



**Türk Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Dergisi**  
Turkish Journal for the Spiritual Counselling and Care

Sayı: 4 • Aralık 2021 • 9-38  
Issue: 4 • December 2021 • 9-38



## **Manevi Danışmanlık ve Rehberliğin Akademik Başarı ve Sınav Kaygısı Üzerindeki Etkisi: Lise Öğrencileri Üzerine Bir Uygulama**

The Effect of Spiritual Counseling and Care on Academic  
Success and Exam Anxiety:  
An Application on High School Students



**Halime Hilal Taşkın**

Doktora Öğrencisi  
Eskişehir Osmangazi Üniversitesi  
Sosyal Bilimler Enstitüsü  
E-posta: hilalalagoz@hotmail.com  
Orcid: 0000-0003-0186-3492  
Eskişehir / Türkiye

**Özer Çetin**

Prof. Dr.  
Balıkesir Üniversitesi  
Fen Edebiyat Fakültesi  
E-posta: ozer.cetin@@balikesir.edu.tr  
Orcid: 0000-0002-4740-4155  
Balıkesir / Türkiye

PhD Student

Eskişehir Osmangazi University  
Institute of Social Sciences  
E-mail: hilalalagoz@hotmail.com  
Orcid: 0000-0003-0186-3492  
Eskişehir / Turkey

Professor

Balıkesir University  
Faculty of Science and Letters  
E-mail: ozer.cetin@balikesir.edu.tr  
Orcid: 0000-0002-4740-4155  
Balıkesir / Turkey

**Türk Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Dergisi**  
Turkish Journal for the Spiritual Counselling and Care

Makale Türü • Article Type      Araştırma • Research  
Geliş Tarihi • Received      23 Nisan 2021 • 23 April 2021  
Kabul Tarihi • Accepted      15 Haziran 2021 • 15 June 2021

\*Bu makale, birinci yazarın *Lise öğrencilerindeki akademik başarı ve sınav kaygısı ile manevi danışmanlık ve rehberlik ilişkisi* (2019) başlıklı yüksek lisans tezinden üretilmiştir.

## Ö z e t

Bu çalışmanın amacı, ortaöğretim kurumuna devam eden öğrencilerin akademik başarılarını arttırmada ve sınav kaygısını azaltmada manevi danışmanlık ve rehberliğin rolünü araştırmaktır. Belirlenen amaç doğrultusunda; araştırmacı tarafından yapılandırılan 9 seanslık manevi danışma ve rehberlik uygulamasının, sınav kaygısı ve akademik başarı üzerindeki etkisi incelenmiştir. Manevi danışmanlık ve rehberlik seansları oluşturulurken “Bilişsel Davranışçı Terapi” tekniği temel alınmıştır. Araştırmada, ön test-son test kontrol gruplu deneysel desen kullanılmıştır. Araştırmanın deney grubu ve kontrol grubu, Uşak ilinde ortaöğretim düzeyinde öğrenim gören, araştırmaya gönüllü olarak katılmayı kabul eden öğrenciler arasından yansız atama ile seçilen 20 öğrenciyle oluşturulmuştur. Veri toplama aracı olarak Westside Sınav Kaygısı Ölçeği kullanılmıştır. Bu ölçek, Driscoll tarafından 2007 yılında geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe formunun oluşturulması ve güvenilirlik çalışmaları Totan & Yavuz (2009) tarafından yapılmıştır. Totan & Yavuz (2009) tarafından yapılan çalışma sonucunda, ölçek öğrencilerin sınav kaygısı düzeyini ölçmede geçerlilik ve güvenilirlik katsayısı yüksek bir ölçme aracı olarak değerlendirilmiştir. Öntest olarak Westside Sınav Kaygısı Ölçeği uygulandıktan sonra yapılandırılmış 9 seanstan oluşan manevi danışmanlık ve rehberlik uygulaması yapılmıştır. Son seansta 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. Ayrıca araştırmaya katılan öğrencilerin velileri ve sınıf öğretmenleriyle görüşme yapılmıştır. Öğrencilerin akademik başarılarındaki değişimi gözlemlemek için kurumsal verilerinden yararlanılmıştır. Araştırma sonucunda elde edilen bulgulara bakılarak; manevi danışmanlık ve rehberlik uygulaması sonrasında ibadet etme, dua etme, sabır ve tevekkül gibi dini davranışlarda farkın anlamlı olması nedeniyle akademik başarı ve manevi danışmanlık ve rehberlik arasında olumlu ilişkinin olduğu söylenebilir. Araştırma sonucunda manevi danışmanlık ve rehberlik ile öğrencilerin sınav kaygısı arasında negatif, akademik başarıları arasında ise pozitif bir ilişki olduğu görülmüştür. Manevi danışmanlık ve rehberlik, sınav kaygısı ve akademik başarı yanında danışanın ruh sağlığını koruma, ergenlik krizini azaltma, sağlıklı kişilik geliştirme, ahlaklı bir birey olarak çevreye uyumlu davranışlar geliştirmesine katkı sağlamaktadır.

### A n a h t a r K e l i m e l e r

Manevi danışmanlık ve rehberlik • Sınav kaygısı  
Akademik başarı • Dua • Sabır

## **A b s t r a c t**

The goal of this study is to explore the role of spiritual counseling and care in increasing the academic success of students continuing secondary school and reducing their test anxiety. The effect of the 9-session spiritual counseling and care practice, which was structured by the researcher in accordance with the determined purpose, on test anxiety and academic success is examined. The "Cognitive Behavioral Therapy" technique is used as the basis for building up spiritual counseling and care sessions. Experimental design with pretest-post test control group was used in the research. The experimental group and the control group of the research were formed with 20 students who were receiving secondary education in Uşak, who agreed to participate in the research voluntarily, and were selected by random method from among the students. Westside Test Anxiety Scale was used as a data collection tool. As a result of the study carried out by Totan and Yavuz (2009), the scale was evaluated as a measurement tool with high validity and reliability coefficient in measuring the test anxiety level of students. After the West side Exam Anxiety Scale was applied as a pre-test, a structured spiritual counseling and care practice consisting of 9 sessions was carried out and a post-test was conducted in the last session. Independent Samples T-test was conducted to determine whether the scores of the experimental and control groups from the test anxiety scale pre-tests and post-tests differed markedly. Additionally, interviews were conducted with the parents and classroom teachers of the students participating in the research. In order to observe the change in the academic achievement of the students, the online the institutional data was used. Considering the findings obtained as a result of the research, it can be said that there is a positive relationship between academic achievement and spiritual counseling and care, since there is a significant difference in religious behaviors such as worshipping, praying, patience and submission after spiritual counseling and care practice. As a result of the research, it was seen that there was a negative relationship between spiritual counseling and care practice and students' test anxiety, while there was a positive relationship between their academic successes. Spiritual counseling and care practice, besides test anxiety and academic success, contributes to the protection of the mental health of the client, reducing the puberty crisis, developing a healthy personality, and developing environmentally compatible behaviors as a moral individual.

## **K e y w o r d s**

Spiritual counseling and care • Exam anxiety  
Academic achievement • Prayer • Patience

## Giriş

Eğitim ve öğretim programlarında yer alan her türlü bilgi ve becerinin edinilmesine “öğrenci başarısı” denilmektedir. Başarı, öğrenme ve öğretmeye konu olan davranış ve becerilerin tümünü esas almaktadır. Ancak başarı değerlendirmesi yapılırken bütün davranışlar ölçülememektedir. Bunun için davranışların hepsini içine alacak belirli davranış türleri seçilip öğrencilere aktarılmakta ve kabul edilebilir/uygun davranışı gösteren öğrencinin “başarılı olduğu” varsayılmaktadır (Turgut & Baykul, 2012).

Bireyin akademik başarısını etkileyen birçok faktör bulunmaktadır. Bunlardan en önemlileri kişisel özellikler, okul ortamı ve bireyin sahip olduğu aile ortamıdır. Kişisel özellikler arasında zekâ, öğrenme hızı, yetenek, öğrenme stili, motivasyon, ders çalışma alışkanlıkları gibi bireye özgü öğrenmeyi, dolayısıyla da akademik başarıyı etkileyen faktörler yer almaktadır.

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 sağlamaktadır. Bu süreçte manevi danışmanlık ve rehberlik, öğrenciye gerekli desteği sağlayabilecek yöntemlerden biri olarak karşımıza çıkmaktadır.

Maneviyat, “hayat, mâna ve bunların yüce bir varlıkla olan ilişkisine dair nihai soruların yanıtlarını bulmak için bireyin kişisel arayışları” olarak açıklanmaktadır (Koenig vd., 2001). Bu açıdan bakıldığında, maneviyat, bireyin ruh sağlığına ilave yardım sağlamakta, bireysel meraklarını cevaplandırmakta ve hayatını anlamlı hale getirmektedir (Hökelekli, 2015). Ruh sağlığı ve maneviyat arasındaki pozitif ilişki düşünüldüğünde, manevi danışmanlık ve rehberliğin ruh sağlığına katkı sağlayacağı söylenebilir. Yapılan çalışmalara göre maneviyatın insanların yalnızca ruhsal sağlıklarına katkısıyla sınırlı olmayıp dolaylı yoldan fiziksel sağlıklarını, davranışlarını ve alışkanlıklarını da pozitif yönde etkilediğini göstermektedir (Ekşi & Kaya, 2016).

Manevi danışman, ergenlik dönemi gibi kritik dönemlerde ortaya çıkan manevi ve ruhsal problemlere, manevi ve dini kaynaklardan faydalanarak danışanın da aktif katıldığı bireysel sağaltım yoluyla çözümler aramaktadır. Sadece seküler bilgi kaynaklarından yararlanılarak icra edi-

len psikolojik danışmanlıktan en önemli farkı, psikoloji birikimine de sahip olarak hayatı anlamlandırmada ve söz konusu sorunlarla baş etmede dinî ve manevi kaynakları kullanmasıdır (Arkan, 2008).

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, bu yaklaşımı destekleyen çalışmalardan bazıları ele alınmıştır.

Yapılan bir çalışmada, manevi inançların ve dinî mensubiyetin akademik performansla pozitif ilişkili olduğu bulunmuştur. Dini etkinliklere katılan ve/veya manevi inançlarını önde tutan öğrencilerin daha iyi akademik performansla sahip oldukları keşfedilmiştir (Walker & 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 performansla sahip olduklarını ortaya koymuştur.

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

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, 2001). Bu bağlamda bu çalışmada manevi danışmanlık ve rehberliğin öğrencilerin akademik başarı ve sınav kaygısıyla baş etme yetenekleri üzerindeki etkisini test etmek için 9 seanslık grupta manevi danışmanlık ve rehberlik uygulaması yapılmış ve elde edilen bulgular üzerinde analizler yapılmıştır.

### **a. Yöntem**

Bu bölümde, araştırmanın modeli, çalışma grubu, manevi danışmanlık uygulama seanslarının içeriği, veri toplama araçları, deney işlemleri, verilerin toplanması ve analizine dair bilgilere yer verilmiştir.

### a.a. Araştırma Modeli

Bu araştırma, deneysel modelde tasarlanmıştır (bkz. Tablo-1).

Tablo-1:  
Araştırma modeli

Gruplar	Ön Test	İşlem	Son Test
Deney Grubu	Sınav	1. Dönem	Sınav
	Kaygısı	Not	Kaygısı
	Ölçeği	Ortalamaları	Ölçeği
Kontrol Grubu	Sınav	1. Dönem	Sınav
	Kaygısı	Not	Kaygısı
	Ölçeği	Ortalamaları	Ölçeği

### a.b. Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubu, 2017-2018 eğitim öğretim yılında MEB'e bağlı ortaöğretim kurumlarında eğitim-öğretime devam etmekte olan gönüllülük esasına dayalı olarak seçilen 10. sınıf lise öğrencileridir. Çalışma grubundaki öğrencilerin eğitim gördüğü liseler ise Uşak Fevzi Çakmak Kız Anadolu İmam Hatip Lisesi, Özel Rıfat Uğur Koleji, TOBB Mesleki Teknik Anadolu Lisesi ve Uşak Orhan Dengiz Anadolu Lisesi'dir.

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

Kontrol grubu için grupların doğru dağılması açısından aynı sayıda öğrenci alınmıştır. Uşak Fevzi Çakmak Kız Anadolu İmam Hatip Lisesi'nden (n=2), Özel Rıfat Uğur Koleji'nden (n=3), TOBB Mesleki Teknik Anadolu Lisesi'nden (n=2) ve Orhan Dengiz Anadolu Lisesi'nden (n=3) öğrenciler seçilmiştir. Çalışma, toplam 20 öğrenciyle gerçekleştirilmiştir.

### a.c. Veri Toplama Aracı

Araştırma kapsamında, gönüllülük esasına dayalı olarak seçilen lise öğrencilerinin akademik başarı seviyelerine etki edebileceği düşünülen bazı değişkenlere ait verilerin toplanabilmesi amacıyla "Kişisel Bilgi Formu" düzenlenmiştir.

Akademik başarıyı değerlendirmek amacıyla öğrencilerin 1. ve 2. dönem sonu başarı puanları (not ortalamaları) okul kayıtlarından (e-okul) alınmıştır. Ayrıca uygulama sonunda öğrencilerin velileri ve sınıf rehber öğretmenleri ile görüşme yapılmıştır.

Sınav kaygısı ile ilgili verilere ulaşabilmek için Driscoll (2007) tarafından geliştirilen, Türkçeye Totan & Yavuz (2009) tarafından uyarlanan “West Side Sınav Kaygısı Ölçeği” kullanılmıştır. Ölçek, orijinal formunda sınav kaygısını azaltmaya yönelik bir programın etkisini incelemede kullanılmak amacıyla 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.

#### **a.d. Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Uygulama Seansları**

Yapılan bu araştırma kapsamında, manevi danışmanlık ve rehberlik süreci yapılandırılırken alanyazın taramasından elde edilen bilgiler, araştırma sonuçları ve araştırmacı tarafından daha önce yapılan psikolojik danışma uygulamalarında yapılan gözlemler ve elde edilen tecrübeler dikkate alınmıştır. Bu kapsamda manevi danışmanlık ve rehberlik seansları oluşturulurken “Bilişsel Davranışçı Terapi” tekniği temel alınmıştır. Yapılandırılan seanslar, alanında uzman olan iki psikolojik danışmanın görüşüne sunulurken görüşleri alınmış ve manevi danışmanlık seanslarına son şekli verilmiştir.

#### **a.d.a. Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Seans İçerikleri**

Bu çalışmada kullanılan manevi danışmanlık ve rehberlik uygulaması, toplam 9 seanstan oluşmaktadır. Seansların süresi ortalama 50 dakika olarak belirlenmiştir. Manevi danışmanlık ve rehberlik seanslarının içeriğiyle ilgili bilgilere aşağıda yer verilmiştir.

(i)-*Birinci Seans* [Tanışma]: Bu seansın temel amacı, danışanların grupta bulunma sebeplerini açıklamalarına yardım etmek, bir güven ve kabul edici ilişkiler iklimi inşa etmeye başlamaktır. Tanışma süresi grup tan gruba değişmektedir. Bu seansta grubun kuralları belirlenmektedir.

Uygulama:

1. Tanışma (makara) etkinliği uygulanmıştır. Danışanlarla halka oluşturulur. Bir top makara bir danışanın eline verilir. Makarayı eline alan danışan kendisi hakkında bir bilgi verir (örn. isminin konulu hikâyesi, 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 danışan kendisi hakkında dört tane bilgi vermiş olmaktadır.

2. Kişisel bilgi formu doldurulmuştur.

3. Seanslar yapılandırılmıştır (Amaç, yöntem, danışma süresi, danışma sıklığı, grup kuralları vb.).

4. Seans gündemleri belirlenmiştir.

5. Danışanların seanslara katılmayla ilgili duygu ve düşünceleri alınmıştır.

6. Manevi danışmanlık ve rehberlik yöntemi tanıtılmıştır.

7. Öntest uygulaması (Westside Sınav Kaygısı Ölçeği) yapılmıştır.

8. Seans özetlenmiş ve danışan değerlendirmeleri alınmıştır.

9. Ev ödevi olarak, “uygulanacak olan manevi danışmanlık ve rehberlik sonunda ulaşmak istedikleri kişisel hedefleri belirlemeleri” konusu verilmiştir.

(ii)-*İkinci Seans* [Ayetlerle İslam dininde ilim]: Bu seansta danışanların ders çalışma motivasyonunu artırmak için İslam’ın ilime verdiği önemden yararlanılmıştır. Danışanların ders çalışmada sıkıldıkları, çalışmaya karşı isteksizlik gösterdikleri, çalışmayı sürdürmedikleri gibi zorluklar yaşadıkları görülmüştür. Bu gibi olumsuzlukların giderilmesi için İslam’ın ilme bakışı anlatılarak danışanlarda öncelikle bilişsel bir değişim hedeflenmiştir. Bu değişime bağlı olarak olumlu duygusal ve davranışsal değişimler belirlenmiştir. İlim konulu seansta öncelikle ilgili ayet ve hadisler ele alınmış ve danışanlara ödev olarak ayet ve hadisleri her gün tekrar etmeleri istenmiştir. Danışanlara, tüm derslerin bir ilim olduğu, ayırım yapılmaksızın tümüne çalışmalarını gerektiği ve derslere dönük tüm çabalarının ilim öğrenme kapsamında değerlendirildiği anlatılmıştır.

Uygulama:

1. Duygu ve düşünce durumları gözden geçirilmiştir.

2. Bir önceki seansa dair geri bildirim alınmış ve seans özetlenmiştir.

3. Danışanlara birinci seans ile ikinci seans arasındaki sürede hayatlarında birtakım şeylerin olumlu yönde değişip değişmediği sorulmuştur.

4. Ev ödevleri gözden geçirilmiştir.



5. Seans gündemleri belirtilmiştir.
6. Kişisel hedefler belirlenmiş ve verilen ödevin değerlendirilmesi yapılmıştır.
7. Kur-an'ı Kerim'de ilim ile ilgili ayetler değerlendirilmiştir.
8. Seans özetlenmiştir.
9. Ev ödevi olarak, "hadis kaynaklarından ilim ile ilgili hadislerin araştırılması" ve "cümle tamamlama formu" görevleri verilmiştir.

(iii)-*Üçüncü Seans* [Hadislerle İslam dininde ilim]: Bu seans ikinci seansın devamı niteliğindedir. İlim konusu, çalışmamızın temelini oluşturduğu için bu konu iki seansta ele alınmaktadır. Bu seansta amaç, Hz. Muhammed'in, âlimlere(bilgi sahiplerine) verdiği değeri danışanlara aktarmak ve "bilen bir kişi" olmaya özendirmeaktır.

Uygulama:

1. Duygu ve düşünce durumları gözden geçirilmiştir.
2. Bir önceki seansa dair geri bildirim alınmış ve seans özetlenmiştir.
3. Bilişsel bozuklukların ortaya çıkarılması için ev ödevi olarak verilen "cümle tamamlama formu" gözden geçirilmiştir.
4. Seans gündemleri belirtilmiştir.
5. Sınava yeterince hazırlanmamakla ilgili düşüncelerin sınav kaygısına neden olması sebebiyle verimli ders çalışma yöntemleri kısaca anlatılmıştır.
6. İsteyen danışanlara seans sonrası ders çalışma programı oluşturulmuş ve bu plan namaz vakilerine göre düzenlenmiştir.
7. Hadis kaynaklarından ilim ile ilgili hadisler değerlendirilmiştir.
8. Seans özetlenmiştir.
9. Ev ödevi olarak, BDT ödevlerinden biri olan "Kendini Gözlemeleme (Bireylerden temel sorunları ile ilgili bilişsel ve davranışsal durumlarının kayıtlarını tutmaları istenmektedir)" ödevi verilmiştir.

(iv)-*Dördüncü Seans* [İslam dininde çalışma ve çalışkan olmanın önemi]: Bu seansta danışanların ders çalışma motivasyonunun devamlılığını sağlamak adına İslam dininin çalışmaya verdiği önemden bahsedilmiştir. Bu seansta amaç danışanların, çalışmanın bir ibadet olduğunu anlamalarına yardımcı olmak, yaptıkları çalışmalarını Allah'ın rızasını almak için yaptıklarını ve karşılığını hem bu dünyada hem de ahrette alacaklarını bilmelerini sağlamaktır.

Uygulama:

1. Duygu ve düşünce durumlarının gözden geçirilmiştir.
2. Danışanlara: "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 seansa dair geri bildirim alınmış ve seans özetlenmiştir.

4. Ev ödevlerinin gözden geçirilmiş ve kendini gözleme kayıtları incelenmiştir.

5. Seans gündemleri belirtilmiştir.

6. Danışanlara 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.

8. Seans özetlenmiştir.

9. Ev ödevi olarak, bilişsel hataları görmek adına “kendini gözleme” ödevine devam edilmesine karar verilmiştir.

(v)-*Beşinci Seans* [Sabır ve gayret]: Bu seansta amaç, sabır ve gayretin öneminden bahsederek danışanların ders çalışmaya devam etmelerini sağlamaktır. 40 dakika ders çalışma masasından kalkmadan çalışmalarını için sabır eğitimi yapılmıştır ve danışanlar 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 seansa dair geri bildirim alınmış ve seans özetlenmiştir.

3. Ev ödevleri gözden geçirilmiş ve kendini gözleme formu değerlendirilmiştir.

4. Seans gündemleri belirtilmiştir.

5. İbni Sina'nın çocukluk döneminde yaşadığı, azmin gerekli olduğunu vurgulayan bir olay paylaşılmıştır. Büyük âlim İbni Sina çocukluk yıllarında matematik dersinde başarısız olur ve medreseden kaçır. 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 kıssası sabır açısından değerlendirilmiş ve grupla tartışılmıştır.

7. Kur'an'da geçen sabır ile ilgili ayetler değerlendirilmiştir.

8. Seans özetlenmiştir.

9. Ev ödevi olarak, 40 dakika ders çalışma masasından kalkmadan çalışma ödevi verilmiş ve İnşirah Suresinin anlamının araştırılması istenmiştir.

(vi)-*Altıncı Seans* [Dua]: Dua seansında danışanlara, akademik başarıyı artırmak için sınava girmeden önce, sınav esnasında ve sınav sonrasında okunacak dualar tavsiye edilmiştir. Bu dualar danışanların, sonucu Allah'a bırakmanın vermiş olduğu rahatlıkla potansiyellerini daha rahat yansıtmalarına yardımcı olmuştur.

Uygulama:

1. Duygu ve düşünce durumları gözden geçirilmiştir.

2. Bir önceki seansa dair geri bildirim alınmış ve seans özetlenmiştir.

3. Ev ödevleri gözden geçirilmiştir.

4. Seans gündemleri belirtilmiştir.

5. Danışanlara sınavlardan önce, sınav esnasında ve sınav sonrasında okunabilecek dualardan oluşturulan kartlar, rastgele dağıtılmış ve okunmuştur.

6. Seans özetlenmiştir.

7. Ev ödevi olarak, tevekkül ile ilgili kısa bir film izletilmiş ve “eğer kendileri bu konuda bir film çekecek olsalardı nasıl bir senaryo yazarlardı” konulu ödev verilmiştir.

(viii)-*Yedinci Seans* [Tevekkül]: Bu seansta tevekkül konusunun seçilmiş olmasının sebebi, Allah'a tevekkül etmenin, danışanlara çalışma azmi ve hevesi kazandırmasıdır. Çünkü tevekkül sayesinde danışanlar meşru yollara başvurmayı öğrenmektedir. Bu da onları, üretken olmaya teşvik etmektedir. Böylece, hayatın manasını kavrayan, karşılaştığı problemlere karşı Allah'a güvenen danışan, güçlü bir iradeye sahip olmakta ve hem kendine hem çevresine motivasyon kaynağı olmaktadır. Gereken çalışmayı yaptıktan sonra Allah'a güvenip dayanan danışanlar sınav sonuçlarına daha kolay sabır göstermektedirler.

Uygulama:

1. Duygu ve düşünce durumları gözden geçirilmiştir.

2. Bir önceki seansa dair geri bildirim alınmış ve seans özetlenmiştir.

3. Ev ödevleri gözden geçirilmiştir.

4. Seans gündemleri belirtilmiştir.

5. Önceki seansta ödev olarak verilen görev beraber okunmuş ve değerlendirilmiştir.

6. Tevekkül ile ilgili ayet ve hadisler değerlendirilmiş ve sınav sonrası şükür ile ilgili bilgilendirme çalışması yapılmıştır.

7. Seans özetlenmiştir.

8. Ev ödevi olarak, bir sonraki seansa kadar sosyal çevrelerinde yaşadıkları çatışmaları günlük olarak tutmaları istenmiştir.

(viii)-*Sekizinci Seans* [Kişilerarası ilişkiler ve saygı]: Sosyal yaşamında problemi olan danışanların okul başarılarında da problemlerin bulunduğu gözlemlenmiştir. Ebeveyn ile çatışma yaşayan danışan ev hayatından; öğretmenleri ve arkadaşlarıyla çatışma yaşayan danışan okul hayatından yavaş yavaş soğumaya başlamaktadır. Hal böyle olunca derslere odaklanmak ve evde ders çalışmak zorlaşmaktadır. Bu seansta saygı konusunun işlenmesinin sebebi, danışanların saygı konusunda farkındalıklarını arttırmak ve yaşadıkları kişiler arası ilişkilerdeki çatışmaları azaltmaktır.

Uygulama:

1. Duygu ve düşünce durumları gözden geçirilmiştir.

2. Bir önceki seansa dair geri bildirim alınmış ve seans özetlenmiştir.

3. Ev ödevleri gözden geçirilmiştir.

4. Seans gündemleri belirtilmiştir.

5. Önceki seansta ödev olarak verilen günlük beraber okunup değerlendirilmiştir.

6. Saygı ile ilgili ayet ve hadisler değerlendirilmiştir.

7. Seans özetlenmiştir.

8. Ev ödevi olarak, kendilerinde ilk ve son seans arasındaki değişiklikleri yazmaları istenmiştir.

(ix)-*Dokuzuncu Seans* [Sonlandırma ve genel değerlendirme]: Son seansta, uygulanan tüm seansların genel değerlendirmesi yapılmıştır. Danışanlara bu seanslardan 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. Seansların genel bir değerlendirmesi yapılmıştır. Bu seanslardan neler kazandıkları, amaçlarına ne kadar ulaştıkları, hangi davranışlarını değiştirdiklerini düşündükleri, ileride geliştirmek istedikleri yönlerinin

neler olduğu sorulmuştur.

3. Seansların başında koyulan hedeflere ne derece ulaşıldığı konuşulmuştur.

4. Sonlandırmaya dair duygu ve düşünceler paylaşılmıştır.

5. Sonlandırmadan sonra neler yapabilecekleri paylaşılmıştır.

6. Seans süreci sonlandırılmıştır.

7. Son test uygulaması yapılmıştır.

#### **a.e. Verilerin Toplanması**

Araştırmaya ilişkin mdr uygulaması, 2017-2018 eğitim öğretim yılının ikinci döneminde, ortaöğretim kurumlarında eğitim görmekte olan danışanların uygun oldukları ve planlanan zaman dilimlerinde kendi okullarında gerçekleşmiştir. Anketleri uygulama esnasında, danışanlara araştırmanın amacıyla ilgili gerekli bilgi verilmiştir. Cevap kâğıtlarıyla ilgili herhangi bir karışıklığa neden olmamak için “Kişisel Bilgi Formu” ve “Sınav Kaygısı Ölçeğinin” cevap kâğıtları birbirine eklenmiş olarak verilmiştir.

#### **a.f. Verilerin Çözümlemesi ve Analiz**

Bu araştırmadan elde edilen nicel verilere ilişkin betimsel istatistikler, t-testi ile analiz edilmiştir. Ölçme aracı vasıtasıyla toplanan verilerin yüzde, frekans, aritmetik ortalama hesaplamaları için betimsel istatistikler; ön test ve son testin ortalamalarını karşılaştırmak için t-testi uygulanmıştır. Danışanlara uygulanan bilgi formu ve ölçeklerden elde edilen veriler, araştırmacı tarafından bilgisayar ortamına aktarılarak uygun istatistiksel işlemleri yapmak üzere hazır hale getirilmiştir. Verilerin analizi, SPSS programı kullanılarak yapılmıştır. Betimsel istatistikler için frekans ve yüzdeler, gruplar arası farklılıkları belirlemek için ‘t’ testi kullanılmıştır. Tüm testler için anlamlılık düzeyi  $\alpha=0.05$  olarak belirlenmiştir.

#### **b. Bulgular**

Bu bölümde, araştırmaya ilişkin analizler ve bulgulara yer verilmiştir. İlk olarak araştırmaya katılanların sosyo-demografik faktörlerine ilişkin bilgilere yer verilmiştir. Daha sonra danışanların akademik durumları ve sınav kaygısı durumlarına yönelik bulgulara yer verilmiştir.

##### **b.a. Danışanların Cinsiyete Göre Dağılımları**

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

Tablo-2:  
Danışanların 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 katılan danışanların %50’si (n=10) erkek, %50’si (n=10) kadındır.

### b.b. Danışanların 1. Dönem Okul Başarı Puanlarına Göre Dağılımları

Milli Eğitim Bakanlığına bağlı okullar tarafından kullanılan E-Okul sisteminden alınan danışan puanları Tablo 3’te verilmiştir.

Tablo-3:  
Danışanların 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 3’te görüldüğü gibi araştırmaya toplamda katılan danışanların 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 tespit edilmiştir.

Tablo 3’te görüldüğü gibi araştırmaya toplamda katılan danışanların 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 tespit edilmiştir.

### b.c. Danışanların Sınav Ortalamalarındaki Değişime Göre t Testi Sonuçları

Deney grubu ve kontrol grubunun sınav ortalamalarında bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan t testi sonucu Tablo 4’te verilmiştir.

Tablo-4:  
Danışanların sınav ortalamalarındaki değişime göre t test sonuçları

	Deney Grubu					Kontrol Grubu				
	n	X	Ss	t	P	n	X	Ss	t	P
Sınav Ort. Ön Test	10	1.10	.31			10	10.15	24.74		
Sınav Ort. Son Test	10	2.80	1.03			10	10.26	26.49		
				-1.02	.000				-0.00	.993

Tablo 4'te 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 danışanların dönem sonu not ortalamaları karşılaştırılmış ve anlamlı bir farklılık görülmüştür ( $p < 0,05$ ). Kontrol grubundaki değişimi ölçmek amacıyla dönem sonu uygulanan ankette danışanların dönem sonu not ortalamaları karşılaştırılmış ve puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı gözlemlenmiştir ( $p > 0,05$ ).

#### **b.d. Danışanların Sınav Kaygı Ölçeği Puanındaki Değişime Göre t Test Sonuçları**

Deney grubu ve kontrol grubunun sınav kaygı ölçeği puanlarında bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan t testi sonucu Tablo 5'te verilmiştir.

Tablo-5:  
Danışanların 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.Ö. Ön Test	10	41.00	6.32			10	40.60	3.30		
S.K.Ö. Son Test	10	25.60	4.32			10	39.60	3.23		
				17.81	.000				1.10	.299

Tablo 5'te 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 danışanların aldıkları puan ortalamaları karşılaştırılmış ve anlamlı bir farklılık görülmüştür ( $p < 0,05$ ). Kontrol grubundaki değişimi ölçmek amacıyla dönem sonu uygulanan sınav kaygısı ölçeğinden danışanların aldıkları puan ortalamaları karşılaştırılmış ve puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı gözlemlenmiştir ( $p > 0,05$ ).

### b.e. Sınav Kaygısı Ölçeğinin Alt Boyutları

Danışanların sınava hazırlanırken karşılaştıkları problemlerin yanında sınav yaklaştıkça ders çalışmakta zorlanma problemi gelmektedir. Tablo 6’da danışanların sınav yaklaştıkça ders çalışmakta zorlanma durumuna göre dağılımları verilmiştir.

Tablo-6:  
Danışanların sınav yaklaştıkça ders çalışmakta zorlanma durumuna göre dağılımları

	Deney Grubu		Kontrol Grubu	
	n	%	n	%
Genellikle doğru	1	5		
Ara sıra doğru	2	10	5	25
Nadiren doğru	5	25	3	15
Asla doğru değil	2	10	2	10
Toplam	10	50	10	50

Tablo 6’da görüldüğü gibi araştırmaya katılan danışanların 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.

Danışanların sınava hazırlanırken karşılaştıkları bir diğer problem ise sınav esnasında çalıştıkları yerleri hatırlayamama endişesidir. Tablo 7’de danışanların sınavda çalıştığı yerleri hatırlayamamaktan endişelenme durumuna göre dağılımları verilmiştir.

Tablo-7:  
Danışanların ders çalışırken sınavda çalıştığı yerleri hatırlayamamaktan endişelenme durumuna göre dağılımları

	Deney Grubu		Kontrol Grubu	
	n	%	n	%
Genellikle doğru			1	5
Ara sıra doğru	2	10	2	10
Nadiren doğru	6	30	5	25
Asla doğru değil	2	10	2	10
Toplam	10	50	10	50

Tablo 7’de görüldüğü gibi araştırmaya katılan danışanların 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.



Danışanların karşılaştıkları başka bir problem ise cevapladığı sorudan emin olamayıp acaba yanlış mı yapıyorum kaygısıdır. Tablo 8’de danışanların önemli sınavlar sırasında yanlış mı yapıyorum diye düşünme durumuna göre dağılımları verilmiştir.

Tablo-8:

Danışanların önemli sınavlar sırasında yanlış yaptığını düşünme durumuna göre dağılımları

	Deney Grubu		Kontrol Grubu	
	n	%	n	%
Genellikle doğru				
Ara sıra doğru	2	10	1	5
Nadiren doğru	5	25	8	40
Asla doğru değil	3	10	1	5
Toplam	10	50	10	50

Tablo 8’de görüldüğü gibi araştırmaya katılan danışanların 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.

Danışanların karşılaştıkları diğer bir problem ise sınav esnasında dersten kalma kaygısıdır. Tablo 9’da danışanların bu konuda verdikleri cevaplar verilmiştir.

Tablo-9:

Danışanların önemli sınavlar sırasında dersten kalmayı düşünme durumuna göre dağılımları

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

Tablo 9’da görüldüğü gibi araştırmaya katılan danışanların 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.

Danışanların bir diğer kaygısı ise sınav esnasında dikkatini dağıtarak bildiği şeyleri hatırlayamayacağını düşünmektir. Tablo 10’da danışan-

ların önemli sınavlar sırasında dikkatini kaybederek bildiği şeyleri hatırlayamayacağını düşünme durumuna göre dağılımları verilmiştir.

Tablo-10:

Danışanların önemli sınavlar sırasında dikkatini kaybederek bildiği şeyleri hatırlayamayacağını düşünme durumuna göre dağılımları

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

Tablo 10’da görüldüğü gibi araştırmaya katılan danışanların 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.

Danışanlar sınav esnasında sorunun cevabını hatırlayamayıp sınavdan sonra o sorunun cevabını hatırlamaktadır. Tablo 11’de danışanların bu konuda verdikleri cevaplar verilmiştir.

Tablo-11:

Danışanların sınav sorularını sınavdan sonra hatırlama durumuna göre dağılımları

	Deney Grubu		Kontrol Grubu	
	n	%	n	%
Genellikle doğru	3	15	2	10
Ara sıra doğru	1	5	5	25
Nadiren doğru	1	5	3	15
Asla doğru değil	5	25		
Toplam	10	50	10	50

Tablo 11’de görüldüğü gibi araştırmaya katılan danışanların 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.

Bazı danışanlar sınavdan önce o kadar çok endişelenirler ki sınav sonrasında yorgunluk hissetmektedirler. Tablo 12’de danışanların sınavdan önce endişelenmekten dolayı sınav sonrası yorgunluk yaşamaları durumuna göre dağılımları verilmiştir.

Tablo-12:

Danışanların sınavdan önce endişelenmekten dolayı sınav sonrası yorgunluk durumuna göre dağılımları

	Deney Grubu		Kontrol Grubu	
	n	%	n	%
Genellikle doğru	3	15		
Ara sıra doğru	3	15	7	35
Nadiren doğru	4	20	2	10
Asla doğru değil			1	5
Toplam	10	50	10	50

Tablo 12’de görüldüğü gibi araştırmaya katılan danışanların 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.

Danışanlar sınav esnasında kendilerini keyifsiz hissetme gibi problemler yaşamaktadır. Tablo 13’te danışanların bu konuda verdikleri cevaplar verilmiştir.

Tablo-13:

Danışanların önemli bir sınavdayken kendini keyifsiz hissetme durumuna göre dağılımı

	Deney Grubu		Kontrol Grubu	
	n	%	n	%
Genellikle doğru	1	5	4	20
Ara sıra doğru	3	15	5	25
Nadiren doğru	6	30	1	5
Asla doğru değil				
Toplam	10	50	10	50

Tablo 13’te görüldüğü gibi araştırmaya katılan danışanların 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.

Danışanların bir başka problemi ise sınav esnasında kendini başkası gibi hissetme problemidir. Tablo 14’te danışanların önemli bir sınavdayken kendini başkası gibi hissetme durumuna göre dağılımları verilmiştir.

Tablo-14:

Danışanların önemli bir sınavdayken kendini başkası gibi hissetme durumuna

göre dağılımı

	Deney Grubu		Kontrol Grubu	
	n	%	n	%
Genellikle doğru	6	30	5	25
Ara sıra doğru	3	15	4	20
Nadiren doğru	1	5	1	5
Asla doğru değil				
Toplam	10	50	10	50

Tablo 14’te görüldüğü gibi araştırmaya katılan danışanların 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.

Bazı danışanlar önemli bir sınav esnasında kendilerini başka şeyleri hayal ederken bulduklarını dile getirmektedirler. Danışanlar sınav esnasında zihin dağınıklığı yaşayabilmektedirler. Tablo 15’te danışanların önemli sınavlardayken zihnini başka yerlerde dağılmış olarak bulma durumuna göre dağılımları verilmiştir.

Tablo-15:

Danışanların önemli sınavlardayken zihnini dağıtmış olarak bulma durumuna göre dağılımı

	Deney Grubu		Kontrol Grubu	
	n	%	n	%
Genellikle doğru				
Ara sıra doğru	3	15	2	10
Nadiren doğru	4	20	6	30
Asla doğru değil	3	15	2	10
Toplam	10	50	10	50

Tablo 15’te görüldüğü gibi araştırmaya katılan danışanların 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.

Danışanların sınava hazırlanırken karşılaştıkları başka bir problem ise sınav bittikten sonra soruları yeterince doğru yanıtlayamadığı konusunda kaygı yaşamasıdır. Tablo 16’da danışanların sınavdan sonra soruları yeterince iyi yanıtlama konusunda endişelenme durumuna göre dağılımları verilmiştir.

Tablo-16:

Danışanların sınavdan sonra soruları yeterince iyi yanıtlama konusunda

endişelenme durumuna göre dağılımı

	Deney Grubu		Kontrol Grubu	
	n	%	n	%
Genellikle doğru	1	5		
Ara sıra doğru	2	10		
Nadiren doğru	4	20	5	25
Asla doğru değil	3	15	5	25
Toplam	10	50	10	50

Tablo 16’da görüldüğü gibi araştırmaya katılan danışanların bir sınavdan sonra soruları yeterince iyi yanıtlama 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.

### b.f. Deney Grubu Değerlendirme Sonuçları

Aşağıdaki tabloda manevi danışmanlık ve rehberlik uygulamasına katılan deney grubu danışanlarının okul not ortalamalarındaki 1. ve 2. dönem değişimleri incelenmektedir. Aşağıda sunulan puanlar, danışanların öğrenime devam ettikleri okulun e-okul sistemi üzerinden alınmıştır. Ayrıca danışanların velisi ve sınıf öğretmeniyle yapılan görüşme sonucunda elde edilen görüşlere yer verilmektedir.

Tablo-17:  
Deney grubunun 1. ve 2. dönem not ortalamaları

Danışan	Cinsiyet	1. Dönem Not Ortalaması	2. Dönem Not Ortalaması
Danışan 1	Kız	71,6	85
Danışan 2	Kız	79,9	82
Danışan 3	Kız	78,5	96,7
Danışan 4	Kız	81,9	96
Danışan 5	Kız	75,3	78,2
Danışan 6	Erkek	72	81,9
Danışan 7	Erkek	78,4	83
Danışan 8	Erkek	73,7	88
Danışan 9	Erkek	78,5	88,4
Danışan 10	Erkek	76	89,33

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

+Danışan 1:

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

Danışanın 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”*

Danışanın 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.”*

+Danışan 2:

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

Danışanın 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 sormadığımı düşünüyorum. Bu sebeple notlarında çok fazla bir değişim olmadı bence.”*

Danışanın 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.”*

+Danışan 3:

1. dönem sonu not ortalaması 78,5 puan olan kız danışanın 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, danışanın 2.dönem sınav kaygısının azaldığı ortaya çıkmıştır.

Danışanın 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.*

Danışanın 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, hence o korkuyu atlatınca dersleri yükseldi. Bir de eskisine göre çok moralli.”*

+Danışan 4:

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

Danışanın 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.”*

Danışanın 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.”*

+Danışan 5:

1. dönem sonu not ortalaması 75,3 puan olan kız danışanın 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, danışanın 2.dönem sınav kaygısının azaldığı ortaya çıkmıştır.

Danışanın 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.”*

Danışanın 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.”*

+Danışan 6:

1. dönem sonu not ortalaması 72 puan olan erkek danışanın 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, danışanın 2.dönem sınav kaygısının azaldığı ortaya çıkmıştır.

Danışanın 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. Daba önce rehberlik servisinden ders çalışma programı almıştı. Fakat bu programı uygulamak öğrenciye zor gelmişti. Sizin teklif ve tavsiyeleriniz sonuç verdi sanırım.”*



Danışanın 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 telefonu ile oynamıyor.”*

+Danışan 7:

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

Danışanın 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 gözlemedim. Eskiden arkadaşlarıyla her teneffüs bir olaya karışırlardı. Öğrencimiz bu dönem daha sakin.”*

Danışanın 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 şikâyet almadık.”*

+Danışan 8:

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

Danışanın 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.”*

Danışanın 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. Sınav gitmemek için elinden geleni yapıyordu. Bildiklerimi yapamadım diye şikâyet ediyordu. Bu dönem ilk başlarda yine aynı şeyi yapmaya çalıştı ama sonra bu durum düzeldi.”*

+Danışan 9:

1. dönem sonu not ortalaması 78,5 puan olan erkek danışanın 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, danışanın 2.dönem sınav kaygısının azaldığı ortaya çıkmıştır.

Danışanın 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.”*

Danışanın 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.”*

+Danışan 10:

1. dönem sonu not ortalaması 76 puan olan erkek danışanın 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, danışanın 2.dönem sınav kaygısının azaldığı ortaya çıkmıştır.

Danışanın 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”*

Danışanın 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 bevesli katıldı. Öğrendiği duaların kendini iyi hissettirdiğini söyledi birçok defa. Bu dönem hakikaten çok çalıştı.”*

Seanslara katılan danışanların tümünün 2. dönem puanlarının yükseldiği görülmektedir. Aynı zamanda bu danışanların sınav kaygıları da azalmıştır. Bunu sebebinin uygulanan manevi danışmanlık ve rehberlik olduğu ortaya çıkmıştır.

### **S o n u ç**

Yapılan bu çalışmada, manevi danışmanlık ve rehberliğin, lisede öğrenim görmekte olan danışanların akademik başarılarına ve sınav kaygı düzeylerine etkisi incelenmiştir. Bu çalışmanın, bu konuda yapılan ilk çalışma olması sebebiyle bazı eksikliklerinin bulunması doğal karşılanmalıdır. Bununla birlikte, 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 seanslık grupla manevi danışmanlık uygulamasının, orta-öğretim kurumlarına devam eden danışanların 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 seanslarına katıldı, kontrol grubu olarak 10 kişi ise bu seanslara katılmadı) danışan üzerinde yürütülmüştür. Araştırmanın başında öntest olarak deney ve kontrol gruplarına Westside Sınav Kaygısı Ölçeği uygulanmıştır. Katılımcı danışanların öğrenim görmekte oldukları okullardan MEB 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 seansları sonunda danışanlar eğitim öğretim yılını tamamlamış ve Westside Sınav Kaygısı Ölçeği son test olarak uygulanmıştır. Ayrıca danışanların öğrenim görmekte oldukları okulların E-Okul sistemi üzerinden 2.dönem not ortalamaları kayıt altına alınmıştır. Temel tezimiz, manevi danışmanlık ve rehberlik uygulanan deney grubunun, 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 danışmanlık ve rehberlik programının uygulanmasından sonra elde edilen sonuçlar;

1. Manevi danışmanlık ve rehberlik uygulamasına katılan deney grubu danışanlarının 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 danışanlar 2. dönem 1. döneme göre daha başarılı olmuşlardır.

4. Araştırmamızda manevi danışmanlık ve rehberlik uygulaması ile akademik başarı ilişkisinin pozitif yönde olduğu tespit edilmiştir. Bu ilişki istatistiki açıdan anlamlıdır.

Yukarıda elde edilen bulgulara bakılarak; manevi danışmanlık ve rehberlik uygulaması sonrasında ibadet etme, dua etme, sabır ve tevekkül gibi dini davranışlarda farkın anlamlı olması nedeniyle akademik başarı ve manevi danışmanlık ve rehberlik arasında olumlu ilişkinin olduğu söylenebilir. Danışmaya katılan bireyler, ilim ile meşgul olmanın sevap olduğunu bilip bireysel/bencilce çalışmak yerine samimi bir mü'min bilincinde ders çalışmaya başlamışlardır. Ayrıca manevi danışmanlık ve rehberlik seanslarında tavsiye edilen dualar sayesinde ders çalışmakta zorlandıkları anlarda dua edip sabretmeyi öğrenmişlerdir. Bununla birlikte danışanlar sınavdan önce sonuç ne olursa olsun hakkında hayırlısı olması için dua etmiş ve şimdi her sonucun, Allah'ın elinde olduğuna bilerek rahatlama sağlamıştır. Ayrıca danışanların görevini yapmış olmanın vermiş olduğu iç huzuruyla neticeyi kabullenmeleri kolaylaşmıştır.

Danışanların akademik başarılarına engel olan birçok faktör bulunmakla birlikte en önemli faktörün sınav kaygısı olduğu yapılan ön

görüşmeler sonucunda elde edilmiştir. Danışanların kaygı duyduğu konuların başında sınavlara gerektiği kadar hazırlanmama düşüncesi, sınav esnasında bildiğini hatırlayamama ve bu sırada dikkatlerinin dağılması gelmektedir. Sınav kaygısı yaşayan bir danışan var olan potansiyelini yansıtamamaktadır. Bu durum akademik başarılarının düşmesine sebep olmaktadır. Bu sebeple sınav kaygısını azaltmak amacıyla yapılacak girişimlerde danışanların 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 anadolu imam hatip liselerinde, ihtiyaç duyulduğu zamanlarda manevi danışmanlık ve rehberliğin uygulanabilecek olması akademik başarının artmasında ve sınav kaygısının azalmasında katkı sağlayacaktır. Ülkemizdeki okullarda ruh sağlığı iyi, başarılı, bilinçli, tutarlı, özgüvenli, hür iradesi ile seçimler yapabilen, kendini gerçekleştirmiş ve topluma uyumlu bireylerin kazandırılıp yetiştirilmesi için, manevi danışmanlık ve rehberlik hizmetlerinden destek almak gerekmektedir.

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

### **Kaynaklar**

Arkan, A. (2008). Manevi danışmanlık hizmeti: Ortaya çıkış ve sebepler. <https://www.setav.org>. Erişim: 15 Mart 2019.

Driscoll, R. & Holt, B. & Hunter, L. (2005). *Accelerated desensitization and adaptive attitudes interventions and test gain with academic probation students*. ERIC Digest, ED494905.

Driscoll, R. (2007). *Westside Test Anxiety Scale validation*. ERIC Digest, ED495968.

Ekşi, H. & 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.

Hökelekli, H. (2015). *Gençlik, din ve değerler psikolojisi*. İstanbul: Değerler Eğitimi Merkezi.

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.

Koenig, H.G. & McCullough, M. E. & Larson, D. B. (2001). *Handbook of religion and health: A century of research reviewed*. New York: Oxford University Press

Line, C. R. (2005). *The relationship between personal religiosity and academic performance among LDS [Latter Day Saints] college students at Brigham Young University*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Indiana: Purdue University.

Maraşlı, A. & Saygın, O. (2010). *Hafıza teknikleri ile beyin gücü geliştirme*. İstanbul: Hayat Yayınları.

Totan, T & Yavuz Y. (2009). Westside Sınav Kaygısı Ölçeğinin Türkçe formunun geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 17, 95-109.

Turgut, M. F. & Baykul, Y. (2012). *Eğitimde ölçme ve değerlendirme*. Ankara: Pegem Akademi.

Walker, K. L. & Dixon, V. (2002). Spirituality and academic performance among African American college students. *Journal of Black Psychology*, 28(2), 107-121.