

Kitap Okuma Deneyiminin, Benlik Saygısı, Kariyer Stresi ve Manevi Duyarlık Algısı Üzerine Etkisi

Sevda DEMİR*

Öz: Bu çalışma, dört kalem tekniği ile kitap okumanın benlik saygısı, kariyer stresi ve manevi duyarlık algısı üzerine etkisinin olup olmayacağını belirleyebilmek amacı ile yapılmıştır. Araştırma, rastlantısal olarak belirlenen 46 kişiden oluşan deney (n=23) ve kontrol (n=23) grupları üzerinde yapılmış olup uygulanacak işlemin etkisini değerlendirebilmek için öntest-sontest yöntemi kullanılmıştır. Deney grubundaki öğrencilerle Kasım-Aralık aylarında iki haftada bir (2 saat) şeklinde tasarlanan derslerde daha önceden belirlenen kitaplar, belirlenen süreler içinde dört kalem tekniğine göre okunmuş ve bir araya gelinerek kitap hakkındaki görüşler değerlendirilmiştir. Kontrol grubunda herhangi bir işlem uygulanmamıştır. Elde edilen verilerin analiz edilmesinde SPSS programı ile tanımlayıcı istatistik, T ve ANOVA testleri, gruplar arası farklılıklar için Fisher's Exact Testi tercih edilmiştir. Araştırma sonucunda elde edilen bulgulara göre; dört kalem okuma tekniği ile kitap okumanın, kariyer stresini (öntest puan ort.= 2,71/ sontest puan ort.=2,03) anlamlı bir şekilde azalttığı sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca yine dört kalem okuma tekniği ile kitap okumanın, benlik saygısını (öntest puan ort.= 2,83/ sontest puan ort.=3,44) ve manevi duyarlıkları (öntest puan ort.= 4,12/ sontest puan ort.=4,50) anlamlı bir şekilde artırabileceği sonucuna ulaşılmıştır. Kitap okuma deneyimi, bireylerin benlik saygısı, kariyer stresi ve manevi duyarlık algısı üzerinde olumlu etkiler ortaya çıkarabilmektedir. Doğru yöntemlerle kitap okumak ise daha etkili sonuçlar alınmasına yardımcı olabilecektir.

Anahtar Kelimeler: Benlik saygısı, kariyer stresi, manevi duyarlık, dört kalem okuma tekniği.

The Effect of Book Reading Experience on Self-Esteem, Career Stress and Spiritual Sensitivity Perception

Abstract: This study was conducted to determine whether reading using the four-pencil technique has an effect on self-esteem, career stress and spiritual sensitivity perceptions of experimental (n=23) and control (n=23) groups consisting of 46 randomly determined people, and the pretest-posttest method was used to evaluate the effect of the intervention. Previously chosen books were read using the four-pencil technique within the specified period with experimental group students between November and December every two weeks (2 hours), and their opinions about the books were evaluated in sessions. No interventions were performed in the control group. SPSS program, descriptive statistics, t and ANOVA tests and Fisher's Exact Test were employed to determine differences between groups. It was concluded reading using the four-pencil technique (pretest score avg.= 2.71/ latest score avg.=2,03) significantly reduced the level of career stress. In addition, it was found that it might be associated with a significant increase in self-esteem (pretest score avg.= 2.83/ posttest score avg.=3.44) and spiritual sensitivity (pretest score avg.= 4.12/posttest score avg.=4,50). The experience of reading can reveal positive effects on self-esteem, career stress and spiritual sensitivity perception of individuals. Reading using the right methods can help to achieve more effective results.

Keywords: Self-esteem, career stress, spiritual sensitivity, four pencil reading techniques.

*Dr. Öğr. Üyesi, Osmaniye Korkut Ata Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Osmaniye-Türkiye, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1172-973X>, e-posta: sevdademir@osmaniye.edu.tr

Giriş

Genetik araştırmalar, insan dışında birçok canlının yeryüzünden silindiğini ama insanların ortalama 60 milyon yıl öncesinden bu yana evrim sürecinde olduklarını ifade etmektedir (Özbek, 2018). İnsanlığın süregelen hikâyesinin şekillenmesinde bilim ve kitaplar etkin rol oynamışken, gelecekte de aynı rolü üstlenecekleri aşikârdır. Bu nedenle insan yaşamı ile bilim ve kitaplar, bir arada büyüyen değerlerdir. İnsanlar; bilim ve kitaplar arasında köprü kurabildikleri için yaşamlarını ilerletebilmişlerdir. Yaşamın anlamını keşfetmek ve deneyimlemek için bilimi kullanmış, kitaplar sayesinde de deneyimleri kaydedip geleceğe aktarabilmişlerdir. Bu nedenle kitaplar, Bozpolat'ın (2010) da ifade ettiği gibi, yaşam boyu öğrenmenin en temel kaynağı olarak görülmektedir.

İnsan fitratında, kendini ve evreni keşfetmeye yönelik bir merak duygusu vardır. Bu keşif yolunda ya kendisi doğrudan araştırmacı olacak ya da kitaplar sayesinde aktarılan bilgileri okuyup öğrenmeye çalışacaktır. İşte bu aşamada Akyol (2006) ile Yılmaz ve Benli'nin (2010) ifade ettikleri gibi öğrenme ve öğretmenin temelini oluşturan okuma vazgeçilmez bir unsur haline gelmektedir. İnsan hayatının en dinamik olduğu ve keşif yolunun açık olduğu dönemlerinden biri de gençlik dönemidir. Bu dönemde elde edilen okuma alışkanlığı, öğrenmeyi ömür boyu bir değer olarak benimsemenin temelini oluşturmaktadır. Ayrıca ülkelerin gelişmişlik düzeyi ile okuma alışkanlığı arasında güçlü bir ilişki bulunduğunu da unutmamak gerekir. Demirel ve Şahinel'in (2006) de belirttiği gibi toplumsal ilerlemenin bir gereği olarak görülen okuma alışkanlığı, bireysel etkinliktен çok toplumsal bir konu olarak ele alınmalıdır. Kara'ya (2019) göre, bireyin parçası olduğu toplumla sağlıklı ilişkiler kurabilmesi ve sürdürülebilmesi okuma becerisine bağlıdır. Akyol (2007) ise okumanın, duygusal ve ruhsal ihtiyaçları gidermeye katkı sağlayarak kişisel gelişim açısından önemli olduğunu savunmaktadır.

Kitap okuma, bir insanın akademik ve kişisel başarısı için temel esaslardan biridir (Sukhram ve Hsu, 2012). Teknolojik gelişmeler, internet ve dijital medya yoluyla anında bilgiye erişim sağlanabilme olanağı ortaya çıkartmıştır. Ancak bu durum bireylerin derinlemesine düşünmesini ve odaklanmalarını engelleyebildiği için, günümüz gençlerinin okuma alışkanlığı kazanmasını da zorlaştırabilmektedir. Bu sebeple, ailelerin, eğitim kurumlarının ve toplumun, genel olarak, gençleri okuma kültürüne teşvik etmesi zorunlu bir hal almaktadır. Ancak ister basılı ister dijital ortamlarda (e-kitap, e-dergi vb.) sunulan kitaplar olsun okumanın eleştirel olması gerekir. Eleştirel okuma, okunan metnin içerdiği düşünsel katmanları keşfetmeyi ve metni çeşitli perspektiflerden incelemeyi içermektedir. Çiççi'ye (2006) göre eleştirel okuma, bireyin okuduğunu kendi bilgi birikimi ile harmanlayarak daha iyiyi, daha güzeli ve daha doğruyu bulmaya çaba göstermesidir.

Araştırma konusunun değişkenlerinden biri olan benlik saygısının da okuma ile yakın bir ilişkisi vardır. Okuma olayı; gerçekleri, detayları ve geçmişli ilişkilendirmeyi gerektirdiği için hem hafızayı besler, hem de uzun süreli odaklanmayı gerekli kıldığından bilişsel becerilerin gelişimine katkı sağlayabilmektedir. Bireyin okuduğu kitabın konusu ile ilgili bilgi düzeyi ve uzmanlığı artacağı için bu durum yüksek benlik saygısını da beraberinde getirebilmektedir (Ogugua, Emerole, Egwim, Anyanwu ve Haco Obasi, 2015). Benlik saygısı, bireyin kendini değerlendirmesiyle varoluşsal anlamda kendi benliğini onaylaması ve ondan memnun kalması durumu (Eriş ve İkiz, 2013) olarak tanımlanmaktadır. Bu sayede bireyler, psikolojik olarak kendilerini daha iyi hissedebilmektedir (Crocker ve Park, 2004). Bireydeki düşük ya da yüksek benlik saygısı, şüphesiz davranışlara da yansımaktadır. Benlik saygısı yüksek olan bireyler; duygusal yapıları daha sağlam olduğu için hayata daha pozitif bakarlar ve daha bütüncül bir öz-kavrama sahiptirler (Hogg ve Vaughan, 2007). Herhangi bir başarısızlıkla karşılaştıkları zaman, yeniden başlayabilme motivasyonuna sahip olabildiklerinden (Yavuzer, 2000), toplumdaki yerlerini ve saygı görme düzeylerini koruma ve güçlendirme arzusu taşımaktadırlar. Benlik saygısı düşük olan bireyler ise, sosyal çevrelerinin önünde hor görülme ve aşağılanmaktan korktukları için, kendilerini koruma içgüdüleriyle hareket edip, toplum içinde çok ön plana çıkmamaya çalışırlar (Burger, 2016). Elbette benlik saygısının düşük olması ve öz güvensizlik konusu karmaşık bir konudur ve tek bir çözümle tamamen giderilemeyebilir. Ancak kitap okuma alışkanlığının benlik saygısını artırma konusunda olumlu etkilere sahip olduğunu söylemek mümkündür.

Araştırma konusunun bir diğer değişkeni olan kariyer stresinin de okuma ile yakın bir ilişkisi vardır. Kitap okuma alışkanlığı, bireyin geleceği için kendisine yaptığı bir yatırım niteliğindedir. Okuma alışkanlığının olmaması, bireyde özgüven eksikliğine yol açabileceği gibi, gelecekle ilgili kaygı seviyesinin artmasına da neden olabilecektir. Bu durum da bireyin ilerleyen yaşlarda hayal ettiği kariyere ulaşma noktasında olumsuz düşünceler ortaya çıkarabilecektir. Söz konusu bu neden-sonuç ilişkisi, alan yazında kariyer stresi başlığı altında incelenmektedir. Gerek sosyal ve gerek iş yaşamı içinde şekillenen, bireyde gerginlik duygusu yaratan rahatsız edici duygusal tepkiler olarak ifade edilen kariyer stresi (Lazarus ve Folkman, 1984), bireyin kariyeri ile ilgili farklı aşamalarda ve çeşitli şekillerde ortaya çıkabilmektedir (Bozkurt, Meriç ve Bozkurt, 2017). Örneğin, bir bireyin iş ortamında kariyer engelleriyle karşılaşması veya kariyer uyumsuzluğu gibi olumsuz kariyer deneyimleri yanında hâlihazırda çalışmayan ama iş ortamına hazırlanmak için üniversitelerde okuyan bireylerin kariyer kararsızlığı (Creed, Hood, Praskova ve Makransky, 2016) konusunda çelişkiye düşmeleri kariyer stresi olarak örneklendirilebilir. Kara'ya (2023) göre, üniversite öğrencileri arasında en yaygın görülen stres türü kariyer stresidir. Yapılan araştırmalar Türkiye'deki üniversite son sınıf öğrencilerinin çoğunun, bireyin ruh sağlığı ile ilişkisinden dolayı

sosyal bir sorun olarak görülen işsizlik (Helpman, 2010) korkusu yaşadığını (Kara, Altınok ve Şahin, 2019) ve üniversite mezunları arasında en yaygın sorunlardan birinin kariyer stresi olduğunu göstermektedir (Gürpınar, Emül ve Siyez, 2021). İnsan sosyal bir varlıktır, çevreye adapte olabilmek için kariyer belirleme yönünde çaba göstermesi de gayet normaldir. Kariyer belirleme aşamasında, örneğin çevresinde kendisine rehberlik edebilecek deneyimli bireylerin olmaması ve/veya bir an önce çalışmaya başlaması için yapılan baskılar gibi, karşılaşılan ya da karşılaşılmaması muhtemel olan tüm engeller, bireyi kariyer stresi ile karşı karşıya bırakabilmektedir (Demirtaş, 2019).

Genel bir bakış açısı ile kariyer stresine neden olan faktörler; kariyer hedefini belirlerken yaşanan kararsızlık, verilen kararın doğru ya da yanlış olduğuna dair sürekli bir endişe durumu, beceri ve kabiliyet gibi bireysel yeteneklerdeki eksiklik(ler), bilgi ve yetenek fazlalığı, diğer insanların görüş ve düşüncelerine gereğinden fazla odaklanma, kariyer tercihi hususunda en doğru kararı vermiş olma hissine aşırı bağlılık şeklinde sıralanabilir (Esen, 2019). Bu bağlamda kariyer stresinin birey ve çevre arasında dinamik bir etkileşimi simgeleyen çok boyutlu bir yapıya sahip olduğu söylenebilir (Choi, Park, Nam, Lee, Cho ve Lee, 2011). Literatürde genel olarak kariyer stresi, kariyer belirsizliği ve bilgi eksikliği (1), dışsal çatışma (2) ve iş bulma baskısı (3) olmak üzere üç alt boyutta incelenmektedir (Özden ve Sertel Berk, 2017). *Kariyer belirsizliği ve bilgi eksikliği* boyutu, bireyin kendini yeterince tanımamasından dolayı çelişkili düşüncelere ve önyargılara sahip olması (Gönen ve Akgün, 2005) ve alternatif mesleklerle ilgili eksik ve yetersiz bilgi sahibi olmasından dolayı kararsızlık durumunu ifade etmektedir (Akkoc, 2012). Dışsal çatışma boyutu, bireyin kendi kariyer kararını kendisi almak istemesine karşın, yakın çevresindeki birey ya da grupların beklenti ve görüş farklılıklarından dolayı ortaya çıkan çatışma durumunu ifade etmektedir (Öztaş ve Akın, 2009). İş bulma baskısı boyutu ise, bireyin özellikle kariyerinin henüz başında sayıldığı dönem olan üniversite hayatında, ekonomik nedenler ve toplumsal yapıya bağlı olarak, gerek ailesinin gerek üniversite öğretim üyelerinin veya işverenlerin bireyin mezuniyet sonrası iş bulma olanağına yönelik beklentilerinden dolayı üzerinde hissettiği baskı ile ilgili durumu ifade etmektedir (Şahin, Özyayın ve Siyez, 2019). İşte bu üç boyuta ilişkin durumların bir araya gelmesi ile genel olarak birey kariyer stresi durumu ile karşı karşıya kalmaktadır (Yam, 2020). Kariyer stresine yönelik yapılan çalışmalar incelendiğinde, literatürde bireysel kariyer stresindeki azalmanın, işsizlik kaygılarını (Demirtaş ve Kara, 2022), kariyer kararsızlıklarını (Kang, Lee ve Lee, 2020) ve depresyonu (Jeong, 2016) azalttığına; kariyer beklentilerini (Gürpınar, Emül ve Siyez, 2021), kariyer uyumluluğunu (Creed, Fallon ve Hood, 2009; Stoltz, Wolff, Monroe, Farris ve Mazahreh, 2013; Fiori, Bollmann ve Rossier, 2015; Yun, 2016; Rudolph, Katz, Lavigne ve Zacher, 2017) ve kariyer seçimine bağlılığı (Lee, 2015) arttırdığına yönelik çalışmaların mevcut olduğunu söylemek mümkündür.

Araştırma konusunun son değişkeni olan kitap okuma deneyimi ile manevi duyarlılık arasında yakın hatta karşılıklı bir ilişki olduğu düşünülmektedir. Kitap okumanın, manevi duyarlılık üzerinde olumlu bir etkisinin olması beklenmektedir. Söz konusu bu etkileşimin derecesinin ise kişisel tercihlere, okuma alışkanlığının olup olmamasına veya elde edilmiş deneyimlere bağlı olarak değişebileceği öngörülmektedir. Maneviyat, temelinde içsel ve inançsal değerlere, anlamlara ve deneyimlere atfedilebilen bir kavramdır. Genel olarak maneviyat kavramı, inanma ve bağışlama, dua etme, sevgi, bütünlük, gizem ve derin düşünme deneyimleriyle ilişkili evrensel bir insan bilincine dayanmaktadır (Hay ve Nye, 2006; Türk ve Bilici, 2021). Maneviyat sayesinde bireyler, iç dünyasından gelen bir güçle hayata pozitif bakabilmekte ve dâhil oldukları sosyal çevre yanında tüm dünyaya karşı sorumluluk duygusuna sahip olabilmektedir (Keskinoğlu, Ekşi ve Ekşi, 2019). Özellikle çocuk gelişiminde manevi duyarlılık, önemli bir husus olarak kabul edilmektedir (Stoyles, Stanford, Caputi, Keating ve Hyde, 2012). Bu sebeplerden dolayı, birçok toplumda ve inanç sistemlerinde maneviyat sosyal yaşamda merkezi bir rol üstlenmektedir. Genel olarak bakıldığında insanların, yaşamın derin anlamlarını ve değerlerini keşfetme ve öğrenebilme çabalarında maneviyat olgusunun önemli bir yer teşkil ettiğini söylemek mümkündür. İnsan doğasının kompleks bir yapıda olması nedeni ile insanı sadece biyolojik ve psikolojik boyutlarıyla ele almak eksik bir perspektif ortaya çıkartmaktadır. Maneviyat kavramı, insan doğasının derinliklerini ve ruhsal boyutunu daha net olarak tasvir edebilmek açısından önemli bir rol oynamaktadır.

1950-1960'lı yıllarda insan doğasını açıklayabilmek adına ortaya atılan ve yaygın bir şekilde kullanılan psikoanalitik ve davranışçı yaklaşımlara karşın, insan doğasında var olan kendini gerçekleştirme arzusunun, kişiliğin temel belirleyici ögesi olduğunu savunan ve Carl Rogers ve Abraham Maslow gibi Amerikalı psikologların öncülük ettiği hümanist yaklaşım (Burger, 2016) ortaya çıkmıştır. Psikoanalitik ve davranışçı yaklaşımlar, manevi duyarlılık konusunu, inanma isteği, hayata dair anlam arama çabası, esenlik ve iç huzur gibi bireysel özellik ve deneyimle ilişkili olan doğuştan sahip olunabilecek özellikler olarak kabul etmişler ama oluşum ve sürdürülmesinde sosyal-kültürel çevrenin etkisini göz önünde bulundurmamışlardır (Delgado, 2005). Hümanist yaklaşım ise, var olma ile kendini gerçekleştirme kavramlarına öncelik tanıyarak, bireyin özgür iradesiyle kararlar alması gerektiğini üzerine yoğunlaşmıştır (Acarkan, 2017). Hatta hümanist yaklaşımın öncülerinden olan Abraham Maslow, insan doğasının sanıldığı kadar kötü olmadığını, bireyin doğal eğilimlerine dair bilgi sahibi oldukça, nasıl daha iyi, daha mutlu, daha üretken ve daha yetenekli olunabileceğini öğrenmesinin mümkün olduğunu savunmuştur (Maslow, 2001).

Sonuç olarak çalışma konusunun özünü oluşturan okuma alışkanlığının sadece bireysel düzeyde elde edilebilecek bir alışkanlık olmadığı, bunun yanında eğitim kurumları, aile ve toplumsal faktörleri gibi etmenler de belirleyici bir rol

üstlendiğini ifade etmek mümkündür. Eğitim kurumlarının öncelikli hedefi şüphesiz, düşünen, sorgulayan, araştıran, problem çözen, üreten, değerlerine sahip çıkan ve bu değerleri sonraki nesillere aktarma hususunda çabalayan nitelikli bireyler yetiştirmektir. O nedenle okuma alışkanlığı bireyin okul öncesi dönemden itibaren kazandırılması gereken en önemli alışkanlıklardan biri olarak görülmektedir. Bir toplumda okumanın gündelik yaşamın öğeleri arasında yer alması okuma kültürünün en önemli göstergesidir. Bireylerin küçüklüklerinden itibaren okuma alışkanlığı edinme ihtimalleri, mensubu oldukları toplumdaki okuma kültürünün zenginliği ile doğru orantılıdır (İnce Samur, 2014). Yüksek düzeyde okuma kültürüne sahip olmak şüphesiz bireye derin ve geniş bir bakış açısı sunabilir.

Günümüz koşullarında bilgi kaynaklarına erişim konusunda oldukça fazla yol, yöntem ve araç mevcuttur. Bu araçlardan biri de okunması ve okutulması adına büyük emek ve çaba harcanan kitaplardır. Ancak tüm bireylerin istisnasız okuma alışkanlığı kazanmalarına ya da sürdürülebilmelerine mani olabilecek sayısız faktör (sosyal medya, dijital oyunlar, kariyer baskısı vb.) olduğu da yadsınamaz bir gerçekliktir. Kamalova ve Kaletvinova (2016) okuma kültürünün temel içeriklerini şu şekilde sıralamaktadırlar: (1) Kitap, okuma yöntemi ve okuyucu özelliklerinin dikkate alındığı bir okuma sürecinin tasarlanması, (2) okumanın amacına uygun okuyucunun ilgi ve yeteneklerine yönelik doğru kitapların incelenmesi ve seçilmesi, (3) kitabın içeriğinin eksiksiz açık, derin ve doğru anlaşılabilmesi için duygusal bağ, eleştirel çözümleme, ilişkilendirme ve yorumlamaya özen gösterilmesi, (4) okuma çalışmalarının sözlü ya da yazılı farklı biçimlere dönüştürülerek (bildiri, yargı, rapor, plan gibi çıktı olarak) kayıt altına alınması, son olarak da (5) okumanın, toplumdaki diğer bireylerle birlikte doğaya ve sosyal kurallara uyumlu, ortak yaşamın bir yansıması olarak okuyucunun tüm davranışlarına tezahür etmesidir.

Alan yazınında öğretmen adayları ve öğretmenler üzerinde okuma kültürü edindirme (Ünlü, 2019; Ak Başoğlu, 2018; Çelik, Genç ve Gencer, 2017), farklı gruplar üzerinde okuma becerisinin gelişimi, okumaya ilişkin tutum ve yetkinliklerin belirlenmesi, okuma alışkanlığının başarıya etkisine (Avcı ve Faiz, 2019; Aksoy, 2017; Işık ve Demir, 2017; Biçer ve Alan, 2017; Gökkuş ve Delican, 2016; Bozpolat, 2010), aile okuma saatleri, bireysel kitap okuma yöntemlerinin belirlenmesine (Morgan, Mraz, Padak ve Rasinski, 2009; Duursma, Augstyn ve Zuckerman, 2008; Bamford ve Day, 2004), okuma akıcılığına (Rasinski, 2012), okuma stratejilerine (Mokhtari ve Reichard, 2002), okuma motivasyonlarına (Guthrie, 2004), okuma olgunluğu (Kaldırım ve Tavşanlı, 2023) ve okuma türlerinin belirlenmesine (Alan, 2020) yönelik çalışmalar yapılmış olmasına rağmen kitap okuma etkinliğiyle planlanan bir eğitim sürecini içeren deneysel çalışmaların (Pilav ve Balantekin, 2017; Feslikan ve Türkel, 2021; Velioğlu, Karsu, Işıkhani, Umut ve Bayrak, 2013) sınırlı olduğu görülmüştür.

Bu çalışmada, dört kalem okuma tekniği kullanılarak okumanın, benlik saygısı, kariyer stresi algısı ve manevi duyarlık düzeyi üzerinde etkisinin olup olmadığı sorusuna yanıt aranmış ve bu bağlamda üniversite öğrencileri üzerinde deneysel bir inceleme yapılmıştır.

Yöntem

Sürekli öğrenen ve öğreten, bilinçli okur profilinin oluşturularak kaliteli toplumlar için kaliteli bireylerin yetiştirilmesi adına Medeniyet Tasavvuru Okulu kurucusu Prof. Dr. Yusuf Kaplan tarafından geliştirilen dört kalem (yeşil, kırmızı, mavi ve siyah kurşun kalem) okuma tekniğinin renklerle hafızayı canlı tuttuğu düşünülmektedir. İlk olarak, yeşil kalemle, okunan kitapta yer alan kilit kavramlar işaretlenmekte; kırmızı kalemle, kitaptaki önemli satırların altı çizilmekte; mavi kalemle, atlanmaması gereken yerler sayfa kenarlarından işaretlenmekte; siyah kalemle ise sayfanın boş kalan sağ ya da sol boşluklarına ana başlıklar eklenmekte ve sayfadaki en önemli cümle, sayfanın üzerindeki boş alana yazılmaktadır. Bu teknik sayesinde zihinde kilit kavramsal harita oluşturulabilmektedir. Yine bu tekniğe göre kitapta birinci bölüm bittiğinde hemen ikinci bölüme geçilmemekte, birinci bölümde dört farklı renkle işaretlenen ve yazılan hususlar tekrar gözden geçirilerek anlamın pekiştirilmesi ve okuyucunun estetik zevk alması hedeflenmektedir. Dört kalem okuma tekniği, kazandırdığı kelime dağarcığı ve okuma hızının yanı sıra bireyde oluşturduğu entelektüel bilgi birikimi sayesinde özellikle gençlerde karakter inşasında önemli rol üstlenmektedir (Çınar, 2019).

Bu çalışmada, üniversite öğrencilerinin dört kalem okuma tekniği kullanarak kitap okuma deneyimlerinin benlik saygıları, kariyer stresleri ve manevi duyarlık algıları üzerine etkisinin olup olmadığının belirlenmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın amacı doğrultusunda aşağıdaki sorulara yanıt aranmıştır:

- Sağlık yönetimi bölümü öğrencilerin kitap okuma sıklığı ne düzeydedir?
- Sağlık yönetimi bölümü öğrencileri tercih ettikleri kitap türü nedir?
- Dört kalem kitap okuma tekniği ile kitap okuma uygulaması sonrası deney ve kontrol gruplarının benlik saygısı algılarında farklılık var mı?
- Dört kalem kitap okuma tekniği ile kitap okuma uygulaması sonrası deney ve kontrol gruplarının kariyer stresi algılarında farklılık var mı?
- Dört kalem kitap okuma tekniği ile kitap okuma uygulaması sonrası deney ve kontrol gruplarının manevi duyarlık algılarında farklılık var mı?

Araştırmanın tasarımı

Çalışma rastlantısal ön test son test kontrol gruplu çalışma deseninde oluşturulmuş olup, dört kalem kitap okuma tekniği kullanarak kitap okuma deneyiminin benlik saygısı, kariyer stresi ve manevi duyarlılık üzerine etkisini değerlendirmek amacıyla planlanmıştır. Katılımcılar deney ve kontrol gruplarına rastlantısal (randomize) olarak atanmıştır. Ardından her iki gruba da öntest uygulanmıştır. Uygulama aşamasında deney grubunda yer alan öğrencilerle araştırmanın amacına uygun olarak daha önceden belirlenmiş olan gerek ulusal gerekse de uluslararası literatürde kabul gören yazar ve kitaplarının (Sam Horn- Sözlü Dövüş Sanatı-Tongue Fu; Doğan Cüceloğlu- Var mısın?; Darel Rutherford-Evren Daima Evet Der vb.) belirlenen tekniklerle okunması sağlanmış, kitapla ilgili önemli noktaları ve düşüncelerini rapor halinde ders sonunda eğitime teslim etmişlerdir. Kasım-Aralık aylarında iki haftada bir (2 saat) şeklinde tasarlanan derste bir araya gelinerek kitap hakkında karşılıklı fikirler paylaşılmıştır. Uygulama sürecinde deney grubunda söz konusu işlemler uygulanırken, kontrol grubunda herhangi bir işlem uygulanmamıştır. Son olarak hem deney grubuna hem de kontrol grubuna sontest uygulanmış ve araştırma sonlandırılmıştır.

Tablo 1.

Uygulama Takvimi

Ders	Tarih	Süre	Alan/ Kitap Adı
1. Ders/1. Kitap	2 Kasım 2022	2 Saat	İletişim/ Doğan Cüceloğlu- Var mısın?
2. Ders/2. Kitap	16 Kasım 2022	2 Saat	Kişisel Gelişim/Darel Rutherford- Evren Daima Evet Der
3. Ders/3. Kitap	30 Kasım 2022	2 Saat	Kişisel Gelişim/ Kemal Sayar- Yavaşla
4. Ders/4. Kitap	14 Aralık 2022	2 Saat	İletişim/ Sam Horn- Sözlü Dövüş Sanatı Tongue Fu
5. Ders/5. Kitap	28 Aralık 2022	2 Saat	Kişisel Gelişim/ Lev N. Tolstoy- İnsan Neyle Yaşar?

Araştırma modeli

Çalışmada gerçek deney desenleri içerisinde başta psikoloji olmak üzere sosyal bilim araştırmalarında en çok tercih edilen desenlerden biri olan “rastlantısal öntest-sontest kontrol gruplu desen” kullanılmıştır. Gerçek deneysel desenlerin ana özelliği deney ve kontrol gruplarına ayrılacak katılımcıların rastlantısal olarak atanmaları ve deney grubundaki deneklere müdahale edilerek bağımlı değişkende meydana gelecek değişimlerin deney ve kontrol grupları açısından karşılaştırılmasına olanak tanınmasıdır (Gürbüz ve Şahin, 2018). Öncelikle katılımcılar rastlantısal olarak deney ve kontrol gruplarına ayrılmıştır. Deney grubuna müdahale edilmeden önce her iki gruba da demografik bilgilere ek olarak Rosenberg benlik saygısı ölçeği, kariyer stresi ölçeği ve manevi duyarlılık ölçeğinden oluşan öntest uygulanmıştır. Ardından deney grubu için daha önceden belirlenen kitaplar belirlenen süreler içinde dört kalem tekniğine göre okunmuş ve bir araya gelinerek kritize edilmiştir. Okunan son kitabın ardından her iki grubunda son testleri ölçülerek karşılaştırmalar yapılmıştır.

Örnekleme

Araştırmanın örneklemini Akdeniz Bölgesi’nde yer alan bir devlet üniversitesinin Sağlık Yönetimi Bölümü 1. ve 2. sınıf öğrencileri arasından araştırmaya katılmaya gönüllü 46 öğrenci oluşturmaktadır. Katılımcılar rastlantısal olarak deney (n=23) ve kontrol (n=23) gruplarına ayrılmıştır.

Veri toplama aracı

Araştırmanın verileri 4 bölümden oluşan anket formu kullanılarak elde edilmiştir. İlk bölümde katılımcıların demografik özelliklerinin tespitine yönelik 6 maddeye yer verilmiştir. İkinci bölümde katılımcıların manevi duyarlılık algılarını belirlemeye yönelik maddelerin yer aldığı ölçek, üçüncü bölümde katılımcıların benlik saygısı algılarını belirlemeye yönelik maddelerin yer aldığı ölçek ve son olarak dördüncü bölümde katılımcıların kariyer stresi algılarını belirlemeye yönelik maddelerin yer aldığı ölçek kullanılmıştır.

Araştırmanın ilk bölümünde; cinsiyet, yaş, kitap okuma sıklığı, okumaktan hoşlandıkları kitap türü gibi soruların yer aldığı 6 maddelik kişisel bilgi formu kullanılmıştır.

Manevi duyarlılık ölçeği; Araştırmada katılımcıların manevi duyarlılık algılarını belirlemek için Tirri, Nokelainen ve Ubani (2006) tarafından geliştirilen, Elban ve Aslan (2022) tarafından Türkçe’ye uyarlanan Manevi Duyarlılık Ölçeği’nden yararlanılmıştır. Ölçeğin orijinalinde ters madde bulunmamaktadır. 11 madde ve 3 alt boyuttan (*farkındalık ve gizem duyarlılığı, değer duyarlılığı ve toplum duyarlılığı*) oluşan 5’li Likert tipi (1- kesinlikle katılmıyorum, 5- kesinlikle katılıyorum) bir ölçektir. Cronbach Alpha değeri bu çalışma da 0,719’dur.

Benlik saygısı ölçeği; Araştırmada katılımcıların benlik saygısı düzeylerini ölçmek için Rosenberg (1965) tarafından geliştirilen Çuhadaroğlu (1986) tarafından Türkçe’ye uyarlanan Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği’nden faydalanılmıştır. Rosenberg tarafından geliştirilen çoktan seçmeli 63 soru 12 alt kategoriden oluşan kendini değerlendirme ölçeğinin, araştırmanın amacına uygun olarak benlik saygısını ölçmeye yönelik ilk 10 maddeden oluşan birinci alt ölçek kullanılmıştır.

4'lü likert tipi (Çok doğru, doğru, yanlış, çok yanlış) seçeneklerden oluşan bir ölçektir. Ölçek Cronbach Alpha değeri bu çalışmada 0,802'dir.

Kariyer stresi ölçeği; Araştırmada katılımcıların kariyer stresi algı düzeylerini ölçmek için Choi vd. (2011) tarafından üniversite öğrencilerinin kariyerleri ile ilgili stres kaynaklarını ve zorlanmalarını ölçmek için geliştirilen, Özden ve Sertel-Berk (2017) tarafından Türkçe'ye uyarlanan Kariyer Stresi Ölçeği kullanılmıştır. 20 madde ve 3 alt boyuttan (*kariyer belirsizliği ve bilgi eksikliği, dışsal çatışma ile iş bulma baskısı*) oluşan 5'li likert tipi (1- kesinlikle katılmıyorum, 5- kesinlikle katılıyorum) bir ölçektir. Ölçek Cronbach Alpha değeri bu çalışma da 0,929'dur.

Verilerin toplanması

Çalışmanın yapılabilmesi için gerekli izinler alındıktan sonra çalışmanın yürütüleceği araştırma evrenini oluşturan sağlık yönetimi bölümü 1. ve 2. sınıf öğrencileriyle görüşülmüş ve araştırma hakkında bilgi verilmiştir. Uygulamaya başlamadan önce araştırmacı tarafından çalışmanın amacı doğrultusunda bireylerin bilgilendirilmiş gönüllü oluru alınmıştır. Deney ve kontrol grubundaki bireylere uygulanan anketler (öntest ve sontest) araştırmacı tarafından yüz yüze iletilmiştir.

Verilerin analizi

Verilerin analizinde Statistical Package for Social Science Version 26.0 (SPSS) paket programından yararlanılmıştır. Verilerin analizinde kullanılacak yöntemlerin belirlenmesinde normal dağılım şartı aranmıştır. Araştırma verilerinin çarpıklık ve basıklık değerlerinin -1,5 ile +1,5 arasında değer aldıkları ve normal dağılım varsayımını sağladıkları görülmüştür (Tabachnick ve Fidell, 2019). Verilerin değerlendirilmesinde tanımlayıcı istatistikler, deney ve kontrol grupları arasındaki farklılığı belirlemede Fisher's Exact Testi ölçek değişkenlerinin analizinde bağımlı örneklem t testi, bağımsız örneklem t testi ve tekrarlayan ölçümlerde ANOVA testi tercih edilmiştir. İstatiksel anlamlılık düzeyi $p < 0,05$ olarak alınmıştır.

Araştırmanın sınırlılıkları

Araştırmanın teorik ve uygulama alanına katkılarının yanı sıra, bazı kısıtları da bulunmaktadır. Öncelikle bu çalışma Akdeniz Bölgesi'nde yer alan bir devlet üniversitesinin Sağlık Bilimleri Fakültesi Sağlık Yönetimi Bölümü 1. ve 2. Sınıf öğrencilerini kapsamaktadır. Gönüllülük ilkesi doğrultusunda çalışmaya katılmaya gönüllü olan bireylerden oluşmaktadır. Öte yandan diğer bir sınırlılık da yapılan deneysel çalışmada ortaya çıkması muhtemel -öntest etkisi-dir. Öntest ve sontest ölçümü işlemlerini içeren deneylerde bazen deneklerin önteste tabi tutulmuş olmaları, sonteste verecekleri tepkileri etkileyebilmektedir (Gürbüz ve Şahin, 2018). Rastlantısal öntest-sontest kontrol grup desenli tasarlanan bu çalışmada öntest etkisi görülme ihtimali temel kısıtlardan biri olarak düşünülmektedir. İleride yapılacak araştırmalarda bu kısıtın ortadan kaldırılması için iki deney ve iki kontrol gruplu dörtlü Solomon deseninin tercih edilmesi önerilmektedir.

Bulgular

Deney ve kontrol grubundaki öğrencilerin sosyo-demografik özellikleri Tablo 2'de sunulmuştur.

Tablo 2.

Deney ve kontrol grupları sosyo-demografik bilgiler

Sosyo-demografik özellikler	Deney		Kontrol		Test değeri (p)
	N	%	N	%	
Cinsiyet					
Kadın	16	69,6	21	91,3	0,067**
Erkek	7	30,4	2	8,7	
Yaş					
18-22 yaş	21	91,3	18	78,3	0,207**
23-27 yaş	2	8,7	5	21,7	
Kitap okuma sıklığınız					
Hiç	0	0	1	4,3	0,790**
Az (yılıda 1 ya da 2 kitap)	2	8,7	4	17,4	
Ara sıra (yılıda 3-4 kitap)	9	39,1	6	26,1	
Sık sık (ayda 1 kitap)	11	47,8	11	47,8	
Her zaman (ayda en az 2 kitap)	1	4,3	1	4,3	

Okumaktan hoşlandığınız kitap türü					
Roman	18	78,3	15	65,2	
Biyografi	1	4,3	0	0	0,222**
Tasavvuf	0	0	2	8,7	
Kişisel gelişim	3	13	6	26,1	
Tarih	1	4,3	0	0	
Aile gelir durumu					
Kötü	1	4,3	0	0	0,987**
Orta	16	69,6	17	73,9	
İyi	6	26,1	6	26,1	
Bölümünüzü kendi isteğiniz ile mi tercih ettiniz?					
Evet	19	82,6	21	91,3	0,333**
Hayır	4	17,4	2	8,7	

*Sütun yüzdesi alınmıştır. ** Fisher's Exact Test uygulanmıştır.

Deney ve kontrol grubundaki bireylerin sosyo-demografik özellikleri incelendiğinde; katılımcıların çoğunluğunun kadınlardan oluştuğu, 18-22 yaş aralığında yer aldıkları, orta düzey ve güçlü okuyuculardan oluştuğu (American Library Association-ALA tarafından yapılan sınıflandırma esas alınmıştır), kitap türü olarak roman tercih ettikleri, aile gelir düzeylerinin orta seviyede olduğu ve okudukları bölümün kendi tercihleri olduğu görülmektedir.

Tablo 2 incelendiğinde, deney grubundaki öğrencilerle kontrol grubundaki öğrencilerin sosyo-demografik özellikleri arasında anlamlı bir fark olmadığı gözlenmiştir ($p>0,05$). Bu sonuçta deney ve kontrol gruplarının birbirinden bağımsız etkilenmeyen gruplar olduğunu göstermektedir.

Çalışmanın bu kısmında "Dört kalem kitap okuma tekniği ile kitap okuma uygulaması sonrası deney ve kontrol gruplarının manevi duyarlılık algılarında farklılık var mı?", "Dört kalem kitap okuma tekniği ile kitap okuma uygulaması sonrası deney ve kontrol gruplarının benlik saygısı algılarında farklılık var mı?" ve "Dört kalem kitap okuma tekniği ile kitap okuma uygulaması sonrası deney ve kontrol gruplarının kariyer stresi algılarında farklılık var mı?" sorularına yanıt aranmıştır. Elde edilen bulgular Tablo 3 ve Tablo 4'te sunulmuştur.

Tablo 3.

Manevi duyarlılık puanlarının gruplara göre karşılaştırılması

Ölçümler	Gruplar		Test İstatistikleri	
	Deney (n=23) $\bar{x}\pm ss$	Kontrol (n=23) $\bar{x}\pm ss$	T**	p
Manevi duyarlılık				
Deney Öncesi	4,12±0,35	4,39±0,27	-2,878	,006*
Deney Sonrası	4,50±0,39	4,26±0,34	2,179	,035*
Test İstatistikleri***	T= -4,021 p=0,001*	T=1,432 p=0,166		
Farkındalık gizem				
Deney Öncesi	4,00±0,50	4,11±0,50	-0,760	,451
Deney Sonrası	4,45±0,45	3,94±0,57	3,292	,002*
Test İstatistikleri***	T=-4,146 p=0,000*	T=0,994 p=0,331		
Değer duyarlılığı				
Deney Öncesi	4,10±0,60	4,56±0,34	-3,150	,003*
Deney Sonrası	4,34±0,62	4,45±0,39	-0,701	,487
Test İstatistikleri***	T=-1,525 p=0,141	T=0,866 p=0,396		
Toplum duyarlılığı				
Deney Öncesi	4,28±0,38	4,65±0,31	-3,543	,001*
Deney Sonrası	4,64±0,36	4,56±0,42	0,652	,517
Test İstatistikleri***	T=-3,111 p=0,005*	T=0,879 p=0,389		

* $p<0,05$, **Bağımsız Örneklem T Testi, *** Bağımlı Örneklem T testi \bar{x} : Ortalama, ss: Standart sapma

Dört kalem kitap okuma tekniği ile kitap okuma uygulaması öncesinde ve sonrasında, deney ve kontrol grupları arasında manevi duyarlık algısı yönünden bir farklılık olup olmadığına yönelik bulgular incelendiğinde şu sonuçlara ulaşılmıştır:

Kitap okuma deneyimi öncesi ve sonrası deney grubunda; manevi duyarlık (öntest $\bar{x}=4,12$, sontest $\bar{x}=4,50$) algılarında artış olduğu, dolayısıyla deney grubunun manevi duyarlık algılarında deney öncesi ve sonrası anlamlı bir fark ($p<0,05$, $p:0,001$) gözlemlendiği ortaya çıkmıştır. Manevi duyarlık alt boyutları irdelendiğinde ise deney grubu kitap okuma deneyimi öncesi ve sonrası, farkındalık gizem ($p<0,05$, $p:0,000$) ve toplum duyarlılığı ($p<0,05$, $p:0,005$) alt boyutlarında anlamlı bir fark olduğu saptanmıştır. Değer duyarlılığı alt boyutunda ise kitap okuma deneyimi öncesi ve sonrası anlamlı bir fark gözlenmediği ortaya çıkmıştır ($p>0,05$, $p=0,141$).

Kitap okuma deneyimi öncesi ve sonrası deney ve kontrol grupları karşılaştırıldığında; manevi duyarlık (deney grubu öntest $\bar{x}=4,12$, sontest $\bar{x}=4,50$; kontrol grubu öntest $\bar{x}=4,39$, sontest $\bar{x}=4,26$; $p<0,05$, $p:0,035$) algıları arasında anlamlı bir fark olduğu gözlenmiştir. Manevi duyarlık alt boyutları incelendiğinde iki grup arasında, farkındalık gizem (deney grubu öntest $\bar{x}=4,00$, sontest $\bar{x}=4,45$; kontrol grubu öntest $\bar{x}=4,11$, sontest $\bar{x}=3,94$; $p<0,05$, $p:0,002$) alt boyutunda anlamlı bir fark olduğu; değer duyarlılığı (deney grubu öntest $\bar{x}=4,10$, sontest $\bar{x}=4,34$; kontrol grubu öntest $\bar{x}=4,56$, sontest $\bar{x}=4,45$; $p>0,05$, $p:0,487$) ve toplum duyarlılığı (deney grubu öntest $\bar{x}=4,28$, sontest $\bar{x}=4,64$; kontrol grubu öntest $\bar{x}=4,65$, sontest $\bar{x}=4,56$; $p>0,05$, $p:0,517$) alt boyutlarında anlamlı bir fark olmadığı belirlenmiştir (Tablo 3). Bu sonuçlar ışığında genel olarak dört kalem kitap okuma tekniği ile kitap okuma alışkanlığının bireylerdeki manevi duyarlılık algısına pozitif yönde katkı sunduğu söylenebilir. Kitap okuma deneyimi sonrası öğrencilerin benlik saygısı ve kariyer streslerine yönelik elde edilen analiz sonuçları Tablo 4' te sunulmuştur.

Tablo 4.

Benlik saygısı, kariyer stresi puanlarının gruplara göre karşılaştırılması

Ölçümler	Gruplar		Test İstatistikleri	
	Deney (n=23) $\bar{x}\pm ss$	Kontrol (n=23) $\bar{x}\pm ss$	T**	p
Benlik saygısı				
Deney Öncesi	2,83±0,25	2,77±0,31	0,718	,477
Deney Sonrası	3,44±0,58	2,81±0,24	4,726	,000*
Test İstatistikleri***	T= -4,095 p=0,000*	T=-0,476 p=0,639		
Kariyer stresi				
Deney Öncesi	2,71±0,71	2,83±0,66	-0,576	,567
Deney Sonrası	2,03±0,94	2,87±0,76	-3,352	,002*
Test İstatistikleri***	T= 2,569 p=0,018*	T=-0,189 p=0,851		
Dışsal çatışma				
Deney Öncesi	2,23±0,84	2,64±0,81	-1,644	,107
Deney Sonrası	1,82±0,86	2,42±0,90	-2,282	,027*
Test İstatistikleri***	T= 1,424 p=0,168	T=0,852 p=0,403		
Kariyer belirsizliği				
Deney Öncesi	2,72±0,77	2,76±0,79	-0,168	,867
Deney Sonrası	2,00±0,95	2,88±0,87	-3,268	,002*
Test İstatistikleri***	T= 2,770 p=0,011*	T=-0,498 p=0,624		
İş bulma baskısı				
Deney Öncesi	3,02±0,85	3,08±0,72	-0,248	,805
Deney Sonrası	2,21±1,16	3,16±0,87	-3,149	,003*
Test İstatistikleri***	T= 2,639 p=0,015*	T=-0,360 p=0,722		

* $p<0,05$, **Bağımsız Örneklem T Testi, *** Bağımlı Örneklem T testi, \bar{x} : Ortalama, ss: Standart sapma

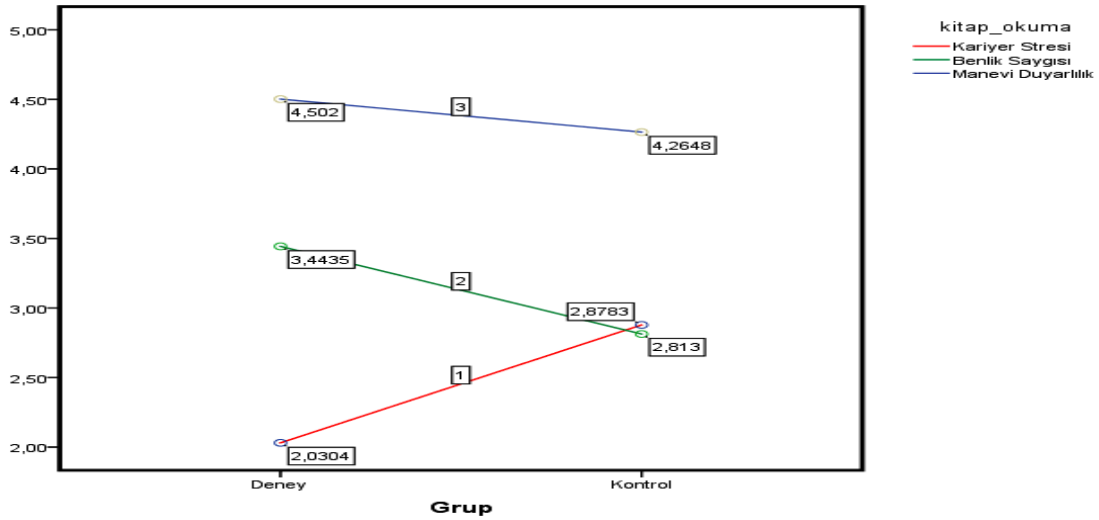
Kitap okuma deneyimi öncesi ve sonrası deney grubunda; benlik saygısı (öntest $\bar{x}=2,83$, sontest $\bar{x}=3,44$) algılarında artış olduğu, dolayısıyla deney grubunun deney öncesi ve sonrası benlik saygısı algılarında anlamlı bir fark ($p<0,05$, $p:0,000$) olduğu; kariyer stresi (öntest $\bar{x}=2,71$, sontest $\bar{x}=2,03$) puan ortalamalarında düşüş olduğu, dolayısıyla deney grubunun kariyer stresi algılarında deney öncesi ve sonrası anlamlı bir fark ($p<0,05$, $p:0,018$) olduğu ortaya çıkmıştır. Deney grubu kariyer stresi alt boyutları incelendiğinde ise kitap okuma deneyimi öncesi ve sonrası kariyer belirsizliği ($p<0,05$, $p:0,011$) ve iş bulma baskısı alt boyutlarında ($p<0,05$, $p:0,015$) anlamlı bir fark olduğu ortaya çıkmıştır. Dışsal çatışma alt boyutunda ise deney öncesi ve sonrasında anlamlı bir fark gözlenmediği tespit edilmiştir ($p>0,05$, $p=0,168$).

Kitap okuma deneyimi öncesi ve sonrası deney ve kontrol grupları karşılaştırıldığında; benlik saygısı (deney grubu öntest $\bar{x}=2,83$, sontest $\bar{x}=3,44$; kontrol grubu öntest $\bar{x}=2,77$, sontest $\bar{x}=2,81$; $p<0,05$, $p:0,000$) algıları arasında anlamlı bir fark olduğu gözlenmiştir. Ayrıca deney ve kontrol gruplarının kariyer stresi (deney grubu öntest $\bar{x}=2,71$, sontest $\bar{x}=2,03$; kontrol grubu öntest $\bar{x}=2,83$, sontest $\bar{x}=2,87$; $p<0,05$, $p:0,002$) algıları arasında anlamlı bir fark olduğu belirlenmiştir. Kariyer stresi alt boyutları incelendiğinde, iki grup arasında, dışsal çatışma (deney grubu öntest $\bar{x}=2,23$, sontest $\bar{x}=1,82$; kontrol grubu öntest $\bar{x}=2,64$, sontest $\bar{x}=2,42$; $p<0,05$, $p:0,027$); kariyer belirsizliği (deney grubu öntest $\bar{x}=2,72$, sontest $\bar{x}=2,00$; kontrol grubu öntest $\bar{x}=2,76$, sontest $\bar{x}=2,88$; $p<0,05$, $p:0,002$) ve iş bulma baskısı (deney grubu öntest $\bar{x}=3,02$, sontest $\bar{x}=2,21$; kontrol grubu öntest $\bar{x}=3,08$, sontest $\bar{x}=3,16$; $p<0,05$, $p:0,003$) alt boyutlarında anlamlı bir fark ortaya çıkmıştır (Tablo 4).

Kitap okuma deneyimi sonrası deney ve kontrol gruplarındaki puan ortalamalarındaki değişimler tekrarlı varyans ölçümleri sonucu Şekil 1’de gösterilmiştir.

Şekil 1.

Ölçek puan ortalamalarının deney ve kontrol grupları arasındaki değerlendirilmesi



Şekil 1 incelendiğinde; kitap okuma deneyimi sonrası deney gruplarında kontrol gruplarına göre kariyer stresinin anlamlı bir şekilde azaldığı, benlik saygısı ve manevi duyarlıklarının anlamlı bir şekilde arttığı ortaya çıkmıştır.

Tartışma, Sonuç ve Öneriler

Kitap okumanın bireyi günlük stresten uzaklaştırdığı beyin beslenmesi için önemli bir kaynak olduğu bilinen bir gerçektir. Bireylerin ve toplumların gelişmişlik düzeyi, kendilerini geliştirmelerine bağlıdır. Kişinin kendini geliştirmesi bilinç ve aydınlanmayı zorunlu kılarak uzun soluklu eğitim ve öğretim sürecini gerektirir. Çalışmanın amacı dört kalem okuma tekniği kullanarak kitap okuma deneyiminin benlik saygısı, kariyer stresi ve manevi duyarlılık algısı üzerine etkisinin olup olmadığını belirlemektir.

Rosenblatt (1978) tarafından kavramsallaştırılan okur tepki teorisinde, okuma bir süreç olarak kabul edilmekte ve okuma tecrübesinin her okuyucu için benzersiz ve bireysel olduğu vurgulanmaktadır. Okur tepki teorisine göre, okuma ve anlam sadece okuyucu tarafından oluşturulmamakta, diğer okuyucularla gerçekleştirilen etkileşimler yoluyla da gelişmektedir (Bransford, Brown ve Cocking, 2000). Diğer bir ifade ile okur tepki teorisi, bir metnin her okuyucu üzerinde farklı çağrışımlar uyandırdığını savunmaktadır (Cox ve Many, 1992). Bu noktada çalışmada her bir katılımcının okunan kitaplar hakkındaki birbirinden farklı yorumlarına değer verilmiştir. İki haftada bir gerçekleştirilen derslerde, okunan kitaplar hakkındaki görüşlerin ve hazırlanan raporların paylaşılması deneysel aşamanın önemli bir parçası olmuştur.

Katılımcıların sosyo demografik özellikleri incelendiğinde çoğunluğun kadınlardan oluştuğu, 18-22 yaş aralığında olduğu, tercih edilen kitap türünün roman ağırlıklı olduğu, aile gelir durumlarının orta düzey olduğu ve okudukları bölümü (sağlık yönetimi) kendi istekleri ile tercih ettikleri tespit edilmiştir. Amerikan Kütüphane Derneği (American Library Association-ALA) tarafından yapılan sınıflandırmaya göre yılda 1-5 arası kitap okuyan zayıf okuyucu, yılda 6-11 arası kitap okuyan orta düzey okuyucu, yılda 12 ve üzeri kitap okuyan güçlü okuyucu olarak kabul edilmektedir (Alan, 2020). Araştırmamızda katılımcıların çoğunluğunun orta düzey ve güçlü okuyuculardan oluştuğu görülmektedir. Dört kalem okuma tekniği ile kitap okuma deneyimi sonrası deney ve kontrol grupları arasındaki analiz sonuçları şu şekildedir:

- Kitap okuma deneyimi öntest ve sontest deney grubunda manevi duyarlılık algısı puan ortalamasında artış olduğu (öntest puan ort.= 4,12/ sontest puan ort.=4,50) görülürken bu durum kontrol grubunda puan ortalamalarında düşüş (öntest puan ort.= 4,39/sontest puan ort.= 4,26) olarak yansımıştır. Emhan ve Çayır (2010) çalışmalarında manevi duyarlılığa sahip olan bireylerin hayatlarını anlamlandırma, kaygıyı azaltma ve ruh sağlıklarını koruma konusunda daha güçlü olduklarını belirtmişlerdir. Öte yandan kitap okuma deneyimi öntest ve sontest deney ve kontrol grubu karşılaştırmaları göz önüne alındığında manevi duyarlılık algıları arasında anlamlı bir fark ($p<0,05$; $p:0,035$) olduğu gözlenmiştir.
- Kitap okuma deneyimi öntest ve sontest deney grubunda; benlik saygısı ortalama puanda önemli bir artış (öntest puan ort.= 2,83/ sontest puan ort.=3,44), kariyer stresi ortalamasında ise önemli bir azalış (öntest puan ort.= 2,71/ sontest puan ort.=2,03) olduğu gözlenmiştir. Kitap okuma deneyimi öntest ve sontest deney ve kontrol grubu karşılaştırmaları göz önüne alındığında benlik saygısı ($p<0,05$; $p:0,000$) ve kariyer stresi algıları ($p<0,05$; $p:0,002$) arasında anlamlı bir fark olduğu gözlenmiştir. Özetle kitap okuma deneyimi sonrası deney gruplarında kontrol gruplarına göre kariyer stresinin anlamlı bir şekilde azaldığı, benlik saygısı ve manevi duyarlılıklarının anlamlı bir şekilde arttığı ortaya çıkmıştır. Literatürde kariyer belirsizliğinden kaynaklanan kariyer stresi ile düşük benlik saygısı arasında anlamlı ve pozitif bir ilişki olduğu belirtilmiştir. Kariyer başarısının nesnel olarak insan zihnindeki yansımaları ortaya konulduğunda kariyer kararsızlığı ve stresinin kaynağı da net bir şekilde görülebilmektedir. Çünkü bireyi strese ve kararsızlığa sürükleyen temel unsurlar, başarılı bir kariyer unsuru olarak algıladığı maaş, terfi, statü (Kim ve McLean, 2008), hiyerarşik olarak yükselme, daha yüksek gelir elde etme, tanınır olma ve daha fazla saygı görme gibi beklentilerdir. Bireyin kariyerine yönelik karar alırken bu beklentilerden ne kadarına ulaşmış ne kadarına ulaşamayacağına dair zihinsel muhasebesi kariyer belirsizliğinin sebep olduğu kariyer stresini ortaya çıkarmaktadır (Shea vd., 2009; Creed, Prideaux ve Patton, 2005). Tayvan'da 92 kolej ve üniversite öğrencileri (7418) üzerinde gerçekleştirilen araştırma sonuçlarına göre, benlik saygısı yüksek olan öğrencilerin öğrenmeye yönelik güçlü bir motivasyona sahip oldukları, daha düşük kariyer belirsizliği hissettikleri, dolayısıyla düşük kariyer stresi yaşadıkları belirtilmiştir (Lin, Wu ve Chen, 2015).

Gerek daha önce yapılan araştırma sonuçlarından yola çıkılarak gerekse de deneysel araştırma bulgularına dayanılarak aşağıdaki öneriler sunulmuştur:

- Kitap okuma deneyimine yönelik yapılan çalışmalar incelendiğinde örneklem grubunun çoğunlukla öğretmen, öğretmen adayları ve öğrencilerden oluştuğu görülmüştür. Okuma alışkanlığının evrensel bir insan bilinci oluşturmaya katkısı göz önüne alındığında, farklı sektörlerde çalışan farklı meslek mensubu bireyler üzerinde de çalışmalar yapılması gerektiği düşünülmektedir. Eğitim hayatları boyunca bireyler kendi istekleri ile ya da çevrelerinin yönlendirmesiyle, belli bir mesleki tercihte bulunarak kariyerlerini şekillendirmek için adımlar atmaktadırlar. Özellikle üniversite eğitimleri boyunca seçtikleri sektörü ve mesleklerini daha iyi tanıma fırsatı bulup, kendi becerileri ile mesleki gereklilikleri kıyaslamaktadır. Bu süreçte sahip olunan yetenekler, gelecekte beklenen sektörlerde yaşanan değişim ve gelişmeler, iş gücünde meydana gelen değişimler gibi birçok faktör bireyin seçmiş olduğu mesleğe yönelik belirsizlik seviyesini arttırmakta bu durumda doğal olarak kariyer stresine neden olmaktadır. Bireyler üzerinde gerginlik oluşturan bu durumun kitap okuma alışkanlığı edinilerek kontrol altında tutulması, gerek iş yaşamında gerek de özel hayatta meydana gelmesi muhtemel olumsuzlukların önlenmesi için büyük önem arz etmektedir.
- Toplum olarak kitap okuma sıklığı ve basılan kitap sayısı arasında bir uyumsuzluk olduğu aşikârdır. TÜİK (2022) verilerine göre yıl bazında basılan kitap sayısı (69 bin 211), açılan kütüphane sayısı (1 milli kütüphane, 1257 halk kütüphanesi, 625 üniversite kütüphanesi ve 47 bin 654 örgün ve yaygın eğitim kurumu kütüphanesi) artmasına karşılık okuma sayısı yeterli görülmemektedir. Niceliksel yetersizlik yanı sıra niteliksel olarak (doğru okuma teknikleri kullanarak verimli okumaların yapılması) da bir uyumsuzluğun var olduğu düşünülmektedir. Bu çalışmada elde edilen bulgular da bu durumu destekler niteliktedir. Deney ve kontrol grubunu oluşturan katılımcıların orta düzey ve güçlü okuyuculardan oluştuğu, farklılığın deney grubunda uygulanan dört kalem kitap okuma tekniğinden kaynaklandığı düşünülmektedir. Doğru teknikle doğru sayıda kitap okuma hususunda toplumun her kesimine kitap okuma alışkanlığının kazandırılmasına yönelik projelerin üretilmesi faydalı olacaktır.

- Okul öncesi eğitimde dâhil olmak üzere üniversite eğitimine kadar yaklaşık 13 yıllık eğitim öğretim süresince bireylerde okuma sevgisinin kazandırıl(a)mayışının nedenleri, eğitim sistemi, ölçme ve değerlendirme yöntemleri gibi konuları sorgulayan araştırmaların yapılmasının önemli olduğu düşünülmektedir.
- Günümüzde iyi okullarda eğitim görmek ve sonunda iyi bir meslek edinmek için çeşitli sınavlar yapılmaktadır. Bireyin başarısı eğitim hayatı boyunca bu sınavlardan aldığı notlara göre değerlendirilmektedir. Hayatı yorumlayabilmeleri, kendi kültürlerini anlamaları ve başka kültürlerle karşı olumlu bakış açısı kazanmaları için yalnızca şıklardan oluşan sınavlar değil aynı zamanda okuma, okuduğunu anlayabilme, anladığını yorumlayabilme ve bunu davranışlarına yansıtabilme becerisi kazanması adına okuma sevgisinin her bireye aşılması büyük önem arz etmektedir. Çünkü içinde bulunduğumuz çağ her ne kadar teknoloji ve yaşam kalitesi bakımından gelişmiş görünse de yaşanan doğal afetler, endemi ve pandemiler yaşanan süreçleri belirsiz ve karmaşık kılmakta, bu sürece muhatap kılınan bireyleri de çaresiz bırakabilmektedir. Bu belirsizlikler karşısında varlık nedenini sorgulamış, geçmişini geleceğe yönelik dersler çıkarmak için incelemiş, zor kararlar alabilmeyi ve sonuçlardan ders çıkarmayı bilen, daha iyi kararlar alabilmek için hayat boyu öğrenme odaklı bireylerin yetiştirilmesi büyük önem arz etmektedir.
- Yeni kelimeler öğrenilmesine ve dolayısıyla kelime hazinesinin zenginleşmesine katkıda bulunan, olaylara farklı bakış açılarıyla yaklaşıma katkı sunarak analitik düşünme becerisi kazandıran, farklı görüşleri tanımayı sağlayan ve empati becerisi kazandıran, bir konuya ya da soruna odaklanma konusunda yardımcı olan, bilgi birikimini arttırarak stres seviyesini düşürüp hem fiziksel hem de psikolojik sağlığı desteleyen sabır ve odaklanma gerektiren kitap okuma alışkanlığının, üniversite öğrencilerine kazandırılması hususunda yöntem ve eylem planları hazırlanmalı (ders müfredatlarına okuma tekniklerine yönelik derslerin eklenmesi vb.) ve uygulanmalıdır.

Katkıda Bulunanlar

Bu çalışmaya katkısı olan herhangi bir kişi, kurum ya da kuruluş bulunmamaktadır.

Etik Kurul Onay Bilgileri

Araştırmanın etik ilkelere uygunluğu Osmaniye Korkut Ata Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu tarafından değerlendirilmiş, 27.10.2022 tarihli ve 2022/18/8 sayılı karar ile onaylanmıştır.

Çıkar Çatışması

Yazarının bir başka kişi, kurum ya da kuruluşla çıkar çatışması bulunmamaktadır.

Finansal Destek

Bu çalışma için herhangi bir finansal destek alınmamıştır.

Yazar Katkıları

Bu çalışmanın yazarının çalışmaya katkısı %100' dür.

Kaynakça

- Acarkan, İ. (2017). *Kişiliğin DNS'si: Enneagram&dokuz mizaç modeline göre kendimizi tanımak ve başkalarını anlamak*. (2. Baskı). Kurtuba Kitap.
- Akkoç, F. F. (2012). Lise öğrencilerinin mesleki kararsızlıklarının sosyo-demografik faktörlere göre incelenmesi, *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12(23), 215-233.
- Aksoy, T. (2017). Okuma alışkanlığının temel eğitimden ortaöğretime geçiş (TEOG) sınavına etkisi, *Ana Dili Eğitimi Dergisi*, 5(4), 571-588. <https://doi.org/10.16916/aded.320284>
- Akyol, H. (2006). *Yeni programa uygun Türkçe öğretim yöntemleri*. Kök Yayıncılık.
- Akyol, H. (2007). *Türkçe ilk okuma yazma öğretimi* (6. Baskı), Pegem Yayıncılık.
- Alan, Y. (2020). Türkiye'deki üniversite öğrencilerinin kitap okuma profilleri. *Söylem Filoloji Dergisi*, 5(1), 278-303. <https://doi.org/10.29110/soylemdergi.720634>
- Avcı, E. K. & Faiz, M. (2019). Sosyal bilgiler öğretmen adaylarının kitap okuma alışkanlığına yönelik tutumları. *Uluslararası Alan Eğitimi Dergisi*, 5(2), 133-151. <https://doi.org/10.32570/ijofe.641873>
- Bamford, J. & Day, R. (2004). *Extensive reading activities for teaching language*. Cambridge University Press.
- Bıçer, N. & Alan, Y. (2017). Türkçe öğretmeni adaylarının kitap okuma alışkanlıklarının genel öz yeterlikleri üzerindeki etkisi. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19(1), 100-116. <https://doi.org/10.17556/erziefd.285046>
- Bozkurt, Ö., Meriç, S. & Bozkurt, İ. (2017). Kişilik özelliklerinin yenilikçilik eğilimi üzerine etkisini belirlemeye yönelik kamuda çalışan yöneticiler üzerinde bir araştırma. *Düzce Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 7(1), 58-70.
- Bozpolat, E. (2010). Öğretmen adaylarının okuma alışkanlığına ilişkin tutumlarının değerlendirilmesi (Cumhuriyet Üniversitesi Eğitim Fakültesi örneği). *Zeitschrift für die Welt der Türken, Journal of World of Turks, ZfWT*, 2(1), 411-428.
- Bransford, J., Brown, A. & Cocking, R. (2000). *How people learn: Brain, mind, experience, and school*. National Academy Press.
- Burger, J.M. (2016). *Kişilik: Psikoloji biliminin insan doğasına dair söyledikleri* (5. Basım). (İ. D. Erguvan Sarioğlu, Çev.), Kaknüs Yayınları.
- Choi, B. Y., Park, H., Nam, S. K., Lee, J., Cho, D. & Lee, S. M. (2011). The development and initial psychometric evaluation of the Korean Career Stress Inventory for college students. *The Career Development Quarterly*, 59(6), 559-572. <https://doi.org/10.1002/j.2161-0045.2011.tb00976.x>
- Cox, C. & Many, J. E. (1992). Stance towards a literary work: Applying the transactional theory to children's responses. *Reading Psychology: An International Quarterly*, 13(1), 37-72. <https://doi.org/10.1080/027027192130104>
- Creed, P., Prideaux, L.A. & Patton, W. (2005). Antecedents and consequences of career decisional states in adolescence. *Journal of Vocational Behavior*, 67(3), 397-412. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2004.08.008>
- Creed, P. A., Fallon, T. & Hood, M. (2009). The relationship between career adaptability, person and situation variables, and career concerns in young adults. *Journal of Vocational Behavior*, 74, 219-229. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2008.12.004>
- Creed, P. A., Hood, M., Praskova, A. & Makransky, G. (2016). The career distress scale: Using Rasch measurement theory to evaluate a brief measure of career distress. *Journal of Career Assessment*, 24(4), 732-746. <http://dx.doi.org/10.1177/1069072715616126>
- Crocker, J. & Park, L. E. (2004). The costly pursuit of self-esteem. *Psychological Bulletin*, 130, 392-414. <http://dx.doi.org/10.1037/0033-2909.130.3.392>
- Çelik, H., Genç, K. & Gencer, R. (2017). Sosyal bilgiler öğretmen adaylarının okuma kültürleri üzerine nitel bir araştırma. *Kafkas Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 20, 397-413
- Çınar, Ö. F. (2019). Bir kitabı en verimli şekilde anlamak için: 4 kalemle okuma yöntemi. <https://www.gzt.com/jurnalist/bir-kitabi-en-verimli-sekilde-anlamak-icin-4-kalemle-okuma-yontemi-3484627>
- Çifçi, M. (2006). Eleştirel okuma. *Bellefen*, 1, 55-80.
- Çuhadaroğlu, F. (1986). *Adolesanlarda benlik saygısı*. [Yayımlanmamış uzmanlık tezi]. Hacettepe Üniversitesi.
- Delgado, C. (2005). A discussion of the concept of spirituality. *Nursing Science Quarterly*, 18(2), 157- 162. <https://doi.org/10.1177/0894318405274828>
- Demirel, Ö. & Şahinel, M. (2006). *Türkçe öğretimi* (7. Baskı), Pegem Yayıncılık.
- Demirtaş, A. S. (2019, Ekim). Sürekli umut ve kariyer stresi arasında bilişsel esnekliğin paralel çoklu aracılığı, 21. *Uluslararası Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi*, Antalya.
- Demirtaş, A. S. & Kara, A. (2022). Career adaptability and unemployment anxiety in Turkish senior undergraduate students: The mediating role of career stress. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 12(64), 19-33. <https://doi.org/10.17066/tpdrd.1095894>
- Duursma, E., Augustyn, M. & Zuckerman, B. (2008). Reading aloud to children: The evidence. *Arch Dis Child*, 93(7). <http://dx.doi.org/10.1136/adc.2006.106336>

- Elban, M. & Aslan, S. (2022). Manevi duyarlık ölçeğinin Türkçeye uyarlanması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *RumeliDE Dil ve Edebiyat Araştırmaları Dergisi*, 28, 215-224. <https://doi.org/10.29000/rumelide.1132545>
- Emhan, A. & Çayır, C. (2010). Girişimcilerin stres ile baş edebilmesinde tinsel değerlerin etkisi. *Atatürk Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 24(2), 101-120.
- Eriş, Y. & İkiz, F.,E. (2013). Ergenlerin benlik saygısı ve sosyal kaygı düzeyleri arasındaki ilişki ve kişisel değişkenlerin etkileri, *Turkish Studies*, 8(6), 179-193. <http://dx.doi.org/10.7827/TurkishStudies.4726>
- Esen, D. (2019). Kariyer stresi ile öz yeterlilik inancı ilişkisinin demografik değişkenlerin farklılaştırıcı rolü bağlamında incelenmesi: İzmir Meslek Yüksekokulu İktisadi ve İdari Programlar örneği, *İzmir Katip Çelebi Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 2(2), 217-232.
- Feslikan, O. & Türkel, A. (2021). Kitap okuma etkinliklerinin okuma alışkanlığına yönelik tutuma etkisi. *International Journal of New Trends in Arts, Sports & Science Education (IJTASE)*, 10(4), 243-257.
- Fiori, M., Bollmann, G. & Rossier, J. (2015). Exploring the path through which career adaptability increases job satisfaction and lowers job stress: The role of affect. *Journal of Vocational Behavior*, 91, 113-121. <https://core.ac.uk/reader/77152980>
- Gökkuş, I. & Delican, B. (2016). Sınıf öğretmeni adaylarının eleştirel düşünme eğilimleri ve okuma alışkanlığına ilişkin tutumları. *Cumhuriyet International Journal of Education*, 5(1), 10-28. <https://doi.org/10.30703/cije.321381>
- Gönen, S. & Akgün, A. (2005). Bilgi eksiklikleri ve kavram yanlışlarının tespiti ve sınıf içi tartışma yönteminin uygulanabilirliği üzerine bir araştırma, *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 4(13), 99-111.
- Guthrie, J. T. (2004). Teaching for literacy engagement. *Journal of Literacy Research*, 36(1), 1-29. https://doi.org/10.1207/s15548430jlr3601_2
- Gürbüz, S. & Şahin, F. (2018). *Sosyal bilimlerde araştırma yöntemleri*, (5. Baskı), Seçkin Yayıncılık.
- Gürpınar, A. C., Emül, B. & Siyez, D. (2021). Career competence expectation and professional outcome expectation in teacher candidates: The mediating role of career stress. *IBAD Journal of Social Sciences*, (10), 220-237. <https://doi.org/10.21733/ibad.852211>
- Hay, D. & Nye, R. (2006). *The spirit of the child*. Jessica Kingsley Publishers.
- Helpman, E. (2010). *Labor market frictions as a source of comparative advantage, with implications for unemployment and inequality*. NBER Working Paper 15764. <http://www.nber.org/papers/w15764>
- Hogg, M.A. & Vaughan, G.M. (2007). *Sosyal psikoloji*. (İ. Yıldız & A. Gelmez, Çev.). Ütopya Yayınları.
- Işık, A. D. & Demir, N. (2017). Sınıf öğretmeni adaylarının okuma alışkanlığına yönelik tutumlarının belirlenmesi: Bartın Üniversitesi örnekleme. *Sınırsız Eğitim ve Araştırma Dergisi*, 2(2), 70-85. <http://dx.doi.org/10.29250/sead.325522>
- İnce Samur, A.Ö. (2014). *Bireye okuma kültürü edindirme izlencesi* (Tez no.443309). [Doktora tezi, Ankara Üniversitesi].
- Jeong, H. S. (2016). Factors influencing depression in Chinese students studying in Korea: Focused on acculturative stress, academic stress and career stress. *The Journal of the Korea Contents Association*, 16(7), 63-72. <http://dx.doi.org/10.5392/JKCA.2016.16.07.063>
- Kaldırım, A. & Tavşanlı, Ö. F. (2023). Üniversite öğrencileri için okuma olgunluğu ölçeğinin Türkçeye uyarlanması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Yükseköğretim Dergisi*, 13(1), 83-93. <https://doi.org/10.2399/yod.23.1239680>
- Kamalova, L. A. & Koletvinova, N. Y. D. (2016). The problem of reading and reading culture improvement of students-bachelors of elementary education in modern high institution. *International Journal of Environmental and Science Education*, 11(4), 473-484. <http://www.ijese.net/makale/9.html#:~:text=10.12973/ijese.2016.318a>
- Kang, M., Lee, J. & Lee, A. R. (2020). The effects of college students' perfectionism on career stress and indecision: self-esteem and coping styles as moderating variables. *Asia Pacific Education Review*, 21(2), 227-243. <https://doi.org/10.1007/s12564-019-09609-w>
- Kara, M. (2019). *Sınıf öğretmeni adaylarının okuma alışkanlığı ve kütüphane kullanımı üzerine bir inceleme* (Tez no. 586472). [Yüksek lisans tezi, Trakya Üniversitesi].
- Kara, A. (2023). Investigation of protective factors against career stress of senior university students using mixed pattern method. *Journal of Education in Science, Environment and Health (JESEH)*, 9(2), 162-177. <https://doi.org/10.55549/jeseh.1279774>
- Kara, A., Altınok, A. & Şahin, C. (2019). Career adapt-abilities and career calling as a predictor of unemployment concerns for university senior grade students. *MANAS Journal of Social Research*, 8(3), 2294-2307. <https://doi.org/10.33206/mjss.533767>
- Keskinöğlü, M. Ş., Ekşi, F. & Ekşi, H. (2019). İyi oluşun maneviyat endeksi ölçeğinin uyarlanması. *Turkish Studies Social Sciences*, 14(3), 723-737. <http://dx.doi.org/10.29228/TurkishStudies.22717>
- Kim, N. & McLean, G. N. (2008). Stability and dominance in career success orientation in South Korean employees, *Human Resource Development International*, 11(1), 19-34. <https://doi.org/10.1080/13678860701782295>
- Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. NY: Springer Publishing Company.

- Lee, M. R. (2015). Relationship of career-related stress, commitment to a career choice and career decision self-efficacy of college students. *Journal of the Korea Academia-Industrial Cooperation Society*, 16(12), 8767-8775. <http://dx.doi.org/10.5762/KAIS.2015.16.12.8767>
- Lin, S. H., Wu, C. H. & Chen, L. H. (2015). Unpacking the role of self-esteem in career uncertainty: a self-determination perspective. *The Journal of Positive Psychology*, 10(3), 231-239. <http://dx.doi.org/10.1080/17439760.2014.950178>
- Maslow, A. (2001). *İnsan olmanın psikolojisi*. (O. Gündüz, Çev.), Kuraldışı Yayıncılık.
- Mokhtari, K. & Reichard, C. A. (2002). Assessing students' metacognitive awareness of reading strategies. *Journal of educational psychology*, 94(2), 249-259. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.94.2.249>
- Morgan, D.N., Mraz, V., Padak, N.D. & Rasinski, T. (2009). *Independent reading: Practical strategies for grades K-3*. Guilford Publications.
- Ogugua, J. C., Emerole, N., Egwim, F. O., Anyanwu, A. I. & Haco-Obasi, F. (2015). Developing a reading culture in Nigerian society: Issues and remedies. *Journal of Research in National Development*, 13(1), 62-67.
- Özbek, M. (2018). *Dünden bugüne insan*. İmge Kitabevi Yayınları.
- Özden, K. & Sertel-Berk, Ö. (2017). Kariyer Stresi Ölçeği'nin (KSÖ) Türkçe'ye uyarlanması ve psikometrik özelliklerinin sınanması. *Psikoloji Çalışmaları*, 37(1), 35-51.
- Öztaş, U. & Akın, O. (2009). Örgütsel çatışma yönetiminde cinsiyet farklılıkları: Antalya serbest bölgesinde bir araştırma. *Organizasyon ve Yönetim Bilimleri Dergisi*, 1(1), 9-24.
- Pilav, S. & Balantekin, M. (2017). Okuma çemberi yönteminin okuduğunu anlama becerisine etkisi. *Kırıkkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 7(2), 149-170.
- Rasinski, T.V. (2012). Why reading fluency should be hot! *The Reading Teacher*, 65(8), 516-522. <https://doi.org/10.1002/TRTR.01077>
- Rosenblatt, L. M. (1978). *The reader, the text, the poem: The transactional theory of literary work*. Southern Illinois University Press.
- Rudolph, C.W., Katz, I.M., Lavigne, K.N. & Zacher, H. (2017). Job crafting: A meta-analysis of relationships with individual differences, job characteristics, and work outcomes. *Journal of Vocational Behavior*, 102, 112-138. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2017.05.008>
- Shea, M., Ma, P. W. W., Yeh, C. J., Lee, S. J. & Pituc, S. T. (2009). Exploratory studies on the effects of a career exploration group for urban chinese immigrant youth. *Journal of Career Assessment*, 17(4), 457-477. <https://doi.org/10.1177/1069072709334246>
- Stoltz, K. B., Wolff, L. A., Monroe, A. E., Farris, H. R. & Mazahreh, L. G. (2013). Adlerian lifestyle, stress coping, and career adaptability: Relationships and dimensions. *The Career Development Quarterly*, 61(3), 194-209. <https://doi.org/10.1002/j.2161-0045.2013.00049.x>
- Stoyles, G. J., Stanford, B., Caputi, P., Keating, A. L. & Hyde, B. (2012). A measure of spiritual sensitivity for children. *International Journal of Children's Spirituality*, 17(3), 203-215. <https://doi.org/10.1080/1364436X.2012.733683>
- Sukhram, D. P. & Hsu, A. (2012). Developing reading partnerships between parents and children: a reflection on the reading together program. *Early Childhood Education Journal*, 40, 115-121. <https://doi.org/10.1007/s10643-011-0500-y>
- Şahin, S., Özyayın, S. & Siyez, D. M. (2019). Yetişkin kariyer endişeleri ölçeği kısa formu: Türkçe'ye uyarlama, geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Kariyer Psikolojik Danışmanlığı Dergisi*, 2(2), 166-193.
- Tabachnick, B. G. & Fidell, L. S. (2019). *Using multivariate statistics* (7th ed.). Allyn and Bacon/Pearson Education.
- Türkiye İstatistik Kurumu (Temmuz, 2022). *Yazılı medya ve uluslararası standart kitap numarası istatistikleri*, <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Yazili-Medya-ve-Uluslararası-Standart-Kitap-Numarası-Istatistikleri-2022-49423>
- Türkiye İstatistik Kurumu (Haziran, 2022). *Kütüphane İstatistikleri*, <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Kutuphane-Istatistikleri-2022-49355>
- Türk, M. E. & Bilici, M. (2021). Psikanalitik ve psikodinamik perspektiften din ve maneviyat. *İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 9(18), 22-34.
- Ünlü, S. (2019). "Okuma kültürü" edindirme sürecine Türkçe öğretmenlerinin etkisi (Muğla ili örneği) (Tez no.599639). [Doktora tezi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi].
- Velioğlu, M.N., Karsu, S., Işıksan, P.A., Umut, M.Ö. & Bayrak, E. (2013). Bilinç öncesinden bilinç sonrasına yolculuk: Okuma alışkanlığı kazandırılmasına dönük üniversite öğrencileri üzerinde karma bir araştırma. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 12(47), 171-190.
- Yam, F. C. (2020). Adalet Meslek Yüksekokulu öğrencilerinin kariyer streslerinin psikolojik iyi oluşları üzerindeki yordayıcı rolü. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 13(72), 710-721. <http://dx.doi.org/10.17719/jisr.10828>
- Yavuzer, H. (2000). *Okul çağı çocuğu* (4. Basım). Remzi Kitabevi.

- Yılmaz, M. & Benli, N. (2010). Sınıf öğretmeni adaylarının okuma alışkanlığına yönelik tutumlarının bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Erzincan Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12(1), 281-291.
- Yun, I. H. (2016). Majoring in social work majors satisfaction, career adaptability, career identity, employability, ego-resilience research on the effect of careers stress: Focusing on the latent mean analysis by gender. *Journal of the Korea Academia-Industrial Cooperation Society*, 17(6), 308-314.

Extended Abstract

Introduction

Reading is one of the basic principles for an individual's academic and personal success (Sukhram and Hsu, 2012). Technological developments have revealed the possibility of providing instant access to information through the Internet and digital media. However, since this condition may prevent individuals from thinking deeply and focusing, it can also make it difficult for today's young people to adopt the habit of reading. Therefore, it is becoming mandatory for families, educational institutions and society in general to encourage young people for reading culture. In addition, reading should be critical whether through in print or digital media (e-books, e-magazines, etc.) books. Critical reading involves exploring the intellectual layers and examining the text from various perspectives. According to Çifçi (2006), critical reading is the effort of an individual to find better, more beautiful and truer by integrating the text with their own knowledge.

People have been able to advance their lives due to their ability to build a bridge between science and books. They have used science to discover and experience the meaning of life, and thanks to books, been able to record experiences and transfer them to the future. Therefore, as stated by Bozpolat (2010), books are the most fundamental source of lifelong learning.

Youth is one of the periods of life, which is the most dynamic with an open path of discovery. The reading habit acquired during this period forms the basis for adopting learning as a lifelong value. In addition, it should be noted that there is a strong relationship between the level of development of countries and reading habits. As stated by Demirel and Şahinel (2006), reading habit, which is considered a necessity of social progress, should be a social issue rather than an individual activity. According to Kara (2019), the ability of an individual to establish and maintain healthy relationships with the society depends on their reading ability. Akyol (2007), on the other hand, argues that reading is important for personal development through contributing to the elimination of emotional and spiritual needs.

It can be concluded that the reading habit, which constitutes the essence of our study topic, is not only a habit to be acquired at the individual level, but also factors such as educational institutions, family and community play a decisive role. The primary goal of educational institutions is undoubtedly to raise qualified individuals who think, question, research, solve problems, produce, own their values and strive to pass these values on to the next generations.

Method

The four-pencil (green, red, blue and black pencil) technique, developed by Prof. Dr. Yusuf Kaplan, founder of the School of Civilization Project (Medeniyet Tasavvuru Okulu), in order to educate high quality individuals for high quality societies through creating a conscious reader profile that constantly learns and teaches, is believed to help readers to keep an active memory through colors. First, the key concepts are marked using the green pencil; important parts are underlined with the red pencil; paragraphs that not to be skipped are marked on the edges with the blue pencil; and the main headings are added to the blank spaces on the sides while the most important sentence on the page is written on the top using the black pencil. A key conceptual map thus can be created in the mind through this technique. When the first part of the book is finished, the reader shall not pass to the second part immediately, the issues marked and written in four different colors should be reviewed to reinforce the meaning and to provide aesthetic pleasure to the reader. Since it provides the vocabulary and reading speed, as well as the intellectual knowledge, this technique plays an important role in character building, particularly in young people (Çınar, 2019).

In this study, it was aimed to determine the effects of the four-pencil reading technique used by university students on their self-esteem, career stress and spiritual sensitivity perception. In accordance with the purpose of the research, answers to the following questions were sought:

- What is the reading frequency of students of the department of health management?
- What is the type of book preferred by students of the department of health management?
- Are there any differences in the self-esteem perceptions of the experimental and control groups after using the four-pencil technique?
- Are there any differences in the career stress perceptions of the experimental and control groups after using the four-pencil technique?
- Are there any differences in the spiritual sensitivity perceptions of the experimental and control groups after using the four-pencil technique?

The study employed the “random pretest-posttest control group pattern”, which is one of the most preferred patterns in social science research, particularly in psychology, among the real experimental patterns. The main feature of real experimental patterns is that experimental and control group participants are randomly assigned and the changes that would occur in the dependent variable by intervening with the subjects in the experimental group allow comparison between groups (Gürbüz and Şahin, 2018). The participants were randomly assigned to the experimental and control groups. Then, the pretest was applied to both groups. During the application phase, the authors and books recognized in both national and international literature, which were previously determined in accordance with the purpose of the research were read by the experimental group students using the specified technique, and they submitted important points and thoughts about the book to the educator at the end of the lesson in a report format. Sessions were held every two weeks (2 hours) between November and December, and students shared their ideas with each other. No sessions were held with the control group. Finally, the posttest was applied to both the experimental group and the control group, and the research was completed.

Result and Discussion

In the reader response theory conceptualized by Rosenblatt (1978), reading is considered a process, and it is emphasized that the reading experience is unique and individual for each reader. According to this theory, reading and meaning are not created only by the reader, but also develop through interactions with other readers (Bransford, Brown, & Cocking, 2000). In other words, the reader response theory argues that a text evokes different associations on each reader (Cox and Many, 1992). At this point, the different interpretations of each participant were taken into consideration. In the lessons held every two weeks, sharing opinions and prepared reports about the books constituted an important part of the experimental stage.

According to the classification published by the American Library Association (ALA), individuals reading between 1-5 books per year are considered a weak reader, while those reading between 6-11 books per year are considered intermediate, those reading 12 books and above per year are considered a strong reader (Alan, 2020). In our research, it was seen that the majority of the participants consisted of intermediate- and high-level readers. The results of the analysis between the experimental and control groups after the reading experience using the four-pencil reading technique were as follows:

There there was an increase in the in the pretest and posttest measurements of perception of spiritual sensitivity average score (pretest score avg.= 4.12/ posttest score avg.=4.50) in the experimental group, while there was a decrease in the control group (pretest score avg.= 4.39/posttest score avg.= 4,26). Emhan and Çayır (2010) stated in their study that individuals with a higher level of spiritual sensitivity were better able to make sense of their lives, reduce anxiety and protect their mental health. On the other hand, it was observed that there was a significant difference between the perceptions of spiritual sensitivity ($p<0.05$; $p:0.035$) in the pretest and posttest comparisons of experimental and control groups.

In the pretest and posttest measurement of the experimental group, a significant increase was found in the average self-esteem score (pretest score avg.= 2.83/ posttest score avg.=3.44), and a significant decrease in the career stress average (pretest score avg.= 2.71/ posttest score avg.= 2,03). When the pretest and posttest comparisons of experimental and control were examined, it was found that there was a significant difference between self-esteem ($p<0,05$; $p:0,000$) and career stress perceptions ($p<0,5$; $p:0,002$). In conclusion, it was found that career stress decreased significantly while self-esteem and spiritual sensitivity increased significantly in the experimental group after the initiative compared to the control groups.