sorunlarını anlatmalarının onların psikolojik iyi oluşlarına olumlu katkı sağladığı belirtilebilir. Dinî başa çıkma metodu olarak başvuru olan duanın öğrenciler için anlamlı bir başa çıkma yöntemi olduğu düşünülebilir.

Öğrencilerin bu hazırlık döneminde başvurdukları dinî başa çıkma etkinliklerinden biri de tevekküldür. Katılımcıların Aşkın olana teslim olarak derslerine daha düzenli çalışabildiklerini, sınavda başarılı olacaklarına ilişkin inançlarının arttığını, kaygılarının hafifleyerek kendilerini güvende hissettiklerini, sınavda başarılı olmak için kendilerini yeterli gördüklerini söylemek mümkündür. Tevekkülün öğrencilerin sınav sürecini daha sağlıklı yürütebilmelerine, emeklerinin karşılığını en güzel şekilde alacaklarına dair inançlarına ve stres düzeylerine olumlu katkı sağladığı ifade edilebilir. Ayrıca tevekkülün, sabırsızlık, umutsuzluk, kaygı gibi olumsuz duygulara karşı önleyici bir rol oynadığı düşünülebilir. Tevekkül etmenin öğrencileri edilgenlikten ziyade etken kılarak sınava yönelik gerekenleri yapmaları konusunda onların motivasyonlarına, belirsizlik ve çaresizliklerle başa çıkabilmelerine katkı sağladığını söylemek mümkündür. Özetle öğrencilerin dinî başa çıkma yöntemi olarak tevekkül etmelerinin onların sabır, cesaret azim ve ümitlerini olumlu olarak etkilediği belirtilebilir.

Üniversite hazırlık sürecinde öğrencilerin başvurdukları bir diğer dinî başa çıkma yöntemi de sabırdır. Sınav sürecinde, öğrencilerin sabırlı davranışlarının kaygılarını azaltmada, motivasyonlarını artırmada, zamanı daha verimli kullanmalarında, hedeflerine odaklanmalarında, dengeyi sağlamalarında ve stres yönetimlerinde etkili olduğu söylenebilir. Sabır değeri bağlamında, öğrencilerin zorlukların hayatın bir parçası olduğunu ve bu sürecin bireyi olgunlaştıracığını düşünmeleri, din psikolojisinde sabrın gelişimsel rolü ile ilişkilendirilebilir. Bu durum, zorlukları gelişim kaynağı olarak gördükleri şeklinde değerlendirilebilir.

Öğrencilerin sınava hazırlık sürecinde karşılaştıkları sorunlar ve bu sorunların neden olduğu stres, kaygı, endişe ve korku gibi olumsuz duygular yalnızca sınav sürecini etkilemekle kalmayıp, aynı zamanda çeşitli sağlık sorunlarına yol açabilmektedir. Bu nedenle, öğrencilerin süreci verimli bir şekilde yönetebilmeleri ve sağlık sorunları yaşamamalarını sağlamak amacıyla, manevi bakım programları düzenlenebilir. Bu programların içeriği, öğrencilerin sınav hazırlık sürecinde yaşadıkları problemlere odaklanılarak hazırlanmalıdır. Gerçekleştirilecek manevi bakım programları, öğrencilerin stres, korku, kaygı ve endişe gibi olumsuz duygularını azaltmayı hedeflerken, aynı zamanda onların geleceğe daha umutla bakmalarını ve olumlu bir perspektif geliştirmelerini destekleyebilir. Bu tür programlar, sürecin daha dengeli bir şekilde yönetilmesine yardımcı olabilir; öğrencilerin gayretli, azimli ve istikrarlı çalışmalarını teşvik edebilir. Ayrıca, manevi bakım programları, öğrencilerin sağlık sorunları yaşamalarını önlemeye yönelik koruyucu bir rol üstlenebilir. Bu çerçevede, öğrenciler için uygulanacak manevi güçlenme programları, onların duygu, düşünce ve iyi oluş süreçlerini yeniden şekillendirebilir ve sınav sürecini daha sağlıklı bir şekilde yönetmelerine katkı sağlayabilir.

Kaynakça

- Ağılkaya Şahin, Zuhul. *Psikoloji ve Psikoterapide Din*. İstanbul: Çamlıca Yayınları, 2020.
- Alyaprak, İpek. *Üniversite Sınavına Hazırlanan Öğrencilerde Sınav Kaygısını Etkileyen Faktörlerin İncelenmesi*. İzmir: Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2006.
- Argyle, Michael. *Din ve Psikoloji*. çev. H. Büşra Gök. İstanbul: İz Yayınları, 2022.
- Ateş, Nesibe Esen. "Dua ve Dinî Başa Çıkma: Şehit Aileleri, Gaziler ve Gazi Aileleri Örneği". *Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 33 (2019), 35-64.
- Ayten, Ali. *Tanrı'ya Sığınmak*. İstanbul: İz Yayıncılık, 2012.
- Bakırtaş, Tuğba – İmamoğlu, Abdulvahit. "Özel Gereksinimli Çocuğu Olan Ebeveynlerde Suçluluk Duygusu ve Dinî Başa Çıkma". *Bilimname* 47 (2022), 1-40.
- Başar, Serpil. "Hastane Manevi Danışmanlığına Teolojik Bir Kaynak Önerisi: Buhari'nin Kitabı'l-Merda Rivayetleri". *Türkiye Din Eğitimi Araştırmaları Dergisi* 17 (2024), 105-130.
- Baynal, Fatma. "Boşanma Sonrası Başa Çıkmada Dinî ve Manevi Etkilerin İncelenmesi". *Bilimname* 35 (2018), 253-282
- Bayrakdar, Mehmet. *İslam İbadet Fenomenolojisi*. Ankara: Akçağ Yayınları, 1987.
- Coşkunsever, Asude. "Yetiştirme Yurdunda Kalan Ergenlerin Yaşadıkları Sorunlar Ve Dinî Başa Çıkma: Bursa Ve Şanlıurfa Yetiştirme Yurtları Örneği", *Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 25/2 (2016), 96-124.
- Creswell, John W. *Nitel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Siyasal Kitabevi, 3. Baskı, 2016.
- Çınar Özdemir, Sibel. *Üniversite Giriş Sınavının Üniversite Sınavına Giren Öğrenciler Üzerindeki Etkileri*. Elazığ: Fırat Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2006.
- Çınar, Mehmet. "Dinî Tutum ile Psikolojik Sağlamlık Arasındaki İlişkide Tevekkülün Aracılık Rolünün İncelenmesi". *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi* 22/2 (2022), 1183-1208.
- Çolak, Nevin. *Eğitim Sosyolojisi Bakımından Dershaneler ve Eğitim: Üniversite Sınavına Hazırlanan Lise Son Sınıf Öğrencilerinin Sosyo-Kültürel Durum Analizleri; Bursa örneği*. Bursa: Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2006.
- Çurğatay, Veysi. *Üniversite Sınavına Girecek Öğrencilerin Meslek Seçimini Etkileyen Sosyo-Kültürel Faktörler: Malatya'daki Lise Son Sınıf Öğrencileri Uygulaması*. Malatya: İnönü Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2010.
- Folkman, Suzan - Tedlie Moskowitz, Judith. "Coping: Pitfalls and Promise". *Annu. Rev. Psychol.* 55 (2004), 745-774.
- Gashi, Feim. "Koronavirüse Yakalanmış Kişilerde Tedavi Döneminde Dinî Başa Çıkmanın Etkisi". *Pamukkale Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 7/1 (2020), 511-535.
- Genç, Yusuf. "Üniversite Sınavına Hazırlanan Öğrencilerin Sınav Kaygılarını Etkileyen Faktörler". *ICPESS (International Congress on Politic, Economic and Social Studies)* 1 (2016), 219-239.
- Göcen, Gülüşan – Genç, Merve. "Ebeveyn Kaybı Yaşamış Bireylerde Otobiyografik Bellek, Allah Tasavvuru ve Dinî Başa Çıkma". *Bilimname* 40 (2019), 313-349.
- Kalgı, Mehmet Emin. "Covid-19 Salgınına Yakalanan Kişilerde Dindarlık ve Dinî Başa Çıkma". *Marife Dinî Araştırmalar Dergisi* 21/1 (2021), 131-150.

- Karaçor, Melike. *Üniversite Sınavına Hazırlanan Öğrenciler Arasında Duygu Düzenleme, Anne-Baba Tutumu ve Sınav Kaygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Gaziantep: Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2020.
- Karadeniz, Eylem. *Üniversite Giriş Sınavına Hazırlanan Lise Son Sınıf Öğrencileri ve Velilerinin Kaygı Düzeyleri, Başetme Yolları ve Denetim Odağı Arasındaki İlişki*. İstanbul: Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2005.
- Karataş, Kasım – Baloğlu, Mustafa. “Tevekkülün Psikolojik Yansımaları”. *Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi (ÇÜİFD)* 19/1 (2019), 110-118.
- Kayacı, Eyyüp. “İşitme Engelli Öğrencilerin Sorunları ve Dinî Başa Çıkma Yöntemleri”. *Tasavvur/ Tekirdağ İlahiyat Dergisi* 9/1 (2023), 731-761.
- Köse, Ali – Küçükcan, Talip. *Deprem ve Din: Marmara Depremi Üzerine Psiko-Sosyolojik Bir İnceleme*. İstanbul: Emre Yayınları, 2006.
- Kula, Naci. “Deprem ve Dinî Başa Çıkma”. *Hitit Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 1/1 (2002), 234-255.
- Küçükcan, Talip – Köse, Ali. *Doğal Afetler ve Din*. İstanbul: TDV, 2000.
- Kwilecki, Susan. “Religion and Coping: A Contribution From Religious Studies”. *Journal for the Scientific Study of Religion* 43/4 (2004), 477-489.
- Lazarus, Richard S. – Folkman, Suzan. *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer publishing company, 1984.
- Öğretir, Handan – Türker, Perim F. “Sınava Hazırlanan Öğrencilerde Sınav Kaygısı ile Antropometrik Ölçümler Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”. *Beslenme ve Diyet Dergisi* 49/3 (2021), 58-66.
- Pargament, Kenneth I. *The Psychology Of Religion and Coping: Theory, Research, Practice*. New York: Guilford press, 1997.
- Pargament, Kenneth I. vd. “Patterns Of Positive and Negative Religious Coping with Major Life Stressors”. *Journal for the scientific study of religion* 37/4 (1998), 710-724.
- Pargament, Kenneth I. vd. “The Religious Dimension Of Coping”. *Handbook Of The Psychology Of Religion And Spirituality* (2005), 479-495.
- Peker, Hüseyin. *Din Psikolojisi*. İstanbul: Çamlıca Yayınları, 2016.
- Peker, Hüseyin. *Ruh Sağlığı ve Dinî İnanç*. İstanbul: Ensar Yayınları, 2017.
- Polat, Mehmet Vehbi. “Dindarlık ve İyimserlik İlişkisinin Psikolojik Etkisi Üzerine Bir Değerlendirme”. *Social Sciences Studies Journal* 104 (2022), 3895-3905.
- Sami, Said. “Covid-19 Nedeniyle Yakınlarını Kaybeden Bireylerde Yas Süreci ve Dinî Başa Çıkma”. *İlahiyat Tetkikleri Dergisi* 55 (2021), 421-444.
- Sayar, Kemal. *Sufi Psikolojisi*. İstanbul: Kapı Yayınları, 2016.
- Selçuk, Ayşe Bilge. *Psikolojik Sağlamlık*. İstanbul: Kronik, 2023.
- Soykan, Nurdan Yağlı. “Doğal Afet Sonrası Travma, Yas ve Dini Başa Çıkma: Kahramanmaraş Depremi Üzerine Nitel Bir Araştırma”. *Gümüşhane Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 13/26 (2024), 511-552.
- Soylu, Özlem. *Üniversite Sınavına Hazırlanan Öğrencilerin Ailelerinden Sosyal Destek Algılayıp Algılamama Durumlarına Göre Psikolojik Belirtiler Yönünden İncelenmesi*. Adana: Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2002.

- Şahin, Meryem. *Dinî Bir Değer Olarak Tevekkül Yöneliminin Psikolojik Sebep ve Sonuçları Üzerine Araştırma*. Bursa: Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, 2018.
- Şentürk, Habil. *Din Psikolojisi*. İstanbul: Esra Yayınları, 1997.
- Tarhan, Nevzat. *İnanç Psikolojisi*. İstanbul: Timaş Yayınları, 2009.
- Tenik, Ali. "Sosyo-Psikolojik Açıdan Zikir ve Şanlıurfa Dergâh Camii Örneği". *Tasavvuf İlmî ve Akademik Araştırma Dergisi* 3/8 (2002), 97-116.
- Tokur, Behlül. *Stres ve Din*. İstanbul: Çamlıca Yayınları, 2017.
- Yelkenci, İnci. *Üniversite Sınavına Hazırlanan Öğrencilerin Depresyon ile Anksiyete Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi*. İstanbul: İstanbul Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2013.
- Yıldırım, Ali - Şimşek, Hasan. *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Seçkin Yayıncılık, 11. Baskı, 2018.
- Zakaria, Mohd Zaliridzal vd. "Coping Mechanism Towards Academic Stress Among Students: An Analysis from İslamic Perspective". *Ulum İslamiyyah* 33/1 (2021), 31-53.