

Harran İlahiyat Dergisi | Harran İlahiyat Journal

Sayı/Issue: 53, Haziran/June 2025, 227-243

<https://dergipark.org.tr/tr/pub/hij/issue/90764>

ISSN 2791-6812

LGS ve YKS Sınavlarına Hazırlık Sürecinde Olan Öğrencilerin Sınav Kaygısı ile Dinî Başa Çıkma Türleri Arasındaki İlişki Üzerine Nicel Bir Araştırma

A Quantitative Study on the Relationship Between Test Anxiety and Religious Coping Styles Among Students Preparing for the LGS and YKS Exams

Yazar Bilgisi Author Information

Yusuf EMRE

Dr. Öğr. Üyesi, Şırnak Üniversitesi, İlahiyat Fakültesi, Şırnak, Türkiye
Asst. Prof., Şırnak University, Faculty of Theology, Şırnak, Türkiye
mr_ysf@hotmail.com, www.orcid.org/0000-0002-1395-5207

Makale Bilgisi Article Information

Makale Türü Article Type	Araştırma Makalesi Research Article
Yayın Etiği Publishing Ethics	Bu makale, iThenticate yazılımı ile taranmış ve intihal tespit edilmemiştir. Makale, çift taraflı kör hakemlik yöntemiyle en az iki hakem tarafından incelenmiştir. This article has been scanned by iThenticate software and no plagiarism detected. It has been examined by at least two referees using double sided blind refereeing method.
Finansman Funding	Yazar, bu çalışma için herhangi bir dış fon almadığını beyan eder. Author declares that he get no any external funding for this study.
Çıkar Çatışması Conflict of Interest	Yazar bu çalışmayla ilgili herhangi bir çıkar çatışması bulunmadığını beyan eder. Author declares that there is no any conflict of interest related to this study.
DOI	https://doi.org/10.30623/hij.1631740
Geliş Tarihi / Received	Kabul Tarihi / Accepted
4 Şubat/February 2025	3 Haziran/June 2025

Öz

Türk eğitim sisteminde sınavlar genellikle ‘tanımak ve yerleştirmek’, ‘biçimlendirmek ve yetiştirmek’ ve ‘düzey belirlemek’ amacıyla yapılmaktadır. Ülkemizde özellikle tanımak ve yerleştirmek amacıyla yapılan LGS ve YKS isimli sınavlar, öğrencilerin nasıl bir eğitim alacakları ve hangi mesleğe sahip olacaklarını belirleyen sınavlar olması açısından kritiktir. Bu sınavların eğitim hayatı için belirleyici konumları ve gerek öğrencilerin gerekse ebeveynlerin beklentileri sınav kaygısını etkilemektedir. Sınav kaygısının kontrol edilememesi sınav başarısını olumsuz etkilemektedir. Sınav kaygısının düşük olması motivasyonu düşürmekte, yüksek olması ise odaklanma ve bilişsel esnekliğe zarar verebilmektedir. Bu noktada sınav kaygısının optimum seviyede tutulması öğrencilerin başarısı adına önem arz etmektedir. Ruh sağlığı çalışmalarından hareketle dinî desteğin kaygı seviyesini kontrol etmede olumlu etkilerinin olduğu bilinmektedir. Buradan hareketle dinî başa çıkma biçimlerinin sınav kaygısıyla ilişkili olabileceği düşünülmüştür. Zira dinî inanç ve pratikler, öğrencilerin kaygı seviyelerini azaltmalarına yardımcı olabilecek dinamiklere sahiptir. Örneğin, Tanrı’ya sığınma, dua etme ve sabretme öğrencilerin stres düzeyini kontrol etmelerine yardımcı olabilir. Bu tür pratikler, öğrencilerin sınav öncesinde ve sırasında kendilerini daha az stresli hissetmelerini ve daha iyi odaklanmalarını sağlayabilir. Diğer taraftan, öğrencilerin sınava dair kaygı ve endişelerini olumsuz dinî yüklemelerle ifade etmeleri sınav kaygısını artırabilmektedir.

Bu araştırma, LGS ve YKS öğrencilerinin sınav kaygısı düzeyleri ve dinî başa çıkma biçimleri arasındaki ilişkilerin incelenmesini konu edinmektedir. Çalışmanın temel amacı, dinî başa çıkma biçimlerinden olan pozitif dinî başa çıkma ve negatif dinî başa çıkma yöntemlerinin sınav kaygısı düzeyi ile herhangi bir ilişkiye sahip olup olmadığını belirlemek, varsa bu ilişkinin ne yönde gerçekleştiğini tespit etmek ve literatüre katkı sağlamaktır. Aynı zamanda, eğitimciler ve psikolojik danışmanlar için sınav kaygısıyla başa çıkmada kullanılabilecek yeni yaklaşımların geliştirilmesine yönelik ipuçları sunmayı amaçlamaktadır. Bu amaç doğrultusunda araştırma, nicel araştırma desenlerinden biri olan ilişkisel tarama modeli kapsamında tasarlanmıştır.

Araştırmanın örneklemini Şırnak ili merkez ilçesinde sınavlara hazırlanan 112’si erkek, 226’sı kız olmak üzere toplamda 338 öğrenciden oluşmaktadır. Çalışmada öğrencilerin sınav kaygısı düzeyini tespit etmek için 2007 yılında Driscoll tarafından geliştirilen ve 2009 yılında Totan ve Yavuz tarafından Türkçe’ye çevrilen Westside Sınav Kaygısı Ölçeği kullanılmıştır. Dinî başa çıkma yöntemleri hakkında bilgi toplamak için Abu-Raiya, Pargament, Mahoney ve Stein tarafından 2008 yılında geliştirilmiş ve Ekşi ve Sayın tarafından 2016 yılında Türkçe’ye uyarlanmış olan Dinî Başa Çıkma Ölçeği uygulanmıştır.

Araştırma verileri anket aracılığı ile yüz yüze toplanmış, verilerin analiz sürecinde SPSS 21 programından faydalanılmıştır. Araştırmanın hipotezlerinin sınanması için tek yönlü ANOVA testi, t-testi ve Pearson korelasyon analizi yapılmıştır. Bulgular, LGS ve YKS’ye hazırlanan öğrencilerin sınav kaygısı düzeyinin orta seviyenin üzerinde olduğunu göstermiştir. Diğer taraftan öğrencilerin sınav kaygısı düzeylerinin, kullandıkları dinî başa çıkma yöntemleriyle anlamlı bir ilişki içerisinde olduğu bulgulanmıştır. Buna göre negatif dinî başa çıkma ile sınav kaygısı arasında pozitif yönde anlamlılık seviyesine ulaşan ilişki tespit edilmiştir. Pozitif dinî başa

çıkma ile sınav kaygısı arasında anlamlılık seviyesine ulaşan bir ilişki olmadığı anlaşılmıştır. Sınavla ilgili olumsuz dinî yükleme yapma, sınav kaygısını artırmış, dua etme, Tanrı'ya sığınma, sabretme gibi pozitif dinî başa çıkma etkinlikleri, sınav kaygısı ile ilişkili çıkmamıştır. Kız öğrenciler erkekler öğrencilerden daha fazla sınav kaygısı yaşadıklarını bildirmişlerdir. Ayrıca 12. sınıf öğrencileri 8. sınıf öğrencilere göre daha fazla pozitif dinî başa çıkma türünü kullanmışlardır.

Anahtar Kelimeler: Din Psikolojisi, Sınav Kaygısı, Dinî Başa Çıkma, Dua Etme

Abstract

In the Turkish education system, examinations are primarily administered for selection and placement, formative assessment and instruction, and the evaluation of proficiency levels. Among these, the LGS (High School Entrance Exam) and YKS (Higher Education Institutions Exam) are particularly critical as they play a decisive role in determining the type of education students will receive and the professions they may pursue. The pivotal role of these exams in shaping students' educational, coupled with the expectations of both students and their parents, may influence test anxiety levels. The inability to manage test anxiety may adversely affect academic performance. While low anxiety levels may reduce motivation, excessively high anxiety may impair concentration and cognitive flexibility. Therefore, maintaining test anxiety at an optimal level is considered crucial for academic success.

Drawing on findings from mental health research, it is known that religious support can have a positive impact on anxiety management. Based on this premise, it is hypothesized that religious coping strategies may be related to test anxiety levels. Religious beliefs and practices may help students regulate their anxiety. For example, seeking refuge in God, praying, and practicing patience may help students manage their stress levels before and during exams. On the other hand, interpreting exam-related concerns through negative religious attributions may increase anxiety.

This study aims to examine the relationship between exam anxiety levels and religious coping strategies among students preparing for the LGS and YKS exams. Specifically, the study seeks to determine whether positive and negative religious coping methods are associated with exam anxiety levels and, if so, the direction of this relationship, thus contributing to the relevant literature. Additionally, the study intends to provide insights for educators and psychological counselors in developing new approaches to manage test anxiety. In line with this objective, the study was designed within the framework of the correlational survey model, which is one of the quantitative research designs.

The sample of the study consists of a total of 338 students (112 male and 226 female) preparing for these exams in the central district of Sirnak province. The Westside Test Anxiety Scale, originally developed by Driscoll in 2007 and adapted into Turkish by Totan and Yavuz in 2009, was used to assess students' test anxiety levels. To collect data on religious coping methods, the Religious Coping Scale, developed by Abu-Raiya, Pargament, Mahoney, and Stein in 2008 and adapted into Turkish by Ekşi and Sayın in 2016, was administered.

The data were collected face-to-face through questionnaires and analyzed using SPSS 21 software. One-way ANOVA, t-test, and Pearson correlation analysis were

conducted to test the research hypotheses. The findings indicated that test anxiety levels among students preparing for the LGS and YKS exams were above the moderate level. Furthermore, students' test anxiety levels were found to be significantly related to the religious coping strategies they employed. A positive and significant relationship was identified between negative religious coping and test anxiety. However, no significant relationship was found between positive religious coping and test anxiety. Specifically, negative religious attributions regarding the exam were associated with increased anxiety. In contrast, positive coping activities such as praying, seeking refuge in God, and practicing patience were not significantly related to test anxiety levels. Female students reported higher levels of test anxiety compared to male students. Additionally, 12th-grade students were found to use positive religious coping strategies more frequently than 8th-grade students.

Keywords: Psychology of Religion, Test Anxiety, Religious Coping, Praying.

Giriş

Eğitim, bireysel gelişim açısından ihtiyaç duyulan temel bir süreçtir. Eğitimdeki ilerlemeler, toplumun genel bilgi seviyesini ve nitelikli iş gücünü artırarak bireylerin daha yüksek standartlara ulaşmasında yardımcı olur. Buna bağlı olarak okul başarısını önemseyen ebeveyn ve öğretmenler ilköğretim aşamasından itibaren öğrenciler adına daha iyi bir gelecek kaygısı taşımakta, bu kaygının bir yansıması olarak sınavlara daha çok önem vermekte, çocukların sınavlara yönelik çalışmalarını teşvik etmektedirler. Zira iyi bir başarı, öncelikle öğrencilerin sınıf arkadaşlarıyla rekabet edebilmesi, devamında ise ortaöğretim sonundaki ulusal düzeyde sınavlardan iyi bir sıralamaya ulaşması ile ilişkilendirilmektedir.¹

Eğitim öğretime başlayan her öğrenci belli bir kademedен sonra belli periyotlarla sınavlara tabii tutulmaktadır. Ergenlik dönemine denk gelen iki önemli sınavdan biri Liselere Geçiş Sınavı (LGS), diğeri ise Yükseköğretim Kurumları Sınavıdır (YKS). Bu sınavlar Türkiye'deki sınav sistemi çerçevesinde çocukların eğitim geleceği ve mesleki hayatı üzerinde kritik öneme sahiptir.² Bu önemle bağlantılı olarak öğrenciler ve ebeveynleri baş etmesi güç kaygılar üretebilmektedirler. Öğrenciler açısından bakılacak olursa gerek ergenlik döneminin getirdiği değişimlere uyum sağlayabilme çabası gerekse okul derslerindeki performanslarını optimum düzeyde tutma gayreti stres kaynağı oluşturmaktadır. Zira ergenlik dönemiyle birlikte fiziksel, cinsel, duygusal, bilişsel ve sosyal gelişim alanlarında önemli değişimler yaşayan birey için bu duruma sorunsuz şekilde ayak uydurabilmek zor bir gelişim görevidir. Bunun üzerine ebeveynlerinin kendilerinden beklentisi de işin içine dahil olduğunda bahsi geçen içsel ve dışsal stres faktörleri, öğrencilerin sınavlardaki başarısını etkilemekte, kaygı durumlarını yükseltmektedir.

Sınav kaygısı, sınavlara yönelik aşırı endişe ve korku ile karakterize edilen bir durumdur. Bu kaygı türü öğrenilen bilginin sınavda başarılı şekilde kullanılmasını engelleyerek kişinin sahip olduğu bilgi düzeyinin dışında bir sonuçla, başarının azalmasına

¹ Gökhan Taşkın - Gökhan Aksoy, "LGS VE YKS'ye Hazırlık Sürecini Özel Ders Kapsamında Değerlendirme" (XVI. Uluslararası Eğitim Araştırmaları Kongresi, Sivas, 2023), 35-41.

² Zuhal Baltaş - Acar Baltaş, *Stres ve Başa Çıkma Yolları* (İstanbul: Remzi Kitabevi, 2017).

neden olabilmektedir.³ Sınav kaygısı yaşayan kişiler, sınav öncesinde, sırasında ve sonrasında çeşitli olumsuz belirtiler gösterebilirler.⁴ Bu durumun, birçok öğrenciyi etkilemesi bakımından yaygın bir sorun olduğu söylenebilir. Sınav kaygısı, öğrencilerin akademik başarılarını olumsuz yönde etkilemesi açısından özgüvenlerini zedeleyebilmektedir. Bu tür stresli durumlarla başa çıkma konusunda önemli bir destek kaynağının din olacağı düşünülmektedir. Zira dinî inanç ve uygulamalar, öğrencilerin kaygı seviyelerini azaltmalarına yardımcı olabilecek dinamiklere sahiptir. Dinî ritüeller, ibadetler ve manevi uygulamalar, stresle başa çıkma mekanizmalarını güçlendirebilir.⁵ Örneğin, düzenli ibadetler, meditasyonlar ve dualar öğrencilerin sakinleşmelerine, içsel huzuru bulmalarına yardımcı olabilir. Bu manevi pratikler, öğrencilerin sınav öncesinde ve sırasında kendilerini daha az stresli hissetmelerini ve daha iyi odaklanmalarını sağlayabilir. Din, aynı zamanda, bireylere sınavlarda başarısız olma korkusunu aşma hususunda umut verebilir. Birçok din, zorluklar karşısında sabırlı olmayı, güven duymayı ve kişinin elinden gelenin en iyisini yapmasını öğütür.⁶ Bahsi geçen öğretiler, öğrencilerin sınav kaygısını daha iyi yönetmelerine yardımcı olabilir. Bu da başarılı olma konusunda daha pozitif bir bakış açısı geliştirmelerine katkıda bulunabilir. Dinî motiflerin baş etme sürecine katıldığı bu durum dinî başa çıkma olarak değerlendirilmektedir.⁷ Dinî başa çıkma, bireylerin zorlayıcı veya stresli durumlarda dinî inançlarını, ibadetlerini ve uygulamalarını başa çıkma mekanizması olarak kullanmalarındır.⁸ Bu, anlam bulma, rahatlama ve destek bulma, zorluklarla başa çıkma ve hayatın zorluklarına karşı direnç geliştirme gibi çeşitli şekillerde ortaya çıkabilir. Bireyin kendisini yaratıcıya yakın hissetmesi ve O'nun yardımıyla zorlukları aşabileceğini düşünmesi başa çıkma sürecine olumlu etkide bulunabilir. Diğer taraftan din, bireyin karşılaştığı zorlukları Tanrı'nın bir cezası olarak algılaması ve O'ndan uzaklaşma şeklinde de başa çıkma sürecini etkileyebilmektedir.⁹ Bu şekilde yükleme yapıldığında kaygı düzeyinin artması söz konusu olabilmektedir.

Pargament, dinî başa çıkma yöntemlerinin temelde pozitif ve negatif olmak üzere iki biçimde sınıflandırılabilirliğinden bahsetmektedir. Buna göre pozitif dinî başa çıkma biçimi; bireyin manevi destek arayışı, Tanrı'ya güvenli bir şekilde bağlanması, tövbe ederek Tanrı'ya sığınması ve zorlukları aşma konusunda Tanrı'nın yardımcı olduğunu düşünmesi, dinî ritüeller aracılığı ile manevi olarak rahatlama, stres unsurunu olumlu bir bağlamda değerlendirme ve dinî alana odaklanarak rahatlayabilmesi gibi etkinlikleri kapsamaktadır. Pozitif dinî başa çıkma türü, bireyin yüce bir güce sığınma, yaratıcıyla bütünleşme, affetme ve bununla bağlantılı olarak affedilme, olumsuz düşüncelerden arınma gibi olumlu duyguları barındırmaktadır. Negatif dinî başa çıkma biçiminde ise olumsuz yükleme türü ön plandadır. Bireyin karşılaştığı olumsuz bir durumu Tanrı'nın cezası olarak değerlendirmesi, bu olumsuzlukların kendi günahlarının bir karşılığı olarak anlamlandırması ve stres kaynağını

³ Richard D. Arvey vd., "Motivational Components of Test Taking", *Personnel Psychology* 43/4 (1990), 695-716; Türkiye Psikiyatri Derneği, "Sınav Kaygısı" (Erişim 24 Ocak 2025).

⁴ Ahmet Bedel vd., "Sınav Kaygısı Psikoeğitim Programının Sınav Kaygısı ve Akılcı Olmayan İnançlara Etkisi", *Eğitim ve Bilim* 45/203 (08 Temmuz 2020).

⁵ Ali Ayten - Zeynep Sağır, "Dindarlık, Dinî Başa Çıkma ve Depresyon İlişkisi: Suriyeli Sığınmacılar Üzerine Bir Araştırma", *Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 47/47 (06 Ocak 2015), 5-18.

⁶ Süleyman Doğanay, "Zorluklarla Başa Çıkma Bağlamında Bir Model Önerisi: Sabra Yolculuğun Beş Hali", *Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi (ÇÜİFD)* 19/1 (26 Haziran 2019), 286-307.

⁷ Ayten - Sağır, "Dindarlık, Dinî Başa Çıkma ve Depresyon İlişkisi".

⁸ Halil Ekşi, *Başa Çıkma, Dinî Başa Çıkma ve Ruh Sağlığı Üzerindeki İlişki Üzerine Bir Araştırma* (Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, 2001).

⁹ Ali Ayten, *Tanrı'ya Sığınmak: Dinî Başa Çıkma Üzerine Psiko-Sosyal Bir Araştırma* (İstanbul: İz Yayıncılık, 2021).

şeytanın bir işi olarak görmesi gibi durumlarla karşılaşmak mümkündür.¹⁰ Olumsuz Tanrı tasavvurunun tetiklediği bu başa çıkma türünde, bireyin Tanrı tarafından sevilmediği, desteklenmediği ve nihayetinde yalnızlaştığını düşünmesi etkilidir. Birey karşılaştığı olayları olumsuz dini atıflar kullanarak anlamlandırması halinde belirsizlikle baş etme çabasına girmiş olur. Ancak kullanılan anlamlar olumsuz içerikleri nedeniyle kişide stres ve kaygının artmasına neden olabilir. Bu nedenle dini referansların zorlu yaşam olaylarıyla baş etme konusunda bireye olumlu etkisinin olabilmesi adına pozitif açıklama biçimlerinin ön plana çıkması önem arz etmektedir.

Kısaca dinî inanç ve uygulamalar sınav kaygısı yaşayan öğrencilere yardımcı olma potansiyeline sahip iken, olumsuz dinî yüklemeler ise kaygıları ifade etme biçimine dönüşebilmektedir. Bu noktada din; anlam arayışı, dua etme, tevekkül etme, sabretme, imtihan düşüncesi vb. konular aracılığı ile başa çıkma işlevine de önemli katkılar sağlayabilir. Diğer taraftan dini kavram ve açıklama biçimleri, öğrencilerin sınava dair kaygı ve endişelerini ifade etme şeklinde dönüşüp kaygı durumunu artırabilir. Bahsi geçen farklı olasılıklar araştırma problemimizi şekillendirmektedir. Bu bağlamda araştırmada, sınava hazırlanan bireylerin sınav kaygısı ve dinî başa çıkma biçimleri arasındaki anlamlı bir ilişkinin varlığı ve yönünün ne olduğu merak edilmektedir. Bu problem dâhilinde aşağıdaki hipotezler sınanmıştır.

Hipotezler:

H₁: Öğrencilerin sınav kaygısı yüksektir.

H₂: Öğrencilerin pozitif dinî başa çıkma biçimi, negatif dinî başa çıkma biçimine nispetle daha yüksektir.

H₃: Bireylerin sınav kaygısı ile negatif dinî başa çıkma biçimi arasında pozitif yönde ilişki vardır.

H₄: Bireylerin sınav kaygısı ile pozitif dinî başa çıkma biçimi arasında negatif yönde ilişki vardır.

H₅: Sınav kaygısı ile dua etme sıklığı arasında negatif yönde ilişki vardır.

H₆: Kız öğrencilerin sınav kaygısı erkek öğrencilere göre daha yüksektir.

H₇: Kız öğrencilerin dua etme sıklığı erkek öğrencilere göre daha yüksektir.

H₈: Negatif dinî başa çıkma konusunda cinsiyete göre anlamlı bir farklılık yoktur.

H₉: Pozitif dinî başa çıkma konusunda cinsiyete göre anlamlı bir farklılık yoktur.

H₁₀: Sınıf türüne göre sınav kaygısı açısından anlamlı farklılık vardır.

H₁₁: Sınıf türüne göre dua etme sıklığı açısından anlamlı farklılık yoktur.

H₁₂: Sınıf türüne göre negatif dinî başa çıkma konusunda anlamlı farklılık yoktur.

H₁₃: Sınıf türüne göre pozitif dinî başa çıkma konusunda anlamlı farklılık yoktur.

¹⁰ 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), 711.

2. Yöntem

LGS ve YKS sınavlarına hazırlanan öğrencilerin sınav kaygısı, pozitif ve negatif dinî başa çıkma eğilimleri ile dua etme sıklığı arasındaki ilişkileri konu edinen bu çalışmada, nicel araştırma türlerinden olan ilişkisel tarama modelinden yararlanılmıştır. Bu model iki ve/ya daha çok değişken arasında herhangi bir değişimin varlığı ve derecesini tespit etmek amacıyla kullanılmaktadır.¹¹ Bu model, değişkenler arasında değişimin varlığının merak edildiği, değişim söz konusuysa bunun yönünün belirlenmesinde işlevseldir. Bu bağlamda araştırmamızda merak edilen soru ve bu doğrultuda hazırlanan hipotezlerin sınanması konusunda bahsi geçen model tercih edilmiştir.

2.1. Katılımcılar

Çalışmanın uzak evreni LGS ve YKS'ye hazırlanan tüm sınav öğrencileridir. Ulaşabilir evrenini Şırnak merkezde ikamet eden ve sınava hazırlık yapan öğrenciler oluşturmaktadır. Örneklem ise tesadüfi yöntemle ulaşılan ve anket formunu dolduran 338 öğrenciden oluşmaktadır. Katılımcıların 112'si erkek, 226'sı kız öğrencidir. Yaş aralığı 12-22 olan örneklem yaş ortalaması 17,6'dır. Bunlardan 4 kişi yaş bilgisini boş bırakmıştır. Katılımcıları demografik bilgilerine dair bilgiler Tablo 1'de sunulmuştur.

Tablo 1. Katılımcıların Özellikleri

Değişkenler	Kategoriler	f	%	Eksik	Sd.	$\bar{X}$
Cinsiyet	Kadın	226	66.9			
	Erkek	112	33.1			
Eğitim Durumu	8. sınıf	68	20.1			
	12. sınıf	126	37.3			
	Lise mezunu	144	42.6			
Yaş				4	2.54	17.6
Toplam		338	100			

2.2. Araştırmada Kullanılan Ölçme Araçları

Araştırma verilerini toplamak amacıyla oluşturulan anket formunda demografik özelliklerin yanı sıra, dua etme sıklığını tespit etmek için 5'li likert soru, Dinî Başa Çıkma Ölçeği ve Westside Sınav Kaygısı Ölçeği kullanılmıştır.

2.2.1. Dinî Başa Çıkma Ölçeği

Abu-Raiya, Pargament, Mahoney ve Stein tarafından 2008 yılında geliştirilmiş olan Dinî Başa Çıkma Ölçeği¹², Ekşi ve Sayın tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Bu ölçek 10 maddeden oluşan 4'lü likert tipinde hazırlanmıştır. Ters maddesi bulunmamaktadır. Ölçeğin toplam bir dinî başa çıkma puanı yoktur. Ölçeğin alt boyutları olan pozitif dinî başa çıkma ve negatif dinî

¹¹ Niyazi Karasar, *Bilimsel Araştırma Yöntemi Kavramlar İlkeler Teknikler* (Ankara:Nobel Akademik Yayıncılık, 2023).

¹² Hisham Abu Raiya vd., "A Psychological Measure of Islamic Religiousness: Development and Evidence for Reliability and Validity", *The International Journal for the Psychology of Religion* 18/4 (10 Kasım 2008), 291-315.

başta çıkma türlerinin puanı ayrı hesaplanmaktadır. Pozitif dinî başa çıkma alt boyutunda 7, negatif dinî başa çıkma alt boyutunda ise 3 madde bulunmaktadır. Ölçeğe ait Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı pozitif dinî başa çıkma için .91, negatif dinî başa çıkma için .86 olarak hesaplanmıştır.¹³

2.2.2. Sınav Kaygısı Ölçeği

Sınav kaygısını ölçmek için 2007 yılında Driscoll tarafından geliştirilen Westside Sınav Kaygısı Ölçeği¹⁴ uygulanmıştır. Türkçe'ye 2009 yılında Totan ve Yavuz tarafından çevrilmiştir. 5'li likert tipi düzeninde tasarlanmış ölçekte toplam 11 madde vardır ve ters madde bulunmamaktadır. Ölçek tek faktörden oluşmaktadır, alt boyut bulunmamaktadır. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 55, en düşük puan ise 11'dur. Ölçekten alınan puanın artması sınav kaygı düzeyinin arttığı, düşük puan almak ise sınav kaygı düzeyinin düşük olduğu anlamına gelmektedir. Ölçeğe ait Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .89 olarak bulunmuştur.¹⁵

Tablo 2. Ölçeklerin İçsel Tutarlılıklarına Dair Veriler

Ölçek	İfade sayısı	Cronbach's Alpha katsayısı
Pozitif dinî başa çıkma (PDBÇ)	7	0.89
Negatif dinî başa çıkma (NDBÇ)	3	0.83
Sınav kaygısı ölçeği	11	0.90

Tablo 2'de gösterildiği gibi bu araştırmada kullanılan "pozitif dinî başa çıkma", "negatif dinî başa çıkma", ve "sınav kaygısı" ölçeklerinin içsel tutarlılık düzeyleri, Nunnally¹⁶ tarafından belirlenen içsel tutarlılık kabul sınırının (0.70) üzerinde yer almıştır.

2.3. Verilerin Toplanması

Araştırma öncesi Şırnak Üniversitesi Rektörlüğü Etik Kurulundan 31.12.2024 tarihli 2024-117966 sayılı izin alınmıştır. Çalışmanın verileri anket aracılığı ile yüz yüze toplanmıştır. Verilerin çözümlenmesinde SPSS 21 programı kullanılmıştır. Analizlere geçmeden önce normallik varsayımları sınanmıştır. Değişkenlerin çarpıklık ve basıklık katsayılarının $\pm 1,5$ aralığında olması verilerin normal dağıldığının göstergesi olarak kabul edilmektedir.¹⁷ Bu bağlamda araştırmanın bağımlı değişkeni olan sınav kaygısı için çarpıklık değeri -,339, basıklık değeri -,845 olarak bulunmuştur. Negatif dinî başa çıkma için çarpıklık değeri -,070, basıklık değeri -,159 olarak hesaplanmıştır. Pozitif dinî başa çıkma değişkeni için çarpıklık değeri -,705 iken basıklık değeri -,359'dur. Bu değerlere göre tüm değişkenlerin normal dağılım varsayımını karşıladığı tespit edilmiş ve parametrik testler kullanılmıştır. Sınav kaygısı ile dinî başa çıkma biçimleri ve dua etme sıklığı arasındaki ilişkileri tespit etmek için Pearson

¹³ Hafil Ekşi - Mine Sayın, "The Adaptation of Religious Coping Scale into Turkish Language A Study of Bilingual Equivalence Validity and Reliability", 2016.

¹⁴ Richard Driscoll, *Westside Test Anxiety Scale Validation, Online Submission* (01 Mart 2007).

¹⁵ Totan Tarık - Yavuz Yaşar, "Westside Sınav Kaygısı Ölçeğinin Türkçe Formunun Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması", *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* 0/17 (2009), 95-109.

¹⁶ Jum C. Nunnally, *Psychometric Theory* (New York, NY: McGraw-Hill, 1978), 245.

¹⁷ Barbara G. Tabachnick - Linda S. Fidell, *Using Multivariate Statistics* (Boston Munich: Pearson, 2013).

korelasyon analizi yapılmıştır. Sınav kaygısı ve dinî başa çıkma ile cinsiyet değişkeni arasında farklılığın anlamlı olup olmadığını tespit etmek için t-testi, eğitim durumu değişkeni arasında farklılığın bulunması için de tek yönlü ANOVA testi uygulanmıştır.

3. Bulgular

3.1. Öğrencilerin Dinî Başa Çıkma Türü, Dua Etme Sıklığı ve Sınav Kaygısı Düzeylerine İlişkin Bulgular

Katılımcıların dinî başa çıkma türü, dua etme sıklığı ve sınav kaygısı düzeylerinin belirlenmesi amacıyla ölçeklerden alınan ortalama puanlar betimleyici istatistiksel yöntemlerle incelenmiştir. Buna göre öğrencilerin veri toplama araçlarından almış oldukları ortalama puanlar, minimum, maksimum değerler ve standart sapma gibi değerlere Tablo 3'te yer verilmiştir.

Tablo 3. Katılımcıların Sınav Kaygısı Düzeyleri, Dua Etme Sıklığı ve Dinî Başa Çıkma Biçimlerine İlişkin Ortalama Puanlar

Değişkenler	Alt boyutlar	$\bar{X}$	Min.	Max.	ss
Sınav Kaygısı		3.49	1	5	.93
Dinî Başa Çıkma	NDBÇ	2.55	1	4	.95
	PDBÇ	2.97	1	4	.79
Dua Etme		3.53	1	5	1.13

N=338

Tablo 3'e bakıldığında öğrencilerdeki sınav kaygısının *orta düzeyin üzerinde* olduğu görülmektedir ($\bar{X}=3.49$). Sınav kaygısı düzeyinin dağılımı nispeten homojen olup, grupta ciddi farklılıklar söz konusu değildir. Dinî başa çıkmanın alt boyutlarına bakıldığında negatif dinî başa çıkmadan alınan ortalama puanın ($\bar{X}=2.55$), pozitif dinî başa çıkma boyutundan ($\bar{X}=2.97$) düşük olduğu görülmektedir. Buna göre öğrenciler pozitif dinî başa çıkma biçimine, negatif dinî başa çıkma biçimine nispetle daha çok başvurmuşlardır. Öğrenciler arasında dua etme davranışı *orta düzeyin üzerinde* bir sıklıkta görülmektedir ($\bar{X}=3.53$). Dua etme davranışı diğer değişkenlere kıyasla daha geniş bir dağılım göstermektedir, bu da katılımcılar arasında önemli farklılıklar olduğu anlamına gelmektedir.

3.2. Demografik Değişkenlere Göre Sınav Kaygısı, Dua Etme Sıklığı ve Dinî Başa Çıkma Biçimlerine İlişkin Bulgular

Sınav kaygısı, dua etme sıklığı ve dinî başa çıkma düzeylerinin cinsiyete göre farklılık gösterip göstermediğini tespit etmek için bağımsız gruplar için t-testi analizi yapılmış, sonuçlar Tablo 4'te sunulmuştur.

Tablo 4. Öğrencilerin Sınav Kaygısı, Dua Etme Sıklığı ve Dinî Başa Çıkma Biçimlerinin Cinsiyete Göre Bağımsız Gruplar İçin Yapılan t-testi Sonuçları

Ölçekler	Kategori	N	$\bar{X}$	ss	sd	t	p
Sınav Kaygısı	Kız	226	3.62	.90	336	3.677	.000**
	Erkek	112	3.23	.95			
NDBÇ	Kız	226	2.56	.97	336	.384	.701

	Erkek	112	2.52	.92			
PDBÇ	Kız	226	3.08	.73	336	3.457	.001**
	Erkek	112	2.75	.85			
Dua Etme	Kız	226	3.65	1.07	336	2.872	.004**
	Erkek	112	3.28	1.22			

**p<.01

Tablo 4'e göre öğrencilerin negatif dinî başa çıkma biçimleri, cinsiyet değişkenine göre anlamlılık seviyesine ulaşan farklılık göstermemiştir ($p>.05$). Diğer taraftan öğrencilerin sınav kaygısı, pozitif dinî başa çıkma biçimi ve dua etme sıklığının ise cinsiyete göre anlamlılık seviyesine ulaşan farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Söz konusu farklılıkların tamamının kızların lehine olduğu görülmüştür ($p<.01$). Buradan hareketle kızların erkeklere nispetle daha fazla sınav kaygısı yaşadıkları, daha fazla pozitif dinî başa çıkma yöntemini kullandıkları ve daha fazla dua ettikleri anlaşılmaktadır.

Sınav kaygısı, dua etme sıklığı ve dinî başa çıkma biçimlerinin öğrencilerin sınıf türlerine göre anlamlılık seviyesine ulaşan farklılığın tespiti için tek yönlü ANOVA analizi yapılmış ve ortaya çıkan sonuçlar Tablo 5'te gösterilmiştir.

Tablo 5. Öğrencilerin Sınav Kaygısı, Dinî Başa Çıkma Biçimleri ve Dua Etme Sıklığının Sınıf Türüne Göre Tek Yönlü ANOVA Analiz Sonuçları

Ölçekler	Kategori	N	$\bar{X}$	ss	F	p	Fark
							Games Howell
	8. sınıf	68	3.51	.75			
Sınav Kaygısı	12. sınıf	126	3.52	.99	.171	.842	
	Lise mezunu	144	3.46	.96			
	8. sınıf	68	2.59	.88			
NDBÇ	12. sınıf	126	2.68	.94	2.372	.096	
	Lise mezunu	144	2.42	.98			
	8. sınıf ^a	68	2.79	.72			a<b
PDBÇ	12. sınıf ^b	126	3.06	.77	3.088	.048*	
	Lise mezunu ^c	144	2.98	.83			
	8. sınıf	68	3.47	.17			
	12. sınıf	126	3.54	.08	.097	.907	
Dua Etme	Lise mezunu	144	3.54	.17			

*p<0.5

Tablo 5'teki verilere bakıldığında öğrencilerin dua etme sıklığı, sınav kaygısı ve negatif dinî başa çıkma biçiminin sınıf türüne göre anlamlı bir farklılık göstermediği anlaşılmaktadır

($p > .05$). Öte yandan öğrencilerin pozitif dinî başa çıkma biçimleri sınıf türüne göre anlamlılık seviyesinde farklılık göstermiştir ($p < .05$). Buna göre 12. sınıfta bulunan öğrenciler, 8. sınıfta bulunan öğrencilere nispetle daha fazla pozitif dinî başa çıkma yöntemleri kullanmışlardır.

3.3. Sınav Kaygısı, Dua Etme Sıklığı ve Dinî Başa Çıkma Biçimleri Arasındaki İlişkiler

Öğrencilerin sınav kaygısı, dua etme sıklığı ve dinî başa çıkma biçimleri arasındaki ilişkileri tespit etmek amacıyla Pearson korelasyon analizi yapılmış ve analiz sonuçları Tablo 6'da sunulmuştur.

Tablo 6. Öğrencilerin Sınav Kaygısı, Dua Etme Sıklığı ve Dinî Başa Çıkma Biçimlerine İlişkin Korelasyonlar

Değişkenler		1	2	3	4
Sınav Kaygısı	r	-	0.167**	-0.098	-0.034
	p		0.002	0.071	0.539
NDBÇ	r		-	0.427**	0.197**
	p			.001	.001
PDBÇ	r			-	0.433**
	p				.001
Dua Etme	r				-
	p				

** $p < 0,01$ N=338

Tablo 6'daki sonuçlara göre sınav kaygısı ile negatif dinî başa çıkma biçimi arasında pozitif yönde ve istatistiksel olarak anlamlılık seviyesine ulaşan bir ilişki vardır ($p < 0.01$). Bu durum sınav kaygısı arttıkça negatif dinî başa çıkma yöntemlerini kullanma eğiliminin kısmi de olsa arttığına işaret etmektedir. Diğer taraftan sınav kaygısıyla pozitif dinî başa çıkma ve dua etme sıklığı arasında negatif yönde bir ilişki vardır, fakat bahsi geçen ilişkiler istatistiksel olarak anlamlılık seviyesine ulaşmamıştır ($p > 0.05$). Bu durum, sınav kaygısı düzeyi ile pozitif dinî başa çıkma biçimi ve dua etme sıklığı arasında anlamlı bir bağlantı olmadığı anlamına gelir. Bu sonuç, öğrencilerin sınav kaygısıyla başa çıkmada ağırlıklı olarak negatif dinî başa çıkma yöntemlerini tercih ettiklerini; pozitif dinî başa çıkma ve dua etme davranışlarının ise kaygı düzeyiyle anlamlı bir ilişki içinde olmadığını göstermektedir. Ayrıca, pozitif dinî başa çıkma ile dua etme davranışları arasında güçlü bir ilişki vardır ve bu yöntemler sıklıkla bir arada kullanılmaktadır.

Sonuç

Bu araştırmada, LGS ve YKS'ye hazırlık yapan öğrencilerin sınav kaygısı ile dinî başa çıkma biçimleri arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırma bulgularına göre öğrencilerin sınav kaygısı, orta düzeyin üzerinde bulunmuştur. Diğer taraftan negatif dinî başa çıkmadan alınan ortalama puanın, pozitif dinî başa çıkma boyutundan düşük olduğu belirlenmiştir. Buna göre öğrenciler pozitif dinî başa çıkma biçimine, negatif dinî başa çıkmaya nispetle daha çok başvurmuşlardır. Bu sonuçlara göre "Öğrencilerin sınav kaygısı yüksektir" şeklindeki hipotez 1 ve "Öğrencilerin pozitif dinî başa çıkma biçimi, negatif dinî başa çıkma biçimine nispetle daha yüksektir" şeklindeki hipotez 2 desteklenmiştir. LGS ve YKS'ye hazırlık öğrencileri,

erlilik ve ergenlik dönemi gibi bireylerin hem biyolojik hem de psikolojik açıdan önemli değişimler yaşadığı, aynı zamanda çeşitli stres kaynaklarıyla karşılaştığı kritik bir gelişim dönemi içerisinde. Bu dönemde eğitim hayatı, ergenlerin en önemli gelişim görevlerinden biri olması bakımından aynı zamanda stres kaynaklarından biri olarak öne çıkmaktadır.¹⁸ Özellikle öğrencilerin geleceğini belirleyen sınavlar ile karşı karşıya kalmaları onların kaygı seviyelerini yukarı çekmektedir. Kaygı durumunun çok düşük olması motive olmayı güçleştirirken çok yüksek olması ise öğrenmeyi olumsuz etkilemektedir. Zira kaygı düzeyinin yüksek olması odaklanmayı güçleştirmekte ve bilginin edinilmesini engellemektedir.¹⁹ Ayrıca yüksek kaygı düzeyleri, dikkat dağınıklığına dolayısıyla sınav performansında düşüşe neden olabilmektedir.²⁰

Bulgulara göre sınav kaygısı ile dinî başa çıkma türleri arasında anlamlı ilişkiler gözlemlenmiştir. Negatif dinî başa çıkma, sınav kaygısı ile pozitif bir ilişki göstermiştir. Bu bulgu, öğrencilerin negatif dinî başa çıkma yöntemlerine başvurma eğilimi arttıkça sınav kaygısının yükseldiğini göstermektedir. Diğer bir ifadeyle öğrencilerin sınava dair olumsuz dinî yükleme yapmaları sınav kaygısını artırmıştır. Buna göre “Bireylerin sınav kaygısı ile negatif dinî başa çıkma biçimi arasında pozitif yönde ilişki vardır.” şeklindeki hipotez 3 desteklenmiştir. Negatif dinî başa çıkma, yaşanan kaygı durumunun, günahların bir sonucu olarak algılama veya Tanrı tarafından cezalandırıldığını düşünmeyi içerir.²¹ Bu şekilde davranmak öğrencilerin hali hazırda yaşadığı sınav kaygısına ek bir yük getirebilmektedir. Dolayısıyla sınava hazırlık sürecinde ya da sınavdan alınan başarısız bir sonucu, “Allah’ın bir cezası” olarak görme ya da “günahların karşılığı” olarak değerlendirme kaygıyı artırabilir. Bu noktada olumsuz dinî yükleme yapma, öğrencilerin kaygısını artırmaktadır. Bu sonuç ile uyumlu olarak, Koparan’ın 11-18 yaş aralığında bulunan Suriyeli mülteci öğrencilerle yaptığı araştırmada, negatif dinî başa çıkma ile sınav kaygısı arasında anlamlılık seviyesine ulaşan pozitif yönlü ilişki tespit edilmiştir.²²

Pozitif dinî başa çıkma ve sınav kaygısı arasında anlamlılık seviyesine ulaşan bir ilişki tespit edilmemiştir. Bu bulgu, dua etme, sabretme ve zorluklar karşısında Tanrı’ya sığınarak olumlu bir çerçeve oluşturma gibi pozitif dinî başa çıkma yöntemlerinin sınav kaygısı üzerinde doğrudan bir etkisinin olmadığını göstermektedir. Buna göre hipotez 4 araştırma bulguları tarafından desteklenmemiştir. Bu sonuç teorik beklentilerin dışındadır. Zira olumsuz dinî yükleme eğilimi, kaygı durumunu artırırken; olumlu dinî yükleme yapma, Tanrı’ya sığınma ve zorlukları aşma konusunda O’nun destek olduğunu düşünme, yapılan ibadetlerle odak noktasını farklılaştırıp rahatlama gibi olasılıkların kaygı durumunu azaltması beklenmiş ancak bu, araştırma bulguları tarafından desteklenmemiştir. Bu durum, hipotez 2’ye ait bulgularla birlikte düşünüldüğünde daha ilgi çekici hale gelmektedir. Zira sınava hazırlanan öğrenciler pozitif dinî başa çıkma biçimlerini negatif dinî başa çıkma türüne nispetle daha fazla kullanmalarına karşın, pozitif dinî başa çıkma ile sınav kaygısı arasında anlamlılık seviyesine

¹⁸ Hasan Bacanlı, *Gelişim ve Öğrenme* (Ankara:Nobel Akademik Yayıncılık, 2002).

¹⁹ Helen St Clair-Thompson vd., “Mental Toughness in Education: Exploring Relationships with Attainment, Attendance, Behaviour and Peer Relationships”, *Educational Psychology* 35/7 (03 Ekim 2015), 886-907.

²⁰ Jerrell C. Cassady - Ronald E. Johnson, “Cognitive Test Anxiety and Academic Performance”, *Contemporary Educational Psychology* 27/2 (2002), 270-295.

²¹ Ekşi - Sayın, “The Adaptation of Religious Coping Scale into Turkish Language A Study of Bilingual Equivalence Validity and Reliability”.

²² Yasemin Koparan, *Suriyeli Öğrencilerde Sınav Kaygısı ve Dinî Başa Çıkma İlişkisi Üzerine Bir Araştırma* (Bursa Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2019).

ulaşan bir ilişkili ortaya çıkmamıştır. Bu bulgular, sınav kaygısı ile dinî başa çıkma biçimleri arasındaki ilişkide belirli bir bağlantı olduğunu ve negatif dinî başa çıkma biçimlerinin öğrencilerin sınav kaygısını daha fazla etkilediğini göstermektedir. Diğer taraftan pozitif dinî başa çıkma biçiminin sınav kaygısıyla anlamlılık seviyesine ulaşan bir ilişki göstermemesi, bu başa çıkma türünün sınav kaygısını doğrudan azaltmaktan çok, bireylerin genel olarak stresle başa çıkma becerilerini desteklediği şeklinde açıklanabilir. Literatüre bakıldığında Koparan²³ ve Karakaş'ın²⁴ çalışmaları araştırma sonucuyla uyumsuz olduğu görülmektedir. Koparan'ın çalışmasında pozitif dinî başa çıkma ile sınav kaygısı arasında anlamlılık seviyesine ulaşan negatif yönde ilişki bulunmuştur. Diğer bir ifadeyle pozitif dinî başa çıkma eğilimi arttıkça sınav kaygısı puanları düşmüştür. Karakaş'ın çalışmasında ise dua etme ve sadaka verme gibi eylemlerin gelecek kaygısını azaltma konusunda ve sınav stresini düzenlemede etkili olduğu tespit edilmiştir.

Bulgulara göre, dua etme davranışı, sınav kaygısıyla anlamlı bir ilişki göstermemiştir. Bu sonuç "Sınav kaygısı ile dua etme sıklığı arasında negatif yönde anlamlılık seviyesine ulaşan ilişki vardır." şeklindeki hipotez 5'in desteklenmediğini göstermektedir. Dua etme davranışının öğrenciler arasında orta düzeyin üzerinde olması, öğrencilerin bu davranışı bir tür rahatlama ve manevi destek aracı olarak kullandıklarını düşündürmektedir. Ancak dua etme davranışında bireyler arasında belirgin farklılıklar bulunması, bu yöntemin kişisel inanç ve tercihlere bağlı olarak değişkenlik gösterdiğine işaret etmektedir. Literatüre bakıldığında farklı sonuçların tespit edildiği görülmektedir. Arıcı'nın lise öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmada, dua etme sıklığı arttıkça sınav kaygısının azaldığı bulgulanmıştır.²⁵ Şeftalici'nin çalışmasında ise dua etmenin sınav kaygısını azaltma konusunda etkili olduğu tespit edilmiştir.²⁶

Cinsiyet değişkenine göre, sınav kaygısı düzeyi, dua etme sıklığı ve pozitif dinî başa çıkma biçiminin kız öğrenciler lehine anlamlı farklılıklar gösterdiği bulunmuş, negatif dinî başa çıkma biçimi ile cinsiyet arasında anlamlı bir farkın ortaya çıkmadığı anlaşılmıştır. Bu bulgu, hipotez 6, 7 ve 8'in desteklendiğini, hipotez 9'un ise desteklenmediğini göstermektedir. Bu, kız öğrencilerin sınav kaygısını daha yoğun hissettikleri anlamına gelmektedir. Benzer bir bulgu olarak Karşı, lise ve üniversite öğrencileri üzerine yaptığı araştırmada kız öğrencilerin erkek öğrencilere nispetle daha fazla sınav kaygısı yaşadıklarını tespit etmiştir.²⁷ Bir başka çalışmada Duman, kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre daha fazla sınav kaygısı yaşadığını bulgulanmıştır.²⁸ Literatürde bu sonucu destekleyen çeşitli çalışmalar²⁹ olduğu gibi farklı sonuçlara dair çalışmalar da söz konusudur. Örneğin Esirkiş'in

²³ Koparan, *Suriyeli Öğrencilerde Sınav Kaygısı ve Dinî Başa Çıkma İlişkisi Üzerine Bir Araştırma*.

²⁴ Ahmet Canan Karakaş, "Paylaşma Tutumlarının Sınav Kaygısı-Gelecek Kaygısı İle İlişkisi (Sakarya İli Örneği)", *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi* 2/1 (01 Mart 2013), 135-157.

²⁵ Asude Arıcı, *Ergenlerde Dinî Başa Çıkma Yöntemi Olarak Dua* (Bursa Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2005).

²⁶ Büşra Şeftalici, *Lise Son Sınıf Öğrencilerinde Sınav Kaygısı ve Maneviyat Şanlıurfa-Viraneşehir Örneği* (Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2017).

²⁷ Necmi Karşı, "Gençlerde Sınav Kaygısı, Dindarlık ve Dua İlişkisi", *Dergiabant* 7/13 (31 Mayıs 2019), 190-219.

²⁸ Gül Keziban Duman, *İlköğretim 8. Sınıf Öğrencilerinin Durumluk Sürekli Kaygı Düzeyleri ile Sınav Kaygısı Düzeyleri ve Ana-baba Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2008).

²⁹ Cassady - Johnson, "Cognitive Test Anxiety and Academic Performance"; Nisha Pagaria, "Exam Anxiety in College Students", *International Journal of Indian Psychology* 8/3 (2020), 136-140; Muhammet Balgamış - Mehmet Haşim Akgül, "Lgs'ye Hazırlanan 8.sınıf Öğrencilerinin Sınav Kaygısı Düzeyleri İle Beden Eğitimi Dersi

11.,12. sınıf ve lise mezunları ile yaptıkları araştırmada cinsiyete göre sınav kaygısı konusunda anlamlı bir fark bulunmadığını tespit etmiştir.³⁰ Cinsiyet ile pozitif dinî başa çıkma arasındaki kızlar lehine ortaya çıkan farklılığın, Ayten³¹ ile Ayten ve Sağır'ın³² çalışma sonuçlarıyla uyumlu olduğu görülmüştür. Dua etme sıklığı konusunda literatürde benzer bir sonuç olarak Arıcı, lise öğrencileriyle yaptığı çalışmada, kız öğrencilerin erkeklere göre daha fazla dua ettiklerini tespit etmiştir.³³ Bir başka tutarlı sonuç Şeftalici'nin lise son sınıf öğrencileri üzerine yaptığı çalışmasında dua etme davranışının kızlarda erkek öğrencilere göre daha fazla görüldüğü tespit edilmiştir.³⁴

Araştırma bulguları, kız öğrencilerin erkeklere nispetle daha fazla pozitif dinî başa çıkma yöntemi kullandıklarını göstermektedir. Erkek öğrencilerde bu davranışların daha düşük seviyede olması, kaygı yönetimi ve dinî başa çıkma eğilimindeki cinsiyet farklılıklarına işaret etmektedir. Benzer şekilde Ayten ve Sağır'ın çalışmasında kadınların erkeklere göre daha fazla pozitif dinî başa çıkma eğiliminde oldukları tespit edilmiş, negatif dinî başa çıkma konusunda ise anlamlı farklılık ortaya çıkmadığı bulgulanmıştır.³⁵ Ancak Ercan ve Kula'nın cinsiyetin dinî başa çıkma üzerindeki etkisi konusunda yaptıkları meta analiz çalışmasında cinsiyetin dinî başa çıkma düzeyine etki etmediği tespit edilmiştir.³⁶

Sınıf türüne göre, sınav kaygısı düzeyi, dua etme sıklığı ve negatif dinî başa çıkma biçimi konusunda anlamlılık seviyesine ulaşan farklılık ortaya çıkmamıştır. Sınıf türüne göre yalnızca pozitif dinî başa çıkma biçimindeki farklılık anlamlı seviyeye ulaşmıştır. Bulgular hipotez 11 ve 12'nin desteklendiğini, hipotez 10 ve 13'ün desteklenmediğini ortaya koymuştur. Buna göre 12. sınıf öğrencilerinin pozitif dinî başa çıkma puanı 8. sınıf öğrencilerine göre daha yüksektir. Bu durum, akademik sorumlulukların arttığı dönemlerde, özellikle lise son sınıfta dinî ve manevî destek arayışının daha belirgin hale geldiği şeklinde yorumlanabilir. Bulgularla bağlantılı olarak Koparan'ın çalışmasında lise ya da ortaokul öğrencisi olmanın pozitif ve negatif dinî başa çıkma türünü kullanma durumunda anlamlı farklılığa neden olmadığı bulgulanmıştır.³⁷ Bu bulgu, araştırma sonuçlarıyla karşılaştırıldığında, negatif dinî başa çıkma konusunda uyumlu iken pozitif dinî başa çıkma konusunda farklıdır. Öğrencilerin sınıf türüne göre dinî başa çıkma eğilimindeki bu farklı tutumları, genellenebilir olmayan faktörlerin olduğunu düşündürmektedir.

Sonuç olarak LGS ve YKS'ye hazırlanan öğrencilerin sınav kaygısının yüksek olduğu, negatif dinî başa çıkma eğilimlerinin sınav kaygısıyla ilişkili, pozitif dinî başa çıkmanın ise sınav kaygısı ile bağlantılı olmadığı anlaşılmıştır. Sınavla ilgili olumsuz dinî yükleme yapma sınav

Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi", *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* 70 (30 Nisan 2024), 239-258; Emin Tamer Yenen - Savaş Göç, "Sekizinci Sınıf Öğrencilerinin Sınav Kaygısı İle Beden Eğitimi Dersi Tutumu Arasındaki İlişki", *Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi SBE Dergisi* 14/1 (25 Mart 2024), 329-342.

³⁰ Reyhan Esirkiş, *Sınava Hazırlanan Kişilerde Ana-Baba Tutumları, Sınav Kaygısı ve Baş Etme Tutumları* (İstanbul Kent Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2021).

³¹ Ali Ayten, *Empati ve Din: Türkiye'de Yardımlaşma ve Dindarlık Üzerine Psiko-Sosyal Bir Araştırma* (İstanbul: İz Yayıncılık, 2013).

³² Ayten - Sağır, "Dindarlık, Dinî Başa Çıkma ve Depresyon İlişkisi".

³³ Arıcı, *Ergenlerde Dinî Başa Çıkma Yöntemi Olarak Dua*.

³⁴ Şeftalici, *Lise Son Sınıf Öğrencilerinde Sınav Kaygısı ve Maneviyat Şanlıurfa-Viraneşehir Örneği*.

³⁵ Ayten - Sağır, "Dindarlık, Dinî Başa Çıkma ve Depresyon İlişkisi".

³⁶ Soner Ercan - Naci Kula, "Cinsiyetin Dinî Başa Çıkma Üzerindeki Etkisi: Meta – Analiz", *Eskişehir Osmangazi Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 8/2 (23 Eylül 2021), 210-228.

³⁷ Koparan, *Suriyeli Öğrencilerde Sınav Kaygısı ve Dinî Başa Çıkma İlişkisi Üzerine Bir Araştırma*.

kaygısını artırmış, Tanrı'ya sığınma, tevekkül etme ve dua etme gibi pozitif dinî başa çıkma etkinlikleri, sınav kaygısı ile ilişkili çıkmamıştır. Kızlar erkeklerden daha fazla sınav kaygısı yaşadıklarını bildirmişler, daha sık dua etmişler ve daha fazla pozitif dinî başa çıkma etkinlikleri kullandıklarını belirtmişlerdir. Ayrıca 12. sınıf öğrencileri 8. sınıf öğrencilere göre daha fazla pozitif dinî başa çıkma türünü kullanmışlardır.

Araştırma sonuçlarından hareketle aşağıdaki öneriler sunulabilir.

Sınav kaygısı ile ilişkili bulunması açısından öğrencilerin negatif dinî başa çıkma yöntemlerini kullanmalarının altında yatan nedenlerin anlaşılması önemlidir. Öğrencilere dinî başa çıkma becerileri kazandırılırken, dinî yorumların pozitif ve destekleyici şekilde yapılandırılmasına önem verilmelidir.

Kız öğrencilerin daha yüksek sınav kaygısı yaşadığı göz önüne alındığında, özellikle bu gruba yönelik stres yönetimi ve başa çıkma tekniklerini geliştiren uygulamaların gerekliliği ön plana çıkmaktadır.

Pozitif dinî başa çıkma düzeyinin 12. sınıfta artış göstermesi, bu dönemde öğrencilerin dinî ve manevî destek arayışlarının yoğunlaştığına işaret etmektedir. Bu nedenle, lise son sınıf öğrencileri için manevi ve psikolojik destek hizmetleri artırılabilir.

Kaynakça

- Abu Raiya, Hisham vd. "A Psychological Measure of Islamic Religiousness: Development and Evidence for Reliability and Validity". *The International Journal for the Psychology of Religion* 18/4 (10 Kasım 2008), 291-315. <https://doi.org/10.1080/10508610802229270>
- Arıcı, Asude. *Ergenlerde Dinî Başa Çıkma Yöntemi Olarak Dua*. Bursa Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2005.
- Arvey, Richard D. vd. "Motivational Components of Test Taking". *Personnel Psychology* 43/4 (1990), 695-716. <https://doi.org/10.1111/j.1744-6570.1990.tb00679.x>
- Ayten, Ali. *Empati ve Din: Türkiye'de Yardımlaşma ve Dindarlık Üzerine Psiko-Sosyal Bir Araştırma*. İstanbul: İz Yayıncılık, 2013. <https://www.kitapyurdu.com/kitap/empati-ve-din-turkiyede-yardimlasma-ve-dindarlik-uzerine-psikososyal-bir-arastirma/248115.html>
- Ayten, Ali. *Tanrı'ya Sığınmak: Dinî Başa Çıkma Üzerine Psiko-Sosyal Bir Araştırma*. İstanbul: İz Yayıncılık, 2021.
- Ayten, Ali - Sağır, Zeynep. "Dindarlık, Dinî Başa Çıkma ve Depresyon İlişkisi: Suriyeli Sığınmacılar Üzerine Bir Araştırma". *Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 47/47 (06 Ocak 2015), 5-18. <https://doi.org/10.15370/muifd.86222>
- Bacanlı, Hasan. *Gelişim ve Öğrenme*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık, 2002.
- Balgamış, Muhammet - Akgül, Mehmet Haşim. "Lgs'ye Hazırlanan 8.sınıf Öğrencilerinin Sınav Kaygısı Düzeyleri İle Beden Eğitimi Dersi Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi". *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* 70 (30 Nisan 2024), 239-258. <https://doi.org/10.21764/maeuefd.1360693>
- Baltaş, Zuhale - Baltaş, Acar. *Stres ve Başa Çıkma Yolları*. İstanbul: Remzi Kitabevi, 2017.
- Bedel, Ahmet vd. "Sınav Kaygısı Psikoeğitim Programının Sınav Kaygısı ve Akılcı Olmayan İnançlara Etkisi". *Eğitim ve Bilim* 45/203 (08 Temmuz 2020). <https://doi.org/10.15390/EB.2020.8570>

- Cassady, Jerrell C. - Johnson, Ronald E. "Cognitive Test Anxiety and Academic Performance". *Contemporary Educational Psychology* 27/2 (2002), 270-295. <https://doi.org/10.1006/ceps.2001.1094>
- Doğanay, Süleyman. "Zorluklarla Başa Çıkma Bağlamında Bir Model Önerisi: Sabra Yolculuğun Beş Hali". *Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi (ÇÜİFD)* 19/1 (26 Haziran 2019), 286-307. <https://doi.org/10.30627/cuilah.539982>
- Driscoll, Richard. *Westside Test Anxiety Scale Validation*. Online Submission (01 Mart 2007). <https://eric.ed.gov/?id=ED495968>
- Duman, Gül Keziban. *İlköğretim 8. Sınıf Öğrencilerinin Durumluk Sürekli Kaygı Düzeyleri ile Sınav Kaygısı Düzeyleri ve Ana-baba Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2008.
- Ekşi, Halil. *Başa Çıkma, Dinî Başa Çıkma ve Ruh Sağlığı Üzerindeki İlişki Üzerine Bir Araştırma*. Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, 2001.
- Ekşi, Halil - Sayın, Mine. "The Adaptation of Religious Coping Scale into Turkish Language A Study of Bilingual Equivalence Validity and Reliability", 2016.
- Ercan, Soner - Kula, Naci. "Cinsiyetin Dinî Başa Çıkma Üzerindeki Etkisi: Meta – Analiz". *Eskişehir Osmangazi Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 8/2 (23 Eylül 2021), 210-228. <https://doi.org/10.51702/esoguifd.949743>
- Esirkiş, Reyhan. *Sınava Hazırlanan Kişilerde Ana-Baba Tutumları, Sınav Kaygısı ve Baş Etme Tutumları*. İstanbul Kent Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2021.
- Karakaş, Ahmet Canan. "Paylaşma Tutumlarının Sınav Kaygısı-Gelecek Kaygısı İle İlişkisi (Sakarya İli Örneği)". *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi* 2/1 (01 Mart 2013), 135-157.
- Karasar, Niyazi. *Bilimsel Araştırma Yöntemi Kavramlar İlkeler Teknikler*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık, 2023.
- Karslı, Necmi. "Gençlerde Sınav Kaygısı, Dindarlık ve Dua İlişkisi". *Dergiabant* 7/13 (31 Mayıs 2019), 190-219. <https://doi.org/10.33931/abuifd.526366>
- Koparan, Yasemin. *Suriyeli Öğrencilerde Sınav Kaygısı ve Dinî Başa Çıkma İlişkisi Üzerine Bir Araştırma*. Bursa Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2019.
- Nunnally, Jum C. *Psychometric Theory*. New York, NY: McGraw-Hill, 1978.
- Pagaria, Nisha. "Exam Anxiety in College Students". *International Journal of Indian Psychology* 8/3 (2020), 136-140.
- 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. <https://doi.org/10.2307/1388152>
- St Clair-Thompson, Helen vd. "Mental Toughness in Education: Exploring Relationships with Attainment, Attendance, Behaviour and Peer Relationships". *Educational Psychology* 35/7 (03 Ekim 2015), 886-907. <https://doi.org/10.1080/01443410.2014.895294>
- Şeftalici, Büşra. *Lise Son Sınıf Öğrencilerinde Sınav Kaygısı ve Maneviyat Şanlıurfa-Viraneşehir Örneği*. Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2017.
- Tabachnick, Barbara G. - Fidell, Linda S. *Using Multivariate Statistics*. Boston Munich: Pearson, 6th edition., 2013.
- Tarık, Totan - Yaşar, Yavuz. "Westside Sınav Kaygısı Ölçeğinin Türkçe Formunun Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması". *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* 0/17 (2009), 95-109.

- Taşkın, Gökhan - Aksoy, Gökhan. "LGS ve YKS'ye Hazırlık Sürecini Özel Ders Kapsamında Değerlendirme". 35-41. Sivas, 2023.
- Türkiye Psikiyatri Derneği. "Sınav Kaygısı". Erişim 24 Ocak 2025. <https://psikiyatri.org.tr/halka-yonelik/13/sinav-kaygisi>
- Yenen, Emin Tamer - Göç, Savaş. "Sekizinci Sınıf Öğrencilerinin Sınav Kaygısı ile Beden Eğitimi Dersi Tutumu Arasındaki İlişki". *Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi SBE Dergisi* 14/1 (25 Mart 2024), 329-342. <https://doi.org/10.30783/nevsosbilen.1419533>