



**LİSE ÖĞRENCİLERİNDEKİ AKADEMİK BAŞARI VE SINAV KAYGISI  
İLE MANEVİ DANIŞMANLIK VE REHBERLİK İLİŞKİSİ**

**Halime Hilal TAŞKIN**

**Yüksek Lisans Tezi**

**Danışman: Doç Dr. Özer ÇETİN**

**Uşak**

**Haziran, 2019**

**LİSE ÖĞRENCİLERİNDEKİ AKADEMİK BAŞARI VE SINAV KAYGISI  
İLE MANEVİ DANIŞMANLIK VE REHBERLİK İLİŞKİSİ**

**HALİME HİLAL TAŞKIN**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Sosyal Bilimler Enstitüsü Felsefe Ve Din Bilimleri**

**Ana Bilim Dalı**

**Danışman: Doç Dr. Özer ÇETİN**

**Uşak**

**Uşak Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü**

**Haziran-2019**

## ÖZET

# LİSE ÖĞRENCİLERİNDEKİ AKADEMİK BAŞARI VE SINAV KAYGISI İLE MANEVİ DANIŞMANLIK VE REHBERLİK İLİŞKİSİ

Halime Hilal ALAGÖZ

Sosyal Bilimler Enstitüsü Felsefe Ve Din Bilimleri

Ana Bilim Dalı

Uşak Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mayıs-2019

Danışman: Doç Dr. Özer ÇETİN

## ÖZET

Bu araştırmanın amacı manevi danışmanlık ve rehberlikle öğrencilerin akademik başarı düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemektir. Araştırmada ön test-son test kontrol gruplu deneysel desen kullanılmıştır. Araştırmanın deney grubu ve kontrol grubu, Uşak ilinde lise düzeyinde öğrenim gören araştırmaya gönüllü olarak katılmayı kabul eden öğrenciler içerisinde yansız atamayla seçilen 20 öğrenci ile oluşturulmuştur. Veri toplama aracı olarak Westside Sınav Kaygısı Ölçeği(Westside Test Anxiety Scale, WTAS) kullanılmıştır. Bu ölçek Driscoll tarafından 2007 yılında geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe formunun oluşturulması ve güvenirlik çalışmaları Totan ve Yavuz(2009) tarafından yapılmıştır. Totan ve Yavuz(2009) tarafından yapılan çalışma sonucunda, ölçek öğrencilerin sınav kaygısı düzeyini ölçmede geçerlilik ve güvenirlik katsayısı yüksek bir ölçme aracı olarak değerlendirilmiştir. Öntest olarak Westside Sınav Kaygısı Ölçeği(Westside Test Anxiety Scale, WTAS) uygulandıktan sonra yapılandırılmış 9 oturumdan oluşan manevi danışmanlık ve rehberlik uygulaması yapılmıştır. Son oturumda son test uygulanmıştır. Deney ve kontrol grubunun sınav kaygısı ölçeği ön testlerinden ve son testlerinden almış oldukları puanların anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere Bağımsız Gruplar T testi yapılmıştır. Araştırma sonucunda manevi danışmanlık ve rehberlik ile öğrencilerin sınav kaygısı arasında negatif, akademik başarıları arasında ise pozitif bir ilişki olduğu görülmüştür.

**Anahtar kelimeler:** Manevi danışmanlık ve rehberlik, sınav kaygısı, akademik başarı

**ABSTRACT**  
RELATIONSHIP BETWEEN ACADEMIC ACHIEVEMENT AND  
EXAMINATION ANXIETY IN HIGH SCHOOL STUDENTS AND PASTORAL  
COUNSELING AND GUIDANCE

Halime Hilal ALAGÖZ

Institute of Social Sciences Department of Philosophy and Religious Sciences  
Social Sciences Institutes Uşak University, May-2019

Advisor: Assoc. Doç Dr. Özer ÇETİN

**ABSTRACT**

The aim of this study is to investigate the relationship between pastoral counseling and guidance and students' academic achievement levels. In the research, experimental design with pre-test and post-test control group was used. The experimental group and the control group of the study consisted of 20 students who were chosen by neutral assignment among the students who accepted to participate voluntarily in the study, which is high school education in Uşak. The Westside Test Anxiety Scale (WTAS) was used as data collection tool. This scale was developed by Driscoll in 2007. The Turkish version of the scale and reliability studies were conducted by Totan and Yavuz (2009). As a result of the study conducted by Totan and Yavuz (2009), the scale was evaluated as a validity and reliability coefficient in measuring the anxiety level of students. After the Westside Test Anxiety Scale (WTAS) was applied as a pre-test, pastoral counseling and guidance consisting of 9 structured sessions were conducted. Last test was applied in the last session. Independent Groups T test was used to determine whether the test and control group scores differed significantly from the test anxiety scale pre-tests and post-tests. As a result of the research, it was seen that there was a negative relationship between pastoral counseling and guidance and exam anxiety of students and a positive relationship between academic achievement.

**Keywords:** Pastoral counseling and guidance, test anxiety, academic achievement

## ÖZGEÇMİŞ

### **Kişisel Bilgiler**

:  
Adı Soyadı : Halime Hilal TAŞKIN  
Doğum Yeri ve Tarihi : Uşak / 03.03.1991  
Lisans Öğretimi :Marmara Üniversitesi –Atatürk Eğitim Fakültesi-  
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık  
Yüksek Lisans Öğretimi :Uşak Üniversitesi – Sosyal Bilimler Enstitüsü –  
Felsefe ve Din Bilimleri Anabilim Dalı  
Bildiği Yabancı Diller : İngilizce

### **İş Deneyimi**

:  
Çalıştığı Kurumlar :1)Pamukova Anadolu İmam Hatip Lisesi/Sakarya  
2)Dumlupınar Anadolu Lisesi/Kütahya  
3)Akşemsettin Kız AİHL/Kütahya  
4)Gölcük Mecit Kavan İmam Hatip Ortaokulu/Kocaeli

### **İletişim**

:  
E-posta adresi : hilalalagoz@hotmail.com



**UŞAK ÜNİVERSİTESİ**  
**SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**  
Tezli Yüksek Lisans Jüri ve Enstitü Onayı

**JÜRİ VE ENSTİTÜ ONAYI**

Felsefe ve Din Bilimleri Ana Bilim Dalı Yüksek Lisans Programı 164046029 No'lu öğrencisi Halime Hilal TAŞKIN.'ın "Lise Öğrencilerindeki Akademik Başarı Ve Sınav Kaygısı İle Manevi Danışmanlık Ve Rehberlik İlişkisi" adlı tezi 17 /06 / 2019 tarihinde, aşağıdaki jüri tarafından Uşak Üniversitesi Lisansüstü Eğitim ve Öğretim Yönetmeliğinin ilgili maddeleri uyarınca, Yüksek Lisans Tezi olarak değerlendirilerek kabul edilmiştir.

<b>Jüri</b>	<b>Adı Soyadı</b>	<b>İmza</b>
Danışman	: Doç. Dr. Özer ÇETİN	
Üye	: Prof. Dr. Hüseyin CERTEL	
Üye	: Prof. Dr. Habil Şentürk	

**Enstitü Müdürü**

## ÖNSÖZ

Bu tez çalışmasını hazırlamamda emeği geçen, yüksek lisans eğitimi boyunca ilminden faydalandığım, insani ve ahlaki değerleri ile de örnek edindiğim, öğrencisi olmaktan onur duyduğum ve ayrıca tecrübelerinden yararlanırken göstermiş olduğu samimiyet, hoşgörü ve sabırdan dolayı değerli hocam, sayın Doç.Dr. Özer ÇETİN'e, teşekkürü bir borç biliyor ve şükranlarımı sunuyorum.

Hayatımın her alanında varlığını hissettiğim, bu günlere gelmemde büyük emeği olan, maddi-manevi hiçbir desteği esirgemeyen, bu çalışmanın her kelimesini tek tek okuyup ilgilenen kıymetli babam Ziya ALAGÖZ'e teşekkür ederim.

Ayrıca tezimi hazırlarken her zaman yanımda ve destek olan, değerli eşime sonsuz teşekkür ederim.

Halime Hilal TAŞKIN

**İÇİNDEKİLER**

<b>ÖZET</b> .....	<b>i</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>ii</b>
<b>ÖZGEÇMİŞ</b> .....	<b>iii</b>
<b>ÖNSÖZ</b> .....	<b>iv</b>
<b>İÇİNDEKİLER</b> .....	<b>vi</b>
<b>TABLolar LİSTESİ</b> .....	<b>ix</b>
<b>RESİMLER LİSTESİ</b> .....	<b>x</b>
<b>KISALTMALAR DİZİNİ</b> .....	<b>xi</b>
<b>BİRİNCİ BÖLÜM</b> .....	<b>1</b>
1.1.Problem Durumu .....	1
1.2. Araştırmanın Amacı .....	4
1.3. Araştırmanın Hipotezleri .....	4
1.4. Araştırmanın önemi .....	4
1.5. Varsayımlar .....	4
1.6. Sınırlılık.....	5
<b>İKİNCİ BÖLÜM</b> .....	<b>6</b>
<b>KAVRAMSAL ÇERÇEVE</b> .....	<b>6</b>
2.1.Akademik Başarı .....	6
2.2.Manevi Danışmanlık ve Rehberlik.....	9
2.3.Sınav Kaygısı .....	11
2.4.Maneviyat ve Akademik Performans .....	12
2.4.1.Akademik Performansa Yönelik Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Uygulamaları .....	15
<b>ÜÇÜNCÜ BÖLÜM</b> .....	<b>36</b>
<b>YÖNTEM</b> .....	<b>36</b>
3.1.Araştırma Modeli .....	36
3.2. Çalışma Grubu.....	36
3.3. Veri Toplama Araçları.....	37
3.1. Kişisel Bilgi Formu.....	37
3.2. Westside Sınav Kaygısı Ölçeği.....	37
3.3. Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Oturumları .....	38
3.4. Okul Yıl Sonu Başarı Puanları.....	39
3.5. Bireysel Görüşme .....	39



3.4. Verilerin Toplanması.....	39
3.5. Verilerin Çözümlemesi Ve Analizi .....	39
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM.....	41
BULGULAR VE YORUMLAR.....	41
4.1.Sosyodemografik Faktörler .....	41
4.1.1.Öğrencilerin Cinsiyete Göre Dağılımları.....	41
4.1.2.Lise öğrencilerinin baba eğitim durumuna göre dağılımı.....	41
4.1.3.Lise öğrencilerinin anne eğitim durumuna göre dağılımı.....	42
4.2.Öğrencilerin Akademik Durumları.....	42
4.2.1.Öğrencilerin 1. Dönem Okul Başarı Puanlarına Göre Dağılımları.....	42
4.2.2.Öğrencilerin sınav ortalamalarındaki değişime göre t test sonuçları.....	43
4.3.Öğrencilerin Sınav Kaygısı Durumları.....	43
4.3.1.Öğrencilerin sınav kaygı ölçeği puanındaki değişime göre t test sonuçları .....	43
4.3.2.Lise öğrencilerinin sınav yaklaştıkça ders çalışmakta zorlanma durumuna göre dağılımları.....	44
4.3.3.Lise öğrencilerinin ders çalışırken sınavda çalıştığı yerleri hatırlayamamaktan endişelenme durumuna göre dağılımları .....	44
4.3.4.Lise öğrencilerinin önemli sınavlar sırasında yanlış yapıyorum diye düşünme durumuna göre dağılımları .....	45
4.3.5.Lise öğrencilerinin önemli sınavlar sırasında dersten kalırım diye düşünme durumuna göre dağılımları.....	45
4.3.6.Lise öğrencilerinin önemli sınavlar sırasında dikkatini kaybederek bildiği şeyleri hatırlayamayacağını düşünme durumuna göre dağılımları .....	46
4.3.7.Lise öğrencilerinin sınav sorularını sınavdan sonra hatırlama durumuna göre dağılımları.....	46
4.3.8.Lise öğrencilerinin sınavdan önce endişelenmekten dolayı sınav sonrası yorgunluk durumuna göre dağılımları .....	47
4.3.9.Lise öğrencilerinin önemli bir sınavdayken kendini keyifsiz hissetme durumuna göre dağılımı.....	48
4.3.10.Lise öğrencilerinin önemli bir sınavdayken kendini başkası gibi hissetme durumuna göre dağılımı.....	48
4.3.11.Lise öğrencilerinin önemli sınavlardayken zihnini başka yerlerde dağılmış olarak bulma durumuna göre dağılımı .....	49
4.3.12.Lise öğrencilerinin bir sınavdan sonra soruları yeterince iyi yanıtlama konusunda endişelenme durumuna göre dağılımı .....	49
4.4.Deney Grubu Bireysel Değerlendirme Sonuçları.....	50
4.4.1. Deney grubu öğrencilerinin 1. ve 2. Dönem okul puanları .....	50

BEŞİNCİ BÖLÜM.....	61
SONUÇ VE ÖNERİLER.....	61
KAYNAKÇA.....	64
EKLER.....	72
EK 1: Westside Sınav Kaygısı Ölçeği.....	72



## TABLolar LİSTESİ

Tablo 1: Araştırma Modeli.....	36
Tablo 2: Lise öğrencilerinin cinsiyete göre dağılımları .....	41
Tablo 3: Lise öğrencilerinin baba eğitim durumuna göre dağılımı.....	41
Tablo 4: Lise öğrencilerinin anne eğitim durumuna göre dağılımı.....	42
Tablo 5: Lise öğrencilerinin not durumuna göre dağılımları .....	42
Tablo 6: Öğrencilerin sınav ortalamalarındaki değişime göre t test sonuçları.....	43
Tablo 7: Öğrencilerin sınav kaygı ölçeği puanındaki değişime göre t test sonuçları	43
Tablo 8: Lise öğrencilerinin sınav yaklaştıkça ders çalışmakta zorlanma durumuna göre dağılımları .....	44
Tablo 9: Lise öğrencilerinin ders çalışırken sınavda çalıştığı yerleri hatırlayamamaktan endişelenme durumuna göre dağılımları .....	45
Tablo 10: Lise öğrencilerinin önemli sınavlar sırasında yanlış yapıyorum diye düşünme durumuna göre dağılımları .....	45
Tablo 11: Lise öğrencilerinin önemli sınavlar sırasında dersten kalırım diye düşünme durumuna göre dağılımları.....	46
Tablo 12: Lise öğrencilerinin önemli sınavlar sırasında dikkatini kaybederek bildiği şeyleri hatırlayamayacağını düşünme durumuna göre dağılımları .....	46
Tablo 13: Lise öğrencilerinin sınav sorularını sınavdan sonra hatırlama durumuna göre dağılımları .....	47
Tablo 14: Lise öğrencilerinin sınavdan önce endişelenmekten dolayı sınav sonrası yorgunluk durumuna göre dağılımları .....	47
Tablo 15: Lise öğrencilerinin önemli bir sınavdayken kendini keyifsiz hissetme durumuna göre dağılımı .....	48
Tablo 16: Lise öğrencilerinin önemli bir sınavdayken kendini başkası gibi hissetme durumuna göre dağılımı .....	48
Tablo 17: Lise öğrencilerinin önemli sınavlardayken zihnini başka yerlerde dağılmış olarak bulma durumuna göre dağılımı .....	49
Tablo 18: Lise öğrencilerinin önemli sınavlardayken zihnini başka yerlerde dağılmış olarak bulma durumuna göre dağılımı .....	49
Tablo 19: Deney grubu öğrencilerinin 1. ve 2. Dönem okul puanları .....	50

**RESİMLER LİSTESİ**

Resim 1: Katılımcı 1'e ait e-okul ekran alıntısı .....	51
Resim 2: Katılımcı 2'ye ait e-okul ekran alıntısı .....	52
Resim 3: Katılımcı 3'e ait e-okul ekran alıntısı .....	53
Resim 4: Katılımcı 4'e ait e-okul ekran alıntısı .....	54
Resim 5: Katılımcı 5'e ait e-okul ekran alıntısı .....	55
Resim 6: Katılımcı 6'ya ait e-okul ekran alıntısı .....	56
Resim 7: Katılımcı 7'ye ait e-okul ekran alıntısı .....	57
Resim 8: Katılımcı 8'e ait e-okul ekran alıntısı .....	58
Resim 9: Katılımcı 9'a ait e-okul ekran alıntısı .....	59
Resim 10: Katılımcı 10'a ait e-okul ekran alıntısı .....	60



**KISALTMALAR DİZİNİ**

<b>X</b>	: Ortalama
<b>A.Ü.İ.F.D</b>	:Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi
<b>Akt.</b>	: Aktaran
<b>Bsk.</b>	: Baskı
<b>Çev.</b>	: Çeviren
<b>max</b>	: En yüksek
<b>min</b>	: En düşük
<b>N</b>	: Denek Sayısı
<b>Ort.</b>	: Ortalama
<b>Ort. Fark.</b>	: Ortalama Farkları
<b>ÖSYM</b>	: Ölçme Seçme ve Yerleştirme Merkezi
<b>p</b>	: Anlamlılık
<b>s</b>	: Sayfa Sayısı
<b>SPSS</b>	:Statistical Package for the Social Science (Sosyal Bilimler İçin İstatistik Programı)
<b>ss.</b>	: Standart Sapma
<b>TDK</b>	: Türk Dil Kurumu
<b>WTAS</b>	: Westside Sınav Kaygısı Ölçeği(Westside Test Anxiety Scale,)
<b>Yay.</b>	: Yayınları

## BİRİNCİ BÖLÜM

Bu bölümde problem durumu, araştırmanın amacı ve araştırmanın önemine yer verilmiştir. Araştırmanın varsayımları ve sınırlılıkları belirtilerek, araştırma ile ilgili kavramların tanımlarına yer verilmiştir.

### 1.1.Problem Durumu

Eğitim ve öğretim izlencelerinde yer alan her türlü bilgi ve becerinin edinilmesine “öğrenci başarısı” denilmektedir. Başarıda, öğrenme ve öğretme konusu olan davranış ve beceriler esas alınır. Ancak bu değerlendirmede bütün davranışlar ölçülememektedir. Bunun için davranışların hepsini kapsayacak belirli davranışlar seçilerek öğrencilere verilmekte ve kabul edilebilir davranışı gösteren öğrencinin “başarılı olduğu” varsayılmaktadır(Turgut ve Baykul, 2012).

Bireyin akademik başarısını etkileyen birçok faktör bulunmaktadır. Bunlardan en önemlileri kişisel özellikler, okul ortamı ve bireyin aile ortamıdır. Kişisel özellikler arasında zeka, öğrenme hızı, yetenek, öğrenme stili, motivasyon, ders çalışma alışkanlıkları gibi bireye özgü öğrenmeyi dolayısıyla da akademik başarıyı etkileyen faktörler yer almaktadır. Okul ortamında başarıyı etkileyen en önemli faktörler sırasıyla öğretmenler, sosyal çevre, eğitim sistemi ve okul yönetimidir. Öğrenme-öğretme aşamasında başarıyı etkileyen en kritik kişi öğretmedir. Öğretmenin öğrencisini iyi tanınması, sevecen olması, hoşgörülü olması öğrencilerin daha başarılı olmasını sağlamaktadır. Ayrıca aile ortamı akademik başarının en önemli ayağıdır. Ailenin sosyo-ekonomik durumu, eğitime ne kadar katıldığı, ailenin eğitim düzeyi ve çocuklara karşı tutumu başarıyı büyük oranda etkilemektedir.

Akademik başarıyı olumsuz etkileyen faktörlerin başında öğrencilerin motivasyonlarında eksiklik, öz farkındalık olmadan arzulanan beklentiler, kaygı ve depresyon düzeyleri, zihinsel, bedensel ve ruhsal sağlık, algı düzeyleri, özsaygı, özgüven, algılanan sosyal destek ve çekingenlik gelmektedir.(Gallese, 1958; Osborne, 1963; Ünal, 2001; Yıldırım ve Ergene, 2003).

Şengüder (2006), öğrenmeye güdülenmiş olmanın öğrencinin akademik başarısıyla yakın ilişkisi olduğunu savunmaktadır. İçmotivasyon ve güdülenmenin öğrenme sürecinde öğrencinin kendini yeterli hissetmesi ve özgüven duyması gibi

birçok pozitif etkisi bulunmaktadır. Nitekim iç motivasyon ve güdülenme öğrencinin öğrenmeye ve okula yönelik pozitif bir davranış geliştirmesini ve beklenen ders başarısı düzeyine sahip olmasını sağlayan önemli bir etkidir. Her birey düşük okul başarısı karşısında farklı kişilik özelliklerinden kaynaklı olarak farklı tepkiler göstermektedir. Özsaygısı zayıf kişiler okulda ya da hayatta karşılarında çıkan başarısızlık durumunda motivasyonlarını kaybedip başarısızlığı kabullenirken özsaygısı güçlü olanlar bu başarısızlıkla karşılaştıklarında motivasyonlarını kaybetmeyip daha fazla çaba göstermektedirler(Burger, 2006).

Ergenlerdeki depresyonun sebeplerinden birinin okulda yaşanan yüksek sınav kaygısı olduğu düşünülmektedir(Lufi ve Darliuk, 2005). Dolayısıyla akademik başarının, aynı bilişsel ve zihinsel süreci kullanan depresyon ve sınav kaygısından etkilenmemesi kaçınılmazdır(Yenidünya, 2005).

Akademik başarı ile sınav kaygısı arasında ters orantılı bir ilişki olduğu tezinden hareketle başarısız öğrencinin başarılı öğrenciye göre daha belirgin bir kaygı yaşadığı tespit edilmiştir(Albayrak Kaymak, 1987; Benjamin, 1991; Öner, 1990). Bu bağlamda gerçekleşen olumsuz psikolojik semptomlar okul yaşamının tekdüzeleşmesine ve akademik çabaların belirgin bir şekilde azalmasına neden olmaktadır(Lazarus, 1984). Salmelo-Aro, ve diğerlerinin(2008) yaptığı çalışmada öğrencilerde görülen manevi çöküntüler ve ümitsizlik ile okula karşı isteksizlik arasında doğrudan bir ilişki olduğu bulunmuştur. Akademik başarıları düşük ve sınav kaygısı yüksek öğrenciler bu durumla nasıl başa çıkacaklarını bilememektedir.

Öğrenciler(ergenler) düşük akademik başarı ve sınav kaygısıyla baş etme sürecinde aile ve sosyal çevrelerinden destek görme ihtiyacı hissetmektedir. Bu destekler, öğrencilerin içinde buldukları durumun farkında olmalarına yardımcı olmakta, akademik başarılarını artırma konusunda gerekli motivasyonu kazandırmakta ve bir problemle karşılaştıklarında sorunu çözme becerilerini keşfetmelerini sağlayacaktır. Bu süreçte manevi danışmanlık ve rehberlik, öğrenciye gerekli desteği sağlayabilecek yöntemlerden biri olarak karşımıza çıkmaktadır.

Manevi danışmanlık ve rehberlik faaliyetleriyle bireyler, mutlu ve huzurlu olabilme fırsatını yakalayabilmektedirler. Öyle ki insanın elde ettikleriyle, istek ve özlemleri arasındaki uyumsuzluğa bağlı oluşan ruhsal bozukluklar, insanın

huzursuzluğuna ve mutsuzluğuna sebep olabilmektedir(Bertrand, 1963). Çünkü maddi çıkarlar ve geçici/anlık zevkler üzerine inşa edilen mutluluklar her an yıkılıp yok olmaya mahkumdur(Koncak, 2012). Özellikle ergenlik döneminde bulunan öğrenciler için bu tür mutluluklar daha çekici gelmektedir. Bugün okullara bakıldığında anlık ve geçici mutluluklar peşindeki öğrencilerin hayattan memnuniyet düzeylerinin düşük olduğu görülmektedir. Bu durum hiç şüphesiz, değerlendirmedeki hatalı tutumdan kaynaklanmaktadır. Dünya hayatına aşırı önem vermek, maddeyi her şey sanmak, bu hatalı değerlendirmenin temelini oluşturmaktadır. Ancak insanın mutluluğu, maneviyata dayalı ruhun, olgun bir seviyeye ulaşmasıdır(Farabi, 1997). Manevi danışmanlık ve rehberlik uygulamalarında öğrenciye/danışana yaşadığı sıkıntılı durumlara Ruhsal pencereden bir bakış sunulmaktadır. İslam dinine göre dünyada yaşanan sıkıntılar önemsenecek derecede olmadığından bireyin tercihi ahiret hayatının değerlerine yönelik olmalıdır. Hz. Peygamber(s.a.v.) dünya hayatını şöyle özetlemektedir: “Dünya bir sıkıntı diyarıdır.”(Aclûnî, 1352). Aynı şekilde İbni Sinâ, İslam ahlakının insanın nefsini berraklaştırıp kişinin nihai gaye olan mutluluğa kavuşmasını sağladığını belirtmektedir. O’na göre gerçek mutluluk, varlığın yaratılış hikmetini kavrayarak Yüce Yaradan’a ulaşmaya çalışmak, O’na inanmak ve yaratılan alemi tefekkür etmek ve Kur’ânı Kerim’de yapılmasını emrettiği ibadetleri yerine getirmektir(İbn Sina, 1960).”

Günümüzde öğrencilerin manevi bazı değerleri yitirmelerine bağlı olarak hayatta karşılaştıkları problemlerle baş etme yeteneklerinin zayıfladığı görülmektedir. Bu durum akademik başarı ve sınav kaygısına yansımaktadır. Öğrenciler İslam’ın ilme bakışıyla yaklaşmadıkları, ibadet bilinciyle ders çalışmadıkları, sabrı kazanmadıkları, manevi değerlerden beslenmedikleri için ders çalışmakta zorlanmakta, kendilerinde tevekkül bilinci yeterli düzeyde olmadığı için sınav kaygısı yaşamaktadırlar.

Bu bağlamda bu araştırmada manevi danışmanlık ve rehberliğin öğrencilerin akademik başarı ve sınav kaygısıyla baş etme yetenekleri üzerindeki etkisini test etmek için 9 oturumluk grupla manevi danışmanlık ve rehberlik uygulaması yapılmış ve elde edilen bulgular üzerinde analizler yapılmıştır.



## **1.2. Araştırmanın Amacı**

Bu çalışmanın amacı, lise öğrencilerinin akademik başarılarını arttırmada manevi danışmanlık ve rehberliğin rolünü açıklamaktır. Bu çalışma kapsamında hipotezlere cevap aranmaya çalışılacaktır.

## **1.3. Araştırmanın Hipotezleri**

1. Manevi danışmanlık ve rehberlik uygulamasına katılan öğrencilerinin sınav kaygı düzeylerinde azalma olacaktır.
2. Manevi danışmanlık ve rehberlik uygulamasına katılmayan kontrol grubunun ön test ve son test kaygı puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık oluşmayacaktır.
3. Manevi danışmanlık ve rehberlik uygulamasına katılan deney grubunun 2. dönem okul not ortalama puanları, 1. dönem okul not ortalama puanlarına göre anlamlı bir şekilde artacaktır.

## **1.4. Araştırmanın önemi**

Araştırmada lise öğrencilerinin akademik başarılarının artmasında manevi danışmanlık ve rehberlik uygulamasının rolü ele alınmaktadır. Yapılan araştırmalar sonucu ülkemizde manevi danışmanlık ve rehberlikle akademik başarı ve sınav kaygısı üzerine çalışmaların yapılmadığı görülmüştür. Bu alanda şu ana kadar yapılan tek çalışmanın Mustafa ALICIKUŞ(2013) tarafından yazılan “Lise Öğrencilerinde Dindarlık Ve Akademik Başarı İlişkisi Kahramanmaraş Örneği” başlıklı yüksek lisans tezi olduğu görülmektedir.

Bu araştırma manevi danışmanlık ve rehberlikle akademik başarı arasındaki ilişkiyi inceleyen ilk çalışma olma özelliği taşımaktadır. Bu çalışmanın manevi danışmanlık ve rehberliğin farklı alanlarda uygulanabileceğinin somut bir uygulamasını göstermesi ve alanında yapılan ilk çalışma olması bu çalışmanın önemini artırmaktadır. Araştırmanın önemi konu hakkında yapılacak çalışmaların artmasıyla daha iyi anlaşılacaktır.

## **1.5. Varsayımlar**

Milli eğitim bakanlığında öğrenim gören lise öğrencilerinin sınav kaygısı derecelerini değerlendirmek, öğrencilerin akademik başarıları ve sınav kaygıları

üzerinde manevi danışmanlık ve rehberliğin etkisini irdelemek amacıyla olan bu araştırmada aşağıdaki varsayımlardan hareket edilmiştir:

Araştırma sırasında uygulanan ankete doğruluk ve içtenlikle cevap verildiği kabul edilmiştir.

Bu araştırmada kullanılan Westside Sınav Kaygısı Ölçeğinin(Westside Test Anxiety Scale, WTAS) öğrencilerin sınav kaygısını ölçmek için geçerli ve güvenilir bir çalışma olduğu varsayılmaktadır.

Araştırmanın örnekleminin, evreni temsil ettiği varsayılmaktadır.

Öğretmenlerin verdiği ders notlarının öğrencilerin akademik başarılarını yansıttığı varsayılmıştır.

#### **1.6. Sınırlılık**

Bu çalışmanın bulguları örneklem gurubuyla sınırlıdır.

Akademik başarı ölçülürken başarı puanı öğretmenlerin notlarıyla sınırlıdır.

Araştırmadan elde edilen bulgular, veri toplanacak kişilerin soru formu ve ölçeklere verdikleri yanıtlarla sınırlı olacaktır.

## İKİNCİ BÖLÜM

Tezin bu bölümünde tezin konusuyla ilgili kavramsal/kuramsal çerçeve açıklanmış ve yapılan araştırmalar incelenmiştir. Öncelikle akademik başarı, sınav kaygısı ve manevi danışmanlık ve rehberlik ile ilgili kuramsal yaklaşımlar açıklanmıştır. Ardından akademik başarı ve manevi danışmanlık ve rehberlik ile ilgili araştırmalara yer verilmiştir.

### KAVRAMSAL ÇERÇEVE

Bu çalışmada manevi danışma ve rehberliği akademik başarı ve sınav kaygısı ile ilişkisi araştırıldığı için temel kavramların tanımlanması araştırmada kullanılan kavramlardan ne anlaşıldığının ortaya konması açısından önem arz etmektedir. Bu nedenle araştırmanın temel kavramları olan akademik başarı, manevi danışmanlık ve rehberlik ile sınav kaygısının tanımlanması yapılacaktır.

#### 2.1.Akademik Başarı

Öğrenci başarısının, yapılan araştırmalarda farklı tanımlarının yapıldığı görülmektedir. Bazı araştırmalar öğrenci başarısını, standart bir testte öğrencinin aldığı puanı(Cooper vd.,1999; DeJong, Westerhof, ve Creemers, 2000) veya sınıfta öğrencinin notları olarak tanımlarken(Keith, 1982; Bryan ve Sullivan, 1998; Xu, 2009) bazıları ise arzulananı elde etmek, hedeflenene ulaşmak ve amaca erişmek olarak tanımlanmaktadır. Başka bir çalışmada ise eğitim, programın hedefi ve sonucunda elde edilen başarının birbiriyle tutarlı olması durumudur(Demirtaş, Çınar 2004). Başka bir deyişle, “öğrenci programdaki hedefi gerçekleştirebilmişse başarılı olduğu kabul edilmektedir. Eğitimde başarı, derslerde öğrencilerin notlarına, test puanına ya da her ikisi birden değerlendirilen öğrenme sürecindeki kazanılan bilgi ve beceri, “Akademik Başarı” olarak tanımlanmaktadır(Demirtaş, 2004; Arıcı, 2007; Karadağ, 2007)”.

Eğitim öğretimde istenilen amaçlar birey tarafından gerçekleştirilmişse başarılı, gerçekleştirilmemişse başarısız olarak değerlendirilir, öğrencinin bilgisini ölçmek ve değerlendirmek için kullanılan yöntemler aynı zamanda başarı göstergesi olarak kabul edilmektedir(Özgüven, 1998). Kahn ve Nautaya’ya (2001) göre ise “kişilerin derslerden aldıkları notlar akademik başarının göstergesidir ve bununla birlikte geçmiş notları akademik başarılarını yordamada en önemli yöntemdir.”

Akademik başarı, eğitim öğretim hayatında amaçlanan gayelere ulaşma seviyesidir. Öğrencilerin akademik başarıları, amaçlanan davranışlara ulaşmada bir kriter olmakla birlikte ayrıca, hedeflediği, hayalini kurduğu üst öğretim kurumuna girme ve akabinde iş bulma gibi süreçlerde de önemli bir yer tutmaktadır(Silah, 2003).

Milli Eğitim Bakanlığı Ortaöğretim Kurumları Yönetmeliğine (<http://ogm.meb.gov.tr/>) göre ülkemizde öğrencilerin notu değerlendirilirken sınav, performans çalışması, proje ve uygulamalarına 100 tam puan üzerinden puan verilir ve öğrenciler "takdir", "teşekkür belgesi" alabilmektedir. Bununla birlikte hiç bir belge alamayan öğrenciler de mevcuttur. Akademik başarı puanları 85-100 arasında olanlar pekiyi ve takdir belgesi alırken, 70- 84,99 arası iyi ve teşekkür belgesi almaktadır. Notu 50-69,99 arasında olan öğrenciler sınıfı geçebilir ama belge alamazlar, 49,99' un altındaki öğrenciler ise başarısız olarak nitelendirilmektedir.

Eğitim, bilinçli veya bilinçsiz olarak ilk defa ailede özellikle anne kucağında başlamakla birlikte, gelişen süreç içinde öğrenmenin gerçekleştiği kurum olan okulda devam etmektedir. Okul sadece nazari bilginin verildiği yerler değil bununla birlikte belki de daha önemlisi çocuğun sosyal çevreyle birlikte yaşamayı öğrendiği, duygularını paylaştığı, kendisini gerçekleştirdiği, bir bakıma kendi hikâyesini yazmaya başladığı olmazsa olmaz sosyal kurumdur. Ancak bu denli önemli bir vazifeyi üstlenmiş olan okullar, “talim ve terbiye”nin talim kısmında ölçme değerlendirmeyi sağlayabilmek ve elde edilen neticeleriyle öğrencilerin motivasyonlarını arttırabilmek adına, değerlendirme ölçütleri olarak puanlama sistemini uygulamaktadır. Bu durum, öğrencilerin psikososyal gelişimlerinde oldukça mühim olan başarıma duygusu ve elde edilen sonuçlarla mutlu olmanın işareti olan akademik başarı kavramı mecburi olarak sistemin bütün unsurlarını etkilemektedir. Akademik başarının bir hedef olarak belirlenmesi mevcut sistemin yapımında olumlu sonuçlar yanında bazı olumsuzluklara neden olmaktadır(Sorgun, RAM, 2006).

Okul döneminde çocuk aile ortamından farklı bir çevre ve yepyeni bir yaşama başlar ve alışılmışın dışında davranış özellikleri geliştirme ihtiyacı hissetmektedir. Çocuğun okul hayatında başarıya ulaşması için oldukça önemli olan hususlardan biri de aile ve öğretmenin çocuğa karşı yaklaşımlarıdır. Not değerlendirmeleriyle ortaya

çıkan başarı, öğrencinin eğitim öğretime devam ettiği seviyede ve derslere göre ölçülen bulgulara varmada sınıf arkadaşlarına göre göstermiş olduğu gelişim farkıdır. Buna rağmen başarı teriminin akademik başarıyla sınırlandırılmayacağı, bahsedilen başarının hem bilgi ve becerileri hem de hobiler ve şahsi özellikler gibi davranış biçimlerini de ihtiva ettiği gözlenmektedir. Böyle değerlendirildiğinde, “başarısız fert yoktur”, “az ya da çok başarılı fertler vardır” şeklinde ifade edilebilir. Zira her bireyin mutlak olarak başarabileceği bir şey bulunmaktadır(Şemin,1975; Oğuzkan, 1981; Yavuzer, 1983; Başaran, 1993; Kocasinan RAM, 2014:11; Sorgun, RAM, 2006:1-2).

Başarısızlığı tarif ederken daha çok, öğrencinin eğitim öğretim sürecinde devamlı olarak, hemen hemen tüm derslerden, arzulanan gelişim seviyesinin altında kalması ve bu olumsuzluğu giderememesi durumu kastedilmektedir. Öğrencinin gözlenen başarımı ile öngörülen başarımı arasındaki tutarsızlık akademik açıdan başarısızlık olarak tanımlanmaktadır(Şemin,1975; Oğuzkan, 1981; Yavuzer, 1983; Başaran, 1993; Kocasinan RAM, 2014:11; Sorgun, RAM, 2006:1-2).

Weiner, bireylerin başarı elde ettiklerinde mutlu olduklarını, özgüven ve kişisel tatmin hissini yaşarken başarısızlık durumunda ise derin bir üzüntü duyduklarını, düş kırıklığı, vurdumduymazlık ve duygusal çökkünlük gibi duyuşsal tepkiler geliştirdiklerini ve bu hislerin başarı-başarısızlık sebeplerinin algılanma şekline bağlı olarak değiştiğini ifade etmektedir(Akt: Aydın, 1988).

Bozkurt'un(1998) “Lise öğrencilerinin okul başarısızlıklarının altında yatan, depresyonla ilişkili otomatik düşünce kalıpları” hakkında gerçekleştirdiği analiz sonuçları gösteriyor ki, lisede öğrenim gören çocuklarda, okul başarısı ile olumsuz otomatik düşünce, duygusal çökkünlük ve anksiyete arasında belirgin bir ilişki olduğu görülmektedir. Güney (1990), Özben (1990) ve Aydın'ın (1998) gerçekleştirmiş olduğu araştırmalardan elde edilen sonuçlara göre, akademik başarıyla “depresif ve kaygılı” olma arasında ters orantılı bir ilişki olduğu ortaya çıkmaktadır. Başarısız öğrencilerin daha depresif ve kaygılı olmanın yanında daha zayıf benlik algısına sahip oldukları tespit edilmiştir.

MEB'in 17.04.2001 tarih ve 24376 sayılı Rehberlik Hizmetleri Yönetmeliği'nin 12.maddesinde, gelişimsel, önleyici ve korucu rehberlik hizmetlerinin önemi

vurgulanmaktadır. Rehberlik ve psikolojik danışma hizmetleri çerçevesinde sürdürülen etkinlikler içerisinde kişiyi tanımanın çok mühim bir yeri bulunmaktadır. İnsanı tanımak, malum olduğu üzere kişiyi bütün ahvali ile tahlil etmekle mümkündür. Öğrencinin okuldaki başarısızlık probleminin telafisi edilmesinde okul rehberlik öğretmenlerinin yürüttüğü psikolojik destek hizmetlerinin şüphesiz çok büyük işlevi bulunmaktadır. Okullarda sunulmakta olan rehberlik ve psikolojik danışma hizmetleri bir bütün olup sorunların giderilmesinde ihtiyaca yönelik tüm unsurları barındırmaktadır. Bu hizmetlerin hedefi öğrencinin kendini gerçekleştirmesidir(Hamarta, 2010; Yeşilyaprak, 2003).

Eğitim öğretim sürecinde rehberlik ve psikolojik danışma hizmetlerinden beklenen fonksiyon, gençlerin temayül ve kabiliyetleri istikametinde, ayrıca ülkemizin gereksinim ve koşullarını da göz önüne alınarak, hedeflenen öğretim kurumuna ve sonrasında iş sektörlerine yönlendirilmesidir. Günümüz eğitim felsefesi, öğrencilerin bir yandan bilişsel gelişimleriyle ilgilenirken, diğer yandan gençlerin tüm şahsiyet gelişimlerine katkıda bulunmayı amaçlamaktadır. Bir kişinin sosyal hayatta üzerine düşen vazifeleri yeteri kadar gerçekleştirebilmesi, huzurlu bir hayat idame ettirebilmesi, sağlıklı bir kişilik gelişimiyle mümkün olmaktadır. Bunun esaslarını “sevgi, alaka ve güven” kavramları oluşturmaktadır. Sözü edilen uygun şartlarda yetiştirilen gencin başarısıyla birlikte erişkin bir fert olup sosyal hayatta yerini keşfetme ihtimali oldukça yüksektir(Kuzgun, 1991; Kuzgun, 2006; Bakırcıoğlu, 1994; Kepçeoğlu, 1997; Düzgün, 2006).

## **2.2.Manevi Danışmanlık ve Rehberlik**

Manevi danışmanlık ve rehberlik ile ilgili ülkemizde de batıda da üzerinde uzlaşılan bir tanımlama bulunmamaktadır. Bu nedenle manevi danışmanlık ve rehberliğin tanımı hala tartışılmaya devam etmektedir. Literatüre bakıldığında çok sayıda tanımla karşılaşmaktadır. Bu tanımlardan bazıları;

- Schlauch(1985); “dinsel terimler kullanılarak, psiko-sosyal-teolojik ve beden-zihin-ruh (body-mind-spirit) bütünlüğünde verilen yardımdır(Akt., Koç, 2012).”
- Lartey(1993); “Bireyin aşkın bir boyuta sahip olduğu kabulü ile uzmanlar tarafından sözel/ sözel olmayan, doğrudan/dolaylı, literal/sembolik iletişim

kullanılarak danışanların stres ve kaygı ile başa çıkma sürecinde sağlanan danışmanlık türüdür(Akt., Koç, 2012).”

- Selçuk(2003); “Manevi danışmanlık ve rehberlik, hayata uyumu ve davranış değişimini kolaylaştırma amacıyla, dinsel kaynakları kullanarak kişinin kendisi ile olan ve kişiler arası ilişkilerinde işlev bozukluğuna yol açan duygusal rahatsızlıkların teşhis ve tedavisidir. Bir başka tanıma göre manevi danışmanlık, bir din görevlisinin birebir veya küçük grup ilişkisiyle, yeterli bir şekilde yaşamlarındaki problemlerini çözmede onlara yardımcı olma ve birey olarak potansiyellerini kullanmayı geliştirme uygulamasıdır.”
- Altaş(2003); “Dini kaynak ve danışma tekniklerini kullanarak kişinin kendisi ve başkalarıyla olan ilişkilerinde işlev bozukluklarına yol açan duygusal problemlerin davranış uyumu ve değişikliğini kolaylaştırmak amacıyla teşhis ve tedavisidir.”
- Amerika’da manevi danışmanlar için ölçütler belirleyen ilk kurum olan Amerikan Dinî Danışmanlar Kurumu’na(AAPC); göre “Dinî danışmanlık, danışmanlık alanının bağımsız bir formudur. Danışman, danışanın ruhi esenliği ve gelişmesi için psikolojik anlama yöntemlerinin yanı sıra manevi kaynakları da kullanır. Bu işi yapan kişiler ise, yalnızca zihin sağlığı konusunda değil aynı zamanda din ve teoloji konusunda da eğitilmiş olmalıdırlar.”(AAPC, 2009).
- Seyyar(2007); “manevi bakım özellikle bakıma muhtaç kişilerde manevi risk, sapma gibi sorunlara yol açan nedenleri inceleyen, sorunların sebep, çok yönlü etki ve çözüm yolları ile manevi koruma ve rehabilitasyon yöntemlerini araştıran bir bilim dalı olarak tanımlanmıştır. Manevi destek uzmanı, manevi terapi yöntemlerini kullanarak, fert ve manevi dünyası arasındaki münasebetleri iyileştirmeyi, riskleri azaltmayı amaçlamaktadır.”
- Bulut, 2002: “Bireyin içgörüyeye sahip olması, karşılaştığı problemlerin üstesinden gelmesi, isabetli kararlar alması, yeteneklerini tanıyarak benimseyip geliştirmesi, çevresiyle uyumlu ilişkilerinin olması, dünya ve ahiret mutluluğunu hedefleyip kendini gerçekleştirme için, dini manada yetkin ve psikolojik danışmanlık eğitimi almış kişilerce sağlanan psikolojik yardımlara denir.”

Maneviyat, “hayat, mana ve bunların yüce bir varlıkla olan ilişkisine dair nihai

soruların yanıtlarını bulmak için bireyin kişisel arayışları” olarak açıklanmaktadır(akt. Güler,2010). Bu açıdan bakıldığında, maneviyat, bireyin ruh sağlığına ilave yardım sağlamakta, bireysel meraklarını cevaplandırmakta ve hayatını anlamlı hale getirmektedir(Hökeleli, 2015).

Ruh sağlığı ve maneviyat arasındaki pozitif ilişki göz önünde bulundurulduğunda, manevi yönelimin danışmanlık süreci için de önemli katkılar sağlayacağı söylenebilir. Yapılan çalışmalar manevi yaşantının insanların sadece ruhsal sağlıklarına katkısıyla sınırlı kalmayıp dolaylı olarak fiziksel sağlıklarını, davranışlarını ve alışkanlıklarını da olumlu yönde etkilediğini ortaya koymaktadır(Ekşi ve Kaya, 2016).

1960’lı yıllardan beri Amerika Birleşik Devletlerinde uygulanan manevi danışmanlık insan yaşamında ‘aşkın’ bir nitelik olduğunu esas almaktadır. Bu yaklaşım, insanların yaşadıkları problemlerin; psikolojik, sosyal ve manevi yapılarına bütüncül şekilde odaklanarak insanları destekleyen özel bir danışmanlık türü olarak tanımlanmaktadır. Bu tanımdan yola çıkarak manevi danışmanlığın bireylerin bütün yönleriyle gelişimini ve ruh sağlığını desteklediğini söyleyebiliriz(Ekşi ve Kaya, 2016).

Manevi danışman, ergenlik dönemi gibi kritik dönemlerde ortaya çıkan manevi ve ruhsal problemlere, manevi ve dinî kaynaklardan faydalanarak danışanın da aktif katıldığı bireysel sağaltım yoluyla çözümler aramaktadır. Sadece seküler bilgi kaynaklarından yararlanılarak icra edilen psikolojik danışmanlıktan en önemli farkı, psikoloji birikimine de sahip olarak hayatı anlamlandırmada ve söz konusu sorunlarla baş etmede dinî ve manevi kaynakları kullanmasıdır(Setav,2014).

Günümüzde dini danışmanlık kavramı yerine manevi danışmanlık kavramının kullanımı daha çok tercih edilmektedir. Bu nedenle araştırmada manevi danışmanlık ve rehberlik kavramı kullanılmıştır.

### **2.3.Sınav Kaygısı**

*Sınav Kaygısı:* “Bireyin doğrudan sınavla ilişkisi olmayan düşüncelerini arttıran, bedensel uyarımlara yoğun bir şekilde yol açarak dikkati dağıtan, verimli çalışmayı, öğrenmeyi ve öğrenilen bilgilerin etkili olarak kullanımını zorlaştıran bir durum



olarak tanımlanmaktadır(Sakarya, 2001).”

#### **2.4.Maneviyat ve Akademik Performans**

Eğitim sisteminin amacını oluşturan akademik başarı, eğitim sisteminin değerlendirilmesinde en önemli göstergelerden birisidir. Ayrıca toplum, bireyin kaderi, büyümesi, başarılı gelişimi ve toplumdaki durumu hakkında endişe duymakta ve bireylerin bilişsel boyutların yanı sıra kişilik, duygusal, davranışsal boyutlar ve yeteneklerin kazanılması gibi çeşitli yönlerde geliştirilmesini beklemektedir(Farahany, 1994).

Öğrenciler bir ülke nüfusunun büyük bir bölümünü oluşturmaktadır. Tüm ülkelerde, akademik konular ve öğrencilerin birçok problemi kendine geniş bir yelpaze ayırmıştır ve öğrencilerin zihinsel sağlığını tehdit eden çeşitli faktörler gözükmektedir. Bu faktörler dış kaynaklı oldukları gibi bazen öğrencinin kendisinden kaynaklanmakta, bazen de bu ikisi bir bütün oluşturmaktadır. Genellikle öğrencilerdeki gerginlik eğitimsel başarısızlığa, çeşitli bağımlılıklara, sağlık sorunlarına, düşük performans, okulu bırakma ve bazı durumlarda intihara, hatta başkalarının öldürülme gibi olumsuz davranışlara neden olmaktadır. Öğrenciler çeşitli streslerle karşı karşıya kaldıklarında, gerginlikten kaçınmak için, sosyal destek arama veya dinden dönme, sapkın yönelimler veya alkol ve uyuşturucu kullanımı gibi olumsuz başa çıkma yöntemleri geliştirmektedir. Başarı ve okulu bırakma oranının eğitim etkinliği ölçütlerinden biri olduğu göz önüne alındığında, akademik performansı etkileyen değişkenleri keşfetmek ve incelemek, okulu ve üniversiteyi etkileyen değişkenlerin daha iyi anlaşılmasını ve tahmin edilmesini sağlamaktadır(Farahany, 1994).

İnsandaki maneviyatın önemi gün geçtikçe psikologların ve ruh sağlığı profesyonellerinin dikkatini daha çok çekmektedir. Psikoloji biliminin gelişimiyle insanın ruhsal ihtiyaçlarının önemi daha iyi anlaşılmaktadır. Antropoloji alanındaki gereksinimlerden biri, bilim insanlarının, özellikle de şu anda insanı biyolojik, psikolojik, sosyal ve manevi bir canlı olarak tanımlayan Dünya Sağlık Örgütü uzmanları, ruhsal boyutun önemine dikkat çekmektedir. Bir diğer önemli husus, manevi gerginliğin yeniden ortaya çıkması, inancı ve günlük yaşamdaki uygulamalarının iyi anlaşılmasını gerektirmektedir. Günümüzde insanların maneviyata ihtiyaçları her zamankinden daha fazladır. Bu nedenle, maneviyatın

bilimsel olarak çalışılması, fiziksel ve zihinsel sağlıkta önemli ve yaygın konulardan biri durumundadır(Emmons, 1999). Araştırmalar, maneviyatın fiziksel ve zihinsel sağlık ile pozitif bir ilişkisi olduğunu göstermiştir. Yapılan çalışmalarda ruh sağlığının korunması, kişilerarası uyum ve maneviyatın rolü, ruhsal iyilikle maneviyat arasında ilişki kurmaya çalışmaktadır(Hawks ve ark. 2003).

Dini ve manevi bir müfredata sahip okulların hedeflerinden biri, öğrencilerin manevi olgunluk, akademik mükemmellik, sosyal etkileşim, fiziksel gelişim ve duygusal iyilik alanlarında maksimum potansiyellerine ulaşmalarını sağlayacak kaliteli eğitim sağlamaktır.

Günümüzde gelinen noktada, insanın refahına ve sağlığına katkıda bulunduğu bilinen bir gerçektir. Seküler bir inanın uzun süredir moda olduğu modern Batı toplumlarında bile, birçok bilim adamı bugün öğrenciler arasındaki maneviyat ve dindarlığı savunmaktadır. Örneğin, Smith(1994) şunları ifade etmektedir: “Tanrıyı bilmek, her çocuğun en büyük ihtiyacıdır. Dini müfredatı olan okullar, Tanrı'yı daha iyi tanımak için elverişli bir atmosfer sağlamak amacıyla kurulmuştur.”

Maneviyatın öğrencilerin akademik performansı üzerinde olumlu bir etkisi olduğunu gösteren çoğu batılı kaynaklara ait olmak üzere birçok çalışma bulunmaktadır. Manevi faaliyetlerde bulunmak için zaman ayıran öğrenciler, akademik olarak başarılı olma yeteneklerini geliştirmektedir. Aşağıda, yaklaşımı destekleyen çalışmalardan bazıları ele alınmıştır.

Alireza Bakhshayesh(2011), İran'da Yazd Şehri kız ortaokulunun akademik başarısı ile Tanrı'ya olan güven arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışması, Tanrıya güven ile akademik başarı arasında önemsenecek, dikkate değer bir pozitif bağlantı olduğunu ortaya koymuştur. Bununla birlikte yaptığı araştırmada benlik saygısı ile akademik başarı arasındaki ilişkinin pozitif olduğunu ortaya koymuştur.

Hodge(2007), Maneviyat eğitimi temelli programa katılan öğrencilerin başarılarının arttığı, dersten kaçarak katılanların ise ders dinlememelerine karşılık akademik başarılarının düşmediğini ortaya koymuştur.

Afrikalı-Amerikalı gençler için akademik performansı etkileyen faktörler üzerine yapılan bir araştırma, kiliseye müdavimliğin pozitif akademik sonuçlara ulaşmada

önemli bir faktör olduğunu ortaya koymaktadır - Kiliseye katılan Afroamerikan gençlerin, katılmayan akranlarına göre daha yüksek akademik sonuçlara sahip oldukları belirlenmiştir(Williams ve ark. 2002).

Başka bir çalışmada, manevi inançların ve dini mensubiyetin akademik performansla pozitif ilişkili olduğu bulunmuştur. Dini etkinliklere katılan ve/veya manevi inançlarını önde tutan öğrencilerin daha iyi akademik performansa sahip oldukları keşfedilmiştir(Walker ve Dixon, 2002).

Jeynes(2002) din eğitiminin ve dindarlığın bir taraftan öğrencilerin akademik performansı, diğer taraftan da okulla ilgili davranışları üzerinde olumlu bir etkisi olduğunu bulmuştur. Dinlerine bağlı öğrencilerin okulda daha uyumlu davranış biçimleri sergiledikleri ve daha iyi bir akademik performansa sahip olduklarını ortaya koymuştur.

Line(2005), akademik performans ile kişisel dindarlık, maneviyat, kilise standartlarına göre yaşama ve dua arasında güçlü bir ilişki bulmuştur. Öğrenciler kendilerini kutsal kitaplardan istifade ederek, kilise standartlarına(inançtan bağımsız olarak) sadık kalarak ve düzenli bir dua hayatına sahip olduklarında, akademik performansları olumlu yönde gelişmektedir. Benzer şekilde, kırsal Iowa ailelerinin örneklerinde Elder ve Conger(2000), yaptıkları çalışmada dindarlığında samimi olan gençlerin dindarlıkları arttıkça akademik başarılarının da arttığı sonucuna varmışlardır.

Porto Rikolu öğrenciler üzerine yapılan bir çalışmada, “Tüm deneklerin[çalışmaya katılan akademik başarısı yüksek kişiler] dindarlıklarının akademik başarılarını olumlu yönde etkilediğine inandıklarını” bildirmiştir (Antrop-Gonzales, Vellez ve Garret, 2007). Porto Rikolu öğrenciler, dindarlıklarının, vasat performanstan akademik mükemmellik seviyesine yükselmesinde önemli bir rol oynadığına inanmaktadır.

*Dezavantajlı topluluklardaki gençlerin akademik performansları üzerine dinin etkisi üzerine yapılan bir çalışmada, Regnerus(2006) şunları bulmuştur:*

- Kiliseye katılmak, öğrencileri okula odaklanmış hale getirmektedir.
- Kiliseye katılım akademik başarıyı arttırmaktadır. Yüksek risk grubundaki

mahallelerde yaşayan öğrencilerin daha az risk grubundaki mahallelerde yaşayan öğrencilere yardım etmesi akademik başarılarını olumlu yönde etkilemiştir.

- Kiliseye katılım, fakir aile çevresinde bulunan öğrencilerde özellikle dikkat çekici olan istikrarlı ve koruyucu bir etkiye sahip olduğu görülmektedir.

Regnerus'un çıkarımları akla şu soruyu getirmektedir: “Kiliseye katılım neden akademik ilerlemeyi olumlu yönde etkiliyor?” Cevabı, kısmen, kiliseye devam etmek, kendine güven, akademik yeterlilik, ruh dinginliği, öz denetim, karar alma ve iyiyi kötüden ayırt edebilme gibi eğitimsel başarılarla elverişli değerleri pekiştirmektedir, ayrıca kilise kurumları- aile, gençlik grubu vb. etkileşimler, öğrencilere eğitimin önemini gösterir ve onları daha yüksek akademik başarı için teşvik etmektedir(Regnerus, 2006).

Yukarıdaki bulgulara dayanarak, ebeveynler, daha sağlıklı bir yaşam, arzu edilen bir akademik başarı, güçlü bir nesil ve onların refahı için, çocuklarını maneviyat ikliminde yaşamaya ve kendilerini geliştirmeye teşvik etmelidirler(Regnerus, 2006).

#### **2.4.1.Akademik Performansa Yönelik Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Uygulamaları**

Dokuz oturumundan oluşan manevi danışmanlık ve rehberlik grup rehberliğinin ilk oturumu tanışma oturumudur. Öğrencilerle ısınma oyunu oynanarak birbirlerini tanımaları sağlanmıştır. Ön test uygulaması yapılmıştır.

İkinci oturumda, Kur'an-ı Kerim'de ilmin önemi konusu işlenmiştir.

Üçüncü oturumda, ikinci oturumun devamı niteliğinde, ilim konusuna Hz. Muhammed'in hadisleri ile devam edilmiştir.

Dördüncü oturumda, İslam dininde çalışma ve çalışkan olmanın öneminden bahsedilmiştir.

Beşinci oturumda, İslam dininde sabır ve gayretin öneminden bahsedilmiştir.

Altıncı oturumda, dua konusu ele alınmıştır. Bu oturumunda öğrencilere akademik başarıyı artırmak için sınava girmeden önce, sınav esnasında ve sınav sonrasında okunacak dualar tavsiye edilmiştir.

Yedinci oturumda, tevekkül konusu işlenmiştir. Allah'a tevekkül etmenin, öğrencilere çalışma azmi ve hevesi kazandırması amaçlandırılmıştır.

Sekizinci oturumda, kişiler arası ilişkilerin güçlendirilmesi ve sağlıklı ilişkiler kurup akademik başarıyı arttırmak adına saygı konusu ele alınmıştır.

Son oturumda ise, gerçekleştirilen tüm oturumlar gözden geçirilmiş ve üyelerin birbiriyle vedalaşması sağlanarak grup oturumları sona erdirilmiştir.

### **1.Oturum: Tanışma**

Bu oturumun temel amacı, üyelerin grupta bulunma sebeplerini açıklamalarına yardım etmek, bir güven ve kabul edici ilişkiler iklimi inşa etmeye başlamaktır. Tanışma süresi gruptan gruba değişmektedir. Bu oturumda grubun kuralları konmaktadır. Grup üyelerinin tanışması ve kaynaşması için manevi danışmana çok iş düşmektedir.

#### **Uygulama:**

1. Tanışma (makara) etkinliği uygulanmıştır.  
Öğrencilerle halka oluşturulur. Bir top makara bir öğrencinin eline verilir. Makarayı eline alan öğrenci kendisi hakkında bir bilgi verir (örn. isminin kuruluş hikayesi, en sevdiği renk, en sevdiği yemek) ipin ucunu kendinde tutarak istediği arkadaşına makarayı atar. Aynı süreç iki tur devam eder. İlk iki turda makara çözülür, sonraki iki turda makara sarmak için döndürülür. Böylelikle her öğrenci kendisi hakkında dört tane bilgi vermiş olmaktadır.
2. Kişisel bilgi formu doldurulmuştur.
3. Grup oturumları yapılandırılmıştır(Amaç, yöntem, danışma süresi, danışma sıklığı, grup kuralları vb.)
4. Oturum gündemleri belirlenmiştir.
5. Grup üyelerinin gruba katılmayla ilgili duygu ve düşünceleri alınmıştır.
6. Manevi Danışmanlık ve Rehberlik yöntemi tanıtılmıştır.
7. Öntest uygulaması(Westside Sınav Kaygısı Ölçeği) yapılmıştır.
8. Oturum özetlenmiş ve öğrenci değerlendirmeleri alınmıştır.
9. Ev ödevi: "İlim ile ilgili 5 tane ayet bulunup oturuma getirilmesi ve bu danışma sonunda ulaşmak istedikleri kişisel hedefleri belirlemeleri" ödevi verilmiştir.

## 2.Oturum: Ayetlerle İslam Dininde İlim

Kur'ân-ı Kerîm, Zümer Suresi, 9. Ayet-i kerimesinde geçmekte olan, “*Hiç bilenlerle bilmeyenler bir olur mu?*” anlamındaki soruya cevaben; ilimin yani mutlak bilginin Allah nezdinde tartışmasız bir kıymet olduğu vurgusu yapılmakta ve insana hatırlatılmaktadır. Nitekim iman da ilim yardımıyla kazanılmaktadır. Bazı kaynaklardaysa ilmi, “*bir şeyi hakiki yönleriyle idrak etmek, gerçek ile örtüşen iman*” biçiminde tanımlanmaktadır. Kurân-ı Kerîm’de hem din ile ilgili hem de din ile ilgili olmayan meselelerle alakalı olarak, ilim sözcüğü ve benzerlerinin yediyüzelli kere kullanılması, bilginin ve bilme etkinliklerinin ehemmiyetine vurgu yapmaktadır. Kendisini de Yüce Yaratıcıdan gelen bir ilim olarak tanıtmakta olan Kur'an-ı Kerîm(Bakara,2,120), “*Rabbim, ilmimi arttır!*” duasıyla Allah’a el açmamızı tavsiye etmektedir.

Hz. Peygamber(sav) ilimi ve ilim adamlarını övmüş, mü'minleri ilme teşvik etmiştir(Tirmîzî, İlim, 19). “*Şüphesiz ki âlimler, peygamberlerin vârisleridir. Peygamberler altın ve gümüşü miras bırakmazlar; sadece ilmi miras bırakırlar. O mirası alan kimse, bol nasip ve kısmet almış olur(Buhârî, İlim,10).*” Bilginleri, Allah elçilerinin mirasçıları olarak yansıtan bu hadis, ilimin değerinin yanında muallimlerin de, çalışmalarını insanlığın hayrına kullanmak ile yükümlü olduklarını göstermektedir. “*Allah'ım! Faydasız ilimden, kabul olmayan amelden, karşılık görmeyen duadan sana sığınırım(Müslim, Zikir, 73).*” Bu hadise göre, ilim kendi başına bir değer olmasına rağmen pek çok hadiste bilginin davranış(eylem) ile tutarlı olması gerektiği ifade edilmiştir. Öyleyse amellerde istendik sonuç ortaya çıkarmayan ya da çirkinliklere zemin oluşturan bilgi, değeri bilinmemiş bir lütuf olup bunun yanı sıra sorumluluk gerektirmektedir. Yine bir hadis-i şerifte, yalnızca dünyaya ait hedeflere erişmeyi amaç edinen ve bu biçimde ilmini şerre kullanan kimseler ile ilgili “*faziletten yoksun alimler*” şeklinde bahsedilmişlerdir(Dârimî, Mukaddime, 29, 34).

İslam dininde ise ilimle meşgul olmanın bir ibadet olduğunu bilen öğrencinin derslerine daha sıkı sarılacağı düşünülmektedir. “*İlim talep etmek / öğrenmek her Müslümana farzdır.*”(İbn Mace, Mukaddime, 17) hadisi, Hz. Muhammed(sav) vasıtasıyla Allah tarafından ilmin Müslümanlara farz kılındığını göstermektedir. “*İlim tahsil etmek için yolculuğa çıkan kimse, evine dönünceye kadar Allah*

*yolundadır.*”(Tirmizî, İlim 2) hadisine göre, ilimle meşgul olmak ibadet sayılmaktadır. İlim sayesinde insanlar rahat ve huzurlu olabilecek tüm imkânlarla sahip olabilmektedirler. Günümüzdeki bilimsel ilerlemeler, ilmi çabaların sonucudur. Tüm bilimsel gelişmeler, ilmi çabalar sonucunda istihlal edilmiştir. Bilim ve bilgi sahiplerinin İslam’da önemli bir yeri bulunmakla birlikte ve bu kişiler övülmektedir. Sevgili peygamberimiz Hz. Muhammed(sav)’de bir sahabe ile ilgili nasihat ederek: *“Ya öğretene, ya öğrenene, ya dinleyen veya ilmi seven ol. Fakat beşincisi olma; helak olursun”*(Fethü’l-Kebir, 1, 204) cümlesiyle ilimin, ilim ile meşgul olmanın ve çalışmanın önemine vurgu yapmaktadır.

Bu oturumda öğrencilerin ders çalışma motivasyonunu artırmak için İslam’ın ilime verdiği önemden yararlanılmıştır. Öğrencilerin ders çalışmada sıkıldıkları, çalışmaya karşı isteksizlik gösterdikleri, çalışmayı sürdüremedikleri gibi zorluklar yaşadıkları görülmüştür. Bu olumsuzlukların giderilmesi için İslam’ın ilme bakışı anlatılarak öğrencilerde öncelikle bilişsel bir değişim hedeflenmiştir. Bu değişime bağlı olarak olumlu duygusal ve davranışsal değişimler belirlenmiştir.

İlim konulu oturumda öncelikle ilgili ayet ve hadisler ele alınmış ve öğrencilere ödev olarak ayet ve hadisleri her gün tekrar etmeleri istenmiştir.

Öğrencilere tüm derslerin bir ilim olduğu, ayırım yapılmaksızın tümüne çalışmaları ve derslere dönük tüm çabalarının ilim öğrenme kapsamında değerlendirildiği anlatılmıştır.

### **Uygulama:**

1. Duygu ve düşünce durumları gözden geçirilmiştir.
  2. Bir önceki oturuma dair geri bildirim alınmış ve önceki oturum özetlenmiştir.
  3. Öğrencilere birinci oturum ile ikinci oturum arasındaki sürede hayatlarında birtakım şeylerin olumlu yönde değişip değişmediği sorulmuştur.
  4. Ev ödevlerinin gözden geçirilmiştir.
  5. Oturum gündemleri belirtilmiştir.
  6. Kişisel hedefler belirlenmiş ve verilen ödevin değerlendirilmesi yapılmıştır.
  7. Kur-an’ı Kerim’de ilim ile ilgili ayetler değerlendirilmiştir.
- Duhan Suresi, 32. Ayet: Andolsun, Biz onları bir ilim üzere alemlere üstün kıldık.

- Sebe Suresi, 6. Ayet: Kendilerine ilim verilenler ise, Rabbinden sana indirilenin hakkın ta kendisi olduğunu ve üstün, güçlü, övülmeye layık olan (Allah)ın yoluna yöneltip-iletliğini görüyorlar
  - Kasas Suresi, 14. Ayet: O, erginlik çağına ulaşmış olgunlaşınca, ona bir 'hüküm ve hikmet' ve ilim verdik. Biz iyilikte bulunanları işte böyle ödüllendiririz.
  - Nisa Suresi, 162. Ayet: Ancak onlardan ilimde derinleşenler ile mü'minler, sana indirilene ve senden önce indirilene inanırlar. Namazı dosdoğru kılanlar, zekatı verenler, Allah'a ve ahiret gününe inananlar; işte bunlar, Biz bunlara büyük bir ecir vereceğiz.
  - Fâtır Suresi, 35. Ayet: Kulları içerisinde Allah'tan ancak âlimler korkar.
  - Mücadele Suresi, 58/15. Ayet: Allah, içinizden iman edenlerle kendilerine ilim verilenlerin değerini yükseltir.
  - Zümer Suresi, 9. Ayet: De ki! Hiç bilenlerle bilmeyenler eşit olur mu?
8. Oturum özetlenmiştir.
9. Ev ödevi: “Hadis kaynaklarından ilim ile ilgili hadislerin araştırılması” ödevi verilmiştir.

### **3.Oturum: Hadislerle İslam Dininde İlim**

Bu oturum ikinci oturumun devamı niteliğindedir. İlim konusu çalışmamızın temelini oluşturduğu için iki oturumda ele alınmaktadır.

Hız. Peygamber (sav)'in, "Kıyamet gününde âlimlerin mürekkebi ile şehitlerin kanı tartılır, âlimlerin mürekkebi şehitlerin kanından ağır gelir."(Suyûti, el Câmîu's Sağır, nr 10026; İbn Abdilberr, Câmîu Beyânî'l- İlm, nr. 139) Hadis-i Şerif'i alimlik mertebesini, son derece yüksek bir manevi mertebe olan şehitlikle mukayese buyurmakta, âlimin üstünlüğünü açıklamaktadır. Bu oturumda amaç, Peygamber efendimizin âlimlere(bilgi sahiplerine) verdiği değeri öğrencilere aktarmak ve “bilen bir kişi” olmaya özendirmeaktır.

#### **Uygulama:**

1. Duygu ve düşünce durumları gözden geçirilmiştir.
2. Bir önceki oturuma dair geri bildirim alınmış ve önceki oturum özetlenmiştir.
3. Ev ödevleri gözden geçirilmiştir.
4. Oturum gündemleri belirtilmiştir.



5. Sınava yeterince hazırlanmamakla ilgili düşüncelerin sınav kaygısına neden olması sebebiyle verimli ders çalışma yöntemleri kısaca anlatılmıştır.
6. İsteyen öğrencilere oturum sonrası ders çalışma programı oluşturulmuş ve bu plan namaz vakilerine göre düzenlenmiştir.
7. Hadis kaynaklarından ilim ile ilgili hadislerin değerlendirilmiştir.

Etkinlik: Hadis-i Şerif Kesesi Etkinliği:

İlim ile ilgili hadisler kâğıtlara yazılmış ve bir torbaya konmuştur. Daha sonra öğrencilerden sırasıyla torbadan birer tane kağıt çekmeleri istenmiştir. Her öğrenci çektiği kağıttaki hadisi yüksek sesle okumuş ve o hadis ilgili bildiği bir şey varsa bunu arkadaşlarıyla paylaşmıştır. Diğer öğrencilerden ekleme yapmak isteyen olursa ekleme yapmıştır. Eksik kalan yerler manevi danışman tarafından tamamlanarak bilgilendirilmeleri sağlanmıştır. Bu süreç tüm öğrenciler için uygulanmıştır. Kese içerisinde konan hadisler aşağıda belirtilmektedir.

- Bir âlimin, yanına oturarak, bir saat ilimle meşgul olması, bir âbidin 70 yıl ibadetinden hayırlı olabilir(Deylemi).
- İlim öğrenirken ölen şehittir(Hatib).
- Peygamber Efendimiz (sav) buyurmuştur ki: “Çin’de de olsa ilmi arayınız. Çünkü ilim öğrenmek her Müslüman’a farzdır. Melekler, yaptıkları işten hoşlandıkları ilim talebeleri için kanatlarını yere sererler”(Câmiü’s-Sağîr, 1/310).
- Tirmizi bir rivayetinde şöyle söylemiştir: “...Aleyhissalatu vesselam sonra buyurdular ki: “Allah Teâla Hazretleri, melekleri, semâvat ehli, deliğindeki karıncaya, denizindeki balıklara varıncaya kadar arz ehli, halka hayrı öğretilene mağfiret duasında bulunur”(Hadis Tirmizi’nin aynı babındadır).
- İbnu Abbas radiyallahu anhüma anlatıyor: “Resûlullah aleyhissalâtu vesselâm buyurdular ki: “Tek bir fakih, şeytana bin âbiddenden daha yamandır”(Tirmizi, İlim 19, 2083).
- Hazreti Ali radiyallahu anh anlatıyor: “Resûlullah aleyhissalâtu vesselâm buyurdular ki: “Dinde fakih (bilgili) olan kimse ne iyi kimsedir! Kendisine muhtaç olununca faydalı olur. Kendisine ihtiyaç olmayınca ilmini artırır”(Rezin tahrir etmiştir).

- Ebu'd-Derda radiyallahu anh anlatıyor: “Resûlullah aleyhissalâtu vesselâm'ın şöyle dediğini işittim: “Kim bir ilim öğrenmek için bir yola sülûk ederse Allah onu cennete giden yollardan birine dahil etmiş demektir. Melekler, ilim talibinden memnun olarak kanatlarını (üzerlerine) koyarlar. Semavat ve yerde olanlar ve hatta denizdeki balıklar âlim için istiğfar ederler. Âlimin âbid üzerindeki üstünlüğü dolunaylı gecede kamerin diğer yıldızlara üstünlüğü gibidir. Âlimler peygamberlerin vârisleridir. Peygamberler, ne dinar ne dirhem miras bırakırlar, ama ilim miras bırakırlar. Kim de ilim elde ederse, bol bir nasib elde etmiştir”(Ebu Davud, İlm 1, 3641; Tirmizi, İlm 19, 2683; İbnu Mace, Mukaddime 17, 223).
  - Hazreti Enes radiyallahu anh anlatıyor: “Resûlullah aleyhissalâtu vesselâm buyurdular ki: “İlim talebi için yola çıkan kimse dönünceye kadar Allah yolundadır”(Tirmizi, İlim 2, 2649; İbnu Mace, Mukaddime 17, 227).
  - Yine Tirmizi'nin Sahbere radiyallahu anh'tan kaydına göre, Aleyhissalatu vesselam: “Kim ilim taleb ederse, bu işi, geçmişteki günahlarına kefarete olur” buyurmuştur”(Tirmizi, İlim 2, 2650).
  - Hazreti Ebu Hureyre radiyallahu anh anlatıyor: “Resûlullah aleyhissalâtu vesselâm buyurdular ki: “Sadakanın en üstünü, kişinin bir ilim öğrenip sonra da onu müslüman kardeşine öğretmesidir”(Tirmizi, İlim 2,6023).
8. Oturumun özetlenmiştir.
9. Ev ödevi: “Her üyeden bir sonraki oturum için İslam dininde çalışma ve çalışkan olmanın önemi ile ilgili 5 dakikalık konuşma hazırlaması” ödevi verilmiştir.

#### **4.Oturum: İslam Dininde Çalışma ve Çalışkan Olmanın Önemi**

Çeşitli yetenek ve becerilerle yaratılmış insan, bu sermayesini çalışmak yoluyla işletmek durumundadır. Bu nedenle Kant'ın dediği gibi, “İnsan, çalışmak zorunda olan bir varlıktır.”(Mengüşoğlu,1971). Kendisini çevreye uydurması veya çevreyi kendisine uydurması, ihtiyaçlarını gidermesi açısından çalışmak zorundadır. Bunun için tarih boyunca insan devamlı çalışan bir varlık olmuştur.

Bir ölçü ve plan içinde çalışmak hiçbir zaman yıpranma nedeni değildir. Hareket ve faaliyet insanın ruh ve beden sağlığının en gerekli şartı sayılmaktadır. Genç ve dinç kalmanın en güvenilir yolu çalışmak olarak görülmektedir. Planlı ve

düzenli çalışmak insanı zindeleştirir. Çalışmayan hareketsiz insan durgun suya benzer. Çabuk kirlenir ve bozular. Çalışan insan da hareketli akar su gibi temiz kalır. Sağlıklı bir yaşam için en önemli şart, beden ve zihin faaliyetinin hayat boyunca devam ettirilmesidir. Zamanını boş ve işsiz geçiren insan can sıkıntısı illetinden bir türlü kurtulamaz. İnsanın içini kemiren can sıkıntısının en önemli ilacı çalışmaktır(Kayadibi,2011).

İslam dini çalışmaya, kazanmaya ve ilerlemeye önem veren bir dindir. Bilim ve teknoloji alanında yükselmeyi istemektedir. Tembelliği, zamanı boşa geçirmeyi ve yerinde saymayı ise hoş görmemektedir. Bu konuda bir çok ayet ve hadis bulunmaktadır. Kur'an-ı Kerim'de "İnsan için kendi çalışmasından başka bir şey yoktur. Ve çalışması da ileride görülecektir. Sonra ona karşılığı tam olarak verilecektir." buyrulmaktadır(Necm Suresi, 39-41). Mehmet Akif Ersoy bir şiirinde bu konuyu şöyle vurgulamaktadır:

"Leyse li"l-insani illâ mâ seâ" derken Hudâ

Anlamam hiç meskenetten sen ne beklersin daha"(Ersoy,1944).

Öyleyse birey, istediğini elde etmek için çalışmak durumundadır. Bu çalışma Allah'ın rızasını umarak bir ibadet aşkıyla yapılmalıdır. Çünkü İslam dininde Allah'ın rızasını umarak yapılan her türlü davranış ibadet sayılmaktadır. Nitekim bir hadis-i şerifte buna işaret edilmektedir: "Bir sabah vakti Hz. Peygamber ashabı ile oturlurken güçlü, kuvvetli bir gencin oradan geçtiğini görürler. Bir kısım sahabî: "Keşke şu genç gençliğini, gücünü ve kuvvetini Allah yolunda harcasaydı ne olurdu" dediler. Bunun üzerine Hz. Peygamber: "Öyle söylemeyin, eğer o genç kendi ihtiyacı için, yahut anne-babasını geçindirmek için koşuyorsa yine Allah yolundadır." buyurmaktadır(Riyazu's-Salihîn Ter. 1/569).

Bu oturumda öğrencilerin ders çalışma motivasyonunun devamlılığını sağlamak adına İslam dininin çalışmaya verdiği önemden bahsedilmiştir. Bu oturumda amaç, öğrencilerin çalışmanın bir ibadet olduğunu anlamalarını sağlamak, yaptıkları çalışmaları Allah'ın rızasını almak için yaptıklarını ve karşılığını hem bu dünyada hem de ahrette alacaklarını bilmelerini sağlamaktır.

Çalışma ve çalışkan olma konulu oturumda önce çalışma ile ilgili ayet ve

hadislere yer verilmiştir. Ayrıca bu ayet ve hadislerin akılda kalmasını sağlamak için eve gittiklerinde bu ayet ve hadisleri küçük kartlara yazmaları ve çalışma masalarına asmaları istenmiştir.

### **Uygulama:**

1. Duygu ve düşünce durumlarının gözden geçirilmiştir.
  2. Öğrencilere: "1-10'luk bir ölçek üzerinde, 1 duygusal olarak iyi hissetmediğini temsil ederken, 10 duygusal olarak çok iyi hissettiğini temsil etmektedir. Bugün ölçeğin hangi noktasındasın?" sorusu sorulmuştur.
  3. Bir önceki oturuma dair geri bildirim alınması ve önceki oturumun özetlenmiştir.
  4. Ev ödevlerinin gözden geçirilmesi ve hazırladıkları konuşmalar okunmuştur.
  5. Oturum gündemleri belirtilmiştir.
  6. Öğrencilere hazırlanan ders çalışma planları ile ilgili geri bildirim alınmıştır.
  7. Kur-an'ı Kerim'de çalışma ve çalışkan olma ile ilgili ayetler ve çeşitli kaynaklardan hadisler değerlendirilmiştir.
- Necm Suresi 39-40. Ayet: Bilsin ki insan için kendi çalışmasından başka bir şey yoktur. Ve çalışması da ileride görülecektir.
  - İsrâ Suresi 19. Ayet: Kim de ahireti diler ve bir mümin olarak ona yaraşır bir çaba ile çalışırsa, işte bunların çalışmaları makbuldür.
  - Kasas Suresi 77. Ayet: Allah'ın sana verdiğinden (O'nun yolunda harcayarak) ahiret yurdunu iste; ama dünyadan da nasibini unutma. Allah sana ihsan ettiği gibi, sen de (insanlara) iyilik et. Yeryüzünde bozgunculuğu arzulama. Şüphesiz ki Allah, bozguncuları sevmez.
  - Al-i İmran Suresi 195. Ayet: Bunun üzerine Rableri, onların dualarını kabul etti. (Dedi ki:) Ben, erkek olsun kadın olsun -ki hep birbirinizdensiniz- içinizden, çalışan hiçbir kimsenin yaptığını boşa çıkarmayacağım. Onlar ki, hicret ettiler, yurtlarından çıkarıldılar, benim yolumda eziyete uğradılar, çarpıştılar ve öldürüldüler; andolsun, ben de onların kötülüklerini örteceğim ve onları altlarından ırmaklar akan cennetlere koyacağım. Bu mükâfat, Allah tarafındadır. Allah; karşılığın güzeli O'nun katındadır.
  - Hz. Peygamber(sav)'in hayatı çalışmakla geçmiştir. Peygamber Efendimiz(sav), çalışmaya çocukluğunda başlamıştır; çocukluğunda

sütanesi Halime'nin koyunlarını otlattığı gibi, daha sonra da Mekke'de ücret karşılığı Kureyş'in koyunlarını gütmüştür. Hz. Peygamber(sav), çobanlık yaptığını şöyle anlatmaktadır: " Musa(as) koyun çobanı iken peygamber olarak gönderildi. Davut(as) da koyun çobanı iken peygamber olarak gönderilmiştir. Ben de Ecyad'da ailem için koyun güdüyordum." ( Buhârî, el-Edebü'l-Müfred, I, s.581).

- Dokuz yaşından itibaren amcası Ebû Talib'le birlikte Şam'a giden ticaret kervanlarına katılan Hz. Peygamber(sav), gençliğinde ticaret yapmış, O'nun ticaretteki dürüstlüğüne gören Hz. Hatice(ra), kendisiyle evlenmiş, daha sonra da ticaret işlerini O'na havale etmiştir.
  - Peygamberlik verildikten yaklaşık on üç sene sonra, kavminin baskıları sonunda Mekke'den hicret ederek Medine'ye yerleşmek zorunda kalan Allah Rasûlü, sahabesini mescid yapımına teşvik etmiş ve bu mescidin inşasında bizzat kendisi de çalışmıştır. Temeli taşlarla, duvarları kerpiçle örülen mescidin inşası sırasında Peygamber Efendimiz bizzat çalışmıştır.
  - "Allahım! Tembellikten, korkaklıktan, ihtiyarlığın verdiği düşkünlük ve cimrilikten sana sığınırım"(Buhârî, VI, 190; İbn Mâce, II, 724).
  - Hz. Peygamber yapılan işin gelişigüzel değil, düzgün ve sağlam yapılmasına önem verirdi. Bir vesile ile şunları söylemiştir: "Sizden biriniz bir iş yaptığı zaman, onu mükemmel bir şekilde yapsın"(İbn Sa'd, Tabakât, I, 142).
8. Oturum özetlenmiştir.
9. Ev ödevi: "İnşirah suresinin mealinin incelenip değerlendirilmesi" ödevi verilmiştir.

## 5.Oturum: Sabır ve Gayret

Azimli olmak için, en başta inanmak, sonra gayret mücadele ve kararlılık gerekmektedir.

"Çeşmelerden bardağın doldurmadan kor isen

Kırkyl orda durursa kendi dolası değil!"

Yûnus Emre bu sözlerinde, çalışarak ilimden nasibini aramazsan; etrafın bunlarla dolu olsa bile, kendiliğinden aklına bir şey girecek değil demektedir. Çalışmada ve

başarılı olmada en büyük payı “gayretli olmak” almaktadır

Gayret ile ilgili İnşirah suresinde bulunan 7. Âyet hakkında çok farklı yorumlar yapılmaktadır(meselâ bk. Taberî, XXX, 152; Râzî, XXXII, 7). İbn Âşûr’un, âyeti herhangi bir özel iş ve ibadetle sınırlamadan, “Önemli işlerden birini tamamlayınca ardından başka bir işe yönel ki böylece bütün vakitlerini önemli işlerle değerlendirmiş olasın” şeklindeki açıklaması isabetli görünmektedir(XXX, 416-417). Bu yoruma göre âyette Resûlullah’a ve onun şahsında Müslümanlara bütün vakitlerini hayırlı ve yararlı faaliyetlerle değerlendirmeleri, ibadet, dua, tebliğ ve irşad gibi dinî faaliyetlerin de; çalışma, üretme, öğrenme-öğretme, yardımlaşma ve dayanışma gibi dünyevî faaliyetlerin de hakkını vermeleri emredilmiştir. Son âyette ise kişinin, gerek çalışmasında gerekse ibadetinde yalnız Allah’a yönelmesi, her işini öncelikle O’nun rızasını gözeterek yapması, ne diliyorsa O’ndan dilemesi, ne istiyorsa O’ndan istemesi emredilmiştir(Kur'an Yolu Tefsiri).

Gayretin en büyük destekçisi sabırdır. Sabır kelimesi Türkçeye Arapçadan geçmiş olup, “sabera” kökünden gelmektedir. “Sabr” darlıkta kendini tutmak demektir. Sabır çaba ile elde edilir ve bu çaba otomatik değildir. Daha çok bireyin iç benliğinin kontrolünü ve büyük bir yoğunlaşmayı içermektedir(Turfe, 1996). Her türlü zorluk, tehdit ve kayıp karşısında gönüllü bir şekilde dayanma, direnme, göğüs germe ve sonucu bekleme eğilimi olan sabır, duygusal, bilişsel, davranışsal boyutlarıyla yaşanan çözümleyici psikolojik süreçtir(Doğan, 2016).

Sabır, hayatın acı ve ızdıraplarını hafifleten, yaşam gücünü besleyen motive edici bir güç olarak kişiyi psikolojik olarak koruyabilmektedir(Uysal, 1996).

Dini inancın tavsiye ettiği sabır, inanan insanın hayatının fırtınalı zamanlarında sığınabileceği bir başka liman olarak tanımlanabilmektedir. Sabır bireyin arzu etmediği bir durumla karşı karşıya kalması halinde ona tahammül göstermesidir. Bu tahammülü gösterdiği takdirde bunun mükâfatının Allah tarafından fazlasıyla verileceği, sabır ve tahammüllün karşılığının cennet olacağı inancına sahip olan bir kimse güven duygusu içerisinde olmakta, ruhu sıkıntıyla değil, genişlik, ferahlık ve huzurla dolmaktadır(Peker, 1993). Nitekim sabır Allah’a beslenen hakiki imanın esaslı bir cephesini oluşturmaktadır(Izutsu,1997).

Bu oturumda amaç sabır ve gayretin öneminden bahsedilerek öğrencilerin ders

çalışmaya devam etmelerini sağlamaktır. 40 dakika ders çalışma masasından kalkmadan çalışmalarını için sabır eğitimi yapılmıştır ve öğrenciler ödevlendirilmiştir. İslam dininde sabrın en güzel örneklerinden biri olan Hz. Eyüp'ün hayatından örnekler verilmiştir.

### **Uygulama:**

1. Duygu ve düşünce durumları gözden geçirilmiştir.
2. Bir önceki oturuma dair geri bildirim alınmış ve önceki oturum özetlenmiştir.
3. Ev ödevleri gözden geçirilmiştir.
4. Oturum gündemleri belirtilmiştir.
5. İbni Sina'nın çocukluk döneminde yaşadığı bir olay paylaşılmıştır. Çalışmada azmin gerekli olduğuna değinilmiştir. (Büyük âlim İbni Sina çocukluk yıllarında matematik dersinde başarısız olur ve medreseden kaçar. Gide gide bir kuyunun başına varır. Kuyudan kovayla su çekmek için eğildiğinde, kuyunun ağzını çevreleyen taşlar üzerindeki ip izlerini görür. İp, gide gele, o sert taşlar üzerinde izler bırakmıştır. Bu, küçük İbni Sina'yı derin düşüncelere götürür ve: "Bu yumuşacık ip, gide gele gide gele bu sert taş üzerinde bu izleri yaparsa, ben de azimle çalışırsam, matematiği başarırım." der ve o kuyunun başından tekrar derslerinin başına döner. Böylece, bildiğimiz İbni Sina ortaya çıkar. Çalışmak, özellikle sistemli çalışmak zekâyı, hafızayı açtığı gibi, tembellik de köreltmektedir(Maraşlı ve Saygın, 2010).
6. Kur'an'da anlatılan Eyüp kıssasının sabır açısından değerlendirilmiş ve grupla tartışılmıştır.
7. Kur'an'da geçen sabır ile ilgili ayetler değerlendirilmiştir.
  - Zümer Suresi 10. Ayet: Sabredenlere, felâketlere karşı dişlerini sıkıp göğüs gerenlere, mükâfatları hesapsız ödenecektir.
  - Bakara Suresi 153. Ayet: Ey iman edenler! Başınıza gelecek her şeye sabretmekle ve namaz kılmakla Allah'tan yardım isteyin. Allah sabredenlerle beraberdir.
  - Muhammed Suresi 31. Ayet: İçinizdeki mücâhidlerle sabredenleri ortaya çıkarıncaya kadar elbette sizi deneyeceğiz.”
  - Âl-i İmrân Suresi 200. Ayet: Ey iman edenler! Sabredin, sabır yarışında (düşmanlarınızı) geçin!”

8. Oturum özetlenmiştir.
9. Ev ödevi: 40 dakika ders çalışma masasından kalkmadan çalışma ödevi verilmiştir.

## 6. Oturum: Dua

Dua kelimesi Arapça'da mastar olarak ,de-a-ve kökünden gelmekte ve genel olarak “çağırarak, davet etmek, yardım istemek, seslenmek, birini bir şeye sevk etmek” anlamlarına gelmektedir(Cilalı, 1982). Dihlevî (ö.1176/1762)'nin ifadesi ile ,dua, huzura açılan büyük bir kapıdır. Tam bağlanmayı ve ihtiyacın sadece âlemlerin Rabbine arz edilmesini sağlar, her durumda O'nun huzurunda olma duygusunu verir. Bu da kişinin yalnızlık ve güvensizlik hissini giderir.

Kur'ân'ın, dua ile başlayıp, dua ile sonlanması duaya verdiği önemi göstermektedir(Kayıklık, 2001). Aynı zamanda, “De ki: Duanız olmasa Rabbim size ne diye değer versin”(Furkân, 25/77) ayeti de duanın, insanın varoluş amaçlarından biri ve ona değer kazandıran şeylerden en önemlisi olduğunu ifade etmektedir(Kayıklık, 2001).

İslam dininde dua iki şekilde gruplandırılmaktadır. Bunlardan ilki Kavli duadır. Kavli dua, söz ile yaptığımız, Rabbimizden dilimizle konuşarak ettiğimiz dualardır. İnsanın eli yetişmediği ve kendi gücüyle elde edemediği arzularını Allah'tan istemesidir.

İkinci olarak fiili dua ise, dil ile istediğimiz şeyler için çaba sarf ederek istediklerimizin olması için çalışmak ve amel etmektir. Örneğin derslerinde başarılı olmak isteyen bir öğrenci yıl boyunca derslerine özenle çalışmaktadır. O öğrenci ders çalışmasıyla manen şöyle demektedir. “Ya Rab! Ben derslerime çalışıyorum. Sen de bana başarı ihsan et.” Cenab- ı Hak'ta onun bu samimi olarak yaptığı duasını kabul etmekte ve ona başarı ihsan etmektedir.

Manevi danışmanlık ve rehberliğin de en önemli unsurlarından biri duadır. Kişinin Allah ile iletişim kurarak kendi aciziyetinin farkına varması dua, olarak tanımlanmaktadır. Din psikolojisinin kurucularından William James'e (ö.1910) göre dua “ilahi güçle her türlü içsel paylaşımdır”(Breslin-Lewis,2008). James, bireylerin belirsiz ve karışık bir evrenle uzlaşmak, başa çıkmak için dua etmek zorunda



olduklarını düşünür(Levine,2008).

Duanın etkileri konusunda yapılan bir saha çalışmasında, gençlerin %96'sının duanın, ruh sağlıklarına yararlı olduğuna inandıkları sonucu ortaya çıkmıştır(Çetin, 1984). Ülkemizde yapılan bir başka deneysel araştırmada ise; dini gelişimindeki sevgi deseninin, ergenlerin Allah'a güvenmesini arttırıcı bir etmen olduğu, dolayısıyla Allah'ın, gençlerin dualarını cevaplamadığını düşündükleri durumlarda dahi iman duygularında bir zayıflama belirtisi ortaya çıkmadığı gözlemlenmiştir(Albayrak, 1995).

İnsanın duaya yönelmesinde eksiklik duygusunun rolü büyüktür. Bu yüzden kişi, kendinde bulunan bu eksiklik duygusundan meydana gelen gerginliği ve stresi gidermek için dua etmektedir(Hökelekli, 1999). Foulquie(1994) dua etmeyi; sözlü yakarıştan müstakil ve kelimelerden vazgeçebilen bir ruhun yaratıcıya odaklanması yani kalben Allah'a bağlanmak olarak tanımlamaktadır. Diğer taraftan, dua, aslında kişinin benliğini terk ederek Allah'a yönelmesidir. Aşkın bir varlığın farkına vardığı ve bu vücudun mahiyetinin şuuruna erişmesi ve O'nun önünde vecd hali yaşamasıdır(Foulquie, 1994).

Toplumda, "Allah her şeye kadirdir" ifadesi sık sık kullanılan bir söylemdir. Eğer Tanrı, bireyin destek grubunun bir üyesiye bu durumda Tanrı'nın destekleyici olduğu algısı, dua doğrudan cevaplanmamış olsa bile stresin azaltılması için yeterlidir(Levine, 2008). Tanrı ile irtibat kurma duygusu, Tanrı'ya atfedilen destekleyici nitelik sebebiyle öğrencilerin sınavlarda azim ve sebat göstermesini sağlayarak onlara psikolojik olarak destek sağlamaktadır(Levine, 2008).

Levine, duanın bireyin psikolojisi üzerindeki etkilerini başa çıkma yöntemi bağlamında değerlendirmiştir. Ona göre, dua etmek problemlerle başa çıkmada "pasif bir metot" olarak görülse de aslında pek çok durumda aktif bir metot olarak karşımıza çıkmaktadır. Birey dua etmenin akabinde problemin/sorunun yükünün üstünden kalktığına ve şimdi problemin, kutsal bir varlığın elinde olduğuna inanmaktadır. Bu şekilde aslında problemi/sorunu bir süreliğine askıya almış olmaktadır. Problemi Tanrı'ya havale eden birey duygusal bir mola vererek problemi başka bir biliş seviyesinde çözmek için ortam oluşturmuş olmaktadır. Verilen bu molanın, "bireyin işe yaramayan yaklaşımları elemesine ve daha sonra çok daha

faydalı yaklaşımların ortaya çıkmasına imkân sağlayacağını ifade etmektedir(Levine, 2008).” Bahsi geçen mola döneminin akabinde ortaya çıkan çözüm, edilen duaya cevap olarak da değerlendirilebilmektedir. Mevcut problemi kutsal bir varlığa havale etmek manen teslim olmak fikrine benzemektedir. Böylece kişi enerjisini boş ve fayda sağlamayan bir arayışa harcamayı bıraktığı için rahatlamaktadır(Levine, 2008). Sınav öncesi yeterli çalışmayı yapan bir öğrenci, manevi danışmanlık ve rehberlik oturumlarında uygulanan dua etme metotlarıyla sınavdan önce sonuç hakkında hayırlısı olması için dua etmektedir. Bu durum öğrencide bundan sonra artık sonucun, Allah’ın elinde olduğuna bilerek rahatlama sağlamakta ve sınavın sonucu ne olursa olsun sabır ve sebat etmeyi kolaylaştırmaktadır(Levine, 2008).

Psikoterapide sık kullanılan serbest konuşma/çağırışım tekniğindeki gibi dua, duyguların ve düşüncelerin düzenlenmesinde, bir ‘katarsis’(duygularıyla iç arınmaya ve duygusal adalete yönelmek) rolü üstlenebilmektedir ve duygusal boşalım sağlamaktadır. Başa çıkma teorisi, duanın kişide “stresli hayat olaylarıyla” baş edebilmesinde önemli bir rol oynadığını savunur. Dua eden birey, problemi Tanrı’ya havale ederken aynı zamanda dua ona gelecek ile ilgili umut duygusu da aşılacaktır.

Dua oturumunda öğrencilere akademik başarıyı artırmak için sınava girmeden önce, sınav esnasında ve sınav sonrasında okunacak dualar tavsiye edilmiştir. Bu dualar öğrencinin, sonucu Allah’a bırakmanın vermiş olduğu rahatlıkla potansiyelini daha rahat yansıtmaya yardımcı olmaktadır.

Ayrıca "De ki; Eğer duanız olmasa Rabbimin katında ne ehemmiyetiniz var." (Furkan, 77), "Rabbimiz buyurdu ki: Bana dua edin size cevap vereyim." (Mü'min, 60) ayetleri ile öğrencilerde dua bilinci oluşturulmuştur.

### **Uygulama:**

1. Duygu ve düşünce durumları gözden geçirilmiştir.
2. Bir önceki oturuma dair geri bildirim alınmış ve önceki oturum özetlenmiştir.
3. Ev ödevleri gözden geçirilmiştir.
4. Oturum gündemleri belirtilmiştir.
5. Öğrencilere sınavlardan önce, sınav esnasında ve sınav sonrasında okunabilecek duaların bulunduğu kartlar rastgele dağıtılmış ve okunmuştur.

Ders çalışmaya başlamadan ve sınav öncesi okumaları gereken şu dualar aktarılmıştır;

- Öğrencilerin özellikle yorulduklarında şu duayı okumaları tavsiye edilmiştir; *“Rabbi zidnî ilmen ve fehmen ve elhikni bis salihin (Tâ Hâ Sûresi 114).”*

Anlamı: “...Rabbim! ilmimi ve anlayışımı artır ve beni, salih kimseler arasında kıl!”.

- Öğrencilerin kendilerini zihinsel açıdan yetersiz hissettikleri anlarda şu duayı okumaları tavsiye edilmiştir; *“Rabbi yessir, vela tuassir, Rabbi temmim bil hayr.”*

Anlamı: “Rabbim! Kolaylaştır, zorlaştırma. Rabbim hayırla sonuçlandır.”

- *“Vekul rabbi edhîlnî mudhâle sidkin veahrîcnî muhrace sidkin vec’al lî min ledunke sultânen nasîrâ(İsra, 80).”*

Anlamı: “De ki: “Rabbim! (Gireceğim yere) doğruluk ve esenlik içinde girmemi sağla. (Çıkacağım yerden de) beni doğruluk ve esenlik içinde çıkar. Katından bana yardımcı bir kuvvet ver(Diyanet İşleri Meali, 2017)”.

- *“Allâhümme innî eüzü bike min ilmin lâ yenfa‘ ve min kalbin lâ yahşa‘ ve min nefsin lâ teşba‘ ve min da‘vetin lâ yüstecâbü lehâ(Müslim, Zikir 73).”*

Anlamı: “Allahım! Faydasız ilimden, ürpermeyen gönülden, doyma bilmeyen nefisten ve kabul olunmayan duadan sana sığınırım.”

- *“Allahümme’nfa’nî bima ‘allemtenî ve ‘allimnî ma yenfeunî verzugni ilmen tenfeunî bihî(Hâkim, De’avât, No: 1879, I, 510).”*

Anlamı: “Allah’ım! Bana öğrettiğin şeyleri hakkımda faydalı eyle, bana fayda verecek şeyleri öğret, beni, bana fayda verecek ilim ile nasıplendir.” duasının okunması tavsiye edilmektedir

Sınav salonuna girince okumaları gereken şu dualar aktarılmıştır;

- *"Rabbişrahli sadri ve yessirli emri. Vahlul ukdeten min lisani yefkahu kavli(Tâ-Hâ, 25-28)."*

Anlamı: "Ey Rabbim! Gönlüme ferahlık ver. İşimi bana kolaylaştır. Dilimin bağını (düğümünü) çöz. (Böylelikle) sözümü iyi anlasınlar." duasının okunması tavsiye edilmektedir.

Sınav başlayınca okumaları gereken şu dualar aktarılmıştır;

- *"Ya Hayyu ya Kayyum! Bi rahmetike esteğîsu( Tirmizî, Daavat, 91)."*

Anlamı: "Ey Hayy ve Kayyum olan Allah'ım, senin rahmetine sığınıyorum."

- *"Bismillahirrahmanirrahim, Allahümme hır li vehter li. Vela teklini ala ihtiyari(Tirmizi, De'avat, 90)."*

Anlamı: "Allah'ım! Bu işi bana hayırlı kıl ve bu işi bana nasip eyle! Allah'ım beni kendi başıma bırakma." duasının okunması tavsiye edilmektedir.

6. Oturum özetlenmiştir.

7. Ev ödevi: Tevekkül ile ilgili kısa bir film izletilmiş ve eğer kendileri bu konuda bir film çekecek olsalardı nasıl bir senaryo yazarlardı" konulu ödev verilmiştir.

### **Yedinci oturum: Tevekkül**

İrâde ve azmin son halkası olan tevekkül, sadece Allah'a itimat edip güvenmek anlamını ifade etmektedir. İslam dininde çalışmak tevekkülün ön şartıdır. Bütün gayretini sarf edip çalışıp tedbirleri aldıktan sonra gücü aşan noktadan itibaren tevekkül gelmektedir. Çalışma ve güç sınırlarından sonra gelen tevekkül ise bir ruh ferahlığını doğurmaktadır. Bu anlamdaki tevekkül emek ve gücünün karşılığını alamayan insana yeniden çalışıp kazanma dinamizmi vermektedir. Böylece ümitsizliğe düşmeyerek daha enerjik bir şekilde yeniden çalışmaya koyulmaktadır. İslam dininde tembel bir şekilde yatıp tevekkül yapmanın yeri asla yoktur. Bir diğer anlatımla tevekkül, insanın gerçekleştirmek istediği bir iş için gereken her şeyi

yaptıktan sonra sonucunu Allah'tan beklemesidir. Nitekim tevekkülün şartı çalışmadır(Kayadibi, 2011).

Çalışan hangi dinde olursa olsun ilerlemekte, çalışmayan ise geri kalmaya mahkûm olmaktadır. Bunun için Mehmet Akif Ersoy tevekkül anlayışını şöyle dile getirmektedir:

“Çalış” dedikçe din, çalışmadın, durdun,

Onun hesabına birçok hurafe uydurdun!

Sonunda bir de “tevekkül” sokuşturup araya,

Zavallı dini çevirdin onunla maskaraya(Ersoy, 1944)!

Bu oturumda tevekkül konusunun seçilmiş olmasının sebebi, Allah'a tevekkül etmenin, öğrencilere çalışma azmi ve hevesi kazandırmasıdır. Çünkü tevekkül sayesinde öğrenciler meşru yollara başvurmayı öğrenmektedir. Bu da onları, üretken olmaya teşvik etmektedir. Böylece, hayatın manasını kavrayan, karşılaştığı problemlere karşı Allah'a güvenen öğrenci, güçlü bir iradeye sahip olmakta ve hem kendine hem çevresine motivasyon kaynağı olmaktadır. Gereken çalışmayı yaptıktan sonra Allah'a güvenip dayanan öğrenciler sınav sonuçlarına daha kolay sabır göstermektedirler. Tevekkül bunu sağlamaktadır.

### **Uygulama:**

1. Duygu ve düşünce durumları gözden geçirilmiştir.
  2. Bir önceki oturuma dair geri bildirim alınmış ve önceki oturum özetlenmiştir.
  3. Ev ödevleri gözden geçirilmiştir.
  4. Oturum gündemleri belirtilmiştir.
  5. Önceki oturumda ödev olarak verilen bölümü beraber okunmuş ve değerlendirilmiştir.
  6. Tevekkül ile ilgili ayet ve hadisler değerlendirilmiş ve sınav sonrası şükür ile ilgili bilgilendirme çalışması yapılmıştır.
- Tegabün Suresi, 13. ayet: Allah; O'ndan başka İlah yoktur. Öyleyse mü'minler (yalnızca) Allah'a tevekkül etsinler.

- Al-i İmran Suresi, 160. ayet: Eğer Allah size yardım ederse, artık sizi yenilgiye uğratacak yoktur ve eğer sizi 'yapayalnız ve yardımsız' bırakacak olursa, O'ndan sonra size yardım edecek kimdir? Öyleyse mü'minler, yalnızca Allah'a tevekkül etsinler.
- Hud Suresi, 123. ayet: Göklerin ve yerin gaybı Allah'ındır, bütün işler O'na döndürülür; öyleyse O'na kulluk edin ve O'na tevekkül edin. Senin Rabbin yaptıklarınızdan habersiz değildir.
- Şuara Suresi, 217. ayet: Sen, O güçlü ve üstün, esirgeyici olan (Allah'a) tevekkül et.
- Neml Suresi, 79. ayet: Sen, artık Allah'a tevekkül et; çünkü sen apaçık olan hak üzerindesin.
- Ankebut Suresi, 59. ayet: Ki onlar, sabredenler ve Rablerine tevekkül edenlerdir.
- 7. Oturumun özetlenmiştir.
- 8. Ev ödevi: Bir sonraki oturuma kadar sosyal çevrelerinde yaşadıkları çatışmaları günlük olarak tutmaları istenmiştir.

### **Sekizinci oturum: Kişiler Arası İlişkiler-Saygı**

Şu mısralarda ilim-edeb ilişkisi anlatılmaktadır:

“Girdim irfan meclisine, kıldım ilmi talep

İlim geride kaldı illâ edeb, illâ edeb.”

Yunus Emre bu sözleriyle ilimin edepten sonra geldiğini dile getirmektedir. İnsana yakışan da edeple taçlanmış ilimdir. “Ben güzel ahlakı tamamlamak üzere geldim” diyen Peygamberin (sav) ümmetine bıraktığı en büyük mirastır edeptir. Edep, haddini bilmektir; nerede nasıl davranacağını bilmektir; edep kendini bilmektir.

Edebin en önemli unsurlarından biri saygıdır. Saygı konusunda bazı eksiklikleri bulunan ergenler buldukları dönemin de etkisiyle kişiler arası ilişkilerde, özellikle ebeveyn ile olan ilişkilerinde sorunlar yaşamaktadırlar. Bu sorunlar öğretmenlerle, arkadaşlarıyla da zaman zaman yaşanmaktadır. Ergen böyle çatışma durumlarında ne yapacağını bilememekte ve farklı tepkiler

göstermektedirler. Bu tepkiler fazla altılganlık, çekingenlik ya da saldırganlık gibi tepkilerdir.

Sosyal yaşamında problemi olan öğrencilerin okul başarılarında da problemlerin bulunduğu gözlemlenmiştir. Ebeveyn ile çatışma yaşayan öğrenci ev hayatından, öğretmenleri ve arkadaşlarıyla çatışma yaşayan öğrenci okul hayatından yavaş yavaş soğumaya başlamaktadır. Hal böyle olunca derslere odaklanmak ve evde ders çalışmak zorlaşmaktadır. Bu oturumda saygı konusunun işlenmesinin sebebi öğrencilerin saygı konusunda farkındalıklarını arttırmak ve yaşadıkları kişiler arası ilişkilerdeki çatışmaları azaltmaktır.

### **Uygulama:**

1. Duygu ve düşünce durumları gözden geçirilmiştir.
2. Bir önceki oturuma dair geri bildirim alınmış ve önceki oturum özetlenmiştir.
3. Ev ödevleri gözden geçirilmiştir.
4. Oturum gündemleri belirtilmiştir.
5. Önceki oturumda ödev olarak verilen günlük beraber okunup değerlendirilmiştir.
6. Saygı ile ilgili ayet ve hadisler değerlendirilmiştir.
  - Allah Elçisi (sav) buyurdu:  
"İhtiyara, sırf yaşından dolayı hürmet eden hiç kimse yoktur ki, Allah da ona yaşlandığında saygı gösterecek birini ihsan etmesin"(Tirmizî).
  - Peygamberimiz (sav) buyurdu:  
"Küçüğümüze merhamet etmeyen, büyüğümüze saygı göstermeyen bizden değildir!"(Tirmizî).
  - Ahkaf Suresi 15. ayet: Biz insana, anne-babasına iyi davranmasını tavsiye etmişizdir. Çünkü annesi onu nice sıkıntılara katlanarak taşımıştır. Sütten ayrılması da iki yıl içinde olur. Önce bana, sonra da anne-babana şükret diye tavsiyede bulunmuşuzdur. Dönüş ancak banadır.
  - Nisa Suresi 36. ayet: Allah'a kulluk edin ve O'na hiçbir şeyi ortak koşmayın! Anneye, babaya, akrabaya, yetimlere, yoksullara, yakın komşuya, uzak komşuya, yakın arkadaşına, yolcuya ve ellerinizin altında bulunanlara (köle, cariye, hizmetçi ve benzerlerine) iyi davranın! Allah kendini beğenen ve daima böbürlenip duran kimseyi sevmez!

- İsra Suresi 23, 24. ayet: Rabbin, sadece kendisine kulluk etmenizi, annenize ve babanıza da iyi davranmanızı kesin bir şekilde emretti. Onlardan biri veya her ikisi senin yanında yaşlanırsa, kendilerine öf! bile deme! Onları azarlama! İkisine de güzel söz söyle! Onları esirgeyerek alçak gönüllülikle üzerlerine kanat ger ve: Rabbim! Küçüklüğümde onlar beni nasıl yetiştirmişlerse, şimdi de Sen onlara (öyle) rahmet et (diyerek dua et!)”
7. Oturum özetlenmiştir
  8. Ev ödevi: Kendilerinde ilk ve son oturum arasındaki değişiklikleri yazmaları istenmiştir.

### **Dokuzuncu Oturum: Genel Değerlendirme ve Sonlandırma**

**Tanım ve Amaç:** Son oturumda, ilk oturumdan itibaren gerçekleştirilen tüm oturumlarda geçen konuların genel değerlendirmesi yapılmıştır. Bu gruptan neler kazandıkları, amaçlarına ne kadar ulaştıkları, hangi davranışlarını değiştirdiklerini düşündükleri, ileride geliştirmek istedikleri yönlerinin neler olduğu sorulmaktadır.

#### **Uygulama:**

1. Duygu ve düşünce durumları gözden geçirilmiştir.
2. Grubun genel bir değerlendirmesi yapılmıştır: Bu gruptan neler kazandıkları, amaçlarına ne kadar ulaştıkları, hangi davranışlarını değiştirdiklerini düşündükleri, ileride geliştirmek istedikleri yönlerinin neler olduğu sorulmuştur.
3. Grubun başında koyulan hedeflere ne derece ulaşıldığı konuşulmuştur.
4. Sonlandırmaya dair duygu ve düşünceler paylaşılmıştır.
5. Sonlandırmadan sonra neler yapabilecekleri paylaşılmıştır.
6. Oturum süreci sonlandırılmıştır.
7. Son test uygulaması yapılmıştır.



## ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

### YÖNTEM

Bu bölümde araştırma modeli, araştırma evreni ve örnekleme, araştırmada kullanılan bilgi toplama aracı ile aracın uygulanması ve elde edilen verilerin çözümlenmesinde kullanılan istatistiksel yöntem ve teknikler açıklanmıştır.

#### 3.1.Araştırma Modeli

Bu araştırma deneysel modelde desenlenmiştir. Araştırmanın deseni, çalışma grubu, manevi danışmanın içeriği, veri toplama araçları, deney işlemleri, verilerin toplanması ve analizine dair bilgilere yer verilmiştir. Deneysel Araştırma, sistematik bir yöntem kullanarak, belirli bir müdahalenin kontrol altına alınmış şartlarda belirli bir problemin çözümünde ne derece etkin olacağını görmek için yapılmaktadır.

Tablo 1: Araştırma Modeli

Gruplar	Ön Test		İşlem	Son Test	
Deney Grubu	Sınav Kaygısı Ölçeği	1.dönem not ortalamaları	Manevi Danışma ve Rehberlik	Sınav Kaygısı Ölçeği	2.dönem not ortalamaları
Kontrol Grubu	Sınav Kaygısı Ölçeği	1.dönem not ortalamaları	Müdahale Yok	Sınav Kaygısı Ölçeği	2.dönem not ortalamaları

#### 3.2. Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubu, 2017-2018 eğitim öğretim yılında MEB'e bağlı okullarda eğitim-öğretime devam etmekte olan 10. Sınıf lise öğrencileridir. Örneklemdaki liseler: Uşak Fevzi Çakmak Kız Anadolu İmam Hatip Lisesi, Özel Rıfat Uğur Koleji, TOBB Mesleki Teknik Anadolu Lisesi ve Uşak Orhan Dengiz Anadolu Lisesidir.

Deney grubu için, Uşak Fevzi Çakmak Kız Anadolu İmam Hatip Lisesi'nden 2 öğrenci, Özel Rıfat Uğur Koleji'nden 3 öğrenci, TOBB Mesleki Teknik Anadolu Lisesi'nden 2 öğrenci ve Orhan Dengiz Anadolu Lisesi'nden 3 öğrenci seçilmiştir.

Kontrol grubu için grupların doğru dağılması açısından aynı sayıda öğrenci alınmıştır. Uşak Fevzi Çakmak Kız Anadolu İmam Hatip Lisesi'nden 2 öğrenci, Özel

Rıfat Uğur Koleji'nden 3 öğrenci, TOBB Mesleki Teknik Anadolu Lisesi'nden 2 öğrenci ve Orhan Deniz Anadolu Lisesi'nden 3 öğrenci seçilmiştir. Çalışma toplam 20 öğrenci ile gerçekleştirilmiştir. Araştırmada, çalışma grubunun özelliklerini ortaya koymak amacıyla Kişisel Bilgi Formu kullanılacaktır.

### 3.3. Veri Toplama Araçları

#### 3.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırma kapsamında seçilen lise öğrencilerinin akademik başarı seviyelerine etki edebileceği düşünülen bazı değişkenlere ait verilerin toplanabilmesi amacıyla "Kişisel Bilgi Formu" düzenlenmiştir. Bu formda öğrencilerin cinsiyeti, sosyoekonomik durumları ve dua etme durumlara ilişkin sorular yer almıştır.

#### 3.2. Westside Sınav Kaygısı Ölçeği

Ölçek Driscoll(2007) tarafından geliştirilmiş Türkçeye üniversite öğrencileri için Totan ve Yavuz(2009) tarafından uyarlanmıştır. Ölçek orijinal formunda sınav kaygısını azaltmaya yönelik bir programın etkisini incelemeye kullanılmak amacıyla geliştirilmiştir. Driscoll(2007) tek bir boyutta on madde olarak ölçeği şekillendirirken Totan ve Yavuz (2009) bir maddenin iki farklı işaret değişkeni olarak tanımlanmasının Türkçe dil bilgisi için daha uygun olacağını düşünerek ölçeği on bir madde olarak Türkçeye çevirmişlerdir. Driscoll (2007) ölçeğin kapsam geçerliğini belirlemek amacıyla çalışmalar yapmıştır. Ölçeğin deneysel çalışmalarda sınav kaygısı düzeyini belirlemede kullandığında son teste ulaştığı puanların ön test ölçümüne göre daha az olduğunu belirlemiştir (Driscoll, Holt ve Hunter, 2005). Ayrıca ölçekten elde edilen sınav kaygısı puanlarının akademik başarıyla ilişkilendiğini bulmuştur (Driscoll, 2007). Totan ve Yavuz (2009) betimleyici faktör analizinde ölçeğin açıklanan varyansının %46,05 olduğu, faktör yüklerinin. 32 ile. 78 arasında olan tek boyutlu yapının var olduğu belirlenmişlerdir. Doğrulayıcı faktör analizinde ölçeğe ait tek faktörlü yapının doğrulandığına ulaşmışlardır ( $\chi^2= 155,02$ ,  $sd= 42$ ,  $\chi^2 /sd= 3,69$ , CFI= .97, RMSEA= .05). Madde toplam korelasyonları .47-.71 arasında olan ölçeğin test tekrar test geçerliği .57 Cronbach alfa katsayısı ise .89 olarak rapor etmişlerdir.

Ölçme aracının değerlendirilmesi şu şekilde yapılmıştır. Tüm sorular ters çevrilerek toplam puan alınmaktadır. Testte elde edilen yüksek puan sınav kaygısı

seviyesinin yüksek olduğuna, düşük puan ise sınav kaygısı seviyesinin düşük olduğunu belirtmektedir. Belli bir tahmin noktası bulunmamakla birlikte büyük gruplara uygulandığında +1 standart sapma ve yukarısında değere sahip olan öğrencilerin sınav kaygısı yüksek, -1 standart sapma ve aşağısında değer alan öğrencilerin ise sınav kaygısı düşük olarak değerlendirilebilir(Totan, 2018).

### 3.3. Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Oturumları

Dokuz oturumun; **ilk oturumunda** öğrencilerin birbirini tanınması ve gruptan beklentilerin paylaşılması sağlanmakta ve öğrencilere grup kuralları tanıtılmaktadır.

**İkinci oturumda**, öğrencilere tüm derslerin bir ilim olduğu, ayırım yapılmaksızın tümüne çalışmalarını ve derslere dönük tüm çabalarının ilim öğrenme kapsamında olduğunun farkında olmalarını sağlamaktır.

**Üçüncü oturumda**, ikinci oturumun devamı niteliğinde, ilim konusu ele alınmaktadır. Bu oturumda amaç, Hz. Muhammed'in âlimlere verdiği değeri öğrencilere aktarmak ve "bilen bir kişi" olmaya özendirmeğektir.

**Dördüncü oturumda**, bu oturumda İslam dininde çalışma ve çalışkan olmanın öneminden bahsedilmektedir. Burada amaç, öğrencilerin çalışmanın bir ibadet olduğunu anlamalarını sağlamak, yaptıkları çalışmaları Allah'ın rızasını almak için yaptıklarını ve karşılığını hem bu dünyada hem de ahirette alacaklarını bilmelerini sağlamaktır.

**Beşinci oturumda** amaç, İslam dininde sabır ve gayretin öneminden bahsedilerek öğrencilerin ders çalışmaya devam etmelerini sağlamaktır.

**Altıncı oturumda**, dua konusu ele alınmaktadır. Bu oturumunda öğrencilere akademik başarıyı artırmak için sınava girmeden önce, sınav esnasında ve sınav sonrasında okunacak dualar tavsiye edilmektedir. Bu dualar öğrencinin, sonucu Allah'a bırakmanın vermiş olduğu rahatlıkla potansiyelini daha rahat yansıtmaya yardımcı olmaktadır.

**Yedinci oturumda**, tevekkül konusu işlenmektedir. Amaç, Allah'a tevekkül etmenin, öğrencilere çalışma azmi ve hevesi kazandırmasıdır. Gereken çalışmayı

yaptıktan sonra Allah'a güvenip dayanan öğrencilerin sınav sonuçlarına daha kolay sabır göstermelerini sağlamaktır.

**Sekizinci oturumda**, saygı konusunun işlenmesinin sebebi öğrencilerin saygı konusunda farkındalıklarını arttırmak ve yaşadıkları kişiler arası ilişkilerdeki çatışmaları azaltmaktır. Sosyal ilişkileri düzelen öğrencilerin okul başarılarının ve motivasyonlarının artacağı düşünülmektedir.

**Son oturumda ise**, geçen sekiz oturum gözden geçirilmekte ve üyelerin birbiriyle vedalaşması sağlanarak grup oturumları sona erdirilmektedir.

### 3.4. Okul Yıl Sonu Başarı Puanları

Öğrencilerin 1. ve 2. Dönem sonu başarı puanları(not ortalamaları) okul kayıtlarından(E-Okul) alınıp değerlendirilmiştir.

### 3.5. Bireysel Görüşme

Manevi danışmanlık ve rehberlik oturumları dışında öğrencilerle ihtiyaç durumlarına göre bireysel görüşmeler yapılmıştır. Ayrıca danışma sonrası öğretmen ve veli görüşleri alınmıştır.

### 3.4. Verilerin Toplanması

Araştırmaya ilişkin uygulamalar 2017-2018 eğitim öğretim yılının ikinci döneminde, lise öğrencilerinin uygun oldukları, planlanan zaman dilimlerinde kendi okullarında gerçekleşmiştir.

Anketleri uygulama esnasında, öğrencilere araştırmanın amacıyla ilgili gerekli bilgi verilmiştir. Cevap kâğıtları ile ilgili herhangi bir karışıklığa neden olmamak için “Kişisel Bilgi Formu” ve “Sınav Kaygısı Ölçeğinin” cevap kâğıtları birbirine eklenmiş olarak verilmiştir.

### 3.5. Verilerin Çözümlemesi Ve Analizi

Veriler betimsel istatistikler, t-testi ile analiz edilecektir. Ölçme aracı vasıtasıyla toplanan verilerin yüzde, frekans, aritmetik ortalama hesaplamaları için *betimsel istatistikler*; ön test ve son testin ortalamalarını karşılaştırmak için *t-testi* uygulanacaktır.

Öğrencilere uygulanan bilgi formu ve ölçeklerden elde edilen veriler,

araştırmacı tarafından bilgisayar ortamına aktarılarak uygun istatistiksel işlemleri yapmak üzere hazır hale getirilmiştir. Verilerin analizi, IBM SPSS programı kullanılarak yapılmıştır. Betimsel istatistikler için frekans ve yzdzeler, gruplar arası farklılıkları belirlemek için 't' testi kullanılmıştır. Tm testler için anlamlılık dzeyi  $\alpha = 0.05$  olarak belirlenmiştir.



## DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

### BULGULAR VE YORUMLAR

Bu bölümde, araştırmaya ilişkin analizler ve bulgulara yer verilmiştir. İlk olarak araştırmaya katılanların sosyodemografik faktörlerine ilişkin bilgilere yer verilecektir. Daha sonra öğrencilerin akademik durumları ve sınav kaygısı durumlarına yönelik bulgulara yer verilecektir.

#### 4.1.Sosyodemografik Faktörler

##### 4.1.1.Öğrencilerin Cinsiyete Göre Dağılımları

Kişisel bilgi formunda sorulan cinsiyet durumuna ait cevaplar tablo 2’de verilmiştir.

Tablo 2: Lise öğrencilerinin cinsiyete göre dağılımları

	Deney Grubu		Kontrol Grubu	
	N	%	N	%
Kız	5	25	5	25
Erkek	5	25	5	25
Toplam	10	50	10	50

Tablo 2’de görüldüğü gibi araştırmaya toplamda katılan öğrencilerin %50’si (N=10) erkek, %50’si (N=10) kadındır.

##### 4.1.2.Lise öğrencilerinin baba eğitim durumuna göre dağılımı

Öğrencilerin baba eğitim durumuna ait verdiği cevaplar tablo 3’te verilmiştir.

Tablo 3: Lise öğrencilerinin baba eğitim durumuna göre dağılımı

	Deney Grubu		Kontrol Grubu	
	N	%	N	%
İlkokul	3	15	1	5
Ortaokul	1	5	2	10
Lise ve Dengi	1	5	2	10
Yüksek okul/Üniversite	5	25	5	25
Toplam	10	50	10	50

Tablo 3’te görüldüğü gibi araştırmaya katılan öğrencilerin babalarından %20’si(N=4) ilkokul mezunu, %15’i (N=3) ortaokul mezunu, %15’i (N=3) lise mezunu, %50’si (N=10) yüksek okul ve üniversite mezunudur.

### 4.1.3.Lise öğrencilerinin anne eğitim durumuna göre dağılımı

Öğrencilerin anne eğitim durumuna ait verdiği cevaplar tablo 4’te verilmiştir.

Tablo 4: Lise öğrencilerinin anne eğitim durumuna göre dağılımı

	Deney Grubu		Kontrol Grubu	
	N	%	N	%
İlkokul	1	5	2	10
Orta Okul	4	20	5	25
Lise Ve Dengi	3	15	2	10
Yüksek okul/üniversite	2	10	1	5
Toplam	10	50	10	50

Tablo 4’te görüldüğü gibi araştırmaya katılan öğrencilerin annelerinden %15’i (N=3) ilkokul mezunu, %45’i (N=9) ortaokul mezunu, %25’i (N=5) lise mezunu, %15’i (N=3) yüksek okul ve üniversite mezunudur.

## 4.2.Öğrencilerin Akademik Durumları

### 4.2.1.Öğrencilerin 1. Dönem Okul Başarı Puanlarına Göre Dağılımları

Milli eğitim bakanlığına bağlı okullar tarafından kullanılan E-Okul sisteminden alınan öğrenci puanları Tablo 5’de verilmiştir.

Tablo 5: Lise öğrencilerinin not durumuna göre dağılımları

	Deney Grubu				Kontrol Grubu			
	Ön Test		Son Test		Ön Test		Son Test	
	N	%	N	%	N	%	N	%
70-80	9	45	1	5	3	15	4	20
81-85	1	5	3	15	4	20	3	15
86-90			3	15	1	5	2	10
91-100			3	15	2	10	1	5
Toplam	10	50	10	50	10	50	10	50

Tablo 5’te görüldüğü gibi araştırmaya toplamda katılan öğrencilerin ön test sonucuna göre %60’ı (N=12) ‘‘70 ile 80 arası ortalamaya’’, %25’i (N=5) ‘‘81 ile 85 arası ortalamaya’’, %5’i (N=1) ‘‘86 ile 90 arası ortalamaya’’, %10’u (N=2) ‘‘91 ile 100 arası ortalamaya’’ sahip oldukları gözlemlenmiştir.

Tablo 5’te görüldüğü gibi araştırmaya toplamda katılan öğrencilerin son test sonucuna göre %25’i (N=5) ‘‘70 ile 80 arası ortalamaya’’, %30’u (N=6) ‘‘81 ile 85 arası ortalamaya’’, %25’i (N=5) ‘‘86 ile 90 arası ortalamaya’’, %20’u (N=4) ‘‘91 ile

100 arası ortalamaya'' sahip oldukları gözlemlenmiştir.

#### 4.2.2.Öğrencilerin sınav ortalamalarındaki değişime göre t test sonuçları

Deney grubu ve kontrol grubu öğrencilerinin sınav ortalamalarında bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan t testi sonucu Tablo 6'da verilmiştir.

Tablo 6: Öğrencilerin sınav ortalamalarındaki değişime göre t test sonuçları

	Deney Grubu					Kontrol Grubu				
	N	X	Ss	t	P	N	X	ss	t	p
Ortalama Ön Test	10	1.10	.31			10	10.15	24.74		
Ortalama Son Test	10	2.80	1.03	-1.02	.000	10	10.26	26.49	-.00	.993

Tablo 6'da deney grubunun ve kontrol grubunun ön test ve son test sonuçlarını göstermektedir. Deney grubuna verilen manevi danışmanlık ve rehberlik eğitiminin etkililiğini ölçmek amacıyla eğitim öncesi ve sonrası uygulanan ankette öğrencilerin dönem sonu not ortalamaları karşılaştırılmış ve anlamlı bir farklılık görülmüştür ( $p < 0,05$ ). Kontrol grubundaki değişimi ölçmek amacıyla dönem sonu uygulanan ankette öğrencilerin dönem sonu not ortalamaları karşılaştırılmış ve puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı gözlemlenmiştir ( $p > 0,05$ ).

#### 4.3.Öğrencilerin Sınav Kaygısı Durumları

##### 4.3.1.Öğrencilerin sınav kaygı ölçeği puanındaki değişime göre t test sonuçları

Deney grubu ve kontrol grubu öğrencilerinin sınav kaygı ölçeği puanlarında bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan t testi sonucu Tablo 7'de verilmiştir.

Tablo 7: Öğrencilerin sınav kaygı ölçeği puanındaki değişime göre t test sonuçları

	Deney Grubu					Kontrol Grubu				
	N	X	Ss	t	P	N	X	ss	t	p
S.K. Ölçeği Ön Test	10	41.00	6.32			10	40.60	3.30		
S.K. Ölçeği Son Test	10	25.60	4.32	17.81	.000	10	39.60	3.23	1.10	.299

Tablo 7'de deney grubunun ve kontrol grubunun ön test ve son test sonuçlarını göstermektedir. Deney grubuna verilen manevi danışmanlık ve rehberlik



eğitiminin etkililiğini ölçmek amacıyla eğitim öncesi ve sonrası uygulanan sınav kaygısı ölçeğinden öğrencilerin aldıkları puan ortalamaları karşılaştırılmış ve anlamlı bir farklılık görülmüştür ( $p < 0,05$ ). Kontrol grubundaki değişimi ölçmek amacıyla dönem sonu uygulanan sınav kaygısı ölçeğinden öğrencilerin aldıkları puan ortalamaları karşılaştırmış ve puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı gözlemlenmiştir ( $p > 0,05$ ).

West Side Sınav Kaygısı Ölçeğinin alt boyutları aşağıda değerlendirilmiştir.

#### 4.3.2.Lise öğrencilerinin sınav yaklaştıkça ders çalışmakta zorlanma durumuna göre dağılımları

Öğrencilerin sınava hazırlanırken karşılaştıkları problemlerin başında sınav yaklaştıkça ders çalışmakta zorlanma problemi gelmektedir. Tablo 8’de Lise öğrencilerinin sınav yaklaştıkça ders çalışmakta zorlanma durumuna göre dağılımları verilmiştir.

Tablo 8: Lise öğrencilerinin sınav yaklaştıkça ders çalışmakta zorlanma durumuna göre dağılımları

	Deney Grubu		Kontrol Grubu	
	N	%	N	%
Genellikle Doğru	1	5		
Arasına Doğru	2	10	5	25
Nadiren Doğru	5	25	3	15
Asla Doğru Değil	2	10	2	10
Toplam	10	50	10	50

Tablo 8’de görüldüğü gibi araştırmaya katılan öğrencilerin sınav yaklaştıkça ders çalışmakta zorlanma durumunu %5’i (N=1) ‘genellikle doğru’ olarak, %35’i (N=7) ‘ara sıra doğru’ olarak, %40’ı (N=8) ‘nadiren doğru’ olarak, %20’si (N=4) ‘asla doğru değil’ olarak tanımlamaktadır.

#### 4.3.3.Lise öğrencilerinin ders çalışırken sınavda çalıştığı yerleri hatırlayamamaktan endişelenme durumuna göre dağılımları

Öğrencilerin sınava hazırlanırken karşılaştıkları bir diğer problem ise sınav esnasında çalıştıkları yerleri hatırlayamama endişesidir. Tablo 9’da öğrencilerin sınavda çalıştığı yerleri hatırlayamamaktan endişelenme durumuna göre dağılımları verilmiştir.

Tablo 9: Lise öğrencilerinin ders çalışırken sınavda çalıştığı yerleri hatırlayamamaktan endişelenme durumuna göre dağılımları

	Deney Grubu		Kontrol Grubu	
	N	%	N	%
Genellikle Doğru			1	5
Arasına Doğru	2	10	2	10
Nadiren Doğru	6	30	5	25
Asla Doğru Değil	2	10	2	10
Toplam	10	50	10	50

Tablo 9’da görüldüğü gibi araştırmaya katılan öğrencilerin ders çalışırken sınavda çalıştığı yerleri hatırlayamamaktan endişelenme durumunu %5’i (N=1) ‘genellikle doğru’ olarak, %20’si (N=4) ‘ara sıra doğru’ olarak, %55’i (N=11) ‘nadiren doğru’ olarak, %20’si (N=4) ‘asla doğru değil’ olarak tanımlamaktadır.

#### 4.3.4.Lise öğrencilerinin önemli sınavlar sırasında yanlış yapıyorum diye düşünme durumuna göre dağılımları

Öğrencilerin karşılaştıkları başka bir problem ise cevapladığı sorudan emin olamayıp acaba yanlış mı yapıyorum kaygısıdır. Tablo 10’da lise öğrencilerinin önemli sınavlar sırasında yanlış mı yapıyorum diye düşünme durumuna göre dağılımları verilmiştir.

Tablo 10: Lise öğrencilerinin önemli sınavlar sırasında yanlış yapıyorum diye düşünme durumuna göre dağılımları

	Deney Grubu		Kontrol Grubu	
	N	%	N	%
Arasına Doğru	2	10	1	5
Nadiren Doğru	5	25	8	40
Asla Doğru Değil	3	15	1	5
Toplam	10	50	10	50

Tablo 10’da görüldüğü gibi araştırmaya katılan öğrencilerin ders çalışırken sınavda çalıştığı yerleri hatırlayamamaktan endişelenme durumunu %15’i (N=3) ‘ara sıra doğru’ olarak, %65’i (N=13) ‘nadiren doğru’ olarak, %20’si (N=4) ‘asla doğru değil’ olarak tanımlamaktadır.

#### 4.3.5.Lise öğrencilerinin önemli sınavlar sırasında dersten kalırım diye düşünme durumuna göre dağılımları

Öğrencilerin karşılaştıkları diğer bir problem ise sınav esnasında dersten kalma kaygısıdır. Tablo 11’de katılımcı öğrencilerin bu konuda verdikleri cevaplar

verilmiştir.

Tablo 11: Lise öğrencilerinin önemli sınavlar sırasında dersten kalırım diye düşünme durumuna göre dağılımları

	Deney Grubu		Kontrol Grubu	
	N	%	N	%
Arasıra Doğru	1	5	1	5
Nadiren Doğru	6	30	6	30
Asla Doğru Değil	3	15	3	15
Toplam	10	50	10	50

Tablo 11’de görüldüğü gibi araştırmaya katılan öğrencilerin önemli sınavlar sırasında dersten kalırım diye düşünme durumunu %10’u (N=2) ‘‘ara sıra doğru’’ olarak, %60’ı (N=12) ‘‘nadiren doğru’’ olarak, %30’u (N=6) ‘‘asla doğru değil’’ olarak tanımlamaktadır

#### 4.3.6.Lise öğrencilerinin önemli sınavlar sırasında dikkatini kaybederek bildiği şeyleri hatırlayamayacağını düşünme durumuna göre dağılımları

Öğrencilerin bir diğer kaygısı ise sınav esnasında dikkatini dağıtarak bildiği şeyleri hatırlayamayacağını düşünmektir. Tablo 12’de lise öğrencilerinin önemli sınavlar sırasında dikkatini kaybederek bildiği şeyleri hatırlayamayacağını düşünme durumuna göre dağılımları verilmiştir.

Tablo 12: Lise öğrencilerinin önemli sınavlar sırasında dikkatini kaybederek bildiği şeyleri hatırlayamayacağını düşünme durumuna göre dağılımları

	Deney Grubu		Kontrol Grubu	
	N	%	N	%
Genellikle Doğru			2	10
Arasıra Doğru	2	10	2	10
Nadiren Doğru	4	20	4	20
Asla Doğru Değil	4	20	2	10
Toplam	10	50	10	50

Tablo 12’de görüldüğü gibi araştırmaya katılan öğrencilerin önemli sınavlar sırasında dikkati kaybederek bildiği şeyleri hatırlayamayacağını düşünme durumunu %10’u (N=2) ‘‘genellikle doğru’’ %20’si (N=4) ‘‘ara sıra doğru’’ olarak, %40’ı (N=8) ‘‘nadiren doğru’’ olarak, %30’u (N=6) ‘‘asla doğru değil’’ olarak tanımlamaktadır.

#### 4.3.7.Lise öğrencilerinin sınav sorularını sınavdan sonra hatırlama durumuna göre dağılımları

Öğrenciler sınav esnasında sorunun cevabını hatırlayamayıp sınavdan sonra o

sorunun cevabını hatırlamaktadır. Tablo 13'te katılımcı öğrencilerin bu konuda verdikleri cevaplar verilmiştir.

Tablo 13: Lise öğrencilerinin sınav sorularını sınavdan sonra hatırlama durumuna göre dağılımları

	Deney Grubu		Kontrol Grubu	
	N	%	N	%
Genellikle Doğru	3	15	2	10
Arasıra Doğru	1	5	5	25
Nadiren Doğru	1	5	3	15
Asla Doğru Değil	5	25		
Toplam	10	50	10	50

Tablo 13'te görüldüğü gibi araştırmaya katılan öğrencilerin sınav sorularını sınavdan sonra hatırlama durumunu %25'i (N=5) "genellikle doğru" %30'u (N=6) "ara sıra doğru" olarak, %20'si (N=4) "nadiren doğru" olarak, %25'i (N=5) "asla doğru değil" olarak tanımlamaktadır.

#### 4.3.8.Lise öğrencilerinin sınavdan önce endişelenmekten dolayı sınav sonrası yorgunluk durumuna göre dağılımları

Bazı öğrenciler sınavdan önce o kadar çok endişelenirler ki sınav sonrasında yorgunluk hissetmektedirler. Tablo 14'te lise öğrencilerinin sınavdan önce endişelenmekten dolayı sınav sonrası yorgunluk yaşamaları durumuna göre dağılımları verilmiştir.

Tablo 14: Lise öğrencilerinin sınavdan önce endişelenmekten dolayı sınav sonrası yorgunluk durumuna göre dağılımları

	Deney Grubu		Kontrol Grubu	
	N	%	N	%
Genellikle Doğru	3	15		
Arasıra Doğru	3	15	7	35
Nadiren Doğru	4	20	2	10
Asla Doğru Değil			1	5
Toplam	10	50	10	50

Tablo 14'te görüldüğü gibi araştırmaya katılan öğrencilerin sınavdan önce endişelenmekten dolayı sınav sonrası yorgunluk durumunu %15'i (N=3) "genellikle doğru" %50'si (N=10) "ara sıra doğru" olarak, %30'u (N=6) "nadiren doğru" olarak, %5'i (N=1) "asla doğru değil" olarak tanımlamaktadır.

#### 4.3.9.Lise öğrencilerinin önemli bir sınavdayken kendini keyifsiz hissetme durumuna göre dağılımı

Öğrenciler sınav esnasında kendilerini keyifsiz hissetme gibi problemler yaşamaktadır. Tablo 15’te katılımcı öğrencilerin bu konuda verdikleri cevaplar verilmiştir.

Tablo 15: Lise öğrencilerinin önemli bir sınavdayken kendini keyifsiz hissetme durumuna göre dağılımı

	Deney Grubu		Kontrol Grubu	
	N	%	N	%
Genellikle Doğru	1	5	4	20
Arasıra Doğru	3	15	5	25
Nadiren Doğru	6	30	1	5
Toplam	10	50	10	50

Tablo 15’te görüldüğü gibi araştırmaya katılan öğrencilerin sınavdayken kendini keyifsiz hissetme durumunu %25’i (N=5) ‘‘genellikle doğru’’ %40’ı (N=8) ‘‘ara sıra doğru’’ olarak, %35’i (N=7) ‘‘nadiren doğru’’ olarak tanımlamaktadır.

#### 4.3.10.Lise öğrencilerinin önemli bir sınavdayken kendini başkası gibi hissetme durumuna göre dağılımı

Öğrencilerin bir başka problemi ise sınav esnasında kendini başkası gibi hissetme problemidir. Tablo 16’da lise öğrencilerinin önemli bir sınavdayken kendini başkası gibi hissetme durumuna göre dağılımları verilmiştir.

Tablo 16: Lise öğrencilerinin önemli bir sınavdayken kendini başkası gibi hissetme durumuna göre dağılımı

	Deney Grubu		Kontrol Grubu	
	N	%	N	%
Genellikle Doğru	6	30	5	25
Arasıra Doğru	3	15	4	20
Nadiren Doğru	1	5	1	5
Toplam	10	50	10	50

Tablo 16’da görüldüğü gibi araştırmaya katılan öğrencilerin önemli bir sınavdayken kendini başkası gibi hissetme durumunu %55’i (N=11) ‘‘genellikle doğru’’ %35’i (N=7) ‘‘ara sıra doğru’’ olarak, %10’u (N=2) ‘‘nadiren doğru’’ olarak tanımlamaktadır.

#### 4.3.11.Lise öğrencilerinin önemli sınavlardayken zihnini başka yerlerde dağılmış olarak bulma durumuna göre dağılımı

Bazı öğrenciler önemli bir sınav esnasında kendilerini başka şeyleri hayal ederken bulduklarını dile getirmektedirler. Öğrenciler sınav esnasında zihin dağınıklığı yaşayabilmektedirler. Tablo 17’de lise öğrencilerinin önemli sınavlardayken zihnini başka yerlerde dağılmış olarak bulma durumuna göre dağılımları verilmiştir.

Tablo 17: Lise öğrencilerinin önemli sınavlardayken zihnini başka yerlerde dağılmış olarak bulma durumuna göre dağılımı

	Deney Grubu		Kontrol Grubu	
	N	%	N	%
Arasına Doğru	3	15	2	10
Nadiren Doğru	4	20	6	30
Asla Doğru Değil	3	15	2	10
Toplam	10	50	10	50

Tablo 17’de görüldüğü gibi araştırmaya katılan öğrencilerin önemli sınavlardayken zihnini başka yerlerde dağılmış olarak bulma durumunu %25’i (N=5) ‘genellikle doğru’, %50’si (N=10) ‘nadiren doğru’ %25’i (N=5) ‘asla doğru değil’ olarak tanımlamaktadır.

#### 4.3.12.Lise öğrencilerinin bir sınavdan sonra soruları yeterince iyi yanıtlama konusunda endişelenme durumuna göre dağılımı

Öğrencilerin sınava hazırlanırken karşılaştıkları başka bir problem ise sınav bittikten sonra soruları yeterince doğru yanıtlayamadığı konusunda kaygı yaşamasıdır. Tablo 18’de lise öğrencilerinin sınavdan sonra soruları yeterince iyi yanıtlama konusunda endişelenme durumuna göre dağılımları verilmiştir.

Tablo 18: Lise öğrencilerinin önemli sınavlardayken zihnini başka yerlerde dağılmış olarak bulma durumuna göre dağılımı

	Deney Grubu		Kontrol Grubu	
	N	%	N	%
Daima Doğru	1	5		
Arasına Doğru	2	10		
Nadiren Doğru	4	20	5	25
Asla Doğru Değil	3	15	5	25
Toplam	10	50	10	50

Tablo 18’de görüldüğü gibi araştırmaya katılan öğrencilerin bir sınavdan sonra soruları yeterince iyi yanıtlayamadıkları konusunda endişelenme durumunu %5’i (N=1) ‘‘daima doğru’’ olarak, %10’u (N=2) ‘‘ara sıra doğru’’ olarak, %45’i (N=9) ‘‘nadiren doğru’’ olarak, %40’ı (N=8) ‘‘asla doğru değil’’ olarak tanımlamaktadır.

#### 4.4.Deney Grubu Bireysel Değerlendirme Sonuçları

Bu bölümde manevi danışmanlık ve rehberlik uygulamasına katılan deney grubu öğrencilerinin okul not ortalamalarındaki 1. ve 2. Dönem değişimleri incelenmektedir. Aşağıda sunulacak puanlar, öğrencilerin öğrenime devam ettikleri okulun E-Okul sistemi üzerinden alınmıştır. Katılımcı öğrenciler ile ilgili veli ve öğretmen görüşlerine yer verilmiştir.

##### 4.4.1. Deney grubu öğrencilerinin 1. ve 2. Dönem okul puanları

Katılımcı öğrencilerin E-okul sisteminden alınan 1. ve 2. dönem not ortalamalarına ait tablo aşağıda verilmektedir.

Tablo 19: Deney grubu öğrencilerinin 1. ve 2. Dönem okul puanları

Katılımcı	Cinsiyet	1.Dönem	2.Dönem
Katılımcı 1	Kız	71,6	85
Katılımcı 2	Kız	79,9	82
Katılımcı 3	Kız	78,5	96,7
Katılımcı 4	Kız	81,9	96
Katılımcı 5	Kız	75,3	78,2
Katılımcı 6	Erkek	72	81,9
Katılımcı 7	Erkek	78,4	83
Katılımcı 8	Erkek	73,7	88
Katılımcı 9	Erkek	78,5	88,4
Katılımcı 10	Erkek	76	89,33

Tablo 19’da deney grubu öğrencilerinin 1. ve 2. dönem aldıkları okul başarı puan ortalamaları ve cinsiyete göre dağılımları gösterilmektedir.

Resim 1: Katılımcı 1'e ait e-okul ekran alıntısı

Öğrenci Yıl Sonu Notları					
<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <span>+</span> <span>🗑️</span> <span>📄</span> <span>🔍</span> <span>🖨️</span> <span>🔄</span> <span>📝</span> </div>					
Öğrenci Yıl Sonu Notları					
Sınıf	Öğretim Yılı	1. Dönem Notu	2. Dönem Notu	Yıl Sonu Ortalaması	Ağırlıklı Yıl Sonu Ortalaması
10. Sınıf	2017-2018	71,6	85		78,3

#### Katılımcı 1:

1.dönem sonu not ortalaması 71,6 puan olan kız öğrencinin manevi danışmanlık ve rehberlik uygulamasından sonra 2.dönem sonu not ortalaması 85 puana yükselmiştir. Öntest ve sontest olarak uygulanan Westside sınav kaygısı ölçeği sonucunda, öğrencinin 2.dönem sınav kaygısının azaldığı ortaya çıkmıştır.

Öğrencinin sınıf öğretmeniyle yapılan görüşmede “Manevi danışmanlık ve rehberlik grup çalışmaları uygulanmaya başladıktan sonra öğrencinizde herhangi bir değişiklik gözlemlediniz mi?” sorusuna yönelik cevabı şu şekildedir:

*“Öğrencimdeki değişimi fark ettim. Katılımcı 1, 1. döneme göre daha disiplinli çalışıyordu”*

Öğrenci velisi ile yapılan görüşmede, “Manevi danışmanlık ve rehberlik grup çalışmaları uygulanmaya başladıktan sonra çocuğunuzda herhangi bir davranış değişikliği gözlemlediniz mi?” sorusuna yönelik veli cevapları şu şekildedir:

*“Artık ders çalış demek zorunda kalmadığımı fark ettim. Kızım kendiliğinden odasına gidip çalışıyordu.”*



Resim 2: Katılımcı 2'ye ait e-okul ekran alıntısı

Öğrenci Yıl Sonu Notları																							
<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="6">Öğrenci Yıl Sonu Notları</th> </tr> <tr> <th>Sınıf</th> <th>Öğretim Yılı</th> <th>1. Dönem Notu</th> <th>2. Dönem Notu</th> <th>Yıl Sonu Ortalaması</th> <th>Ağırlıklı Yıl Sonu Ortalaması</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>10. Sınıf</td> <td>2017-2018</td> <td>79,9</td> <td>82</td> <td></td> <td>81</td> </tr> </tbody> </table>						Öğrenci Yıl Sonu Notları						Sınıf	Öğretim Yılı	1. Dönem Notu	2. Dönem Notu	Yıl Sonu Ortalaması	Ağırlıklı Yıl Sonu Ortalaması	10. Sınıf	2017-2018	79,9	82		81
Öğrenci Yıl Sonu Notları																							
Sınıf	Öğretim Yılı	1. Dönem Notu	2. Dönem Notu	Yıl Sonu Ortalaması	Ağırlıklı Yıl Sonu Ortalaması																		
10. Sınıf	2017-2018	79,9	82		81																		

### Katılımcı 2:

1.dönem sonu not ortalaması 79,9 puan olan kız öğrencinin manevi danışmanlık ve rehberlik uygulamasından sonra 2.dönem sonu not ortalaması 82 puana yükselmiştir. Öntest ve sontest olarak uygulanan Westside sınav kaygısı ölçeği sonucunda, öğrencinin 2.dönem sınav kaygısının azaldığı ortaya çıkmıştır.

Öğrencinin sınıf öğretmeniyle yapılan görüşmede “Manevi danışmanlık ve rehberlik grup çalışmaları uygulanmaya başladıktan sonra öğrencinizde herhangi bir değişiklik gözlemlediniz mi?” sorusuna yönelik cevabı şu şekildedir:

*“Öğrencimin ilk döneme göre dersleri daha iyi dinlediğini fark ettim fakat çekingen olduğu için derste anlayamadığı yerleri sormadığını düşünüyorum. Bu sebeple notlarında çok fazla bir değişim olmadı bence.”*

Öğrenci velisi ile yapılan görüşmede, “Manevi danışmanlık ve rehberlik grup çalışmaları uygulanmaya başladıktan sonra çocuğunuzda herhangi bir davranış değişikliği gözlemlediniz mi?” sorusuna yönelik veli cevapları şu şekildedir:

*“Ders çalışma bakımından kızım ilk dönemle aynı durumda. Fakat ben onun bu dönem okula daha istekli gittiğini ve ödevlerine karşı daha istekli olduğunu fark ettim.”*

Resim 3: Katılımcı 3'e ait e-okul ekran alıntısı

Sınıf	Öğretim Yılı	1. Dönem Notu	2. Dönem Notu	Yıl Sonu Ortalaması	Ağırlıklı Yıl Sonu Ortalaması
10. Sınıf	2017-2018	78,5	96,7		87,6

### Katılımcı 3:

1.dönem sonu not ortalaması 78,5 puan olan kız öğrencinin manevi danışmanlık ve rehberlik uygulamasından sonra 2.dönem sonu not ortalaması 96,7 puana yükselmiştir. Öntest ve sontest olarak uygulanan Westside sınav kaygısı ölçeği sonucunda, öğrencinin 2.dönem sınav kaygısının azaldığı ortaya çıkmıştır.

Öğrencinin sınıf öğretmeniyle yapılan görüşmede “Manevi danışmanlık ve rehberlik grup çalışmaları uygulanmaya başladıktan sonra öğrencinizde herhangi bir değişiklik gözlemlediniz mi?” sorusuna yönelik cevabı şu şekildedir:

*“Öğrencimde her anlamda değişiklik olduğunu söyleyebilirim. İlk dönem, aslında zeki bir kız fakat çalışmayı bilmiyor diye düşünmüştüm. Bu dönem ise dersi çok iyi dinliyor ve derslere katılıyor. Ayrıca ilk dönem var olan dersin düzenini bozma ve ders esnasında çok konuşmak gibi olumsuz davranışları bu dönemde yoktu.*

Öğrenci velisi ile yapılan görüşmede, “Manevi danışmanlık ve rehberlik grup çalışmaları uygulanmaya başladıktan sonra çocuğunuzda herhangi bir davranış değişikliği gözlemlediniz mi?” sorusuna yönelik veli cevapları şu şekildedir:

*“Danışmada oluşturduğunuz plan sayesinde düzenli çalıştı. Matematik korkusu vardı önceden, bence o korkuyu atlatınca dersleri yükseldi. Bir de eskisine göre çok moralli.”*

Resim 4: Katılımcı 4'e ait e-okul ekran alıntısı

Sınıf	Öğretim Yılı	1. Dönem Notu	2. Dönem Notu	Yıl Sonu Ortalaması	Ağırlıklı Yıl Sonu Ortalaması
10. Sınıf	2017-2018	81,9	96		89

#### Katılımcı 4:

1.dönem sonu not ortalaması 81,9 puan olan kız öğrencinin manevi danışmanlık ve rehberlik uygulamasından sonra 2.dönem sonu not ortalaması 96 puana yükselmiştir. Öntest ve sontest olarak uygulanan Westside sınav kaygısı ölçeği sonucunda, öğrencinin 2.dönem sınav kaygısının azaldığı ortaya çıkmıştır.

Öğrencinin sınıf öğretmeniyle yapılan görüşmede “Manevi danışmanlık ve rehberlik grup çalışmaları uygulanmaya başladıktan sonra öğrencinizde herhangi bir değişiklik gözlemlediniz mi?” sorusuna yönelik cevabı şu şekildedir:

*“Özellikle matematik dersinde bir ilerlemenin olduğunu fark ediyorum. Ödevlerini de eksiksiz yapıyor.”*

Öğrenci velisi ile yapılan görüşmede, “Manevi danışmanlık ve rehberlik grup çalışmaları uygulanmaya başladıktan sonra çocuğunuzda herhangi bir davranış değişikliği gözlemlediniz mi?” sorusuna yönelik veli cevapları şu şekildedir:

*“Notları yükseldi tabi ama benim için önemli değişim artık her sınav sonrası ağlamaması oldu.”*

Resim 5: Katılımcı 5'e ait e-okul ekran alıntısı

Sınıf	Öğretim Yılı	1. Dönem Notu	2. Dönem Notu	Yıl Sonu Ortalaması	Ağırlıklı Yıl Sonu Ortalaması
10. Sınıf	2017-2018	75,3	78,2		76,8

#### Katılımcı 5:

1.dönem sonu not ortalaması 75,3 puan olan kız öğrencinin manevi danışmanlık ve rehberlik uygulamasından sonra 2.dönem sonu not ortalaması 78,2 puana yükselmiştir. Öntest ve sontest olarak uygulanan Westside sınav kaygısı ölçeği sonucunda, öğrencinin 2.dönem sınav kaygısının azaldığı ortaya çıkmıştır..

Öğrencinin sınıf öğretmeniyle yapılan görüşmede “Manevi danışmanlık ve rehberlik grup çalışmaları uygulanmaya başladıktan sonra öğrencinizde herhangi bir değişiklik gözlemlediniz mi?” sorusuna yönelik cevabı şu şekildedir:

*“Ben derslerinden çok davranışlarında değişiklik olduğunu gözlemledim. Zaten öğrencinin kapasitesi bu kadar. Çalışsa da elinden gelen bu. Ama bu dönem derslere ve arkadaşlarına karşı daha ilgili diye düşünüyorum.”*

Öğrenci velisi ile yapılan görüşmede, “Manevi danışmanlık ve rehberlik grup çalışmaları uygulanmaya başladıktan sonra çocuğunuzda herhangi bir davranış değişikliği gözlemlediniz mi?” sorusuna yönelik veli cevapları şu şekildedir:

*“Evet, eskiye göre daha sakin bir ergen. Bir de daha önceleri ileride hedefin ne sorusuna cevap vermezken şimdilerde meslekleri soruşturmaya başladı.”*

Resim 6: Katılımcı 6'ya ait e-okul ekran alıntısı

Öğrenci Yıl Sonu Notları																							
<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="6">Öğrenci Yıl Sonu Notları</th> </tr> <tr> <th>Sınıf</th> <th>Öğretim Yılı</th> <th>1. Dönem Notu</th> <th>2. Dönem Notu</th> <th>Yıl Sonu Ortalaması</th> <th>Ağırlıklı Yıl Sonu Ortalaması</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>10. Sınıf</td> <td>2017-2018</td> <td>72</td> <td>81,9</td> <td></td> <td>77</td> </tr> </tbody> </table>						Öğrenci Yıl Sonu Notları						Sınıf	Öğretim Yılı	1. Dönem Notu	2. Dönem Notu	Yıl Sonu Ortalaması	Ağırlıklı Yıl Sonu Ortalaması	10. Sınıf	2017-2018	72	81,9		77
Öğrenci Yıl Sonu Notları																							
Sınıf	Öğretim Yılı	1. Dönem Notu	2. Dönem Notu	Yıl Sonu Ortalaması	Ağırlıklı Yıl Sonu Ortalaması																		
10. Sınıf	2017-2018	72	81,9		77																		

#### Katılımcı 6:

1.dönem sonu not ortalaması 72 puan olan erkek öğrencinin manevi danışmanlık ve rehberlik uygulamasından sonra 2.dönem sonu not ortalaması 81,9 puana yükselmiştir. Öntest ve sontest olarak uygulanan Westside sınav kaygısı ölçeği sonucunda, öğrencinin 2.dönem sınav kaygısının azaldığı ortaya çıkmıştır.

Öğrencinin sınıf öğretmeniyle yapılan görüşmede “Manevi danışmanlık ve rehberlik grup çalışmaları uygulanmaya başladıktan sonra öğrencinizde herhangi bir değişiklik gözlemlediniz mi?” sorusuna yönelik cevabı şu şekildedir:

*“Geçen gün şube öğretmenler kurulunda da öğretmen arkadaşlarım ile bu durumu görüştük. Öğrencimizin durumundan çok memnunuz. Daha önce rehberlik servisinden ders çalışma programı almıştı. Fakat bu programı uygulamak öğrenciye zor gelmişti. Sizin teklif ve tavsiyeleriniz sonuç verdi sanırım.”*

Öğrenci velisi ile yapılan görüşmede, “Manevi danışmanlık ve rehberlik grup çalışmaları uygulanmaya başladıktan sonra çocuğunuzda herhangi bir davranış değişikliği gözlemlediniz mi?” sorusuna yönelik veli cevapları şu şekildedir:

*“Evet, notlarını yükseltti diye havalara uçuyor. Bir de eskisi kadar cep telefonuyla oynamıyor.”*

Resim 7: Katılımcı 7'ye ait e-okul ekran alıntısı

Sınıf	Öğretim Yılı	1. Dönem Notu	2. Dönem Notu	Yıl Sonu Ortalaması	Ağırlıklı Yıl Sonu Ortalaması
10. Sınıf	2017-2018	78,4	83		80,7

#### Katılımcı 7:

1.dönem sonu not ortalaması 78,4 puan olan erkek öğrencinin manevi danışmanlık ve rehberlik uygulamasından sonra 2.dönem sonu not ortalaması 83 puana yükselmiştir. Öntest ve sontest olarak uygulanan Westside sınav kaygısı ölçeği sonucunda, öğrencinin 2.dönem sınav kaygısının azaldığı ortaya çıkmıştır.

Öğrencinin sınıf öğretmeniyle yapılan görüşmede “Manevi danışmanlık ve rehberlik grup çalışmaları uygulanmaya başladıktan sonra öğrencinizde herhangi bir değişiklik gözlemlediniz mi?” sorusuna yönelik cevabı şu şekildedir:

*“Tabi gözlemlerim. Eskiden arkadaşlarıyla her teneffüs bir olaya karışıyorlardı. Öğrencimiz bu dönem daha sakin.”*

Öğrenci velisi ile yapılan görüşmede, “Manevi danışmanlık ve rehberlik grup çalışmaları uygulanmaya başladıktan sonra çocuğunuzda herhangi bir davranış değişikliği gözlemlediniz mi?” sorusuna yönelik veli cevapları şu şekildedir:

*“2.dönem okula gitmekte daha hevesliydi. Bir de bu veli toplantısında ilk defa öğretmenlerden “oğlunuz derste çok konuşuyor” diye şikayet almadık.”*

Resim 8: Katılımcı 8'e ait e-okul ekran alıntısı

Öğrenci Yıl Sonu Notları																							
<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="6">Öğrenci Yıl Sonu Notları</th> </tr> <tr> <th>Sınıf</th> <th>Öğretim Yılı</th> <th>1. Dönem Notu</th> <th>2. Dönem Notu</th> <th>Yıl Sonu Ortalaması</th> <th>Ağırlıklı Yıl Sonu Ortalaması</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>10. Sınıf</td> <td>2017-2018</td> <td>73,7</td> <td>88</td> <td></td> <td>80,9</td> </tr> </tbody> </table>						Öğrenci Yıl Sonu Notları						Sınıf	Öğretim Yılı	1. Dönem Notu	2. Dönem Notu	Yıl Sonu Ortalaması	Ağırlıklı Yıl Sonu Ortalaması	10. Sınıf	2017-2018	73,7	88		80,9
Öğrenci Yıl Sonu Notları																							
Sınıf	Öğretim Yılı	1. Dönem Notu	2. Dönem Notu	Yıl Sonu Ortalaması	Ağırlıklı Yıl Sonu Ortalaması																		
10. Sınıf	2017-2018	73,7	88		80,9																		

#### Katılımcı 8:

1.dönem sonu not ortalaması 73,7 puan olan erkek öğrencinin manevi danışmanlık ve rehberlik uygulamasından sonra 2.dönem sonu not ortalaması 88 puana yükselmiştir. Öntest ve sontest olarak uygulanan Westside sınav kaygısı ölçeği sonucunda, öğrencinin 2.dönem sınav kaygısının azaldığı ortaya çıkmıştır.

Öğrencinin sınıf öğretmeniyle yapılan görüşmede “Manevi danışmanlık ve rehberlik grup çalışmaları uygulanmaya başladıktan sonra öğrencinizde herhangi bir değişiklik gözlemlediniz mi?” sorusuna yönelik cevabı şu şekildedir:

*“Sınav kaygısı yaşayan bir öğrenciydi, hatta ailesi psikoloğa gitmekten bahsediyordu. Fakat bu dönem öğrenci daha dingin durumdaydı.”*

Öğrenci velisi ile yapılan görüşmede, “Manevi danışmanlık ve rehberlik grup çalışmaları uygulanmaya başladıktan sonra çocuğunuzda herhangi bir davranış değişikliği gözlemlediniz mi?” sorusuna yönelik veli cevabı şu şekildedir:

*“Geçen dönem her sınav sonrası eve geldiğinde morali bozuk oluyordu. Sınava gitmemek için elinden geleni yapıyordu. Bildiklerimi yapamadım diye şikâyet ediyordu. Bu dönem ilk başlarda yine aynı şeyi yapmaya çalıştı ama sonra bu durum düzeldi.”*

Resim 9: Katılımcı 9'a ait e-okul ekran alıntısı

Öğrenci Yıl Sonu Notları																							
<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="6">Öğrenci Yıl Sonu Notları</th> </tr> <tr> <th>Sınıf</th> <th>Öğretim Yılı</th> <th>1. Dönem Notu</th> <th>2. Dönem Notu</th> <th>Yıl Sonu Ortalaması</th> <th>Ağırlıklı Yıl Sonu Ortalaması</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>10. Sınıf</td> <td>2017-2018</td> <td>78,5</td> <td>88,4</td> <td></td> <td>83,5</td> </tr> </tbody> </table>						Öğrenci Yıl Sonu Notları						Sınıf	Öğretim Yılı	1. Dönem Notu	2. Dönem Notu	Yıl Sonu Ortalaması	Ağırlıklı Yıl Sonu Ortalaması	10. Sınıf	2017-2018	78,5	88,4		83,5
Öğrenci Yıl Sonu Notları																							
Sınıf	Öğretim Yılı	1. Dönem Notu	2. Dönem Notu	Yıl Sonu Ortalaması	Ağırlıklı Yıl Sonu Ortalaması																		
10. Sınıf	2017-2018	78,5	88,4		83,5																		

#### Katılımcı 9:

1.dönem sonu not ortalaması 78,5 puan olan erkek öğrencinin manevi danışmanlık ve rehberlik uygulamasından sonra 2.dönem sonu not ortalaması 88,4 puana yükselmiştir. Öntest ve sontest olarak uygulanan Westside sınav kaygısı ölçeği sonucunda, öğrencinin 2.dönem sınav kaygısının azaldığı ortaya çıkmıştır.

Öğrencinin sınıf öğretmeniyle yapılan görüşmede “Manevi danışmanlık ve rehberlik grup çalışmaları uygulanmaya başladıktan sonra öğrencinizde herhangi bir değişiklik gözlemlediniz mi?” sorusuna yönelik cevabı şu şekildedir:

*“Çok hareketli bir öğrenci ama bu dönem daha sakindi.”*

Öğrenci velisi ile yapılan görüşmede, “Manevi danışmanlık ve rehberlik grup çalışmaları uygulanmaya başladıktan sonra çocuğunuzda herhangi bir davranış değişikliği gözlemlediniz mi?” sorusuna yönelik veli cevabı şu şekildedir:

*“Takdir belgesi aldı bu dönem. Planlı programlı çalışması dikkatimi çekti. Eskiden masanın başında 10 dakika bile oturamazdı.”*



Resim 10: Katılımcı 10'a ait e-okul ekran alıntısı

Sınıf	Öğretim Yılı	1. Dönem Notu	2. Dönem Notu	Yıl Sonu Ortalaması	Ağırlıklı Yıl Sonu Ortalaması
10. Sınıf	2017-2018	76	89,3		82,7

#### Katılımcı 10:

1.dönem sonu not ortalaması 76 puan olan erkek öğrencinin manevi danışmanlık ve rehberlik uygulamasından sonra 2.dönem sonu not ortalaması 89,3 puana yükselmiştir. Öntest ve sontest olarak uygulanan Westside sınav kaygısı ölçeği sonucunda, öğrencinin 2.dönem sınav kaygısının azaldığı ortaya çıkmıştır.

Öğrencinin sınıf öğretmeniyle yapılan görüşmede “Manevi danışmanlık ve rehberlik grup çalışmaları uygulanmaya başladıktan sonra öğrencinizde herhangi bir değişiklik gözlemlediniz mi?” sorusuna yönelik cevabı şu şekildedir:

*“En önemli değişiklik ödevlerini tam yapması. Proje ödevi bile aldı. Ayrıca en önemlisi bu dönem arkadaşlarıyla daha uyumlu”*

Öğrenci velisi ile yapılan görüşmede, “Manevi danışmanlık ve rehberlik grup çalışmaları uygulanmaya başladıktan sonra çocuğunuzda herhangi bir davranış değişikliği gözlemlediniz mi?” sorusuna yönelik veli cevabı şu şekildedir:

*“Bu grup çalışmalarına çok hevesli katıldı. Öğrendiği duaların kendini iyi hissettirdiğini söyledi birçok defa. Bu dönem hakikaten çok çalıştı.”*

Katılımcı öğrencilerin tümünün 2. Dönem puanlarının yükseldiği görülmektedir. Aynı zamanda bu öğrencilerin sınav kaygıları da azalmıştır. Bunu sebebinin uygulanan manevi danışmanlık ve rehberlik olduğu ortaya çıkmıştır.

## BEŞİNCİ BÖLÜM

### SONUÇ VE ÖNERİLER

Yapılan bu çalışmada, manevi danışmanlık ve rehberliğin, ortaöğretim kurumlarına devam eden öğrencilerin akademik başarılarına ve sınav kaygı düzeylerine etkisi incelenmiştir. Çalışmanın bu konuda yapılan ilk çalışma olması sebebiyle bazı eksikliklerinin bulunması doğal karşılanmakla beraber bundan sonra yapılacak çalışmalara referans olacak nitelikte bir çalışmadır. Bu çalışmada, lise öğrenim hayatları devam etmekte olan gençlere yapılan manevi danışmanlık ve rehberliğin akademik başarı ile olan ilişkisi incelenmiş, manevi danışmanlık ve rehberliğin akademik başarı üzerinde pozitif yönde etkili olduğu ortaya çıkmıştır.

Bu çalışmada manevi danışmanlık ve rehberlik yaklaşımına göre geliştirilmiş olan sınav kaygısını azaltmaya ve akademik başarıyı arttırmaya yönelik 9 oturumluk grupla psikolojik danışma programının, lise öğrencilerinin sınav kaygısı düzeylerine ve okul dönem sonu başarı puanlarına etkisi incelenmiştir. Araştırma Uşak ilinde lise düzeyinde öğrenim gören, araştırmaya gönüllü olarak katılmayı kabul eden 20(deney grubu olarak 10 kişi manevi danışmanlık ve rehberlik oturumlarına katıldı, kontrol grubu olarak 10 kişi ise bu oturumlara katılmadı) öğrenci üzerinde yürütülmüştür. Araştırmanın başında öntest olarak deney ve kontrol gruplarına westside sınav kaygısı ölçeği uygulanmıştır. Katılımcı öğrencilerin öğrenim görmekte oldukları okullardan E-Okul sistemi üzerinden 1.dönem not ortalamaları istenmiş ve kayıt altına alınmıştır. Not ortalamaları üzerinde yapılan incelemede deney ve kontrol grubundaki katılımcıların 1.dönem sonu başarı puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Araştırmada deney grubuna manevi danışma ve rehberlik uygulanmış, kontrol grubuna ise herhangi bir işlem yapılmamıştır. Manevi danışmanlık ve rehberlik oturumları sonunda öğrenciler eğitim öğretim yılını tamamlamış ve westside sınav kaygısı ölçeği son test olarak uygulanmıştır. Ayrıca öğrencilerin öğrenim görmekte oldukları okulların E-Okul sistemi üzerinden 2.dönem not ortalamaları kayıt altına alınmıştır. Temel tezimiz, manevi danışmanlık ve rehberlik uygulanan deney grubu öğrencilerinin dinimizdeki çalışkanlığa ve ilme verilen önemden dolayı ders çalışma konusunda daha azimli olacağı ve sonucunda daha yüksek akademik başarı elde edeceği yönündedir. Bu düşünce doğrultusunda ortaya hipotezlerimizin testleri

yapılmış olup sonuçları aşağıda verilmiştir.

Manevi danışma ve rehberlik programının uygulanmasından sonra;

1. Manevi danışmanlık ve rehberlik uygulamasına katılan deney grubu öğrencilerinin sınav kaygı düzeylerinde azalma olmuştur.
2. Manevi danışmanlık ve rehberlik uygulamasına katılmayan kontrol grubunun ön test ve son test kaygı puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık oluşmamıştır.
3. Manevi danışmanlık ve rehberlik uygulamasına katılan deney grubunun 2. dönem okul not ortalama puanları, 1. dönem okul not ortalama puanlarına göre anlamlı bir şekilde artmıştır. Uygulamaya katılan öğrenciler 2. dönem 1. döneme göre daha başarılı olmuşlardır.
4. Araştırmamızda manevi danışmanlık ve rehberlik uygulaması ve akademik başarı ilişkisi pozitif yönde bulunmuştur. Bu ilişki istatistiki açıdan anlamlıdır

Yukarıda elde edilen bulgulara bakılarak; manevi danışmanlık ve rehberlik uygulaması sonrasında ibadet etme, dua etme gibi dini davranışlarda farkın anlamlı olması nedeniyle akademik başarı ve manevi danışmanlık ve rehberlik arasında olumlu ilişkinin olduğu söylenebilir. Danışmaya katılan öğrenciler ilim ile meşgul olmanın sevap olduğunu bilip bireysel/bencilce çalışmak yerine ibadet bilincinde ders çalışmaya başlamışlardır. Ayrıca manevi danışmanlık ve rehberlik oturumlarında tavsiye edilen dualar sayesinde ders çalışmakta zorlandıkları anlarda dua edip sabretmeyi öğrenmişlerdir. Bununla birlikte öğrenciler sınavdan önce sonucun hakkında hayırlısı olması için dua etmiş ve şimdi artık sonucun, Allah'ın elinde olduğuna bilerek rahatlama sağlamıştır. Ayrıca öğrencilerin görevini yapmış olmanın vermiş olduğu rahatlıkla sonucu kabullenmeleri kolaylaşmıştır.

Öğrencilerin akademik başarılarına engel olan birçok faktör bulunmakla birlikte en önemli faktörün sınav kaygısı olduğu yapılan ön görüşmeler sonucunda elde edilmiştir. Öğrencilerin kaygı duyduğu konuların başında sınavlara gerektiği kadar hazırlanmama düşüncesi, sınav esnasında bildiğini hatırlayamama ve bu sırada dikkatlerinin dağılması gelmektedir. Sınav kaygısı yaşayan bir öğrenci var olan potansiyelini yansıtamamaktadır. Bu durum akademik başarılarının düşmesine sebep

olmaktadır. Bu sebeple sınav kaygısını azaltmak amacıyla yapılacak girişimlerde öğrencilerin çalışma sistemlerini geliştirecek, verimli ders çalışmaya yönelik etkinliklere yer verilmiştir.

Batılı ülkelerde sıklıkla kullanılmakta olan manevi danışma ve rehberliğin günümüzde gittikçe önemi artmaktadır. Türkiye açısından değerlendirildiğinde, okullarda, özellikle imam hatip ortaokulu ve liselerinde ihtiyaç duyulduğu zamanlarda manevi danışmanlık ve rehberliğin uygulanabilecek olması akademik başarının artmasında ve sınav kaygısının azalmasında katkı sağlayacaktır.

Ülkemizdeki okullarda ruh sağlığı yerinde, başarılı, bilinçli, tutarlı, özgüvenli, özgür iradesi ile seçimler yapabilen, kendini gerçekleştirmiş ve topluma uyumlu bireylerin kazandırılıp yetiştirilmesi için, manevi danışmanlık ve rehberlik hizmetlerinden destek alma gerekliliği ortaya çıkmıştır.

Manevi danışmanlık ve rehberlik, sınav kaygısı ve akademik başarı yanında öğrencinin ruh sağlığını koruma, ergenlik krizini azaltma, sağlıklı kişilik geliştirme, çevreye uyumlu davranışlar geliştirmesine katkı sağlamaktadır. Bu nedenle manevi danışmanlık ve rehberliğin önemini ve geniş etkisini ortaya çıkarmak için yapılacak çok sayıda araştırmaya gerek duyulmaktadır.

## KAYNAKÇA

- Acluni, İ. M. (1952). *Keşfu'l-Hafa ve Müzilü'l-İlbas: Amma İştehere Mine'l-Ehâdis ala Elsineti'n-Nas*, Beyrut.
- Albayrak, A. (1995). *Ergenlerin Dini Gelişiminde Sevgi ve Korku Motifi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.
- Altas, N. (1999). Hastanelerde Dinî Danışmanlık Hizmetleri: Türkiye Uygulaması Üzerine Deneysel Bir Araştırma. *Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*. 39, 599-659.
- Altaş, N. (2000). Dini Danışmanlığı Teorik Temelleri. *Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*. 41. 372-350.
- Antrop-González, R., Vélez, W., & Garrett, T. (2007). The dual role of religiosity on the high academic achievement of Puerto Rican urban high school students: A qualitative analysis. *Religion and Education, forthcomin*. Retrieved December 3 2018 from <http://www.uwm.edu/Dept/Sociology/vitae/velevita.pdf>
- Arıcı, İ. (2007). *İlköğretim din kültürü ve ahlak bilgisi dersinde öğrenci başarısını etkileyen faktörler (Ankara örneği)*. Yayımlanmamış doktora tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara
- Arkan, A. (2008). Manevi Danışmanlık Hizmeti-Ortaya Çıkış ve Sebepler. <https://www.setav.org/manevi-danismanlik-hizmeti-ortaya-cikis-ve-sebepler/> adresinden 15 Mart 2019 tarihinde alınmıştır.
- Aydın, G. (1998). Üniversite Öğrencilerinde Depresyon, Açıklama Biçimi ve Akademik Başarı İlişkisi. *Psikoloji Dergisi*, 6 (22), 6-13.
- Bakhshayesh, A. (2011), A Study of the Relationship between Trust in God, Self-Esteem and Academic Achievement among Students. *Ravanshenasi-va- Din*, 4(2), Qom, Iran.
- Bakırcıoğlu, R. (1994). *Temel Eğitim ve Ortaöğretimde Rehberlik*. Ankara: Bakırcıoğlu Yayınları.

- Başaran, İ.E. (1993). *Türk Eğitim Sistemi*. Ankara: Kadioğlu Matbaası.
- Bedi, M. (2007). *Allah'ı Görüyor Gibi Namaz Kılmak*. İstanbul: Polen Yayınları.
- Bozkurt, N. (1998). *Lise Öğrencilerinin Okul Başarısızlıklarının Altında Yatan, Depresyonla İlişkili Otomatik Düşünce Kalıpları*. Yayımlanmamış Doktora Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Breslin, M., Lewis, C. A.(2008). Theoretical Models of the Nature of Prayer and Health: A Review. *Mental Health, Religion & Culture*, 2008, 6(1), 9-21.
- Bulut, A. (2002). *Din Eğitimi'nde Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık*. Ankara: Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları.
- Carter, V. & Good, E. (1973). *Dictionary of Education* (4. Baskı). New York: McGraw Hill Book Company.
- Cilacı, O. (1982). *Psiko-Sosyal Açından İlahî Dinlerde Dualar*. Konya.
- Çetin, K.(1984). *Ergenlik Çağı Gençlerinde İbadet ve Dua Tecrübesi*. Yayımlanmamış Lisans Tezi, Uludağ Üniversitesi, İlahiyat Fakültesi, Bursa.
- De Jong, R., Westerhof, K. J., & Creemers, B. P. M. (2000). Homework and student math achievement in junior high schools. *Educational Research and Evaluation*, 6(2), 130-157.
- Demirtaş, H., & Çınar, İ. (2004). Yönetici, Öğretmen Veli ve Öğrencilerin Başarı Algısı ve Eğitime İlişkin Görüşleri. *XIII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayı, Bildiri Özetleri*, Malatya.
- Doğan, M. (2016). *Sabır psikolojisi - Pozitif psikoloji bağlamında bir araştırma*. İstanbul: Çamlıca Yayınları.
- Ekşi, H.ve Kaya, Ç. (2016). *Manevi Yönelimli Psikoterapi Ve Psikolojik Danışma*. İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Elder, G. H. Jr., & Conger, R. D. (2000). *Children of the land: Adversity and success in rural America*. Chicago, IL: The University of Chicago Press.
- Emmons, R. A. (1999). *The psychology of ultimate concerns: Motivation and*

*spirituality in personality*. New York: Guilford.

en-Nevevi. (1949). *Riyazu's-Salihîn*. Ankara.

Ersoy, M, A. (1987). *Safahat*, (haz. M.Ertuğrul Düzdağ). İstanbul: Kültür ve Turizm Bakanlığı Yayınları.

Fârâbî. (1997). *El-Medinetü'l Fâdıla*. (Çev. A. Arslan). Ankara: Vadi Yayınları.

Farahany, F.M.N. (1994). The relationship of control, Extraversion, Neuroticism with the academic achievement of Iranian students. *PhD dissertation*, New York University.

Foulquie, P.(1994). *Pedagoji Sözlüğü*. (Çev. C. Karakaya). İstanbul: Sosyal Yayınlar.

Gordon, D. (1998). Computers can't replace basics, but can work well as teachers' helpers. *The Teacher*, 3(11), 25-33.

Güler, Ö. (2010). Dini İnanç Ve Psikolojik Sağlık İlişisine Dair Bir Değerlendirme. *Toplum Bilimleri Dergisi*. 4(8), 95-106.

Güney, M. (1990). *Üniversite Öğrencileri Arasında Depresyon ve Problem Alanlarının Akademik Başarı İle İlişkileri*. Ankara: Ankara Üniversitesi Yayınları.

Hafizoğlu, H. (2012). *Namaz bilinci*. İstanbul: Düşün Yayıncılık.

Hamarta, E. (2010). Psikolojik Danışma ve Rehberlik. Deniz, E. (Ed.), *Eğitsel Rehberlik*. (ss. 157-180). Ankara: Maya Akademi Yayın Dağıtım Eğitim Danışmanlık,

Hodge, D. R. (2007). Releasing students from class for spiritual instruction: Does it hinder academic performance?. *Children & Schools* 29(3), 161- 171. Retrieved from Academic Search Premier database.

Hökekleli, H. (1999). İbadet-Psikoloji ve Sosyoloji Açısından İbadet. (C. 19, ss. 248-251). İstanbul: TDV Yayınları.

- Hökelekli, H. (2015). *Gençlik, Din Ve Değerler Psikolojisi*. İstanbul: Değerler Eğitimi Merkezi.
- İbn Sina, (1960). *Şifa, el-İlahiyat*, Kahire: (Neş. Komisyon).
- İzutsu, T. (1997). *Kur'ân'da Dinî ve Ahlakî Kavramlar*, (çev. Selahattin Ayaz). İstanbul: Pınar Yayınları.
- Jeynes, W. H. (2002). A meta-analysis of the effects of attending religious schools and religiosity on Black and Hispanic academic achievement. *Education and Urban Society*, 35(1), 27-49. Abstract retrieved from Academic Search Premier database.
- Jones, R. S., *Spiritually Integrated Psychotherapy*. Retrieved from <https://www.acpe.edu/ACPE/News/Stories/2019/PsychotherapyCommissionUpdate041519.aspx>
- Kahn, J. H., & Nauta, M. M. (2001). Social-cognitive predictors of first-year college persistence: The importance of proximal assessment. *Research in Higher Education*, 42(6), 633-652.
- Karadağ, İ. (2007). *İlköğretim Beşinci Sınıf Öğrencilerinin Akademik Başarılarının Sosyal Destek Kaynakları Açısından İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Kayadibi, F. (2011). Sosyolojik Açıdan İslam Dini Ve Çalışma İlişkisi. *İstanbul Journal of Sociological Studies*, 0 (30), 31-51. Retrieved from <http://dergipark.org.tr/iusoskon/issue/9507/118828>
- Kayıklık, H. (2001). Kur'ân'daki Dualar Üzerine Psikolojik Bir Değerlendirme. *Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 1, 135.
- Kepçeoğlu, M. (1997). *Psikolojik Danışma ve Rehberlik*. İstanbul: Başak Ofset Matbaacılık.
- Kocasinan Rehberlik ve Araştırma Merkezi Müdürlüğü.(2014). *Okul Başarısızlığı ve Nedenleri*. (Ed., M. Işıkgöz). Araştırma Bülteni.



- Koç, M. (2012). Manevî-[Psikolojik] Danışmanlık İle İlgili Batı'da Yapılan Bilimsel Çalışmaların Tarihi ve Literatürü (1902-2010) Üzerine Bir Araştırma-II. *Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, (Din Psikolojisi Özel Sayısı), 12(2), 201-237.*
- Koncak, H. (2012). Kınalı Zade Al Efendi'de Mutluluk Ahlakı Kavramının Felsefi Temelleri. *Iğdır Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, Sayı, 1, 115-136.*
- Kuzgun, Y. (1991). *Rehberlik ve Psikolojik Danışma*. Ankara: ÖSYM Yayınları.
- Kuzgun, Y. (2006). *Meslek Gelişimi ve Danışmanlığı*. Ankara: Nobel Yayınları.
- Lazarus, R. S. (1984). Puzzles in the study of daily hassles. *Journal of Behavioural Medicine, 7, 375-389.*
- Levine, M. (2008). Prayer as Coping: A Psychological Analysis. *Journal of Health Care Chaplaincy, 15(2), 80-98.*
- Line, C. R. (2005). The relationship between personal religiosity and academic performance among LDS [Latter Day Saints] college students at Brigham Young University (Utah). Retrieved from <http://docs.lib.purdue.edu/dissertations/AAI3185795/>.
- Lufi, D. and Darliuk, L. (2005). The interactive effect of test anxiety and learning disabilities among adolescents. *International Journal of Educational Research, 43, 236-249.*
- Maraşlı, A. & Saygın, O. (2010). *Hafıza Teknikleri ile Beyin Gücü Geliştirme*. İstanbul: Hayat Yayınları.
- Mengüşoğlu, T. (1971). *Felsefi Anthropoloji, İnsanın Varlık Yapısı ve Nitelikleri*. İstanbul.
- Oğuzkan, A. F. (1981). *Eğitim Terimleri Sözlüğü*. Ankara: Ankara Üniversitesi Basımevi.
- Öner, N. (1990). *Sınav kaygısı envanteri el kitabı*. İstanbul: Yüksek Öğretimde Rehberliği Tanıtma ve Rehber Yetiştirme Vakfı.

- Özben, Ş. (1990). *Yurt Dışından Dönen İşçi Çocuklarının Uyum Problemlerinin Okul Başarılarına Etkisi ve Türkiye'de Yetişen Öğrencilerle Karşılaştırılması*. Yayımlanmamış Doktora Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Özdoğan, Ö. (2006). İnsanı Anlamaya Yönelik Bir Yaklaşım: Pastoral Psikoloji. *A.Ü.İF.D*, 47(2), 127-141.
- Özdoğan, Ö. (2009). *Aşkın Yanımız Maneviyat*. Ankara: Özdenöze Yayınları.
- Özgüven, İ. E. (1998). *Bireyi tanıma teknikleri*. Ankara: Pdrem Yayınları.
- Peker, H. (1993). *Din Psikolojisi*. Samsun:Sönmez Matbaası.
- Regnerus, M. D. (2006). The influence of religion upon the academic performance of youth in disadvantaged communities. CRIAD report 2006. Retrieved from <http://www.baylor.edu/content/services /document.php/25905.pdf>
- Russell, B. (1963). *Saadet Yolu*. (Çev. N. Özyürek). İstanbul:Varlık Yayınları.
- Sakarya, S. (2001). Kaygınız ne durumda?. *Bilim ve Teknik*, 5, 50-52.
- Salmelo-Aro, Katariina; Hannu Savolainen ve Leena Holopainen (2008) Depressive Symptoms and School Burnout During Adolescence Evidence From Two CrossLagged Longitudinal Studies, *Journal of Youth Adolescence*, 38(10), 1316-1317.
- Selçuk, M. (2003). 2000'li yıllara Girerken İrşad Anlayışımız Üzerine Bazı İlk Düşünceler. *DİB II. Din Şurası Tebliğ ve Müzakereleri, Cilt II*, Ankara.
- Seyyar, A. (2007). *Sosyal Hizmetlerde Manevi Bakım*. Ankara: Şefkatli Eller Yayınları.
- Silah, M. (2003). Üniversite öğrencilerinin akademik başarılarını etkileyen çeşitli nedenler arasından süreksiz durumluk kaygısının yeri ve önemi. *Eğitim Araştırmaları Dergisi*.10, 102-115.
- Smith, V. (1994). Bringing children to Christ in the classroom. *The Journal of Adventist Education*, 58, 5-8.

- Soner, O. (1995). *Aile Uyumu Öğrenci Özgüveni ve Öğrenim Başarı Arasındaki İlişkiler*. Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Sorgun Rehberlik ve Araştırma Merkezi. (2006). *Başarısızlık Nedenleri Anketi Sonuç Değerlendirme*.(Haz., E. Soydaş ve Z. Bayraker). Sorgun.
- Şah Veliyyullâh Dihlevî, Hücetullâhi'l-Bâliġa. (2003). *İslam Düşünce Rehberi*. (çev. Mehmet Erdoğan), İstanbul: İmaj Yayıncılık.
- Şemin, R. (1975). *Okulda Başarısızlık, Sosyo-Kültürel Açından Şanssız Çocuklar*. İstanbul: İstanbul Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Yayınları.
- Şengüder, Ş. (2006). *Lise I-III. Sınıf Öğrencilerinde Denetim Odağı ile Ruhsal Sorunlar Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi ve Akademik Başarı ile Kıyaslanması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Şentürk, A.(2013). *Ev Ödevlerinin İlköğretim Birinci Sınıf Öğrencilerinin İlkokuma Yazma Becerilerine Etkisi*. Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Şirin, T. (2016). Manevi Danışma ve Rehberlik'te Yeni Bir Model Önerisi: İ.H.S.A.N. Modeli ve Vaka Sunumu. *Manevi Danışmalık ve Rehberlik. 1*, 187-213. içinde. Ayten, A., Koç, M. ve Tınaz, N. (Ed.). İstanbul: Dem Yayınları.
- Totan T. (2018). Ortaokul ve lise öğrencilerde sınav kaygısı değerlendirilmesi: Westside Sınav Kaygısı Ölçeği. *Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi*, 9(2), 143-155.
- Totan, T ve Yavuz Y. (2009). Westside Sınav Kaygısı Ölçeğinin Türkçe formunun geçerlilik ve güvenirlik çalışması. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 17, 95-109.
- Turfe, T. A. (1996). *Patience in Islam: Sabr( Ist used )*. New York: Tahrike Tarsile Qur'an Inc. Elmhurst.
- Turgut, M. F., & Baykul, Y. (2012). *Eğitimde ölçme ve değerlendirme*. Pegem Akademi.

- Uysal, V. (1996). *Din Psikolojisi Açısından Dini tutum, Davranış ve Şahsiyet Özellikleri*, İstanbul.
- Walker, K. L. & Dixon, V. (2002). Spirituality and academic performance among African American college students. *Journal of Black Psychology* 28(2), 107-121. Abstract retrieved from <http://jbp.sagepub.com/cgi/content/abstract/28/2/107>
- Williams, T. R., Davis, L. E., Miller, C. J., Saunders, J., & Williams, J. H. (2002). Friends, families and neighborhoods: Understanding academic outcomes of African American youth. *Urban Education* 37(3), 408-432. Abstract retrieved from Academic Search Premier.
- Yavuzer, H. (1983). Okulda Başarısızlık. *Aile ve Çocuk Dergisi*, sayı, 3, İstanbul: Ak Yayınları.
- Yenidünya, A. (2005). *Lise öğrencilerinde rekabetçi tutum, benlik saygısı ve akademik başarı ilişkisi*. Yüksek lisans tezi. Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Yeşilyaprak, B. (2003). *Eğitimde Rehberlik Hizmetleri*. (6. Baskı). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Yıldırım, İ. ve Ergene, T. (2003). Lise son sınıf öğrencilerinin akademik başarılarının yordayıcısı olarak sınav kaygısı, boyun eğici davranışlar ve sosyal destek. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 25, 224-234.

## EKLER

### EK 1: Westside Sınav Kaygısı Ölçeği

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

### Ölçme aracının değerlendirilmesi

Tüm sorular ters çevrilerek toplam puan alınmaktadır. Alınan yüksek puanlar sınav kaygısı düzeyinin yüksek olduğuna alınan düşük puanlar ise sınav kaygısı düzeyinin düşük olduğuna işaret etmektedir. Herhangi bir kestirim noktası bulunmamakla birlikte geniş gruplara uygulandığında +1 standart sapma ve yukarısında değere sahip olan öğrencilerin sınav kaygısı yüksek, -1 standart sapma ve aşağısında değer alan öğrencilerin ise sınav kaygısı düşük olarak değerlendirilebilir(Totan, 2018).