

Kaygı Kavramına Vahiy Yönelimli Kritik Analitik Yaklaşım

*¹ Ahmet Canan KARAKAŞ

*¹Karabük Üniversitesi, İlahiyat Fakültesi, Karabük-Türkiye.

Özet

Kaygı prevalansı en yüksek psikolojik rahatsızlıklardan biridir. Birçok insan değişik düzey ve çeşitlilikte kaygı problemi yaşayabilir. Bunların en sık rastlanılanları diğer kaygı bozuklukları ile beraber sınav kaygısı, gelecek kaygısı ve panik atak sayılabilir. Bu çalışmada kaygı kavramına vahiy yönelimli kritik analitik yaklaşımla tespit ve çözüm bulunmaya çalışıldı.

Kaygı konusunda mevcut kuramlar incelendi. Akabinde Kur'an'da kaygı kavramıyla ilgili hangi kelimeler olduğu araştırıldı. Haşyet, Gam ve Havf kelimelerinin kuramlarda belirlenen kaygı tanımlamaları ile uyuşan kelimeler olduğu tespit edildi.

Kur'an müminler için şifa ve rahmet kaynağı olduğundan kaygı sorununa çözüm tavsiyelerinde bulunması doğaldır. Ancak bu tavsiyeler kaygı oluşmasını önleyici nitelikte rehabilite edici tavsiyeler olduğu görüldü. Bununla beraber hadislerde kaygı ve endişe taşıyan bireyler için tavsiyeler olduğu görüldü. Bu meyanda öne çıkan çözüm odaklı tavsiyelerin namaza devam, sabır, tesbihatla meşgul olma ve tevekkül olduğu görüldü.

Abstract

Anxiety is one of the high prevalence of psychological disorders. Many people can experience different levels and diversity of anxiety problems. These are the most common with other anxiety disorders test anxiety, anxiety and panic attacks can be considered. In this research tried to find a solution oriented revelation to the concept of anxiety identified by critical analytical approach.

Examined existing theories about anxiety. Then the words which were investigated as concerns about the concept in the Qur'an. The words of awe, sadness and fear were found to be congruent with the anxiety theories and anxiety definitions.

It is natural to recommend the Qur'an because it is healing and mercy to the source of anxiety problems for the believers is natural. However, these recommendations were found to be capable of preventing the formation rehabilitative care advice. At the same time it is recommended in the hadith for individuals who showed anxiety and worry. In this context, forward the solution-oriented advices was seen continued prayers, patience, to be busy tesbihat and trust.

1. Araştırmanın Konusu

Kaygının tanım ve kaynaklarını, başa çıkma yöntemlerini kritik ederek vahiyde bu kaynakları tespit etmektir.

2. Araştırmanın Önemi

Kaygılı insanlar gergin bir yaşam sürdürdükleri bilinen bir gerçekliktir. Bu gerginlik hayatlarında aldıkları kararları negatif etkileyebilmektedir. Kaygıyla başa çıkma noktasında yapılan araştırmalarda psikoterapi alsın ya da almasın insanlara inandıkları dinin çözüm önerilerini uygulamak onlara ibadet hazzıyla beraber rahatlık da verdiğine tanık oluyoruz. Bu anlamda kaygının kaynaklarına vahiy ışığında eleştirel yaklaşımın gerekliliği görülmüştür.

3. Psikoloji İlminde Kaygı Kavramı

- a) Kaygı:** Kaygı (anksiyete) kelimesinin kökü eski Yunanca “anxietas” olup endişe, korku, merak anlamlarına gelen bir kavramdır.¹ Kaygı, en genel anlamıyla tehlike veya talihsizlik korkusunun ya da beklentisinin yarattığı bunalıtı veya tedirginliktir.² Kaygı, kişinin bir uyarana karşı karşıya kaldığında yaşadığı, bedensel, duygusal ve zihinsel değişimlerle kendini gösteren aşırı uyarılmışlık durumudur.³

TDK sözlüğünde kaygı üzüntü, endişe duyulan düşünce, tasa olarak tanımlanır.⁴

Nedeni belirsiz korkuya kaygı denir. Kaygıda korkudan farklı olarak fiziksel açıdan tehdit eden bir uyarana söz konusu değildir. Kaygı sırasında verdiğimiz duygusal tepki, tehditle doğru orantılı değildir. Sınava girme düşüncesi bizde “başarısız olma kaygısı” yaratır.⁵

Kişi kaygıyı gelecekte kötü bir şey olacakmış gibi algılar ve anlatır.

Çok hafif tedirginlik ve gerginlikten panik derecesine varan değişik şiddette olabilir. Kaygının ruhsal ve fiziksel belirtileri vardır. Bu belirtiler kaygının etkisiyle oluşan savunma düzenlerine göre ortaya çıkar.⁶

Durumluk kaygı, ortaya çıkışında gerek dış, gerekse içsel etkenler rol oynamaktadır. Birey tarafından gerçek ya da gerçekmiş gibi algılanan tehlikeli olabilecek yaşantılar biçiminde ve de akut olarak (o anda, o durumda) yaşanan bir duygu durumudur. Durumluk kaygı, insanın belirli bir anda bir uyarıcı veya durumu kendisi için zararlı ve tehlikeli olarak algıladığında ortaya çıkar. Sürekli kaygı ise, bireyin içinde bulunduğu durumu stres verici olarak algılama ve yorumlama eğiliminin yarattığı, devamlı ve kronik biçimde yaşanan kaygıdır. Sürekli kaygı, geleceğe yönelik olarak hissedilen ve bireyin kaygı yaşadığı tısrına olan yatkınlığıdır. Buna kişinin içinde bulunduğu durumları genellikle stresli olarak algılama ya da stres olarak yorumlama eğilimi de denebilir. Sürekli kaygı baskılı olmayan, nötr olan durumların kişi tarafından tehlikeli ve özünü tehdit edici (küçültücü) olarak algılanması sonucu oluşan mutsuzluk ve hoşnutsuzluk duygusudur. Bu tür kaygı

[1] ¹ Özcan Köknel, “Zorlanan İnsan - Kaygı Çağında Stres”, İstanbul, Altın Kitaplar, (1988), s.138.

[2] ² Selçuk Budak, Psikoloji Sözlüğü Bilim ve Sanat Yayınları, Ankara 2000, s.17.

[3] ³ <http://www.nccogpdm.metu.edu.tr/Brosur-06.pdf>, erişim tarihi: 05/03/2013; <http://tip.kocaeli.edu.tr/docs/sinavkaygisi.pdf>, Dr.Nursu Çakın Memik 2007.

[4] ⁴ http://www.tdk.gov.tr/index.php?option=com_gts&arama=gts&guid=TDK.GTS.

[5] ⁵ Anadolu Üniversitesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik Merkezi, “Sınav Kaygısı”, <http://www.pdrm.anadolu.edu.tr/b/sinavkaygisi.pdf>.

[6] ⁶ Özcan Köknel, Kaygıdan Mutluluğa Kişilik, Altın Kitaplar Yayınevi, İstanbul 1985, s.135.

seviyesi yüksek olan kişilerin kolayca incindikleri ve karamsarlığa büründükleri görülür. Bu kişiler durumluk kaygıyı da diğerlerinden daha sık ve yoğun yaşarlar.⁷

Anksiyeteli kişi kendisini endişeli, gergin, tedirgin, korku içinde, kaygılı, patlayacak gibi hisseder; her an kötü bir şey olacaktı ya da kötü bir haber alacaktı gibi geldiğini belirtir. Huzursuzdur, yerinde duramaz, oturduğu yerde sürekli hareket halindedir, elleriyle parmaklarıyla oynar, elbiselerini çekiştirir. Seslerden aşırı irkilir. Sabırsızdır, çabuk kızar, çabuk parlar. Konuşmaları titrektir. Elleri titreme, yüzünde kızarma ya da solgunluk, terleme vardır. Genel olarak dikkatini bir konuda toplamakta güçlük çeker. Olası bir tehlike için sürekli tetikte gibidir.

Anksiyeteli kişilerin çoğunda yukarıda sayılan anksiyete işaretlerinin yanında bedensel yakınmalar da bulunur. Bunlar arasında çarpıntı, ağzı kuruluğu, yüzde solukluk ya da kızarma, terleme, titreme, göz bebeğinin büyümesi, sık işeme, nefes darlığı, boğazda düğümlenme, uyuşma/karınalanma, kaslarda gerginlik, kılların dikleşmesi vardır.⁸

b) Temel açıklayıcı kuramlar:

Psikodinamik Kuram

Freud, anksiyete bozukluklarının bilinç dışı çatışmalardan kaynaklandığını öne sürer. İlk başta “angst” [korku] terimini iç ve dış tehdide cevap olarak gelişen intrapsişik durumu tanımlamak için kullanmıştır. Freud daha sonra, dürtünün bir an önce boşalmasını sağlamayı amaçlayan ruhsal aygıtı tanımlayan haz ilkesi kavramını geliştirmiştir. Anksiyete hakkındaki ilk kuramında Freud, açığa çıkamayan dürtülerin anksiyeteye dönüştüğünü söyler. Cinsel engellenmeler, dış tehdit nedeniyle olabilir ve dürtü kontrolünün kaybedilmesi korkusu ile sonuçlanabilir. Uyarıların bastırılması ve kontrolün kaybedilmesi korkusu ise anksiyeteye neden olabilir.

Freud daha sonra bu kuramın yetersizliğini görmeye başlamış ve anksiyeteyi nevrozun bir parçası olarak tanımlamıştır. Sonraki çalışmalarında ise, anksiyetenin doğal olduğunu, biyolojik olarak yaşamı devam ettirmek için gerekli olan bir cevap mekanizması olduğunu söylemiştir. Cinsel enerjinin anksiyeteye dönüşmesi kavramını terk etmiş ve anksiyetenin tehdit sonucu ortaya çıktığını söylemiştir. Böyle bir tehdidin iki kaynağı olabileceğini öne sürmüştür. Birincisini travmatik durum olarak isimlendirmiştir. Travmatik durumda uyarı, kişinin etkin olarak baş edemeyeceği kadar ciddidir ve yaygın ya da doğal korku yanıtı olarak düşünülebilir. İkincisi tehlike durumları olarak adlandırılan içsel [dürtü kontrolünün kaybedilmesi] ya da dışsal yaklaşan travmanın tanınması veya beklenmesinden kaynaklanır.

Öğrenme Kuramları

Öğrenme kuramının temel ilkeleri insanın gelişmesi ile bağlantılı olarak, gelişimsel psikoloji çalışmalarından köken almıştır. Öğrenme kuramına göre, bir anksiyete bozukluğu, gelişim sırasında anksiyete oluşturan olaylarla çevresel faktörlerin birlikte olması durumunda gelişir.

[7] ⁷ Mevlüt Kaya, Kübra Varol, “İlahiyat Fakültesi Öğrencilerinin Durumluk-Süreklilik Kaygı Düzeyleri ve Kaygı Nedenleri (Samsun Örneği)”, Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, Sayı: 17, Samsun, 2004, s. 35.

[8] ⁸ <http://www.psikoloji.web.tr/anksiyete.htm>, Erol Özmen.

Yaygın anksiyete bozukluğunun oluşumunda endişe ve korku yatar ve aralıklı olarak olumsuz pekiştirmeler tekrarlanır.

Bilişsel Kuramlar

Bu görüşe göre, anksiyete ve depresyon gibi anormal duygusal durumlar, kişinin gelecek, dünya ve kendisi ile ilgili çarpıtılmış inançlarının bir sonucudur. Bu nedenle anksiyete bozuklukları, tehlikeli ve hayatı tehdit eden olayların aşırı bir şekilde yanlış yorumlanmasının sonucudur. Bu kemikleşmiş inançlar, iç ya da dış olaylara karşı otomatik biçimde anksiyete yanıtıyla sonuçlanır. Bu gibi anormal düşünce gelişimi belirgin biçimde anksiyete bozuklukları belirtilerini oluşturur.

Biyolojik Kuramlar

Korku ve anksiyete gibi biyolojik kökenli davranış biçimleri, tüm hayvanlarda yaşama yeteneklerinin arttırılmasını sağlayan yüksek bir uyum yeteneğinin sonucudur. Anksiyetenin biyolojik kökeninin anlaşılması, anksiyete bozukluklarının belirtilerini azaltan ilaçların etki mekanizmalarının incelenmesi ile ortaya konmuştur. Bu bölgelerdeki anormallikler değişik derecede anksiyete bozuklukları ile birliktedir. Strese karşı bir uyum yanıtı olan anksiyete ve ona eşlik eden duygusal, bedensel ve bilişsel belirtilerin ortaya çıkmasında işitme, görme, koklama gibi dış uyaranlar yanında çeşitli beyin yapıları, hormona ve otonom sinir sistemlerinin de önemli rolleri vardır.⁹

Belli bazı kaygı nedenleri olarak şunlar sayılabilir¹⁰ :

1. Desteğin çekilmesi: Alışlagelmiş çevredeki desteğin ortadan kalktığı durumlarda insanlar kaygı duyar.
2. Olumsuz bir sonucu beklemek: Olumsuz sonuçların ortaya çıkacağı durumlarda insan kaygı duyar.
3. İç çelişki: Birey inandığı ve önem verdiğimiz bir inancı ile yaptığı davranış arasında bir çelişki ortaya çıktığı zaman kaygı türünden bir gerginlik duyar.
4. Belirsizlik: Gelecekte ne olacağına bilmemek insanlar için en belli başlı kaygı nedenlerinden biridir.

4. Kur'an'da Kaygı Anlamı İçeren Kavramlar

a) Havf:

“Havf” Ragıp İsfahani (ö.502/1108)’ye göre gelecekte olması istenmeyen, ancak bir takım işaretlerinden dolayı vuku bulması kuvvetle muhtemel olan bir durum sebebiyle kaygılanmak anlamındadır.¹¹ Kur'an'da “Andolsun ki, biz sizi hem biraz korku ve açlıkla hem de mallardan, canlardan ve ürünlerden eksiltmeyle deneyeceğiz. Sabredenlere müjdele”¹² ayetinde havf kelimesi

⁹ <http://www.gelisimpshkiyatri.com/anksiyete-kaygi-bozukluklarinin-anlasilmasi>.

[9] ¹⁰ Doğan Cüceloğlu, *İnsan ve Davranışı*, Ankara, 1991, Remzi kitabevi, s.278.

[10] ¹¹ Er- Ragıp el- İsfahani, *El-Müfredât fî Garîb'il Kur'an*, Gayz mad. İstanbul, (1986), Kahraman Yayınları s.303.

[11] ¹² Bakara, 2/155.

önünde nekre bir kelimeyle (“bi şey-in”) “بِشَيْءٍ مِنَ الْخَوْفِ” gelmiş olup belirsizlikle korkunun her türlüşüne işaret etmiş olabilir. Bu anlamda havf kelimesi kaygı anlamının da içermektedir.¹³Kuran’da bu anlamda da kullanılmıştır.

b) Haşiye:

Bu kelime alâ harfi ceri ile kullanıldığında kaygılanmak anlamı taşır.¹⁴ Kur’an’da gelecekte olması muhtemel, kötülük, musibet, kıtlık, fakirlik ve ayıplanmak gibi şeylerden dolayı kaygılanmak anlamında kullanılmıştır.¹⁵ İsra suresinde ise bu günkü gelecek kaygısı anlamıyla oldukça örtüşen bir anlamda kullanılmıştır. “Fakirliğe düşme kaygısıyla çocuklarınızı öldürmeyin.”¹⁶

c) Gam:

Gam kelimesi Türkçe sözlükte tasa, hüzn ve kaygı anlamında ifade edilmektedir.¹⁷ İsfahani’de gam kelimesi bulutun güneşi ve ayı gizlemesi gibi belirsizlik olarak ifade eder.¹⁸ Belirsizlik noktası kaygıyı korkudan ayıran belirgin özelliştir. Kuran’da gam kelimesi keder tasa anlamında aşağıdaki ayetlerde geçmektedir. “Peygamber, arkanızdan sizi çağırırken siz durmadan dağa yukarı kaçıyor, hiç kimseye dönüp bakmıyordunuz. Bundan dolayı Allah, size keder üstüne keder verdi ki, (bu durumlara alışasınız ve daha sonra) elinizden gidene ve başınıza gelene üzülmeyesiniz. Allah, yaptıklarınızdan hakkıyla haberdardır.”¹⁹ “Sonra o kederin ardından (Allah) üzerinize içinizden bir kısmını örtüp bürüyen bir güven, bir uyku indirdi.”²⁰ Bu ayetlerde görüldüğü üzere gam kelimesi keder hüzn anlamında kullanılmıştır.

4. Kuran’da Kaygının Kaynakları

Kaygı nesnesi belirsiz bir korku türü olduğundan zihinde oluşturduğumuz bir bilişsel organizasyondur. Daha önce ifade edildiği gibi çarpıtılmış düşünce ve inançlardan oluşur. Dolayısıyla mesnetsiz düşünceler vahiy dilinde “zan” olarak ifade edilmektedir. “Ey iman edenler! Zannın birçoğundan sakının. Çünkü zannın bir kısmı günahdır. Birbirinizin kusurlarını ve mahremiyetlerini araştırmayın. Birbirinizin giybetini yapmayın. Herhangi biriniz ölü kardeşinin etini yemekten hoşlanır mı? İşte bundan tiksindiniz! Allah'a karşı gelmekten sakının. Şüphesiz Allah tövbeyi çok kabul edendir, çok merhamet edendir.”²¹ Başka bir ayette “Onlar (putperestler)yalnız zanna ve nefislerin arzusuna tâbi oluyorlar. And olsun ki, kendilerine, Rableri katından yol gösterici gelmiştir.”²² Bu anlamda düşündüğümüzde zanna uyma insanı bir takım kaygılara sürükleyebilir.

[12]¹³ Taha, 20/77,94.

[13]¹⁴ İbn Manzur, *Lisan'ül Arab*, (I-XV), Dar'ul Fikr, 3.Bs., Beyrut., 1994, c.VI, s.228.

[14]¹⁵ Maide, 5/52; Nisa , 4/25.

[15]¹⁶ İsra, 17/31.

[16]¹⁷ TDK Sözlüğü, Gam md.

¹⁸ Er- Rağıp el- İsfahani., a.g.e., s.547.

[17]¹⁹ Âl-i İmran, 3/153.

[18]²⁰ Âl-i İmran, 3/154.

[19]²¹ Hucurat, 49/12.

[20]²² Necm, 53/23.

Kaygının vahye göre bir başka kaynağı insanın kendisi, nefsi kaygı üretebilir. “*Andolsun, insanı biz yarattık ve nefsinin kendisine fısıldadıklarını biliriz.*”²³ Çünkü “*Kadınlar, oğullar, yük yük altın ve gümüş, salma atlar, davarlar ve ekinler gibi nefsin şiddetle arzuladığı şeyler insana süslü gösterildi. Bunlar dünya hayatının geçimliğidir. Oysa asıl varılacak güzel yer ancak Allah'ın katındadır.*”²⁴ Ayetinde dünya nimetleri süslü gösterilmiş olup insan bunlarla ilgili beklenti ve hırs içinde olabilir. Bu beklenti “*Andolsun ki sizi biraz korku ve açlıkla, bir de mallar, canlar ve ürünlerden eksilterek deneriz. Sabredenleri müjdele*”²⁵ ayetiyle ilişkilendirildiğinde beklenti ve arzularıyla imtihan edilme düşüncesi ve gelecekte sahip olmak istediklerine ulaşamama düşüncesi insanı kaygıya sürükleyebilir. “*Gerçekten insan, pek hırslı (ve sabırsız) yaratılmıştır.*” “*Kendisine fenalık dokunduğunda sızlanır, feryat eder*”²⁶ ayetleri nefsinin arzularına düşkün olduğunu ve bu konuda hırslı-sabırsız olduğunu belirtmektedir.

Kuran’da kaygının bir başka kaynağı olarak şeytan ve şeytansı insanların zihni bulandırıcı vesveseleridir. Gelecek kaygısını “*Şeytan sizi fakirlikle korkutur ve size, çirkinliği ve hayâsızlığı emreder.*” “*Şeytan onlara (birçok) vaadde bulunur ve onları kuruntulara sürükler. Oysa şeytan, ancak aldatmak için onlara vaadde bulunuyor.*” “*De ki: "Cinlerden ve insanlardan; insanların kalplerine vesvese veren sinsi vesvesecinin kötülüğünden..."*”²⁷ İnsanların kendi aralarındaki sohbetleri veya geleceğe ait düşüncelerini paylaşmaları başkalarını rahatsız edebilir. Bu sebeple kişinin beklentileri ile ilgili kaygıya düşmesine sebep olacak telkinlerde bulunabilirler.

Özetlemek gerekirse kaygının kaynağı vahye göre insanın kendi nefsinin telkinleri ve buna bağlı olarak zanna tabi olmak, şeytanın telkinleri son olarak ta insan ve cinlerden insana negatif telkinlerde bulunanlardır. Son guruba subliminal mesajı dâhil edebiliriz. İnsanın temel motivasyon kaynakları olan haz ve acıdan kaçma duygularını kullanarak reklamlarla, nefsin arzularını tahrik eden kurgu ve senaryolarla ya da safsata kalıplarını kullanarak dil oyunları ile insanları zanna dolayısıyla kaygıya sürüklediği artık bilinen bir gerçekliktir.

5. Vahiye Kaygıyla Başa Çıkma Stratejileri

Elbette Kuran Müminler için bir şifa kaynağı olması hasebiyle kaygı ile başa çıkma noktasında bazı stratejileri istifademize sunmaktadır. Bu en genel anlamıyla Kuran’a yönelme ve Salih amellerde bulunmaktadır. Mutlu bir hayat için de Kur’an’ın tavsiyesi “*Erkek veya kadın olsun mümin olarak salih amelde bulunursa, şüphesiz biz onu güzel bir hayatla yaşatırız ve onların yaptıklarının karşılığını en güzel şekilde veririz.*”²⁸ Şu bir gerçektir ki, kaygısız bir hayat yoktur. Peygamberler bile kaygının her türlüşünü hissetmişlerdir. Hz. Âdem dünyaya gönderildiğinde affedilip edilmeme kaygısını, Yakup a.s Yusuf’una kavuşup kavuşamama kaygısını, Hz. Peygamber, müşrik toplumun halinden kaygılanmış, İslam’ın, tevhidin hâkim olma kaygısını yaşamıştır. Bu örnekleri çoğaltmak mümkündür.

[21]²³ Kâf, 50/16.

[22]²⁴ Âl-i İmran, 3/14.

[23]²⁵ Bakara, 2/155.

[24]²⁶ Mearic, 70/19, 20.

[25]²⁷ Bakara, 2/168; Nisa, 4/120; Nas, 114/1-5.

[26]²⁸ Nahl, 16/97.

Ancak kaygıyı bir yaşam tarzı haline getirmekten ziyade, kaygıları en az zararlarla atlatıp doğru kararlarla pozitif bir hayat sürmektir. Bunun için de, Kuran bazı salih amel tavsiyelerinde bulunmaktadır.

Bunlardan biri ayette geçtiği üzere hayatın tek düze olmadığını bir takım kayıplarla imtihan olabileceğini kabul etmesidir. Bu kabul her şeyin Allah'tan olduğunu bilmesi bile zihinsel onarım olarak yeterli olabilir. Bununla beraber Bakara-155'te sabır tavsiye edilmektedir.

Bir başka strateji nefsinin arzularının kontrol altına alınması nefis terbiyesi ile meşgul olmadır. Bununla beraber Allah'ı zikretmek ve namaz kılmak kaygıyla başa çıkma tarzı olarak sunulmaktadır.²⁹ Özellikle zekat ve sadaka kişiyi ruhsal olarak güçlendirmekte ve geleceğe güvenle bakmasını sağlamaktadır. Böylelikle gelecek kaygısını tolere etmektedir.³⁰

Bununla beraber daha aza kaygılı ve mutlu bir hayat için huşu ile namaz kılmak, faydasız iş ve boş sözlerden uzaklaşmak zekat vermek tavsiye edilen Salih amellerdir.³¹

5. Sonuç:

Psikoloji ilminde kaygının kaynağı insanın zihninde oluşturduğu düşünce ve inanç çarpıklıkları olduğu görülmüştür. Çünkü kaygıyı korkudan ayıran husus nesnesinin belirsizliğidir. Bu anlamda kaygının anlam olarak vahiyle örtüştüğü bulgulanmıştır.

Kaygının vahiye kaynakları ve kökenleri daha net izah edilmektedir. Çünkü yaratıcı insanın zaafalarını ve güçlü yönlerini daha iyi tanıdığından insana da bunu göstermektedir. Bu meyanda vahye göre kaygının kaynakları insanın kendi kendine yaptığı telkinler, zanna kapılma, şeytanın vesveseleri ve insanlar ve cinlerden gelen negatif telkinler olduğu görülmüştür.

Kaygıyla başa çıkma stratejileri olarak ta, sabır, namaz zikir, malayaniyi terk etmek, nefsi arındırmak ve Allah'ı zikretmek gibi salih ameller tavsiye edilmektedir. (Kaygı)

[27]²⁹ A'la, 87/14,15; Şems, 91/7-10.

³⁰ Karakaş, A.Canan, *Paylaşma Tutumlarının Sınav-Gelecek Kaygısı İle İlişkisi*, İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi, 2013, C.2, Sayı:1, s.157.

[28]³¹ Müminun, 23/1-7.

KAYNAKÇA

- [1] <http://www.pdrm.anadolu.edu.tr/b/sinavkaygisi.pdf>, Anadolu Üniversitesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik Merkezi, "Sınav Kaygısı". (2012, 11 22). 01 05, 2015 tarihinde 7.
<http://www.pdrm.anadolu.edu.tr>. adresinden alındı
- [2] <http://www.nccogpdm.metu.edu.tr/Brosur-06.pdf>. (2013, 03 05). 2011 11, 2014 tarihinde
<http://www.nccogpdm.metu.edu.tr>: 18 adresinden alındı
- [3] <http://www.gelisimpsikiyatri.com/anksiyete-kaygi-bozukluklarinin-anlasilmasi>. 11 22, 2014 tarihinde
<http://www.gelisimpsikiyatri.com>. adresinden alındı.
- [4] Budak, S. (2000). *Psikoloji Sözlüğü*. Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları.
- [5] Çakın Memik, N. (2007). 4. <http://tip.kocaeli.edu.tr/docs/sinavkaygisi.pdf>. 12 7, 2014 tarihinde 4.
<http://tip.kocaeli.edu.tr>. adresinden alındı
- [6] El- İsfahani, e.-R. (1986). *El-Müfredât fî Garîb'il Kur'an, İstanbul, (1986), Kahraman Yayınları.* .
İstanbul: Kahraman Yayınları.
- [7] Feyizli, H. T. (2006). *Feyzü'l Furkan Kur'an-ı Kerim Mealî*. İstanbul: Server İletişim.
- [8] İbn Manzur. (1994). *Lisan'ül Arab, (I-XV), Dar'ul Fikr, 3.Bs., Beyrut., 1994.* (3 b., Cilt I-XV). Beyrut:
Dar'ul Fikr.
- [9] Karakaş, A. C. (2013). Paylaşma Tutumlarının Sınav Kaygısı-Gelecek Kaygısı İle İlişkisi (Sakarya İli Örneği). *İtobiad*, 135-157.
- [10] Kaya, M., & Varol, K. (2004). İlahiyat Fakültesi Öğrencilerinin Durumluk-Sürekli Kaygı Düzeyleri ve Kaygı Nedenleri (Samsun Örneği). *On dokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, Sayı: 17, Samsun, 2004.*, 31-63.
- [11] Köknel, Ö. (1985). *Kaygıdan Mutluluğa Kişilik*. İstanbul: Altın Kitaplar .
- [12] Köknel, Ö. (1998). *Zorlanan İnsan - Kaygı Çağında Stres*. İstanbul: Altın Kitaplar.
- [13] Özmen, E. (tarih yok). <http://www.psikoloji.web.tr/anksiyete.htm>. 01 05, 2015 tarihinde
<http://www.psikoloji.web.tr>. adresinden alındı
- [14] TDK. (tarih yok). http://www.tdk.gov.tr/index.php?option=com_gts&arama=gts&guid=TDK.GTS. 10 27, 2014 tarihinde <http://www.tdk.gov.tr>. adresinden alındı.