

T.C.
PAMUKKALE ÜNİVERSİTESİ
İSLAMİ İLİMLER ENSTİTÜSÜ
FELSEFE VE DİN BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
MANEVİ DESTEK VE REHBERLİK TEZSİZ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

MANEVİ DESTEK VE REHBERLİĞİN ORTAOKUL
ÖĞRENCİLERİNİN AKADEMİK BAŞARILARINA VE SINAV
KAYGILARINA ETKİSİ

TEZSİZ YÜKSEK LİSANS DÖNEM PROJESİ

Hazırlayan
Osman ÇİFTÇİ

DENİZLİ 2023

T.C.
PAMUKKALE ÜNİVERSİTESİ
İSLAMİ İLİMLER ENSTİTÜSÜ
FELSEFE VE DİN BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
MANEVİ DESTEK VE REHBERLİK TEZSİZ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

MANEVİ DESTEK VE REHBERLİĞİN ORTAOKUL
ÖĞRENCİLERİNİN AKADEMİK BAŞARILARINA VE SINAV
KAYGILARINA ETKİSİ

TEZSİZ YÜKSEK LİSANS DÖNEM PROJESİ

Hazırlayan
Osman ÇİFTÇİ

DANIŞMAN
Proje Danışmanı: Prof. Dr. İbrahim KISAÇ

Enstitü Anabilim Dalı : Felsefe ve Din Bilimleri
Tezsiz Yüksek Lisans Programı: Manevi Destek ve Rehberlik

OSMAN ÇİFTÇİ tarafından hazırlanan “**MANEVİ DESTEK VE REHBERLİĞİN ORTAOKUL ÖĞRENCİLERİNİN AKADEMİK BAŞARILARINA VE SINAV KAYGILARINA ETKİSİ**” adlı tezsiz yüksek lisans dönem projesi danışmanlığımda hazırlanmış olup 04.01.2024 tarihinde son kontrolü yapılarak Pamukkale Üniversitesi İslam İlimler Enstitüsü Felsefe ve Din Bilimleri Manevi Destek ve Rehberlik tezsiz yüksek lisans dönem projesi olarak kabul edilmiştir.

İmza
Danışman
Prof. Dr. İbrahim KISAÇ

Pamukkale Üniversitesi İslami İlimler Enstitüsü Yönetim Kurulu'nuntarih ve sayılı kararıyla onaylanmıştır.

Doç. Dr. Harun ABACI
Enstitü Müdürü

BEYAN

Yapmış olduğumuz bu proje çalışmasının düzenlenmesi, hazırlanması, araştırmalarının yapılarak elde edilen bulguların incelenerek analiz edilmesinde bilimsel etiğe ve akademik kurallara riayet edildiğini; yaptığımız bu çalışmanın doğrudan birincil ürünü olmayan bulguların, verilerin ve materyallerin bilimsel etiğe uygun olarak kaynak olarak gösterildiğini ve alıntı yapılarak kullanılan çalışmalara atıfta bulunulduğunu beyan ederim.

Osman ÇİFTÇİ

ÖNSÖZ

Çalışmamızda ilköğretim kurumlarının ortaokul seviyesinde eğitim gören öğrencilerin manevi destek ve rehberlik uygulaması ile öğrencilerin akademik başarıları ve sınav kaygıları üzerinde araştırma yaparak uygulamanın etkileri hakkında bilgi vermeye çalıştık. Yaptığımız anketler ile öğrencilerin akademik başarıları ve sınav kaygıları hakkında bilgi toplayarak yaptığımız grup görüşmeleri ile de akademik başarılarına doğrudan etki eden sınavlarda yaşadıkları kaygı oranlarını azaltılmaya yönelik araştırma sunulmaya çalışılacaktır.

Manevi destek ve rehberlik alanında çalışmamızın konusunun belirlenmesinden sonuç aşamasına gelince kadar bilgi birikimi ve desteğini esirgemeyen, tavsiyeleri ile yol gösteren değerli hocam, danışmanım Prof. Dr. İbrahim KISAÇ'a teşekkürlerimi sunarım.

Osman ÇİFTÇİ

Projenin Başlığı: Manevi Destek ve Rehberliğin Ortaokul Öğrencilerinin Akademik Başarısına ve Sınav Kaygılarına Etkisi	
Projeyi Hazırlayan: Osman ÇİFTÇİ	Danışmanı: Prof. Dr. İbrahim KISAÇ
Kabul Tarihi: 04.01.2024	Sayfa Sayısı: viii (ön kısım) + 43
Anabilim Dalı: Felsefe ve Din Bilimleri	Programı: Manevi Destek ve Rehberlik
<p>Yaptığımız bu çalışmanın amacı, ilköğretim kurumlarından ortaokula devam eden öğrencilerin sınav kaygılarını azaltarak akademik başarılarını arttırmaya yönelik olarak manevi destek ve rehberliğin etkilerinin neler olduğu üzerine araştırma yapmaktır. Belirlenen amaçlar doğrultusunda öğrencilerle yapılacak grup toplantılarında manevi destek ve rehberliğin öğrencilerin akademik başarılarına ve sınav kaygıları üzerindeki etkisi incelenmektedir. Grup toplantılarında "Bilişsel Davranışçı Terapi" tekniği temel alınmıştır. Araştırmamızda ön test - son test kontrol gruplu deneysel desen kullanılmıştır. Araştırmamızın deney grubu ve kontrol grubu Antalya ili Muratpaşa İlçesinde ilköğretim ortaokul düzeyinde öğrenim görüp gönüllü olan ve yansız bir şekilde seçilen 20 öğrenci oluştur. West Side Sınav Kaygı Ölçeği veri toplama aracı olarak kullanılmıştır. Bu ölçek, 2007 yılında Driscoll tarafından geliştirilen bir ölçektir. 2009 yılında Tarık Totan ve Yaşar Yavuz tarafından bu ölçeğin Türkçe formunun oluşturulması ve güvenilirlik çalışmaları yapılmıştır. Tarık Totan ve Yaşar Yavuz tarafından 2009 yılında yapılan bu çalışma sonucunda, ölçek öğrencilerin sınav kaygısı düzeyini ölçmede geçerlilik ve güvenilirlik katsayısı yüksek bir ölçme aracı olarak değerlendirilmiştir. Grup toplantılarında gerçekleştirilen Manevi Destek ve Rehberlik, West Side Sınav Kaygı Ölçeğinin Ön testte uygulanmasından sonra gerçekleşmiştir. Son grup toplantısında son test uygulanmıştır. Kurumsal verilerden yararlanılarak öğrencilerin akademik başarılarının değişimi gözlemlenmiştir. Araştırma sonrasında elde edilen veriler doğrultusunda Manevi Destek ve Rehberliğin sonrasında dua etme, tevekkül gibi dini davranışlarda farkın anlamlı olmasından dolayı Manevi Destek ve Rehberlik ile sınav kaygısı arasında olumlu ilişki olduğu söylenebilmektedir. Manevi Destek ve Rehberlik sadece akademik başarı ve sınav kaygısının yanında ergenlik krizlerinin azalması ve ahlaklı birey olarak çevre ile uyumlu davranışlar sergilemelerinde yardımcı olmuştur.</p>	
Anahtar kelimeler: Manevi Deste ve Rehberlik, Akademik başarı, Sınav kaygısı	

Title of the Project: The Effect of Spiritual Support and Guidance on the Academic Success and Exam Anxiety of Secondary School Students	
Author: Osman ÇİFTÇİ	Supervisor: Prof. Dr. İbrahim KISAÇ
Date: 04.01.2024	Nu. of pages: viii (pre text) + 43
Department: Philosophy and Religious Studies	Subfield: Spiritual Support and Guidance
<p>The purpose of this study is to conduct research on the effects of moral support and guidance on increasing the academic success of students from primary school to secondary school by reducing their exam anxiety. In line with the determined objectives, the effect of moral support and guidance on students' academic success and exam anxiety is examined in group meetings to be held with students. Group meetings were based on the "Cognitive Behavioral Therapy" technique. In our research, a pretest - posttest control group experimental design was used. The experimental group and control group of our research consists of 20 students studying at the primary and secondary school level in Muratpaşa District of Antalya province, volunteering and selected impartially. West Side Exam Anxiety Scale was used as a data collection tool. This scale is a scale developed by Driscoll in 2007. In 2009, the Turkish form of this scale was created and reliability studies were carried out by Tarık Totan and Yaşar Yavuz. As a result of this study conducted by Tarık Totan and Yaşar Yavuz in 2009, the scale was evaluated as a measurement tool with a high validity and reliability coefficient in measuring the test anxiety level of students. Moral Support and Guidance provided in group meetings took place after the application of the West Side Exam Anxiety Scale in the pre-test. The posttest was administered at the last group meeting. Using institutional data, the change in students' academic achievements was observed. In line with the data obtained after the research, it can be said that there is a positive relationship between Spiritual Support and Guidance and exam anxiety, as the difference in religious behaviors such as prayer and trust in others is significant after Spiritual Support and Guidance. Spiritual Support and Guidance has helped not only academic success and exam anxiety, but also to reduce puberty crises and to behave as moral individuals in harmony with the environment.</p>	
Keywords: Spiritual Support and Guidance, Academic success, Exam anxiety	

İÇİNDEKİLER

BEYAN.....	i
ÖNSÖZ.....	iii
ÖZET.....	iv
ABSTRACT	v
İÇİNDEKİLER.....	vi
KISALTMALAR	vii
BÖLÜM I GİRİŞ	1
1.1.Problem.....	2
1.2.Araştırmanın Amacı	2
1.3.Araştırmanın Önemi	2
1.4. Sayıtlılar.....	3
1.5. Sınırlılıklar	3
1.6. Araştırmanın Kaynakları, Yöntemi ve Literatür Kritiği.....	3
BÖLÜM II KAVRAMSAL ÇERÇEVE.....	5
2.1.Manevi Destek.....	5
2.1.1.Danışman	5
2.1.2.Manevi Danışmanlık.....	5
2.2.Rehberlik.....	7
2.2.1.Maneviyat.....	7
2.2.2.Manevi Rehberlik	8
BÖLÜM III YÖNTEM.....	10
3.1. Araştırmanın Modeli.....	10
3.2. Evren ve Örneklem.....	11
3.3. Veri Toplama Araçları.....	11

3.4. Verilerin Toplanması	11
3.5. Verilerin Analizi	12
BÖLÜM IV BULGULAR VE YORUM.....	13
4.1.Öğrencilerin Cinsiyetlerine Göre Dağılımları.....	13
4.2.Öğrencilerin 1.Deneme Başarılarına Göre Dağılımları	13
4.3.Öğrencilerin Deneme Ortalamalarındaki Değişime Göre T-Testi Sonuçları	14
4.4.Öğrencilerin Sınav Kaygısı Ölçeği Puanındaki Değişimlerine Göre T-Testi Sonuçları	15
4.5.Sınav Kaygısının Alt Sorunları	16
4.6.Deney Grubu Değerlendirme Sonuçları	18
4.7.Manevi Destek ve Rehberlik Görüşmeleri.....	19
4.7.1.Manevi Destek ve Rehberlik Grup Görüşmelerinin İçeriği	20
BÖLÜM V SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER.....	22
5.1. Sonuç	22
5.2. Tartışma	24
5.3. Öneriler	27
KAYNAKÇA.....	28
EKLER.....	29
Ek-1: Sınav Kaygısının Alt Sorunları Anket Formu	29
Ek-2: Sınav Kaygısı Ölçeği	30
ÖZGEÇMİŞ	33

KISALTMALAR

AAPC	: American Association of Pastoral Counselors
BDT	: Bilimsel Davranışçı Terapi
MDR	: Manevi Destek ve Rehberlik
MD	: Manevi Danışman
SKÖ	: Sınav Kaygı Ölçeği
VB	: Ve benzeri

BÖLÜM I

GİRİŞ

İnsanoğlu yaşamı esnasında eğitim üretim konusunda yeni bir şeyler renmek için her zaman renci olmuştur. Eğitim konusunda bilgi yada becerilerin elde edilmesi ise rencinin başarısını göstermektedir. İnsanoğlu da talep ettiği rencisi olduğu bilgi de yada yaptığı çalışmalarda başarı elde etmeyi arzulayan bunun için çalışan bir varlık olmuştur.

İnsanoğlunun okul hayatındaki akademik başarısını etkileyebilecek birçok etken yada sebep bulunmaktadır. İnsanın yada rencinin sınıfındaki ortamı, kendi kişisel özellikleri ve ailesinin bulunduğu ortam onun akademik başarısının etkilemede karşımıza çıkacak sebepler arasındadır. rencinin sınıfındaki özellikleri, arkadaşları ile olan ilişkisi sınıfın başarısına etkisini gösteren sebeplerdir. rencinin zekası, derse hazır gelmesi, derse odaklanması, morali, dersi renme şekli gibi faktörler ise rencinin başarısına etki yapan kişisel özellikleridir. Aile bireylerinin varlığı, onun önemsemeleri ve desteklemeleri de ailesel faktörleri bize göstermektedir.

rencilerin sınav öncesi, sınavda başarılı olabilmek adına kaygılandıkları, psikolojik olarak yıprandıkları dönemlerde arkadaşları, aile bireyleri ve sosyal vrelerinin desteklerini görmek istemektedirler. Sosyal vrelerinin, ailelerinin yada arkadaşlarının göstermiş oldukları destekler ile renciler karşılaştıkları sorunları çözmede ve akademik anlamda başarılı olma konusunda gerekli motivasyonu elde etmelerini sağlamaktadır. Sorunlarla baş edebilme ve akademik başarılarda yardımcı olma sürecinde manevi destek ve rehberlikte renci için destek sağlayabilecek farklı bir metot olarak karşımıza çıkmaktadır.

Maneviyat, Türk Dil Kurumunun szlğne göre maddi olmayan, manevi şeyler; inanç, ahlak, erdem vb değerler bütünü; karşılaşılan zorluk ve tehlikeler karşısında inanç ve ahlaki değerlere bağlılıktan doğan dayanma gücü olarak ifade edilmektedir.¹ Maneviyat insanın kendi iç dünyasını anlamlandırmasının dışında diğer insanlarla, evrenle, Allah'la yada Tanrı'yla olan ilişkilerini kapsayan bir kavramdır. Yani maneviyata baktığımız zaman kişinin kendi iç dünyasıyla birlikte hayatını anlamlandırması anlamına gelmektedir. İnsanoğlu kendi iç dünyası ile birlikte yaşamını da anlamlandırırken aynı zamanda kendi davranışlarını da maneviyatı ile düzenli bir hale getirmiş olmaktadır.

¹Trk Dil Kurumu, "Sözlük", erişim: 3Aralık2023, <https://sozluk.gov.tr/>

1.1 Problem

İnsanoğlunun hayatının belirli dönemlerinde yaşadığı manevi ve ruhsal sorunların çözümü için dini ve manevi kaynakları kullanarak yaşanan sorunları bireyin aktif olarak çözüme katkı sağladığı sürece manevi destek denilmektedir. Manevi değerlerle ilgilenen yada maneviyata sahip öğrencilerinin akademik başarılarında artış olduğunu gösteren bir çoğu batılı kaynak olan birçok çalışma bulunmaktadır. Yapılan çalışmalarda dini etkinliklere katılan, düzenli olarak dini ibadetlerini yerine getiren öğrencilerin hem okula karşı akademik başarılarının yükseldiği aynı zamanda ahlaki olarak da davranışlarını kontrol ettiklerinden olumlu etki yarattığını ortaya koymaktadırlar. Kişinin Rabbine karşı ibadetlerini düzenli olarak yerine getirmesi sonucu rabbinin onu manevi anlamda başarıya ulaştıracağını bildiğinden akademik olarak da öğrenci düzenli çalışmayla akademik olarak başarıya ulaşmaktadır.

Problem cümlesi

İlköğretim kurumlarının ortaokul kısmında öğrenim gören öğrencilerin akademik başarıları ve sınav kaygı ve streslerinde manevi destek ve rehberliğin etkisi nedir?

1.2. Araştırmanın Amacı

Öğrencilerin başarısı eğitim ortamlarında edindikleri bilgiler ile karşılaştırılmaktadır. Öğrenciler bu bilgileri öğrenirken zaman zaman kendi özelliklerinden, ailevi nedenler ile yada sosyal çevrenin etkisi ile bu öğrenme ya düşmekte yada yavaşlamaktadır. Bu durum doğal olarak öğrencinin başarısını da etkilemektedir. Her öğrenci eğitim esnasında her zaman aynı hazır bulunuşluğa sahip olmadıkları için kişisel özellikler, sosyal ve aile sebepleri etkileyerek öğrenmeyi yada öğrenme hızı etkilemektedir. Öğrenme başarısı farklı olan öğrencilerin sınav esnasında yaşadıkları streste bu duruma paralel olarak değişkenlik göstermektedir. Öğrenme başarısı düşük olan öğrencilerin yaşadıkları stres ve kaygı arttığı için sınavlarında istedikleri başarıyı elde edemeyebiliyorlar. Bu araştırma ile manevi destek ve rehberliğin öğrencilerin sınav streslerinde yada akademik başarılarında etkisinin olup olmadığını ortaya çıkarmaktadır.

1.3 Araştırmanın Önemi

İnsanlar yaşamları boyu bilgiyi talep ettikleri sürece öğrenci konumundadırlar. Öğrenci olmak, yeni bilgiler öğrenmek ve insanın kendisini geliştirmesi fitratı gereği var

olan ama öğrenme hızının her zaman aynı olmadığı bir durumdur. Buldukları ortamlar, yaşantıları, edindikleri tecrübeler ve ruh halleri kişilerin öğrenime açık yada kapalı olmalarını bununla birlikte öğrenim hızlarını da etkilemektedir.

İnsanın öğrenmesini, gelişmesini etkileyen birçok faktör bulunmaktadır. Biz araştırmamızla insanın öğrenimini etkileyen birçok faktör içerisinde manevi danışmanlığın, desteğin ve rehberliğin kişilerin akademik gelişimlerinde, başarılarında ve bununla birlikte sınavlarda karşılaştıkları kaygı ve streslerine ne denli etkili olduğunu ortaya çıkarmayı arzu etmekteyiz.

1.4. Sayıtlar

- 1- Araştırmada kullanılan materyallerin araştırma için yeterli olacağı varsayılmıştır.
- 2- Çalışma kapsamında bilgilerine başvuru alan öğrencilerin sorulara verdiği cevapların doğru olacağı varsayılmıştır.

1.5. Sınırlılıklar

- 1- Bu araştırma, 2023-2024 eğitim-öğretim yılında Antalya ili Muratpaşa ilçesindeki İmam-Hatip Ortaokulunda eğitim gören 8.sınıf öğrencileri ile sınırlıdır.
- 2- Veri toplama aracı olarak kullanılan anketten elde edilen verilerle ve grup görüşmelerinde elde edilen bilgiler ile sınırlıdır.

1.6. Araştırmanın Kaynakları, Yöntemi ve Literatür Kritiği

Eğitim hayatında öğrenim gören öğrencilerin akademik başarılarının artırılması ve sınav stres, kaygılarının azaltılması için yapılabilecek uygulamaları incelerken manevi desteğin bu konu da ne kadar etkili olduğunu görebilmek için yaptığımız bu çalışmamızda araştırmamıza kaynaklık edenler ilköğretim kurumlarının ortaokul düzeyinde eğitim öğretim gören ve araştırmamıza gönüllü olarak katılarak araştırmamızın sonucunu görmemizi sağlayan öğrencilerimiz olmaktadır. Böylelikle kaynağımız yani öğrencilerimiz ile yapılan grup görüşmelerinin sonucunda etkilerinin neler olduğunu direk olarak görmemizi sağlayacaklardır.

Araştırmamızın yöntemini incelediğimiz zaman karşımıza şu şekilde bir uygulama yöntemi uyguladığımız ortaya çıkmaktadır. Araştırmamızda nitel araştırma tekniklerinden faydalanılmıştır. Manevi destek hizmetinin öğrencilerin sınav kaygılarına etkisi ve akademik

başarıları üzerindeki etkisinin belirlenmesi amacıyla öğrencilerle grup görüşmeleri tekniği kullanılmıştır. Grup görüşmeleri ile çalışmamızdan veri toplama yöntemi olarak kullanılmıştır. Araştırmamızda veri toplama yöntemlerinden birisi de West Side Sınav kaygı anketi ile ön test yöntemi kullanılmıştır.

Araştırmamız ile ilgili olarak yaptığımız literatür taraması yapılmış olup literatür taramasında elde edilen bilgiler ile birlikte ön test ve grup görüşmelerinden elde edilen bilgiler birleştirilerek yorumlanmıştır.

BÖLÜM II

KAVRAMSAL ÇERÇEVE

2.1. Manevi Destek

Bir kişinin zihinsel, duygusal veya ruhsal ihtiyaçlarını karşılamak için başka bir kişinin sağladığı yardım veya dini desteğini ifade etmektedir. Manevi destek, bireyin zor günler geçirdiği zamanlarda psikolojisini güçlü tutarak güçlü kalmalarına ve umutlarını korumalarını sağlamak amacıyla yapılan dini yardımı ifade etmektedir. Manevi destek ile kişi dini olgular sayesinde günlük hayatta karşılaştığı bazı sorunlarla başa çıkma gücü elde ederek günlük hayatta ayakta kalmaya çalışır.

Manevi destek verilen kişilerin kendilerinden aşkın bir varlığın var olduğunu kabul etmeleri gerekir. Kendilerinden aşkın bir varlığın varlığını kabul etmeyen kimselere dini anlamda destek olmak karşı tarafta hiçbir etkisi olmayan bir çaba olacaktır.

Manevi destek, danışan kimselere inanç dünyalarının hayatlarına etkilerini fark etmelerine destek olmaktır. Bireylerin din veya maneviyatla ilişkilendirdikleri sorunlarıyla başa çıkmaları için danışma teknikleri ile birlikte dini metodların birlikte kullanarak sağladıkları destek manevi destek olarak ifade edilebilmektedir.

2.1.1. Danışman

Türk Dil Kurumuna göre danışman, kurum ve kuruluşlarda danışmanlık yapmak üzere görevlendirilen, alanında uzman kimseler olarak ifade edilmektedir.² Danışmanlar uzmanı oldukları alanlarda kişilere yol gösterici olurlar.

Danışman; danışana, bir yetke gibi değil; anlayan, kısıtsız, koşulsuz kabul eden, değerlendirmeyen, kendi değer yargılarını danışana telkin etmekten kesinlikle kaçınan bir kişi olarak davranmalıdır.³

2.1.2. Manevi Danışmanlık

Manevi Danışmanlık; yetkisi dahilinde ve tanımlanmış görev talimatlarına göre; farklı yaşam dönemlerindeki bireylerin din veya maneviyatla ilişkilendirdiği sorunlarıyla başa çıkma süreçlerinde bütüncül bir yaklaşımla modern danışma teknikleri ile dini ve manevi yöntemleri birlikte kullanan; problemi konusunda danışanların hedeflerine

² Türk Dil Kurumu, "Sözlük", erişim: 3Aralık2023, <https://sozluk.gov.tr/>

³ Rasim Bakırcıoğlu, *İlköğretim ortaöğretim ve yükseköğretimde rehberlik ve psikolojik danışma* (Ankara: Turhan Kitabevi, 1994).

ulaşmalarını sağlamak maksadıyla bireyle ve grupla manevi danışmanlık ve rehberlik hizmetlerini sunan ve mesleki gelişim faaliyetlerini yürüten nitelikli kişi olarak tanımlanmaktadır.⁴

Din, insanlık kadar eski bir kavramdır. İnsanoğlu kendi fiziksel ağlığını doyurmak istediği gibi aynı zamanda psikolojik, ruhsal ağlığını da doyurmak ister. İnsanın ruhsal ağlığını doyurma noktasında din devreye girmektedir. Din, her dönemde insanın kendini anlamlandırma, aşkın alemle olan ilişkisini düzenleme konusunda rehber olmuştur.

Dinin ibadethane dışındaki insan hayatını anlamlandırma konusunda destek olmasından dolayı insan için manevi destek noktası olmuştur. Modern anlamda dinin ibadethaneler dışında toplumsal sorunlara çare aramada etkin faktör olmasıyla bu yönde yapılan bilimsel çalışmalar ilk olarak Batılı ülkelerde gerçekteşmiştir. Hastanelerde hastalar için profesyonel olarak dini bakım bölümlerinin açılması 20.yy ilk yarısında ABD gerçekteşmiştir. Günümüzde ABD'de ise yüksek kapasiteli hastanelerde tam zamanlı bir din görevlisi görevlendirilmektedir. 1970 li yıllara gelindiğinde ise Belçika'da kurumsal olarak hem teorik hem de hukuki alt yapısı hazırlanarak hastanelerde hem hastalar hem de hasta yakınları için manevi danışmanlık yapmak üzere din görevlileri görevlendirilmiştir. Hollanda, Almanya, İngiltere ve Fransa gibi ülkeler kendi ülkelerinin dini politikaları çerçevesinde hastanelerde, cezaevlerinde ve diğer sosyal hizmet alanlarında manevi danışmanlar görevlendirmişlerdir. Hastanelerde ve diğer sosyal alanlarda görevlendirilen bu manevi danışmanlar teoloji eğitimlerinin yanı sıra çeşitli seviyelerde psikoloji, danışmanlık alanlarında eğitim almış kimseler arasından belirlenmektedir.

Manevi danışmanlığın dini toplumlarda önemli bir görevi bulunmaktadır. Manevi danışmanlık, din ile davranış bilimlerinin bir araya gelerek oluşturduğu bu disiplin ruh sağlığı alanında kabul edilen bir disiplin haline gelmiştir. Manevi danışmanlık yada manevi psikoterapi günlük hayatta ciddi ruh sağlığı sorunları yaşamayan kişilerin günlük hayatta karşılaştıkları bazı sorunları dini konular ile bütünleştiren bireylerin din adamlarından yardım istemeleri sonucunda ortaya çıkıp gelişen bir disiplindir.

Manevi danışmanlığa akademik olarak baktığımızda ülkemizde birçok üniversitenin bünyesinde Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Anabilim Dalı Başkanlığı olarak bulunmaktadır. Bunun yanı sıra 633 Sayılı Diyanet İşleri Başkanlığının Kuruluş ve

⁴ Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Derneği, Manevi Danışmanlık, <https://mdr.org.tr/mdr-nedir/>, Erişim: 24 Ekim 2023.

Görevleri Hakkında Kanun'un 7.maddesinde ve diğer maddelerinde açık bir şekilde "Manevi Danışmanlık" ifadesi yer almaktadır.⁵

2.2. Rehberlik

Rehberlik terimi, Farsça "yol gösteren kimse, kılavuz" anlamına gelen "rehber" sözcüğünün sonuna -lik yapım ekinin getirilmesiyle oluşturulmuştur. Rehberlik; kişilerin kendi başlarına yaşarlarken yada karar verme safhalarında zorlandıkları durumlar karşısında, zorlanılan durumda uzman kişilerin yardım etmelerine, yol göstermelerine denilmektedir. Birçok insan yaşadığı günlük hayatta karar verirken yada yaşamı esnasında karşılaştığı sorunların çözümünde alanında uzman gördüğü kişilerden yardım almak istemektedir. Bu durumu daha açıklayıcı olması açısından basitleştirmemiz gerekirse bir eşya alırken veya iki seçenek arasında kaldığımız zaman bu iki seçenek arasından birisini seçmemiz için tercih yapmamızı kolaylaştıracak, seçimlerine güvendiğimiz kişilere sorarak bir tercihte bulunuruz. Tercihimizi kolaylaştıran kişilerin yaptığı eylem bizim için bir rehberliktir. Jones, 1963 yılında rehberlik ile ilgili şöyle bir tanımda bulunmuştur;" Rehberlik, seçimler ve uyum yapmada problem çözmede bir kişinin diğerine verdiği yardımdır."

Rehberliğin amacı bireyin kendisini tanıması, çevresinde kendisine açık olan fırsatları öğrenmesi, gizil güçlerini geliştirmesi ve çevresine uyum sağlaması için ona yardım etmektir.

Rehberliği genel olarak incelediğimizde karşımıza şu sonuçlar çıkmaktadır:

- Rehberliğin anlık bir müdahaleden daha çok bir süreç olduğu
- Rehberlik birey adına karar vermektan ziyade bireye yardım etme işidir.
- Rehberlik yardımı bireye dönüktür.
- Rehberlik bilimsel ve profesyonel bir yardımdır.
- Rehberliğin esası bireyin kendini gerçekleştirmesine yardım etmektir.

2.2.1. Maneviyat

Türk dil kurumuna göre Maneviyat kavramı; maddi olmayan, manevi şeyler, inanç, ahlak, erdem vb. değerler bütünü, karşılaşılan zorluk ve tehlikeler karşısında inan ve ahlaki

⁵ Diyanet İşleri Başkanlığının Kuruluş ve Görevleri Hakkında Kanun (Diyanet İşleri Başkanlığının Kuruluş ve Görevleri Hakkında Kanun), 633 7 (ts.).

değerlere bağlılıktan doğan dayanma gücü anlamına gelmektedir. ⁶ Maneviyat kelimesi manevi kelimesinin çoğulu olarak karşımıza çıkmaktadır.

Maneviyat görünenden ziyade görünmeyen ile ilgili olandır. İnsanın dış görünüşü yerine iç dünyası ile ilgilenen onun görünmeyen dini yönüyle, inancıyla ilgilidir. İnsanın zor zamanlarda ayakta kalmasını sağlayandır. Ona direnç noktası oluşturan, sıkıntılar karşısında mücadele edebilme gücü sağlayan dayan gücüdür maneviyat. Maneviyatın güçlü olmasını, kişiyi ayakta durmasını sağlayan kuvvet dinden, kişinin imanından ve mukaddesatından gelmektedir. İlk zamanlarda çoğunlukla din kelimesi ile aynı anlamda kullanılan maneviyat kavramı daha sonraki özellikle son dönemlerde din kelimesine alternatif olarak ortaya atılarak kullanılmaya başlanılmıştır. Maneviyat kelimesi "spiritüale" kelimesine eş değer olarak kullanılmaktadır. Spiritüale, spirituality kelimeleri Latince kökenli kelimeler olarak karşımıza çıkmaktadır. Maneviyat kelimesini lügat olarak incelediğimiz zaman maddi olmayan, fizik ötesi aleme ait olan özellikler ve ruh yada duyu gücü anlamına gelmektedir. Maneviyat bireye yaşam enerjisi veren güç kaynağıdır. İnsanların özgün ve içsel olarak ortaya koyduğu yönelim ve kapasitedir. Bunun sayesinde birey bilgi, sevgi, umut, anlam, aşkınlık ve şefkate ulaşır. Ayrıca maneviyat, ruh, kişilik ötesi ve dini içerisine alır.⁷

2.2.2. Manevi Rehberlik

İnsanların ruhsal sağlıklarına rehberlik ederek onların dünyevi ihtiyaçları ile birlikte manevi açlıklarının doyuma ulaşması konusunda ve gerektiği zamanlarda da ortaya çıkabilecek, yaşanabilecek sorunları gidererek insanlara yardım edip destek sağlayacak danışmanlık hizmetine manevi rehberlik denilmektedir. Manevi Rehberlik insanların içinde buldukları ait oldukları toplumda barış içerisinde yaşamalarını sağlamak için var olmuştur. Manevi Rehberlik sayesinde insan ilk olarak dini değerleri olmak üzere bütün değerlerini keşfetmeye çalışır. Karşılaştığı sorunları anlamaya çalışarak manevi rehberlik sayesinde sorunları çözmeye çalışır. Manevi Rehberlik ile birlikte sorunlarını çözerken aynı zamanda manevi açıdan gelişim göstermektedir. Manevi rehberlik dini temellere dayanan bir rehberlik olduğu için insanların inanç dünyalarına ve manevi ihtiyaçlarına cevap verebilmektedir.

⁶ Türk Dil Kurumu, "Sözlük", erişim: 3Aralık2023, <https://sozluk.gov.tr/>

⁷ Mustafa Koç, *Manevi(Psikolojik) Danışmanlık* (Bursa: Emin Yayınları, 2016).

İnsanın ailevi hayatını bozan sorunlar yanında kendisinin kişisel olarak yaşadığı sorunlar, yaşadığı travmalar ve hayatının düzenini bozan sorunlarla ile karşılaştığında bunlarla başa çıkmasında manevi rehberlik insan yardımcı olmaktadır. Manevi rehberliğin insanın karşılaştığı sorunların çözümünde yardımcı olmasının yanında kişinin inanç dünyasını, manevi değerlerini ve bu dünyaya hangi amaç için geldiğini anlamasında yol göstericiliği de bulunmaktadır.

Manevi Rehber, insanlara manevi Rehberlik yapabilmek için onların sorunlarını ve çözüm yollarını tespit etmeye yönelik empati, anlayış ve destek gösterir. Buradan hareketle pastoral yaklaşım, psikoloji bilimi ve dinin ilkelerinin sentezinden oluşan ve din adamları tarafından gerçekleştirilen uygulamalar anlamına gelmektedir.⁸ Din Psikoloğu Üzeyir Ok, bütüncül bir yaklaşımla manevi danışmanlığı şöyle tanımlamıştır: “Yetkin ve yetişkin bir din adamının veya genel olarak inanç konularına önem veren bir kişinin hem kendi hem de danışanlarının inanç ve kültürel kaynaklarını (dinsel içerik, sembol, üye olunan gruplar vb.) kullanarak, danışanlarla birlikte (ortaklaşa) onların (sosyo-politik ve ekonomik şartlarını da içine alacak biçimde) temel “inanç” etkinliğini doğrudan (örneğin yaşamı anlamlandırmada güçlük, sonluluk gibi konular, nihai değerlerle ilgili şüpheler vb.) ya da dolaylı (ruh sağlığı ile ilgili terapötik konularda iyileştirme; engelliler örneğinde olduğu gibi destekleme; iş bulma gibi konularda olduğu gibi yol gösterme; kişisel büyüme ve gelişme konularında bakımda bulunma ve evlilik gibi sorunlarda uzlaştırma vb.) olarak engelleyen ya da ilgilendiren sorunlara yönelik belirli kurallar çerçevesinde yürütülen yapılandırılmış sözel (görüşme gibi) veya eylemsel (ziyaret gibi) çözüm bulma etkileşimlerini (iyileştirme, destekleme, uzlaştırma vb.) içerir”.⁹

⁸ Mustafa Koç, *Manevi(Psikolojik) Danışmanlık* (Bursa: Emin Yayınları, 2016).

⁹ Mustafa Koç, *Manevi(Psikolojik) Danışmanlık* (Bursa: Emin Yayınları, 2016).

BÖLÜM III YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Modeli

Araştırmamızda deneysel araştırma modeli kullanılarak neden sonuç ilişkisi kurulması için araştırma kurallarına uyulmuştur. Deneysel araştırma modeli; neden-sonuç ilişkilerini belirleyebilmek amacıyla araştırmayı yapan kişinin direk olarak kontrolü altında ve incelenmek, gözlenmek istenen verilerin üretildiği araştırma modelidir. Araştırmacı çalışmalarını kontrol edilebilecek ortamlarda gerçekleştirir ve incelediği değişkenlerin neleri ne kadar yada hangi oranda etkilediğini bulmaya ve değişkenlerin hangi şartlar altında değiştiklerini ortaya çıkarıp belirlemeye çalışmaktadır.

Deneysel araştırma süreci, araştırma konusunun, amacının, probleminin, değişkenlerinin, katılımcılarının belirlenmesi, grupların oluşturulması, uygulamanın yürütülmesi, verilerin toplanması, analizi ve sonuçların karşılaştırılarak değerlendirilmesi gibi aşamalardan oluşmaktadır.

Sebeup sonuç ilişkisi prensibiyle değişkenlerin durumlarının tespit edilmesi açısından deneysel araştırma modeli uygulanarak elde edilen veriler ile sonuca ulaşmaya çalışılmıştır.

Tablo - 1:

Araştırma Modeli

Gruplar	Ön Test		İşlem	Son Test	
Deney Grubu	Sınav Kaygısı Ölçeği	1. Deneme Not Ortalamaları	Manevi Destek ve Rehberlik	Sınav Kaygısı Ölçeği	2. Deneme Not Ortalamaları
Kontrol Grubu	Sınav Kaygısı Ölçeği	1. Deneme Not Ortalamaları	Müdahale Yok	Sınav Kaygısı Ölçeği	2. Deneme Not Ortalamaları

3.2 Evren ve Örneklem

Araştırmanın çalışma evreni 2023-2024 eğitim-öğretim yılında Antalya ili Muratpaşa ilçesinde bulunan imam hatip ortaokulunda öğrenim gören 8.sınıf öğrencileri oluşturmaktadır. Örneklemi ise çalışmaya gönüllü olarak katılmak isteyen 20 öğrenci oluşturmuştur.

3.3 Veri Toplama Araçları

Veri toplama araçları olarak manevi destek ve rehberliğin öğrencilerin akademik başarılarına etkisini görebilmek için 1.deneme sonuçları ile 2.deneme sonuçlarına bakılmıştır. Uygulama esnasında öğrenciler ile grup görüşmeleri gerçekleştirilmiştir.

Sınav kaygısı ile ilgili verilere ulaşabilmek için ise Richard Driscoll tarafından 2007 yılında geliştirilerek kullanılmaya başlanılan ve daha sonra Tarık TOTAN ve Yaşar YAVUZ tarafından 2009 yılında Türkçeye çevrilen "West Side Sınav Kaygısı Ölçeği" kullanılmıştır. West Side Sınav Kaygı Ölçeği'nin asıl halindeki formunda sınav stresi ile kaygısını azaltmaya yönelik olarak hazırlanan programın etkisini incelemek için geliştirilmiştir. Driscoll (2007), tek bir boyutta 10 madde olarak ölçeği şekillendirirken Totan & Yavuz (2009), bir maddenin iki farklı işaret değişkeni olarak tanımlanmasının Türkçe dil bilgisi için daha uygun olacağını düşünerek ölçeği 11 madde olarak Türkçeye çevirmişlerdir. Driscoll (2007), ölçeğin kapsam geçerliğini belirlemek amacıyla çalışmalar yapmıştır. Driscoll ve diğerleri, ölçeği, deneysel çalışmalarda sınav kaygısı düzeyini belirlemede kullandığında son testte ulaştığı puanların ön test ölçümüne göre daha az olduğunu belirlemiştir (Driscoll vd., 2005). Ayrıca ölçekten elde edilen sınav kaygısı puanlarının akademik başarıyla ilişkili olduğunu bulmuştur. (Driscoll, 2007). Doğrulayıcı faktör analizinde ölçeğe ait tek faktörlü yapının doğrulandığına ulaşılmıştır ($\chi^2=155,02$, $sd=42$, $\chi^2 /sd=3,69$, $CFI=.97$, $RMSEA=.05$). Madde toplam korelasyonları .47-.71 arasında olan ölçeğin test tekrar test geçerliği .57, Cronbach's alfa katsayısı ise .89 olarak rapor edilmiştir.

3.4. Verilerin Toplanması

Örneklem grubundaki öğrencilere 2023-2024 öğretim yılında araştırmacı tarafından anket uygulanması yoluyla elde edilmiştir. Anketlerin cevaplandırma sürelerinin yaklaşık 35-40 dakika sürdüğü belirlenmiştir.

3.5. Verilerin Analizi

Araştırmamızda Likert tipi 4'lü ölçeklendirme kullanılmıştır. Aynı zamanda araştırmamızın istatistiksel hesaplamalarında SPSS 20 programı kullanılmıştır. Araştırmamıza katılan öğrencilerimizin deneme sonuçlarının ve sınav kaygı ölçeği puanlamalarının değişimlerini belirlemek için t testi yapılmıştır.

BÖLÜM IV BULGULAR VE YORUM

Yapmış olduğumuz araştırmaya yönelik olarak veri toplama aracı ile edinmiş olduğumuz bulguları araştırmamızın problemi doğrultusunda analiz ederek bu bölümde sunulmuştur. Öncelikle araştırmamıza katılan öğrencilerin sosyo-demografik yapılarına ilişkin bilgiler sunulmuştur. Daha sonrasında ise öğrencilerimizin akademik durumları ile birlikte sınav kaygısı durumlarına ait bulgular sunulmuştur.

4.1 Öğrencilerin Cinsiyetlerine Göre Dağılımları

Sınav Kaygısı anketinin kişisel bilgiler bölümünde sorulan cinsiyet durumuna ait cevaplar Tablo-2 de sunulmuştur.

Tablo - 2 :

Öğrencilerin cinsiyete göre dağılımları

	Deney Grubu		Kontrol Grubu	
	n	%	n	%
Kız	10	50	10	50
Erkek	0	0	0	0
Toplam	10	50	10	50

Tablo - 2 'de görüldüğü gibi araştırmamıza katılan hem deney grubu hem de kontrol grubu öğrencilerimizin %100 ' ü kadınlardan oluşmaktadır.

4.2 Öğrencilerin 1. Deneme Başarılarına Göre Dağılımları

Öğrencilerin okul içerisinde yapılan 1. Deneme sonuçlarına göre yapılan başarı puanları tablo - 3 'te sunulmuştur.

Tablo - 3 :

Öğrencilerin 1. deneme başarılarına göre dağılımları

	Deney Grubu				Kontrol Grubu			
	Ön Test		Son Test		Ön Test		Son Test	
	n	%	n	%	n	%	n	%
31-50					6	30	7	35
51-59	7	35	3	15	2	10	2	10
60-70	2	10	3	15			1	5
71-90	1	5	4	20	2	10		
Toplam	10	50	10	50	10	50	10	50

Tablo - 3'ü incelediğimizde karşımıza şu sonuç çıkmaktadır:

Araştırmamıza katılan öğrencilerimizin ön test sonucuna göre %30 'i (n=6) 31-50 arası bir net ortalamasına, % 45'i (n=9) 51-59 arası bir net ortalamasına, %10'si (n=2) 60-70 arası bir net ortalamasına, %15'i (n=3) 71-90 arası bir net ortalamasına sahip oldukları görülmektedir.

Araştırmamıza katılan öğrencilerimizin son test sonuçlarına baktığımız zaman %35'i (n=7) 31-50 arası bir net ortalamasına, %25'i (n=5) 51-59 arası bir net ortalamasına, %20'si (n=4) 60-70 arası bir net ortalamasına, %20'si (n=4) 71-90 arası bir net ortalamasına sahip oldukları görülmektedir.

4.3 Öğrencilerin Deneme Ortalamalarındaki Değişime Göre T Testi Sonuçları

Araştırmamıza katılan öğrencilerden oluşan deney grubu ve kontrol grubunun deneme sonuçlarına t testi uygulanarak ortalamalarında bir farklılık olup olmadığını belirlemek istenmiştir. T testi sonucu tablo-4 'te sunulmuştur.

Tablo-4 :

Öğrencilerin deneme ortalamalarındaki değişime göre t testi sonuçları

	Deney Grubu					Kontrol Grubu						
	n	X	Ss	t	P	n	X	Ss	t	P		
Deneme Ort. Ön Test	10	58,60	7,09			10	40,20	7,19				
	—————				1,85	0,08	—————				0,42	0,67
Deneme Ort. Son Test	10	64,90	8,10			10	42,30	13,81				

Deney grubunun ve kontrol grubunun ön test ve son test sonuçları tablo-4'te sunulmuştur. Manevi destek ve rehberlik görüşmelerinin ne kadar etkili olduğunu ölçmek adına deney grubu öğrencilerine grup görüşmeleri öncesinde ve sonrasında anket uygulanarak öğrencilerin 1. ve 2. deneme ortalamaları karşılaştırılmış ve anlamlı bir farklılık görülmemiştir. ($p>0,05$). Kontrol grubu öğrencilerindeki değişimi ölçmek için 2.deneme sonrasında sınav kaygı ölçeği uygulanmış ve öğrencilerin aldıkları puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir ($p>0,05$)

4.4 Öğrencilerin Sınav Kaygı Ölçeği Puanındaki Değişime Göre T Testi Sonuçları

Araştırmamıza katılan öğrencilerden oluşan deney grubu ve kontrol gruplarına t testi uygulanarak sınav kaygı ölçeklerindeki puanlarında bir farklılık olup olmadığını belirlemeye çalışılmıştır. Yapılan t testi sonucu Tablo - 5' te sunulmuştur.

Tablo - 5 :

Öğrencilerin Sınav Kaygı Ölçeği Puanındaki Değişime Göre T testi Sonuçları

Deney Grubu					Kontrol Grubu					
	n	X	Ss	t	P	n	X	Ss	t	P
S.K.Ö ÖnTest	10	30,70	7,45	9,85	0,03	10	31,00	8,03	0,11	0,91
S.K.Ö SonTest	10	24,10	5,67			10	30,60	7,68		

Deney grubunun ve kontrol grubunun ön test ve son test sonuçları tablo-4'te sunulmuştur. Manevi destek ve rehberlik görüşmelerinin ne kadar etkili olduğunu ölçmek adına deney grubu öğrencilerine grup görüşmeleri öncesinde ve sonrasında anket uygulanarak öğrencilerin sınav kaygı ölçeğinden aldıkları puan ortalamaları karşılaştırılmış ve anlamlı bir farklılık görülmüştür ($p < 0,05$). Kontrol grubu öğrencilerindeki değişimi ölçmek için 2.deneme sonrasında sınav kaygı ölçeği uygulanmış ve öğrencilerin aldıkları puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir ($p > 0,05$)

4.5 Sınav Kaygısının Alt Sorunları

Araştırmaya katılan öğrencilerin deneme yada sınavlara hazırlanırken karşılaştıkları sorunların başında sınav yaklaştıkça sınav heyecanı ve kaygısından dolayı ders çalışmama problemi gelmektedir. Tablo - 6 da araştırmamıza katılan öğrencilerimizin sınavlar yada denemeler yaklaştıkça ders çalışmakta zorlanma durumlarına göre dağılımları sunulmuştur.

Tablo - 6 :

Öğrencilerin sınav yaklaştıkça ders çalışmakta zorlanma durumuna göre dağılımları

	Deney Grubu		Kontrol Grubu	
	n	%	n	%
Genellikle doğru	1	5	2	10
Ara sıra doğru	2	10	5	25
Nadiren doğru	5	25	2	10
Asla doğru değil	2	10	1	5
Toplam	10	50	10	50

Tablo - 6'yı incelediğimizde araştırmaya katılan öğrencilerimizin sınav yaklaştıkça ders çalışmakta zorlanma durumları %15'i (n=3) "genellikle doğru" olarak, %35'i (n=7) "ara sıra doğru" olarak, %35'i (n=7) "nadiren doğru" olarak, %15'i (n=3) "asla doğru değil" olarak karşımıza çıkmaktadır.

Araştırmamıza katılan öğrencilerimizin sınavlara hazırlanırken karşılaştıkları bir diğer problem ise sınav esnasında çalıştıkları yerleri heyecan, stres gibi durumlardan dolayı hatırlayamama durumu olarak karşımıza çıkmaktadır. Araştırmamıza katılan öğrencilerimizin sınavlara hazırlanırken sınav esnasında çalıştıkları yerleri hatırlayamama durumlarını gösteren oranlar Tablo-7 de sunulmuştur.

Tablo-7 :

Öğrencilerin sınava hazırlanırken sınav esnasında çalıştıkları yerleri hatırlayamama durumlarına göre dağılımları

	Deney Grubu		Kontrol Grubu	
	n	%	n	%
Genellikle doğru	4	20	3	15
Ara sıra doğru	1	5	2	10
Nadiren doğru	4	20	4	20
Asla doğru değil	1	5	1	5
Toplam	10	50	10	50

Tablo-7'yi incelediğimizde araştırmamıza katılan öğrencilerin sınavlara hazırlanırken sınav esnasında çalıştıkları yerleri hatırlayamama stresi durumunu %35'i (n=7) "genellikle doğru" olarak, %15'i (n=3) "ara sıra doğru" olarak, %40'ı (n=8) "nadiren doğru" olarak, %10'u (n=2) "asla doğru değil" olarak işaretlediklerini görmekteyiz.

Araştırmamıza katılan öğrencilerimizin sınavda karşılaşp yapamadıkları bazı soruları sınav sonrasında hatırladıkları sorunu karşımıza çıkan bir başka sorun şeklidir.

Tablo-8 ' de araştırmamıza katılan öğrencilerin sınav esnasında karşılaşıp yapamadıkları bazı soruları sınav sonrasında hatırladıkları durumu oransal olarak sunulmuştur.

Tablo-8:

Sınav esnasında karşılaşıp yapamadıkları bazı soruları sınav sonrasında hatırlamalarına göre dağılımları

	Deney Grubu		Kontrol Grubu	
	n	%	n	%
Genellikle doğru	3	15	5	25
Ara sıra doğru	6	30	1	5
Nadiren doğru	1	5	3	15
Asla doğru değil			1	5
Toplam	10	50	10	50

Tablo-8 'i incelediğimizde araştırmamıza katılan öğrencilerin sınavlara hazırlanırken sınav esnasında çalıştıkları yerleri hatırlayamama stresi durumunu %40'ı (n=8) "genellikle doğru" olarak, %35'i (n=7) "ara sıra doğru" olarak, %20'si (n=4) "nadiren doğru" olarak, %5'i (n=1) "asla doğru değil" olarak işaretlediklerini görmekteyiz.

4.6 Deney Grubu Değerlendirme Sonuçları

Manevi destek ve rehberlik uygulamasına katılan deney grubu öğrencilerimizin 1. ve 2. deneme sonuçlarını gösteren tablo aşağıda sunulmuştur. Tablo incelendiğinde öğrencilerin deneme sonuçları arasında nasıl bir değişiklik olduğu görülmektedir.

Tablo -9

Deney Grubu ğrencilerin 1. ve 2. Deneme Ortalamaları

Öğrenci	Cinsiyet	1. Deneme Ortalaması	2. Deneme Ortalaması
1. Öğrenci	Kız	74	78
2. Öğrenci	Kız	68	72
3. Öğrenci	Kız	57	62
4. Öğrenci	Kız	60	71
5. Öğrenci	Kız	57	74
6. Öğrenci	Kız	55	58
7. Öğrenci	Kız	54	61
8. Öğrenci	Kız	56	60
9. Öğrenci	Kız	51	54
10. Öğrenci	Kız	54	59

Tablo-9'da araştırmamıza katılan deney grubundaki öğrencilerin 1. ve 2. deneme ortalamaları ve cinsiyetlerine göre dağılımları gösterilmektedir.

Araştırmamıza katılarak seanslara katılan öğrencilerimizin her birinin 2. deneme ortalamalarının çeşitli oranlarda yükseldikleri görülmektedir. Bununla birlikte araştırmamıza katılan öğrencilerin sınav kaygılarında da azalmalar gözlemlenmektedir. Öğrencilerimizin sınav kaygılarındaki azalmalarının uygulamış olduğumuz manevi destek ve rehberlikle ilgili olduğu düşünülmektedir.

4.7 Manevi Destek ve Rehberlik Görüşmeleri

Yapmış olduğumuz bu araştırmada alanyazı taramasında elde edilen bilgiler dikkate alınarak manevi destek ve rehberlik görüşmelerinin içerikleri hazırlanırken "Bilişsel Davranışçı Terapi" tekniği temel alınmıştır.

4.7.1 Manevi Destek ve Rehberlik Grup Görüşmelerinin İçeriği

1. Grup Görüşmesi

Manevi destek ve rehberliğe uygun olarak gerçekleştirilen grup görüşmelerinde ilk olarak makara etkinliği ile tanışma gerçekleştirilerek öğrencilerin kendilerini anlatmaları sağlanmıştır. Bu görüşmede aynı zamanda Westside Sınav Kaygı ölçeği öğrencilere uygulanmıştır.

2. Grup Görüşmesi

Bir sonraki grup görüşmesinde öğrencilere ayetler aracılığıyla İslam dininde ilime verilen önem üzerinde durularak öğrencilerin ilim öğrenmenin dini yönden ne kadar önemli olduğu vurgulanarak öğrencilerin ders çalışma motivasyonları yükseltilmeye çalışılmıştır. İlim denilince bütün derslerin ilim kategorisine girdiği hatırlatılarak öğrencilerin her derse aynı düzeyde önem vermeleri sağlanmaya çalışılmıştır. Bununla birlikte öğrencilerin hedefleri konusunda konuşularak öğrencilerin gelecekte hangi okulları hedefledikleri öğrenilerek nasıl bir çalışma yapmaları gerektiği üzerine durulmuştur.

3. Grup Görüşmesi

Bu grup görüşmemizde bir önceki görüşmede islam dininin, kur'an'ın ilme verdiği önem hatırlatıldıktan sonra Hz. Muhammed'in (sav) de hadisleri üzerinden ilime, alimlere ve ilim öğrenmek yolunda olanlara ne kadar önem verdiği üzerine durulmuştur. Öğrencilerden BDT'ye (Bilişsel Davranış Terapi) uygun olarak kendilerini gözlemlemeleri istenmiştir. Gözlemler sonucunda temel sorunların neler olduğunu düşünmeleri istenmiştir.

4. Grup Görüşmesi

Yapılan daha önceki görüşmelerde islam da ve hadisler ilim ve ilim öğrenmenin önemi üzerinde durulurken bu görüşmede İslam da çalışmanın önemi üzerinde durularak öğrencilerin derslerine çalışmalarının önemi ile bağlantı kurularak neden ders çalışmaları gerektiği konusunda düşünmeleri sağlanmıştır.

5. Grup Görüşmesi

Gerçekleştirilen bu görüşmede ise öğrencilerin sonuca ulaşmada hem düzenli çalışmaları hem de sabırlı olmaları gerektiği yönünde bilgiler verilmiştir. Bu konuda öğrencilere bilgiler verilirken büyük alimlerin hayatlarından örnekler verilmiştir.

6. Grup Görüşmesi

Gerçekleştirilen grup görüşmemizde öğrencilere doğru tevekkül anlayışının nasıl olması gerektiği yönünde bilgiler verilmiştir. Öğrenciler doğru tevekkül anlayışı sayesinde akademik anlamda başarılarının artması ve sınavlar kaygı düzeylerini düşürerek iyi sonuçlar elde edebilmelerinin sadece dua ile olmadığını öncelikle başarılı olabilmeleri için düzenli çalışmaları gerektiğinin daha sonrasında dua ederek sonucu ALLAH'a bırakmalarının doğru bir davranış şekli olduğunu kavramaları amaçlanmıştır. Sınavdan önce, sınav sırasında ve sonrasında okuyabilecekleri dualar hakkında bilgi verilerek öğrencilerin kendilerini ruhen rahat hissedebilmeleri açısından destek verilmiştir.

7. Grup Görüşmesi

Yapılan bu grup görüşmesinde öğrencilere hem okul hayatlarında hem de sosyal hayatta saygı göstermenin neden önemli olduğu yönünde bilgiler verilmiştir. İnsanlar arası ilişkiler problem yaşayan öğrencilerin yaşadıkları tatsız durumların sonuçların öğrenme durumlarını etkilediği bilgisi verilerek bu durumların yaşanmaması için kişilerin birbirlerine saygı duyması gerektiği yönünde telkinlerde bulunulmuştur.

8. Grup Görüşmesi

Yapılan son grup görüşmesinde bu zamana kadar yapılan grup görüşmeleri özetlenerek öğrencilerin kendilerine koydukları hedeflerin neler olduğu ve bu hedefleri ne kadar gerçekleştirdikleri yönünde kendilerini ifade etmeleri sağlanmıştır. Son grup görüşmemizde öğrencilere son test uygulanmıştır.

Grup görüşmelerinden sonra öğrencilerini başarılarını devam ettirmeleri yönünde neler yapabilecekleri ve aynı zamanda sınav kaygılarının oluşmaması için neler yapabilecekleri yönünde fikir alış veriş yapılmıştır.

BÖLÜM V SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

5.1.Sonuç

Araştırmamıza katılan öğrencilerin demografik özellikleri ile denemelerde almış oldukları ortalamalara ait bilgiler toplanmıştır. Bununla birlikte sınav kaygılarının alt sorunlarından oluşan sınav yaklaştıkça ders çalışmakta zorlanma durumları, sınav esnasında çalıştıkları yerleri heyecan, stres gibi durumlardan dolayı hatırlayamama ve sınav esnasında karşılaşp yapamadıkları ama sınav sonrasında hatırlayarak yapabilmeleri gibi durumların bilgileri toplanmıştır. Araştırmamıza katılan öğrencilerimizin tamamı kız öğrencilerden oluşmaktadır. Aynı zamanda araştırmamıza katılan öğrencilerimizin tamamı aynı sınıf seviyesindeki öğrencilerden oluşmaktadır. Araştırmamıza katılan öğrencilerin sınav alt kaygılarından öncelikle sınav yaklaştıkça ders çalışmakta zorlanma durumları incelendiğinde öğrencilerin "Nadiren" seçeneğini daha çok işaretledikleri "Genellikle" seçeneğini ise en az işaretledikleri görülmektedir. Sınav esnasında çalıştıkları yerleri heyecan, stres gibi durumlardan dolayı hatırlayamama durumları incelendiğinde öğrencilerin "Nadiren" ve "Genellikle" seçeneklerini eşit sayıda ne fazla işaretledikleri, "Asla" seçeneğini ise en az işaretledikleri görülmektedir. Araştırmamıza katılan öğrencilerden sınav esnasında karşılaşp yapamadıkları ama sınav sonrasında hatırlayarak yapabilmeleri sorusuna verdikleri cevaplar incelendiğinde ise öğrencilerin "Ara sıra" seçeneğini daha çok işaretledikleri "Nadiren" seçeneğini ise en az işaretledikleri görülmektedir.

Araştırmamıza katılan öğrencilerin sınav kaygı ölçeğine verdikleri cevaplar genel olarak incelenmiştir. Öğrencilerin anket sorularına vermiş oldukları cevaplarda birbirlerinden farklı öğrenme düzeyleri ve stres yönetme durumları olduğu görülmektedir. Bununla birlikte öğrencilerinde çevrelerinin kendilerini nasıl gördükleri onları önem vermeleri konusunda da bilgiler elde edilmiştir.

Tablo - 10:

Sınav Kaygı Ölçeği Yorumu Oranları

	I. Başkalarının Görüşü	II. Kendi Görüşünüz	III. Gelecek ile ilgili endişeler	IV. Hazırlanmakla ilgili endişeler	V. Bedensel tepkiler	VI. Zihinsel tepkiler	VII. Genel sınav kaygısı
1.Öğrenci	4	6	4	3	3	6	2
2.Öğrenci	5	6	4	3	3	6	2
3.Öğrenci	4	5	5	3	7	6	6
4.Öğrenci	2	3	2	2	2	3	3
5.Öğrenci	6	5	4	4	4	7	4
6.Öğrenci	5	5	4	2	2	7	4
7.Öğrenci	3	6	3	4	3	7	4
8.Öğrenci	6	5	4	3	1	5	5
9.Öğrenci	2	2	3	1	5	3	4
10.Öğrenci	6	5	3	4	5	8	4

0-3 : olumlu

4-10 : olumsuz

Deney grubu öğrencilerimizin %70'inin başkalarının kendileri hakkındaki görüşünü önemserlerken geriye kalan %30 'luk kısım ise önemsememektedir. Öğrencilerin %80 lik bir kısmı sınavlardaki başarılarını kendilerine olan saygı ile eş değer görmektedirler. %20'lik geri kalan kısım ise sınavlardaki başarı ile kendilerine verdikleri değeri birbirinden ayırabilmektedirler. Öğrencilerimizin % 60'ı sınavlardaki başarılarının gelecekteki başarılarının ölçüsü olarak görmekte iken % 40'lık kısım ise sınavlardaki başarılarının gelecekteki başarılarının tek ölçüsü olmadığı düşüncesindedir. Araştırmamıza katılan

öğrencilerimizin %60'ı için yaklaşan sınavlara hazır dönemi bir kriz dönemini oluştururken geriye kalan %40 için ise sınava verdikleri değerin sınavın kendinden büyük olmadığını düşünmekte ve sınava stres ve kriz durumu oluşturmadan sistemli çalışılması gerektiği düşüncesine sahiplerdir. Öğrencilerimizin %50'si sınava hazırlanırken iştahsızlık, uykusuzluk gibi bedensel rahatsızlıkla mücadele ettiklerini söylerken diğer % 50'si ise sınavlara hazırlanırken heyecanlarını kontrol ettiklerini ve bu yüzden bedensel rahatsızlık yaşamadıklarını söylemektedirler. Öğrencilerimizin % 20'si zihinsel açıdan sınavlara hazırlanırken yada sınav esnasında bir sıkıntı yaşamadıklarını söylerken öğrencilerin % 80'i sınava hazırlanırken yada sınav esnasında çeşitli sebeplerden dolayı zihinsel olarak sıkıntılar çektiklerini söylemektedirler. Son olarak öğrencilerimizin %20'si eğitim hayatındaki sınavların hayatın bir parçası olarak görmekte iken öğrencilerimizin %80'i ise genelde özgüven eksikliğinden kaynaklı olarak sınavları bir tehdit olarak görmektedirler.

5.2 Tartışma

İnsanların öğrenme düzeyleri, hızları ve stres altında verdikleri tepkiler birbirinden farklılık gösterebilmektedir. Bazı öğrencilerin ders esnasında öğrendiklerini başka bir öğrenci evde tekrar ile öğrenebilmektedir.

Öğrenciler sadece okul içerisinde değil aynı zamanda okul dışında geçirdikleri zaman diliminde de karşılaştıkları olaylar onların psikolojilerini etkilemekte ve her öğrencinin aynı öğrenme hızına ulaşamayacağı bu yüzden etken olayların dikkatlice incelenmesi ve bu yönde bir çalışma yapılması gerekmektedir.

Yaptığımız bu çalışma ile birlikte manevi destek ve rehberliğin ilköğretim kurumlarının ortaokul seviyesinde öğrenim gören öğrencilerin akademik başarıları ve sınav kaygı ve stresleri üzerindeki etkileri incelenmiştir. Ortaokul eğitimlerine devam eden öğrencilere yapılan manevi destek ve rehberliğin öğrencilerin akademik başarıları ve sınav kaygı ve stresleri üzerindeki etkileri incelenmiş ve manevi destek ve rehberliğin öğrencilerin akademik başarıları üzerinde olumlu yönde bir etkisinin olduğu görülmüştür.

Yaptığımız çalışmada manevi destek ve rehberliğe uygun olarak öğrencilerin sınav kaygılarını ve streslerini azaltıp akademik başarılarını arttırmaya yönelik olarak yapılan grup görüşmelerinin ortaokulda okuyan öğrencilerin sınav kaygı seviyeleri ve girdikleri deneme sonuçlarına bakılarak incelenmiştir. Antalya ili Muratpaşa ilçesinde ortaokulda okuyan

araştırmamıza gönüllü olarak katılan 20 öğrenci (10 öğrenci deney grubu 10 öğrenci kontrol grubu) ile araştırmamız yürütülmüştür. Araştırmamızın başında West Side Sınav Kaygı Ölçeği ön test olarak uygulanmıştır. Araştırmamıza gönüllü olarak katılan öğrencilerimizin deneme sonuçları incelenerek kayıt altına alınmıştır. Deney grubundaki öğrencilerimiz ile manevi destek ve rehberliğe uygun olarak grup görüşmeleri gerçekleştirilmiştir. Kontrol grubunda bulunan öğrenciler ile hiçbir şey yapılmamıştır. Grup görüşmeleri sonunda öğrenciler yeni bir denemeye girmiş ve öğrencilere West Side Sınav Kaygı Ölçeği son test olarak tekrar uygulanmıştır. Projemizin başında araştırmamızın problem cümlesi olan manevi destek ve rehberliğin öğrencilerin akademik başarıları ve sınav kaygılarına etkisindeki temel tezimiz manevi destek ve rehberlik ile dinimizin ilim öğrenmeye önem vermesi ve çalışkanlığı desteklemesinden dolayı öğrencilerin ders çalışma konusunda daha azimli olacağı ve bununla birlikte sınavlarında daha az kaygı duyarak daha iyi sonuçlar elde edecekleri yönündedir. Manevi destek ve rehberlik uygulamasıyla elde etmiş olduğumuz sonuçlar şu şekildedir:

- Manevi destek ve rehberliğe uygun olarak hazırlanan görüşme gruplarına katılan öğrencilerin sınav kaygılarında azalma olmuştur.
- Manevi destek ve rehberliğe katılmayan öğrencilere uygulanan ön test ve son testler arasında anlamlı bir değişiklik gözlemlenmemiştir.
- Manevi destek ve rehberlik uygulamasına katılan öğrencilerin başarılarında pozitif yönde bir gelişme sağlanmıştır.

Bu sonuçlara bakarak bize gösteriyor ki manevi destek ve rehberlik sonrasında öğrencilerin dua etme, ibadete yönelme ve sabır gibi davranışlarında anlamlı değişim yaşanması manevi destek ve rehberlik ile akademik başarı arasında olumlu bir ilişkinin olduğunu söylemek mümkündür.

Manevi destek ve rehberliğe uygun olarak hazırlanan grup görüşmelerine katılan öğrenciler ders çalışmanın, yeni bilgiler öğrenmenin ve ilimle meşgul olmanın dinen sevap olduğunu bilirler. Grup görüşmeleri sayesinde öğrenciler bilinçsizce çalışmak yerine şuurlu bir mü'min bilinciyle, ilim ile uğraşmanın sevap kazandıracacağı düşünce ile ders çalışmaya başlarlar. Grup görüşmelerinde ayrıca öğrencilerin zorlandıkları, sıkıldıkları dönemlerde ne yapmaları hangi dualar ile kendilerini manevi anlamda rahatlatabilecekleri konusunda bilgiler verilmiştir.

Grup görüşmelerinde öğrencilerin doğru tevekkül anlayışını edinmeleri sayesinde sınavlar öncesinde ellerinden geleni yaptıkları için ALLAH'ın onlar için onlar hakkında en hayırlı vereceği düşüncesine sahip olmalarından dolayı öğrenciler sınavlara daha az stres ve kaygı ile girmekte alacakları notları kabullenmeleri kolaylaşmaktadır.

Öğrencilerin sınav öncesinde konuları tam yetiştiremediğini düşünmesi, sınavda bildiği soruları cevaplayamama endişesi ve sınav esnasında bildiklerini hatırlayamama korkusu öğrencilerde sınav kaygısının ve stresinin çok yüksek olmasına neden olmaktadır. Bu durumda öğrencilerin kendilerini gerçek manada gösterememesine neden olmaktadır. Yapılan grup görüşmelerinde öğrencilerin bu stres ve kaygı değerlerini en az seviyeye indirebilmek adına onların çalışma sistemlerini geliştirip, sınav kaygılarını azaltacak etkinlikler gerçekleştirilmiştir.

Yurt dışındaki ülkelerin bir kısmında manevi destek ve rehberlik uygulanmaktadır. Bu uygulamalar sonucunda yapılan araştırmalar neticesinde manevi destek ve rehberlik uygulamalarına katılan ve sosyal hayatlarında dini etkinliklere yer veren öğrencilerin hem akademik başarılarında olumlu yönde gelişmeler aynı zamanda okul kültürüne uyum sağlama ve sosyal çevre ile iyi ilişkiler kurma yönünde pozitif yönlü davranışlar geliştirmelerine katkı sağlamıştır.

Ülkemiz açısından değerlendirmek gerekirse dini eğitim kurumları arasında olan imam hatip okulları gerektiğinde öğrencilerine manevi destek ve rehberlik sunabilmesi öğrencilerinin sınav kaygılarının azalmasında ve akademik başarılarının artmasında etkili olacaktır. Manevi destek ve rehberlik öğrencilerin sadece akademik başarılarını arttırmaya ve sınav kaygılarını azaltmaya yönelik bir uygulama değildir. Aynı zamanda ergenlik ile birlikte ortaya çıkan sorunların aşılmasında, ruh sağlığının korunmasında, öğrencilerin sosyal hayatta diğer insanlar ile sağlıklı ilişkiler kurarak ahlaklı bireyler olmaları yönünde katkı sağlamaktadır.

Sonuç olarak manevi destek ve rehberliğin etkilerinin öğrenciler üzerindeki etkilerinin daha çok ortaya çıkarılması için araştırmalar yapılmaya devam edilmesi gerekmektedir.

5.3. Öneriler

- Öğrencilerine öğrenme düzeyleri birbirinden farklı olabileceğinden öğrencilerin öğrenme düzeylerinin tespit edilmesi gerekir.

- Öğrencilerin öğrenme hızlarının birbirinden farklı olabilmesine karşılık sınıf içerisinde ortalama bir hız tespit edilerek birbirinden farklı hızlara sahip öğrencilerin dersten kopmamaları sağlanmalıdır.
- Öğrencilerin okul dışı yaşamlarında öğrenmelerini etkileyebilecekleri durumlar ile karşılaşabilecekleri için öğrencilerin takibinin sağlanması gerekmektedir.
- Manevi destek ve rehberlik uygulaması ile öğrencilerin sınav kaygılarının en aza indirilmesi öğrencilerin kendilerini gerçekleştirmelerini sağlayacaktır.
- Sınıf içerisindeki öğrencilerin öğrenme şekillerinin birbirinden farklı olabileceğini düşünerek öğretmen ders anlatım tekniklerini çeşitlendirmelidir.
- Ders esnasında tek taraflı bir bilgi akışı yerine öğrencinin de aktif olarak derse katılacağı çift yönlü bir bilgi akışı sağlayacak ortamların, etkinliklerin hazırlanması uygun olacaktır.
- İyi okullar hedefleyen öğrencilere doğru tevekkül anlayışı kazandırılarak çalışmadıklarında akademik olarak başarılı olamayacakları ve sınav kaygılarının yüksek olacağı öğretilmelidir.

KAYNAKÇA

- Bakırcıoğlu, Rasim. İlköğretim ortaöğretim ve yükseköğretimde rehberlik ve psikolojik danışma. Ankara: Turhan Kitabevi, Glştım. 4. bsk., 1994.
- Diyanet İşleri Başkanlığının Kuruluş ve Görevleri Hakkında Kanun, Diyanet İşleri Başkanlığının Kuruluş ve Görevleri Hakkında Kanun. 633 7 (ts.).
- Driscoll, R. (2007). Westside Test Anxiety Scale validation. ERIC Digest, ED495968
- Karagöz, İsmail (ed.). Dini kavramlar sözlüğü. Ankara: Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları, 6. bsk., 2015.
- Koç, Mustafa. Manevi(Psikolojik) Danışmanlık. Bursa: Emin Yayınları, 2016.
- Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Derneği, Manevi Danışmanlık, <https://mdr.org.tr/mdr-nedir/>, Erişim: 24 Ekim 2023
- Totan, Tarık - Yavuz, Yaşar. "Westside Sınav Kaygısı Ölçeğinin Türkçe formunun geçerlilik ve güvenilirlik çalışması". Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi 17 (ts.), 95-109.
- Türk Dil Kurumu,"Sözlük", <https://sozluk.gov.tr/>, Erişim: 3Aralık2023

EKLER

EK-1 : SINAV KAYGISININ ALT SORUNLARI ANKETİ

OKUL :

AD SOYAD :

SINIFI :

CİNSİYET :

SORULAR	Asla	Nadiren	Ara sıra	Genellikle
Sınav yaklaştıkça ders çalışmakta zorlanma durumunuz nedir?				
Sınav esnasında çalıştığınız yerleri heyecan, stres gibi durumlardan dolayı hatırlayamama durumunuz nedir?				
Sınav esnasında karşılaşp yapamadığınız bazı soruları sınav sonrasında hatırlayıp yapma durumunuz nedir?				

EK-2 : SINAV KAYGISI ÖLÇEĞİ

Okulu..... :

Adı, soyadı..... :

Sınıfı..... :

Cinsiyeti..... :

Tarih :/..../20

YÖNERGE: Okuduğunuz cümle sizin için her zaman veya genellikle geçerliyse sağdaki boşluğa " doğru " anlamına gelen D harfinin altına X işareti; her zaman veya genellikle geçerli değilse " yanlış " anlamına gelen Y harfinin altına X işareti koyunuz. Sınav kaygınızla ilgili gerçekçi bir değerlendirme ancak sizin gerçekçi olmanızla mümkündür.

D _____ Y

1. Sınava girmeden de sınıf geçmenin ve başarılı olmanın bir yolu olmasını isterdim.		
2. Bir sınavda başarılı olmak, diğer sınavlarda kendime güvenimin artmasına sebep olmaz		
3. Çevremdekiler (ailem, arkadaşlarım) başaracağım konusunda bana güveniyorlar		
4. Bir sınav sırasında, bazen zihnimin sınavla ilgili olmayan konulara kaydığını zannediyorum		
5. Önemli bir sınavdan önce / sonra canım bir şey yapmak istemez		
6. Öğretmenin sık sık küçük yazılı veya sözlü yoklamalar yaptığı derslerden nefret ederim		
7. Sınavların mutlaka resmi, ciddi ve gerginlik yaratan durumlar olması gerekmez		
8. Sınavlarda başarılı olanlar çoğunlukla hayatta da iyi pozisyonlara gelirler		
9. Önemli bir sınavdan önce veya sınav sırasında bazı arkadaşlarımın çalışırken daha az zorlandıklarını ve benden daha akıllı olduklarını düşünürüm		
10. Eğer sınavlar olmasaydı dersleri daha iyi öğreneceğimden eminim		
11. Ne kadar başarılı olacağım konusundaki endişeler, sınava hazırlığımı ve sınav başarıyı etkiler		
12. Önemli bir sınava girecek olmam uykularımı bozar		
13. Sınav sırasında çevremdeki insanların gezinmesi ve bana bakmalarından		

sıkıntı duyarım		
14. Her zaman düşünmesem de, başarısız olursam çevremdekilerin bana hangi gözle bakacaklarından endişelenirim		
15. Geleceğimin sınavlarda göstereceğim başarıya bağlı olduğunu bilmek beni üzüyor		
16. Kendimi bir toplayabilsem, birçok kişiden daha iyi notlar alacağımı biliyorum		
17. Başarısız olursam, insanlar benim yeteneğimden şüpheye düşecekler		
18. Hiçbir zaman sınavlara tam olarak hazırlandığım duygusunu yaşayamam		
19. Bir sınavdan önce bir türlü gevşeyemem		
20. Önemli sınavlardan önce zihnim adeta durur kalır		
21. Bir sınav sırasında dışarıdan gelen gürültüler, çevremdekilerin çıkardıkları sesler, ışık, oda sıcaklığı, vb. beni rahatsız eder		
22. Sınavdan önce daima gergin ve huzursuz olurum		
23. Sınavların insanın gelecekteki amaçlarına ulaşması konusunda ölçü olmasına hayret ederim		
24. Sınavlar insanın gerçekten ne kadar bildiğini göstermez		
25. Düşük not aldığımda hiç kimseye notumu söylemem		
26. Bir sınavdan önce çoğunlukla içimden bağırarak gelir		
27. Önemli sınavlardan önce midem bulanır		
28. Önemli bir sınava hazırlanırken çok kere olumsuz düşüncelerle peşin bir yenilgiyi yaşarım		
29. Sınav sonuçlarını almadan önce kendimi çok endişeli ve huzursuz hissedirim		
30. Bir sınav veya teste başlarken ihtiyaç duyulmayan bir işe girebilmeyi çok isterim		
31. Bir sınavda başarılı olamazsam, zaman zaman zannettiğim kadar akıllı olmadığımı düşünürüm		
32. Eğer kırık not alırsam, annem ve babam müthiş hayal kırıklığına uğrar		
33. Sınavlarla ilgili endişelerim çoğunlukla tam olarak hazırlanmamı engeller ve bu durum beni daha çok endişelendirir		
34. Sınav sırasında, bacağımı salladığımı, parmaklarımı sıraya vurduğumu hissediyorum		

35. Bir sınavdan sonra çoğunlukla yapmış olduğumdan daha iyi yapabileceğimi düşünürüm		
36. Bir sınav sırasında duygularım dikkatimin dağılmasına neden olur		
37. Bir sınava ne kadar çok çalışırsam, o kadar çok karıştırıyorum		
38. Başarısız olursam, kendimle ilgili görüşlerim değişir		
39. Bir sınav sırasında bedenimin belirli yerlerindeki kaslar kasılır		
40. Bir sınavdan önce ne kendime tam olarak güvenebilirim, ne de zihinsel olarak gevşeyebilirim		
41. Başarısız olursam arkadaşlarımdan gözünde değerimin düşeceğini biliyorum		
42. Önemli problemlerimden biri, bir sınava tam olarak hazırlanıp hazırlanmadığımı bilememektir		
43. Gerçekten önemli bir sınava girerken çoğunlukla bedensel olarak panik halinde olurum.		
44. Testi değerlendirenlerin, bazı öğrencilerin sınavda çok heyecanlandıklarını bilmelerini ve bunu testi değerlendirirken hesaba katmalarını isterdim		
45. Sınıf geçmek için sınava girmektense, ödev hazırlamayı tercih ederdim		
46. Kendi notumu söylemeden önce arkadaşlarımdan kaç aldığını bilmek isterim		
47. Kırık not aldığım zaman, tanıdığım bazı insanların benimle alay edeceğini biliyorum ve bu beni rahatsız ediyor		
48. Eğer sınavlara yalnız başıma girsem ve zamanla sınırlanmamış olsam çok daha başarılı olacağımı düşünüyorum		
49. Sınavdaki sonuçların hayat başarımla ve güvenliğimle doğrudan ilişkili olduğunu düşünürüm		
50. Sınavlar sırasında bazen gerçekten bildiklerimi unutacak kadar heyecanlanıyorum		

ÖZGEÇMİŞ

KİŞİSEL BİLGİLER

Adı Soyadı : Osman ÇİFTÇİ
Uyruğu : TC
Doğum Yeri ve Tarihi : Gölcük 18/06/1984
İletişim Adresi : Kızıltoprak Mah. 9973sk. No.24 K.2 D.4
Muratpaşa/Antalya

EĞİTİM

Derece	Kurum	Mezuniyet Durumu
Lisans	Harran Üniversitesi	2003-2009
Yüksek Lisans	Pamukkale Üniversitesi	2022-Devam ediyor

İŞ DENEYİMLERİ

Yıl	Kurum	Görev
2007-2010	Diyanet İleri Başkanlığı / Ceylanpınar İlçe Müftülüğü	İmam-Hatip
2010-2012	Diyanet İşleri Başkanlığı / Mengen İlçe Müftülüğü	İmam-Hatip
2012-2016	MEB / Kurşunlu İnci Kalender Ortaokulu	Öğretmen
2019-2023	MEB / Karaöz Ortaokulu	Öğretmen
2023-Devam Ediyor	MEB / Muratpaşa İmam- Hatip Ortaokulu	Öğretmen