

T.C. PAMUKKALE ÜNİVERSİTESİ

İSLAMİ İLİMLER ENSTİTÜSÜ

FELSEFE VE DİN BİLİMLERİ ANABİLİM DALI

MANEVİ DESTEK VE REHBERLİK TEZSİZ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

**LGS SINAVI SÜRECİNDE AİLELERİN ÖĞRENCİLERE MANEVİ
DESTEKLERİ**

TEZSİZ YÜKSEK LİSANS DÖNEM PROJESİ

**Hazırlayan
Melek ÖZDEMİR**

DENİZLİ, 2024

PAMUKKALE ÜNİVERSİTESİ

İSLAMİ İLİMLER ENSTİTÜSÜ

FELSEFE VE DİN BİLİMLERİ ANABİLİM DALI

MANEVİ DESTEK VE REHBERLİK TEZSİZ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

**LGS SINAVI SÜRECİNDE AİLELERİN ÖĞRENCİLERE MANEVİ
DESTEKLERİ**

Melek ÖZDEMİR

Proje Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Yasin BOSTAN

Enstitü Anabilim Dalı : Felsefe ve Din Bilimleri

Tezsiz Yüksek Lisans Programı: Manevi Destek ve Rehberlik

Melek ÖZDEMİR tarafından hazırlanan “**LGS SINAVI SÜRECİNDE AİLELERİN ÖĞRENCİLERE MANEVİ DESTEKLERİ**” adlı tezsiz yüksek lisans dönem projesi danışmanlığında hazırlanmış olup 06.01.2024 tarihinde son kontrolü yapılarak Pamukkale Üniversitesi İslam İlimler Enstitüsü Felsefe ve Din Bilimleri Manevi Destek ve Rehberlik tezsiz yüksek lisans dönem projesi olarak kabul edilmiştir.

İmza

Danışman

Dr. Öğr. Üyesi Yasin BOSTAN

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

Enstitü Müdürü

BEYAN

Bu projenin tasarımı, hazırlanması, yürütülmesi, araştırmalarının yapılması ve bulgularının analizlerinde bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle riayet edildiğini; bu çalışmanın doğrudan birincil ürünü olmayan bulguların, verilerin ve materyallerin bilimsel etiğe uygun olarak kaynak gösterildiğini ve alıntı yapılan çalışmalara atıfta bulunduğunu beyan ederim.

Melek ÖZDEMİR

ÖNSÖZ

Bu çalışma, LGS sınav sürecinde ailelerin çocuklarına sağladığı manevi desteklerin öğrenciler üzerindeki etkilerini incelemek amacıyla yapılmıştır. Manevi destek, öğrencilerin sınav kaygısını azaltmada, iç huzurunu bulmada ve kendine güvenini artırmada önemli bir rol oynar. Bu araştırma, ailelerin manevi destek sağlama sürecinde benimsedikleri yöntemleri ve bu yöntemlerin öğrencilerin sınav performansına olan etkilerini kapsamlı bir şekilde ele almayı hedeflemektedir. Araştırma sürecinde, LGS sınavına hazırlanan öğrencilerin aileleriyle derinlemesine mülakatlar gerçekleştirilmiştir. Toplamda on aile ile yapılan bu mülakatlar, ailelerin çocuklarına sağladıkları manevi destek türlerini ve bu desteklerin sınav sürecindeki etkilerini anlamamıza yardımcı olmuştur. Bu çalışmanın ortaya çıkmasında katkı sağlayan tüm ailelere teşekkür eder, sağladıkları içten bilgilerle bu araştırmanın zenginleşmesine katkıda bulduklarını belirtmek isterim. Ayrıca, bu süreçte desteklerini esirgemeyen danışman hocama ve araştırma ekibime de teşekkür ederim. Bu araştırma, ailelerin çocuklarına manevi destek sağlamalarının, onların sınav sürecindeki başarılarını ve genel yaşam kalitelerini artırmada ne kadar önemli olduğunu ortaya koymaktadır. Umuyorum ki bu çalışma, gelecekte benzer süreçlerden geçecek ailelere yol gösterici olur ve onların çocuklarına daha iyi manevi destek sağlamalarına yardımcı olur.

Melek ÖZDEMİR

Denizli, 2024

Projenin Başlığı: Lgs Sınavı Sürecinde Ailelerin Öğrencilere Manevi Destekleri	
Projeyi Hazırlayan: Melek Özdemir	Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Yasin BOSTAN
Kabul Tarihi: 13.01.2025	Sayfa Sayısı: VII + 35
Anabilim Dalı: Felsefe ve Din Bilimleri	Programı: Manevi Destek ve Rehberlik
<p>Bu araştırma, LGS sınav sürecinde ailelerin çocuklarına sağladığı manevi desteklerin, öğrencilerin sınav kaygısını azaltma, iç huzuru bulma ve kendine güveni artırma üzerindeki etkilerini incelemeyi amaçlamaktadır. Çalışma kapsamında, LGS sınavına hazırlanan öğrencilerin aileleri ile derinlemesine mülakatlar yapılmıştır. Toplamda on aile ile gerçekleştirilen bu mülakatlar, ailelerin çocuklarına sağladıkları manevi destek türlerini ve bu desteklerin sınav sürecindeki etkilerini anlamamıza olanak tanımıştır. Araştırmanın bulguları, ailelerin dua ve dini pratikler, olumlama ve motivasyon konuşmaları, manevi danışmanlık ve rehberlik gibi çeşitli yöntemlerle çocuklarına manevi destek sağladıklarını göstermektedir. Dua ve dini pratikler, öğrencilerin iç huzurunu bulmalarına ve sınav kaygısını azaltmalarına yardımcı olurken, olumlama ve motivasyon konuşmaları, öğrencilerin kendine olan güvenlerini artırmada etkili olmuştur. Manevi danışmanlık ve rehberlik ise, öğrencilerin manevi olarak güçlenmelerine ve sınav sürecinde daha huzurlu ve odaklanmış olmalarına katkı sağlamıştır. Bu araştırma, manevi desteğin, öğrencilerin sınav kaygısını azaltmada, iç huzuru bulmada ve kendine güveni artırmada önemli bir rol oynadığını ortaya koymaktadır. Ailelerin çocuklarına sağladıkları manevi destek, öğrencilerin sınav sürecinde daha başarılı olmalarına ve genel olarak daha iyi bir akademik performans sergilemelerine yardımcı olmaktadır. Araştırma bulguları, gelecekte benzer süreçlerden geçecek ailelere yol gösterici olmayı ve onların çocuklarına daha iyi manevi destek sağlamalarına yardımcı olmayı hedeflemektedir.</p>	
Anahtar kelimeler: Manevi Destek, Sınav Kaygısı, İç Huzur, Kendine Güven, LGS Sınavı	

Pamukkale University Institute of Islamic Sciences Non-Thesis Master's Project Summary

Title of the Project : Families' Spiritual Support To Students During The Lgs Exam Process	
Author : Melek Özdemir	Supervisor: Dr. Yasin BOSTAN
Date: 13.01.2025	Nu. of pages VII + 35
Department: Philosophy and Religious Sciences	Subfield: Spiritual Support and Guidance
<p>This study aims to examine the effects of the spiritual support provided by families to their children during the LGS exam process on reducing students' exam anxiety, finding inner peace, and increasing self-confidence. Within the scope of the study, in-depth interviews were conducted with families of students preparing for the LGS exam. These interviews, conducted with a total of ten families, allowed us to understand the types of spiritual support families provide to their children and the effects of this support during the exam process. The findings of the study show that families provide spiritual support to their children through various methods such as prayer and religious practices, affirmation and motivational talks, spiritual counseling, and guidance. While prayer and religious practices help students find inner peace and reduce exam anxiety, affirmation and motivational talks were effective in increasing students' self-confidence. Spiritual counseling and guidance contributed to students' spiritual strengthening and being more peaceful and focused during the exam process. This study reveals that spiritual support plays an important role in reducing students' exam anxiety, finding inner peace, and increasing self-confidence. The spiritual support that families provide to their children helps students be more successful during the exam process and generally have better academic performance. The research findings aim to guide families who will go through similar processes in the future and help them provide better spiritual support to their children.</p>	
Keywords: Spiritual Support, Exam Anxiety, Inner Peace, Self-Confidence, LGS Exam	

İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY SAYFASI.....	Hata! Yer işareti tanımlanmamış.
ÖNSÖZ.....	iIII
ÖZET.....	IV
ABSTRACT	Hata! Yer işareti tanımlanmamış.
GİRİŞ	1
1.1.Araştırmanın Amacı	1
1.2.Araştırmanın Önemi	2

BİRİNCİ BÖLÜM:

KURAMSAL ÇERÇEVE

1.1.Manevi Destek Kavramı.....	3
1.2.Manevi Desteğin Öğrencilere Etkileri.....	5
1.2.1.Sınav Kaygısının Azaltılması	5
1.2.2.İç Huzur ve Odaklanmanın Artması	5
1.2.3.Kendine Güvenin Artması	6
1.3.Ailelerin Sağladığı Manevi Destek Türleri	7
1.3.1.Dua ve Dini Pratikler	7
1.3.2.Olumlama ve Motivasyon Konuşmaları	8
1.3.3.Manevi Danışmanlık ve Rehberlik	9

İKİNCİ BÖLÜM:

YÖNTEM

2.1.Araştırmanın Modeli	11
2.2.Veri Toplama Ve Verilerin Analizi.....	11

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM:

BULGULAR

3.1.LGS Sınav Süreci Boyunca Çocuğunuzun Manevi Destek İhtiyacı Olduğunu Düşündünüz Mü? Bu İhtiyaçları Nasıl Fark Ettiniz?	13
3.2.Sınav Süreci Boyunca Çocuğunuza Manevi Destek Sağlamak İçin Hangi Yöntemleri Kullandınız? Örnekler Verebilir Misiniz?.....	14

3.3.Çocuğunuzun Manevi İhtiyaçlarına Cevap Verirken Karşılaştığınız Zorluklar Nelerdir? Bu Zorluklarla Nasıl Başa Çıktınız?	16
3.4.Sizce Manevi Destek, Çocuğunuzun Sınav Performansını Nasıl Etkiledi? Bu Konuda Herhangi Bir Gözleminiz Var Mı?	19
3.5.Çocuğunuzun Sınav Sürecindeki Manevi İhtiyaçlarını Karşılama İçin Dışarıdan (Örneğin, Din Görevlileri, Rehberlik Uzmanları) Yardım Aldınız Mı? Aldıysanız, Bu Yardımın Etkileri Neler Oldu?	22
3.6.Manevi Destek Sağlama Sürecinde, Çocuğunuzla Nasıl Bir İletişim Yöntemi Benimsediniz? Bu Yöntemin Etkili Olduğunu Düşünüyor Musunuz?	25
3.7.Gelecekte Benzer Bir Sınav Süreci Yaşayacak Ailelere Manevi Destek Sağlama Konusunda Ne Gibi Tavsiyelerde Bulunursunuz?	28
SONUÇ	32
KAYNAKÇA	34

GİRİŞ

1.1.Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı, LGS sınavı sürecinde öğrencilerin manevi destek ihtiyaçlarını ve bu ihtiyaçların ailelerinin görüşlerine göre nasıl karşılandığını incelemektir. LGS (Liseye Geçiş Sınavı), öğrenciler için büyük bir stres kaynağı olabilir ve bu süreçte manevi destek, öğrencilerin psikolojik sağlamlıklarını ve başarılarını artırmada önemli bir rol oynayabilir. Araştırma, ailelerin çocuklarına manevi destek sağlama konusundaki farkındalıklarını, bu desteği nasıl sunduklarını ve bu desteğin öğrencilerin sınav performansına ve genel iyi oluşlarına olan etkilerini anlamayı amaçlamaktadır. Aynı zamanda, öğrencilerin bu süreçte karşılaştıkları manevi zorluklar ve ailelerinin bu zorluklarla nasıl başa çıktığı da ele alınacaktır. Bu kapsamda, ailelerin manevi destek sağlama yöntemleri, öğrencilerin bu destekten nasıl faydalandıkları ve bu desteğin öğrencilerin sınav sürecindeki duygusal ve akademik performanslarına etkisi detaylı bir şekilde incelenecektir. Araştırma kapsamında katılımcılara sorulacak sorular aşağıda sıralanmıştır:

- LGS sınav süreci boyunca çocuğunuzun manevi destek ihtiyacı olduğunu düşündünüz mü? Bu ihtiyaçları nasıl fark ettiniz?
- Sınav süreci boyunca çocuğunuza manevi destek sağlamak için hangi yöntemleri kullandınız? Örnekler verebilir misiniz?
- Çocuğunuzun manevi ihtiyaçlarına cevap verirken karşılaştığınız zorluklar nelerdir? Bu zorluklarla nasıl başa çıktınız?
- Sizce manevi destek, çocuğunuzun sınav performansını nasıl etkiledi? Bu konuda herhangi bir gözleminiz var mı?
- Çocuğunuzun sınav stresiyle başa çıkmasına yardımcı olmak için ne tür manevi rehberlik veya destek sağladınız?
- Çocuğunuzun sınav sürecindeki manevi ihtiyaçlarını karşılamak için dışarıdan (örneğin, din görevlileri, rehberlik uzmanları) yardım aldınız mı? Aldıysanız, bu yardımın etkileri neler oldu?
- Manevi destek sağlama sürecinde, çocuğunuzla nasıl bir iletişim yöntemi benimsediniz? Bu yöntemin etkili olduğunu düşünüyor musunuz?
- Gelecekte benzer bir sınav süreci yaşayacak ailelere manevi destek sağlama konusunda ne gibi tavsiyelerde bulunursunuz?

1.2.Araştırmanın Önemi

LGS sınavı, öğrencilerin gelecekteki eğitim hayatlarını şekillendiren kritik bir dönüm noktasıdır. Bu süreçte öğrencilerin karşılaştıkları stres ve baskı, onların hem duygusal hem de akademik performanslarını olumsuz yönde etkileyebilir. Manevi destek, bu tür zorlu süreçlerde öğrencilerin duygusal dayanıklılıklarını artırarak, stresle başa çıkmalarına ve sınav sürecini daha sağlıklı bir şekilde geçirmelerine yardımcı olabilir. Ailelerin, çocuklarına sundukları manevi destek, öğrencilerin sınav dönemindeki psikolojik sağlıklarını güçlendirmede ve genel yaşam kalitelerini artırmada büyük bir öneme sahiptir. Bu araştırma, ailelerin manevi destek sağlama konusundaki tutumlarını ve yaklaşımlarını ortaya koyarak, bu alandaki bilgi eksikliklerini gidermeyi amaçlamaktadır. Aynı zamanda, eğitimciler, rehberlik uzmanları ve politika yapıcılar için de rehber niteliğinde olacak bilgiler sunarak, öğrencilerin sınav süreçlerinde daha etkili destek mekanizmalarının geliştirilmesine katkı sağlamayı hedeflemektedir.

BİRİNCİ BÖLÜM:

KURAMSAL ÇERÇEVE

Liselere Geçiş Sınavı (LGS), Türkiye'de ortaokuldan liseye geçiş sürecinde öğrencilerin akademik yeterliliklerini ölçmek amacıyla uygulanan önemli bir sınavdır. Bu sınav, öğrenciler üzerinde büyük bir akademik baskı oluşturmakta ve bu baskı, öğrencilerin psikolojik ve manevi destek ihtiyaçlarını artırmaktadır. Bu çalışmada, LGS sınav sürecinde ailelerin öğrencilere sağladığı manevi destekler ve bu desteklerin öğrenciler üzerindeki etkileri literatür ışığında incelenecektir.

1.1.Manevi Destek Kavramı

Manevi destek, bireylerin yaşamlarındaki zor dönemlerde içsel huzur, anlam ve dinginlik bulmalarına yardımcı olan bir destek türüdür. Bu destek genellikle dini veya spiritüel temellere dayanır ve bireylerin duygusal ve ruhsal iyilik hallerini artırmada önemli bir rol oynar.¹ Manevi destek, bireylerin karşılaştıkları zorluklarla başa çıkmalarına, stresle mücadele etmelerine ve psikolojik dirençlerini artırmalarına yardımcı olur. Bu tür destek, bireylerin içsel kaynaklarını harekete geçirerek onların daha güçlü, dirençli ve kararlı olmalarını sağlar. Manevi destek, çok çeşitli uygulamalar ve pratikler aracılığıyla sağlanabilir. Bu destek türü, bireylerin kendi inanç sistemlerine ve dini pratiklerine dayalı olabilir, ancak aynı zamanda daha geniş bir çerçeveden de ele alınabilir. Manevi destek, dua, meditasyon, ritüeller, dini metinlerin okunması, manevi danışmanlık, grup terapileri ve destek toplulukları gibi farklı yöntemlerle uygulanabilir. Her bir yöntemin amacı, bireylerin manevi ihtiyaçlarını karşılamak ve onların ruhsal dengesini sağlamak olarak özetlenebilir.²

Manevi destek, bireylerin yaşamlarında anlam ve amaç bulmalarına yardımcı olur. Bu anlam ve amaç duygusu, bireylerin yaşamlarındaki stresli ve zorlayıcı durumlarla başa çıkmalarını kolaylaştırır. Örneğin, sınav sürecinde olan bir öğrenci, manevi destek aracılığıyla

¹İbrahim Yıldırım, “Depresyonun Yordayıcısı Olarak Sınav Kaygısı, Uyarılar ve Sosyal Destek,” *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* 27 (2004): 241-250.

² Serpil Azazi Aslan, *Ergenlerde Ana-Baba Tutumu, Sınav Kaygısı, Ders Çalışma Becerilerinin Lise Giriş Sınavını Yordama Düzeyleri* (Mersin: Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2005), 12.

işsel huzur ve dinginlik bulabilir, bu da onun sınav kaygısını azaltmasına ve performansını artırmaya yardımcı olabilir.

Manevi destek, bireylerin sadece kendileriyle barışık olmalarını sağlamakla kalmaz, aynı zamanda onları çevrelerindeki insanlarla daha anlamlı ve derin ilişkiler kurmaya teşvik eder. Manevi destek aynı zamanda bireylerin kendilerine olan güvenlerini ve inançlarını güçlendirir. Manevi pratikler aracılığıyla bireyler, işsel güçlerini ve potansiyellerini keşfederler. Bu keşif, onların yaşamlarında karşılaştıkları engelleri ve zorlukları aşmalarına yardımcı olur. Manevi destek, bireylerin kendilerine dair olumlu bir bakış açısı geliştirmelerini ve bu olumlu bakış açısını yaşamlarının diğer alanlarına taşımalarını sağlar. Bu süreç, bireylerin daha mutlu, huzurlu ve tatmin olmuş bir yaşam sürmelerine katkıda bulunur. Ailelerin çocuklarına sağladığı manevi destek, çocukların duygusal ve ruhsal gelişimlerinde önemli bir rol oynar. Özellikle sınav gibi stresli süreçlerde ailelerin çocuklarına manevi destek sağlaması, çocukların sınav kaygısını azaltmada ve akademik başarılarını artırmada kritik bir etkiye sahiptir. Aileler, çocuklarının manevi ihtiyaçlarını karşılayarak onların duygusal dengesini ve işsel huzurunu sağlamaya çalışır. Bu süreçte, ailelerin çocuklarıyla kurdukları manevi bağ, çocukların kendilerine olan güvenlerini ve motivasyonlarını artırır.³

Manevi destek, bireylerin yaşamlarında karşılaştıkları belirsizlikler ve zorluklarla başa çıkmalarına da yardımcı olur. Bu destek türü, bireylerin ruhsal sağlıklarını korumalarına ve geliştirmelerine katkıda bulunur. Manevi destek, bireylerin yaşamlarına daha geniş bir perspektiften bakmalarını ve yaşamlarının anlamını ve amacını yeniden değerlendirmelerini sağlar. Bu değerlendirme süreci, bireylerin yaşamlarında karşılaştıkları zorlukları daha yapıcı ve olumlu bir şekilde ele almalarına yardımcı olur. Sonuç olarak, manevi destek, bireylerin yaşamlarındaki zor zamanlarda işsel huzur, anlam ve dinginlik bulmalarına yardımcı olan önemli bir destek türüdür.⁴

Bu destek, bireylerin duygusal ve ruhsal iyilik hallerini artırmada kritik bir rol oynar ve onların yaşamlarındaki zorluklarla daha etkili bir şekilde başa çıkmalarına yardımcı olur. Manevi destek, bireylerin kendilerine olan güvenlerini, inançlarını ve işsel güçlerini keşfetmelerine olanak tanır, bu da onların yaşamlarını daha mutlu, huzurlu ve tatmin olmuş

³ Ahmet Alkayış, "Psikolojik Açıdan Sınav Kaygısı ve Baş Etme Yolları," *Azerbaycan Mektebi Dergisi* 2/1 (2018): 89-106.

⁴ Nur Elçin Boyacıoğlu ve Leyla Küçük, "Ergenlikte Mantık Dışı İnançlar Sınav Kaygısını Nasıl Etkiliyor?," *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi* 2/1 (2011): 40-45..

bir şekilde sürdürmelerine katkıda bulunur. Ailelerin çocuklarına sağladıkları manevi destek, özellikle stresli ve zorlayıcı süreçlerde çocukların duygusal ve akademik başarılarını artırmada büyük bir öneme sahiptir.⁵

1.2.Manevi Desteğin Öğrencilere Etkileri

1.2.1.Sınav Kaygısının Azaltılması

Sınav kaygısı, öğrencilerin akademik başarılarını olumsuz yönde etkileyen önemli bir stres faktörüdür. Bu kaygı, öğrencilerin sınav esnasında konsantrasyonlarını kaybetmelerine ve bilgiye erişimlerini engelleyerek performanslarını düşürmelerine neden olabilir. Manevi destek, bu tür kaygıların azaltılmasında etkili bir araç olabilir. Aileler tarafından sağlanan manevi destek, öğrencilerin sınav öncesinde ve sırasında yaşadıkları stresi yönetmelerine yardımcı olur. Dua etme ve meditasyon gibi manevi pratikler, öğrencilerin zihinsel sakinliklerini korumalarına ve odaklanmalarını artırmalarına olanak tanır. Bu pratikler, öğrencilerin zihnini rahatlatarak kaygı düzeylerini düşürür ve sınav anında daha kontrollü ve huzurlu bir şekilde performans sergilemelerini sağlar. Öğrenciler, manevi destek sayesinde sınav kaygısıyla daha iyi başa çıkarak, sınavda en iyi performanslarını gösterebilirler. Manevi pratikler, öğrencilerin zihinlerini boşaltmalarına, derin nefes alarak rahatlamalarına ve zihinsel olarak sınava daha iyi hazırlanmalarına yardımcı olur. Bu süreç, öğrencilerin sınav öncesi ve sınav sırasında daha az stres hissetmelerine ve bu sayede daha yüksek bir performans sergilemelerine olanak tanır.

1.2.2.İç Huzur ve Odaklanmanın Artması

Manevi destek, öğrencilerin iç huzurlarını bulmalarına ve sınav sürecinde daha iyi odaklanmalarına yardımcı olur. İç huzur, bireyin stres ve kaygıdan uzak, dingin ve dengeli bir zihinsel duruma sahip olmasıdır. Manevi pratikler, öğrencilerin içsel güçlerini keşfetmelerine ve bu güçleri sınav sürecinde etkin bir şekilde kullanmalarına olanak tanır. Meditasyon ve dua gibi manevi pratikler, öğrencilerin zihinsel odaklanmalarını artırarak sınav sürecinde daha etkili bir şekilde çalışabilmelerini sağlar. İç huzura sahip öğrenciler, sınav sırasında dikkatlerini daha iyi toplayabilir, soruları daha dikkatli okuyabilir ve cevaplarını daha mantıklı ve sistematik bir şekilde verebilir. Manevi destek, öğrencilerin içsel güçlerini keşfetmelerine ve bu güçleri sınav sürecinde kullanmalarına yardımcı olur. Manevi pratikler,

⁵Necmi Karşı, “Gençlerde Sınav Kaygısı, Dindarlık ve Dua İlişkisi”, *AİBÜ İlahiyat Fakültesi Dergisi* 7/13 (2019): 190-219.

öğrencilerin sadece zihinsel değil, aynı zamanda duygusal dengelerini de korumalarına katkıda bulunur. Bu sayede öğrenciler, sınav esnasında daha az panik yapar ve daha sakin bir şekilde soruları çözebilirler. Manevi destek, öğrencilerin sınav sürecinde kendilerini daha rahat hissetmelerine ve bu sayede sınav performanslarını en üst düzeye çıkarmalarına yardımcı olur.⁶

1.2.3.Kendine Güvenin Artması

Ailelerin sağladığı manevi destek, öğrencilerin kendine olan güvenlerini artırmada kritik bir rol oynar. Kendine güven, bireyin kendi yeteneklerine, bilgi ve becerilerine duyduğu inançtır. Sınav sürecinde yüksek özgüvene sahip olmak, öğrencilerin daha başarılı olmalarına büyük ölçüde katkı sağlar. Manevi destek, öğrencilerin başarısızlık korkusunu yenmelerine yardımcı olur. Öğrenciler, manevi destek sayesinde sınav sürecinde karşılaştıkları zorlukları daha kolay aşar ve başarısızlık korkusunu yönetmeyi öğrenir. Manevi destek, öğrencilerin kendilerine olan güvenlerini artırır, bu da onların sınav sürecinde daha kararlı ve motive olmalarını sağlar. Manevi pratikler, öğrencilerin kendilerini daha güçlü ve dirençli hissetmelerine yardımcı olur, bu da onların sınav sürecinde daha başarılı olmalarına katkıda bulunur. Kendine güveni artan öğrenciler, sınav esnasında daha az stres yaşar ve daha rahat bir şekilde performans sergiler. Bu da onların sınavda daha iyi sonuçlar almasına katkı sağlar. Ailelerin manevi destek sağlaması, öğrencilerin özgüvenlerini pekiştirir ve onları sınav sürecine daha hazırlıklı ve motive bir şekilde girmelerini sağlar. Manevi destek, öğrencilerin sadece sınav sürecinde değil, aynı zamanda hayatlarının diğer alanlarında da kendine güvenen bireyler olarak gelişmelerine katkıda bulunur. Bu süreç, öğrencilerin gelecekte karşılaşacakları diğer zorluklarla başa çıkmalarını kolaylaştırır ve onları daha güçlü, dirençli bireyler haline getirir.⁷

Sonuç olarak, manevi destek, öğrencilerin sınav kaygısını azaltmada, iç huzurlarını bulmada ve kendine olan güvenlerini artırmada önemli bir rol oynar. Bu destek türü, öğrencilerin sınav sürecinde daha başarılı olmalarına ve bu zorlu süreci daha az stresle atlatmalarına yardımcı olur. Manevi destek, öğrencilerin sadece akademik başarılarını değil, aynı zamanda duygusal ve ruhsal sağlıklarını da destekler. Bu nedenle, ailelerin çocuklarına manevi destek sağlamaları, onların genel iyilik hallerini ve akademik performanslarını artırmada kritik bir öneme sahiptir.

⁶İhsan Kurt, *Sınav Kaygısını Aşmanın Yolları* (İstanbul: Bizim Kitaplar, 2011), 58.

⁷ Bengi Semerci, *Sınav Stresi ve Başa Çıkma Yolları* (İstanbul: Merkez Kitaplar Yayınevi, 2007), 34

1.3.Ailelerin Sağladığı Manevi Destek Türleri

1.3.1.Dua ve Dini Pratikler

Dua ve dini pratikler, birçok aile tarafından sınav sürecinde kullanılan yaygın manevi destek yöntemleridir. Dua etme, bireylerin ruhsal huzur bulmalarına, zihinsel rahatlama sağlamalarına ve içsel güçlerini artırmalarına yardımcı olur. Öğrenciler, sınav öncesinde ve sınav sürecinde dua ederek, yaşadıkları kaygı ve stresi azaltabilirler. Dua, öğrencilerin zihinlerini boşaltmalarına ve odaklanmalarını artırmalarına olanak tanır. Dua etme ritüeli, öğrencilerin kendilerini daha güvende ve huzurlu hissetmelerini sağlar. Aileler, çocuklarıyla birlikte dua ederek, onların manevi ihtiyaçlarını karşılamaya çalışır ve bu süreçte onlara destek olur. Bu manevi pratik, öğrencilerin sınav kaygısını azaltarak, sınav sürecinde daha sakin ve kararlı bir tutum sergilemelerine yardımcı olur. Dini pratikler ve ritüeller, öğrencilerin manevi olarak güçlenmelerini ve sınav sürecinde daha motive olmalarını sağlar. Dini ritüeller, bireylerin manevi dünyalarında derinlemesine bir anlam ve amaç bulmalarına yardımcı olur. Bu ritüeller, öğrencilerin manevi güçlerini artırarak, sınav sürecinde karşılaştıkları zorluklarla başa çıkmalarını kolaylaştırır. Örneğin, belirli zamanlarda yapılan ibadetler, öğrencilerin manevi bağlılıklarını güçlendirir ve onlara manevi bir destek sağlar. Bu pratikler, öğrencilerin kendilerini daha güçlü, daha kararlı ve daha motive hissetmelerine katkıda bulunur. Aileler, çocuklarına dini pratikleri öğretirken ve onlarla birlikte uygulayarak, onların manevi ihtiyaçlarını karşılamalarına yardımcı olurlar.⁸

Dua ve dini pratikler, öğrencilerin manevi dünyalarını zenginleştirir ve onlara manevi bir dayanıklılık kazandırır. Bu pratikler, öğrencilerin sadece sınav sürecinde değil, yaşamlarının diğer alanlarında da manevi olarak güçlü olmalarına yardımcı olur. Manevi olarak güçlü bireyler, yaşamlarında karşılaştıkları zorluklarla daha kolay başa çıkar ve daha huzurlu bir yaşam sürerler. Ailelerin çocuklarına dua ve dini pratikler aracılığıyla manevi destek sağlamları, onların manevi güçlerini artırarak, sınav sürecinde daha başarılı olmalarına katkı sağlar.⁹

⁸Muharrem Aka, "Dine ve Kültüre Duyarlı Psikolojik Danışmanlık-II: Manevi Danışmanlık Perspektifinden Bir Uygulama Örneği," *Türk Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Dergisi* 3 (2021): 55-86.

⁹ Halime Hilal Taşkın, "Manevi Danışmanlık ve Rehberliğin Akademik Başarı ve Sınav Kaygısı Üzerindeki Etkisi: Lise Öğrencileri Üzerine Bir Uygulama," *Türk Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Dergisi* 4 (2021): 9-38.

1.3.2.Olumlama ve Motivasyon Konuşmaları

Ailelerin çocuklarına moral verici konuşmalar yapmaları ve olumlama cümleleri söylemeleri, öğrencilerin kendine olan güvenlerini artırmada etkili bir yöntemdir. Olumlama ve motivasyon konuşmaları, öğrencilerin sınav sürecinde kendilerini daha güçlü, daha motive ve daha kararlı hissetmelerine yardımcı olur. Olumlama, bireylerin kendilerine yönelik pozitif düşünceler geliştirmelerine ve bu düşünceler aracılığıyla kendilerini daha iyi hissetmelerine olanak tanır. Aileler, çocuklarına her gün olumlama cümleleri söyleyerek, onların kendine olan güvenlerini pekiştirmelerine yardımcı olabilirler. Örneğin, "Sen bu sınavı başarabilecek güçtesin" veya "Senin yeteneklerine ve bilgine güveniyoruz" gibi cümleler, öğrencilerin kendilerini daha güçlü ve motive hissetmelerini sağlar.¹⁰

Motivasyon konuşmaları, öğrencilerin sınav sürecinde karşılaştıkları zorluklarla başa çıkmalarına ve hedeflerine odaklanmalarına yardımcı olur. Ailelerin çocuklarına moral verici konuşmalar yapması, onların sınav stresini azaltarak, sınav sürecinde daha rahat ve huzurlu olmalarını sağlar. Motivasyon konuşmaları, öğrencilerin içsel motivasyonlarını artırarak, onların sınav sürecinde daha kararlı ve odaklanmış bir tutum sergilemelerine katkıda bulunur. Aileler, çocuklarına sınavın sadece bir süreç olduğunu ve başarısızlık durumunda bile onların değerinden hiçbir şey kaybetmeyeceklerini hatırlatarak, onların sınav kaygısını azaltabilirler.¹¹

Bu tür destekler, öğrencilerin sınav sürecinde kendilerine olan güvenlerini artırır ve sınav performanslarını olumlu yönde etkiler. Olumlama ve motivasyon konuşmaları, öğrencilerin özgüvenlerini artırarak, onların sınav sürecinde daha başarılı olmalarına yardımcı olur. Ailelerin çocuklarına sürekli olumlama cümleleri söylemeleri ve onları motive edici konuşmalar yapmaları, öğrencilerin kendilerine olan inançlarını pekiştirir. Bu da onların sınav sürecinde daha kararlı, daha motive ve daha başarılı olmalarını sağlar. Olumlama ve motivasyon konuşmaları, öğrencilerin sınav sürecinde kendilerini daha güçlü hissetmelerine ve sınav kaygısını yönetmelerine yardımcı olur. Ailelerin bu tür manevi destek sağlamaları,

¹⁰ Safiye Sarıcı Bulut, "İlk İkinci Kademe Vücudunun Sınav Kaygıları, Saldırganlık Eğilimleri ve Problem Çözme Becerilerindeki Yetersizliklerin Sağaltımında Grupla Çözüm Odaklı Kısa Terapinin Etkileri," *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi (GUJGEF)* 30/2 (2010): 325-356.

¹¹ Burcu Özcan, *Ortaokul 8. Sınıf Öğrencilerinde Anne Baba Tutumu ile Depresyon ve Sınav Kaygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi, 2017), 47.

öğrencilerin sınav sürecinde daha başarılı olmalarına ve genel olarak daha iyi bir akademik performans sergilemelerine katkı sağlar.¹²

1.3.3. Manevi Danışmanlık ve Rehberlik

Bazı aileler, çocuklarının manevi ihtiyaçlarını karşılamak için dini liderler veya manevi danışmanlardan yardım alabilirler. Manevi danışmanlık ve rehberlik, öğrencilerin manevi olarak güçlenmelerine ve sınav sürecinde daha huzurlu ve odaklanmış olmalarına yardımcı olabilir. Manevi danışmanlar, öğrencilerin manevi dünyalarını zenginleştirerek, onların içsel huzurlarını bulmalarına ve sınav kaygısını azaltmalarına yardımcı olur. Manevi rehberlik, öğrencilerin manevi değerlerini ve inançlarını pekiştirerek, onların sınav sürecinde daha motive ve kararlı olmalarını sağlar.¹³

Manevi danışmanlık, öğrencilerin manevi güçlerini artırarak, onların sınav sürecinde karşılaştıkları zorluklarla başa çıkmalarını kolaylaştırır. Manevi danışmanlar, öğrencilerin içsel dünyalarına yönelik derinlemesine bir anlayış geliştirerek, onların manevi ihtiyaçlarını karşılamalarına yardımcı olurlar. Bu danışmanlık süreci, öğrencilerin manevi bağlılıklarını güçlendirir ve onlara manevi bir destek sağlar. Manevi danışmanlar, öğrencilerin sınav sürecinde daha huzurlu ve odaklanmış bir şekilde çalışmalarına katkıda bulunur. Aileler, çocuklarına manevi danışmanlık ve rehberlik sağlayarak, onların manevi dünyalarını zenginleştirmelerine ve sınav sürecinde daha başarılı olmalarına yardımcı olurlar.¹⁴

Manevi danışmanlık ve rehberlik, öğrencilerin sadece sınav sürecinde değil, yaşamlarının diğer alanlarında da manevi olarak güçlü olmalarına katkı sağlar. Manevi olarak güçlü bireyler, yaşamlarında karşılaştıkları zorluklarla daha kolay başa çıkar ve daha huzurlu bir yaşam sürerler. Manevi danışmanlık, öğrencilerin manevi değerlerini ve inançlarını pekiştirerek, onların sınav sürecinde daha motive ve kararlı olmalarını sağlar. Ailelerin çocuklarına manevi danışmanlık ve rehberlik sağlamaları, onların manevi güçlerini artırarak, sınav sürecinde daha başarılı olmalarına katkı sağlar. Sonuç olarak, ailelerin çocuklarına sağladıkları manevi destek türleri, öğrencilerin sınav sürecinde yaşadıkları kaygıyı

¹² Elif Özdemir Kurt, *Ortaokul Öğrencilerinin Sosyal Destek Algularıyla İlgili Olarak Sınav Kaygısı ve Umutsuzluk Düzeylerinin İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi, 2017), 39.

¹³ Özkan Miraç, *Grupla Yapılan Bilişsel Davranışçı Terapi ve Çözüm Odaklı Kısa Süreli Terapinin Lise Öğrencilerinde Sınav Kaygısına Etkisinin Karşılaştırmalı İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi, 2021), 50.

¹⁴ Necla Taşpınar Göveç, *Psikodrama ve Bilişsel Davranışçı Terapi Yöntemi ile Grup Çalışmasının Sınav Kaygısı Yaşayan Öğrencilerin Kaygıları Üzerindeki Etkilerinin Karşılaştırılması* (Yüksek Lisans Tezi, Hasan Kalyoncu Üniversitesi, 2012), 66-79.

azaltmakta, iç huzurlarını bulmalarına yardımcı olmakta ve kendine olan güvenlerini artırmakta önemli bir rol oynar. Dua ve dini pratikler, olumlama ve motivasyon konuşmaları, manevi danışmanlık ve rehberlik gibi manevi destek yöntemleri, öğrencilerin sınav sürecinde daha başarılı olmalarına ve genel olarak daha iyi bir akademik performans sergilemelerine katkı sağlar. Ailelerin çocuklarına manevi destek sağlamaları, onların duygusal ve ruhsal iyilik hallerini artırarak, sınav sürecinde daha huzurlu ve odaklanmış olmalarına yardımcı olur. Bu tür manevi destekler, öğrencilerin sadece akademik başarılarını değil, aynı zamanda genel yaşam kalitelerini de artırır.¹⁵

¹⁵ Deniz Tuna, *Çözüm Odaklı Kısa Süreli Yaklaşım Dayalı Öfke Kontrolü Eğitim Programının Lise Öğrencilerinin Öfke Kontrolü ve İletişim Becerilerine Etkisi* (Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, 2012), 71.

İKİNCİ BÖLÜM:

YÖNTEM

2.1.Araştırmanın Modeli

Bu araştırma, nitel araştırma yöntemlerinden biri olan mülakat tekniği ile yürütülecektir. Mülakatlar aracılığıyla elde edilen veriler, içerik analizi yöntemi kullanılarak analiz edilecektir. Araştırmanın yöntemi, detaylı ve kapsamlı bir veri toplama ve analiz sürecini içermektedir. Araştırmanın deseni, betimsel ve keşfedici nitelikte olup, öğrencilerin manevi destek ihtiyaçlarını ve bu ihtiyaçların ailelerinin görüşlerine göre nasıl karşılandığını anlamaya yöneliktir. Bu kapsamda, öğrencilerin LGS sınav sürecindeki deneyimleri ve ailelerinin manevi destek sağlama yöntemleri derinlemesine incelenecektir. Araştırmada, veri toplama aracı olarak yarı yapılandırılmış mülakatlar kullanılacaktır. Mülakatlar, öğrencilerin ve ailelerinin manevi destek süreçleri hakkında detaylı bilgi sağlamak amacıyla tasarlanmıştır. Mülakat soruları, öğrencilerin sınav sürecinde yaşadıkları manevi zorluklar, ailelerinin bu zorluklarla başa çıkma yöntemleri, manevi destek sağlama biçimleri ve bu desteğin öğrencilerin sınav performansına olan etkilerini kapsayacak şekilde hazırlanacaktır.

2.2.Veri Toplama ve Verilerin Analizi

Toplanan veriler, içerik analizi yöntemi ile analiz edilecektir. İçerik analizi, nitel verilerin sistematik ve objektif bir şekilde incelenmesini sağlayan bir tekniktir. Bu yöntemde, mülakatlardan elde edilen veriler öncelikle transkribe edilerek yazılı metin haline getirilecektir. Daha sonra, bu metinler kodlanarak temalar ve alt temalar belirlenecektir. Kodlama süreci, verilerin anlamlı kategorilere ayrılmasını ve bu kategorilerin düzenlenmesini içermektedir. Verilerin analizi sırasında, öğrencilerin manevi destek ihtiyaçları, ailelerinin destek sağlama biçimleri ve bu desteklerin sınav performansına etkileri üzerine yoğunlaşılacaktır. Analiz sonuçları, verilerin derinlemesine anlaşılmasını sağlayacak şekilde tablolar ve grafiklerle desteklenerek sunulacaktır.¹⁶ Araştırma sürecinde, katılımcıların gizliliği ve mahremiyeti korunacaktır. Mülakatlara katılacak bireylerin rızası alınacak ve verilerin anonim kalması sağlanacaktır. Araştırma sonuçları, katılımcıların kimliklerini ifşa

¹⁶ Mehmet Ünal, *Çözüm Odaklı Psikolojik Danışma Yaklaşımına Dayalı Grupla Psikolojik Danışmanın Ruminasyon ve Öğrenilmiş Çaresizlik Üzerindeki Etkisi* (Doktora Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, 2020), 80.

etmeyecek şekilde raporlanacaktır. Bu yöntemler, öğrencilerin manevi destek ihtiyaçlarını ve bu desteklerin aileleri tarafından nasıl karşılandığını anlamak için kapsamlı ve derinlemesine bir yaklaşım sağlayacaktır. Elde edilen bulgular, eğitimciler, rehberlik uzmanları ve aileler için önemli bilgiler sunacak ve LGS sınav sürecinde daha etkili manevi destek stratejilerinin geliştirilmesine katkı sağlayacaktır.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM:

BULGULAR

3.1.LGS Sınav Süreci Boyunca Çocuğunuzun Manevi Destek İhtiyacı Olduğunu Düşündünüz Mü? Bu İhtiyaçları Nasıl Fark Ettiniz?

Tablo 3.1. LGS Sınav Süreci Boyunca Çocuğunuzun Manevi Destek İhtiyacı Olduğunu Düşündünüz Mü? Bu İhtiyaçları Nasıl Fark Ettiniz? Sorusuna İlişkin Görüşler

Kod	Frekans	Katılımcılar
Stres ve Endişe (SE)	10	K1, K2, K3, K4, K5, K6, K7, K8, K9, K10
Dua ve Manevi Aktiviteler (DMA)	10	K1, K2, K3, K4, K5, K6, K7, K8, K9, K10
Aile Desteği ve Konuşma (ADK)	10	K1, K2, K3, K4, K5, K6, K7, K8, K9, K10
Motivasyon ve Moral Verme (MMV)	10	K1, K2, K3, K4, K5, K6, K7, K8, K9, K10
İçe Kapanma ve Yalnızlık (İKY)	5	K1, K4, K6, K8, K10
Fiziksel Belirtiler (FB)	4	K2, K4, K5, K6
Uyku Problemleri (UP)	3	K3, K7, K9

Yapılan içerik analizi sonucunda, LGS sınav sürecinde çocuklarının manevi destek ihtiyacını fark eden ebeveynlerin yaşadığı ortak deneyimler ortaya çıkmıştır. Katılımcıların tamamı çocuklarının stres ve endişe yaşadığını (SE) belirtmiştir. Bu, sınav döneminin çocuklar üzerindeki baskısını açıkça göstermektedir. İçe kapanma ve yalnızlık (İKY) ise bazı katılımcılar tarafından belirtilmiş olup, bu durumun çocukların psikolojik durumu üzerinde ne kadar etkili olduğunu ortaya koymaktadır. Aynı şekilde, uyku problemleri (UP) yaşayan çocuklar, sınav kaygısının fiziksel belirtilerini göstermektedir. Fiziksel belirtiler (FB) ise çocukların sınav stresi nedeniyle yaşadığı somatik şikayetleri ortaya koymakta, özellikle yorgunluk ve ağlamaların artışı bu duruma işaret etmektedir. Katılımcıların tamamı, çocuklarına manevi destek sağlamak amacıyla dua ve manevi aktiviteler (DMA) gerçekleştirdiğini, aile desteği ve konuşma (ADK) ile çocuklarını desteklediklerini ve motivasyon ve moral verme (MMV) çabalarının önemli olduğunu vurgulamıştır. Bu durum, ailelerin çocuklarının psikolojik ve manevi desteğe ihtiyaç duyduğunu fark ettiğinde nasıl bir yol izlediğini ve bu süreçte onların yanında olarak moral ve motivasyon sağlamaya çalıştıklarını göstermektedir. Ebeveynlerin bu destek yöntemleri, çocukların sınav sürecindeki kaygılarını azaltmakta ve onların moralini yüksek tutmaktadır. Bu analiz, manevi destek ve

aile içi iletişimin sınav dönemlerinde çocuklar için ne kadar önemli olduğunu ortaya koymaktadır.

Çocuğum, sınav hazırlıkları sırasında büyük zorluklar yaşadı. Başlarda keyifli ve enerjikti, fakat zamanla içine kapanmaya başladı. Gözlerinde kaygı vardı. Onu rahatlatmak için yanında olmaya çalıştım. Her akşam dua ettik ve sınavın tek yol olmadığını anlattım. (K1)

Bir gün, okuldan döndüğünde yorgun ve mutsuz görünüyordu. Başaramayacağını düşündüğünü söyledi. Ona her şeyin sınavdan ibaret olmadığını, değerli olduğunu hatırlattım. Geceleri dua ettik, yürüyüşlere çıktık. Bu süreçte hep yanında oldum. (K2)

Eskiden neşeli olan oğlum, sınav yaklaştıkça sessizleşti. Okuldan geldiğinde ders çalışmaktan başka bir şey yapmıyordu. Bir akşam, sessizce odasına çekildi ve bu beni endişelendirdi. Onunla konuştum, destek olmaya çalıştım. Ona, sınavın hayatta tek belirleyici olmadığını anlattım. (K3)

Sınav stresi kızımı derinden etkiledi. Okuldan döndüğünde yorgun ve bitkin görünüyordu. Gözlerinde korku vardı. Bu süreçte ona manevi destek vermenin ne kadar önemli olduğunu anladım. Her gün dua ettik ve onu motive ettim. Kendine güvenmesi için elimden geleni yaptım. (K4)

Sınav sürecinde kızımın içine kapanması beni çok üzdü. Neşesini kaybetmişti ve sürekli gergindi. Onunla konuştum, stresini azaltmak için dua ettik ve sınavın her şey olmadığını vurguladım. Yanında olmak onu rahatlattı. (K5)

Sınav yılı oğlum için çok zor geçti. Geceleri uykusuz, sabahları yorgun kalkıyordu. Onunla konuştum, başarının sadece sınavdan ibaret olmadığını anlattım. Her gece yatmadan önce dua ettik ve kaygılarını paylaştık. Bu, ona güç verdi. (K6)

Kızım, sınav yaklaştıkça değişti. Eskiden arkadaşlarıyla vakit geçiren neşeli biriydi, ama son zamanlarda odasına kapanmaya başladı. Yemek yerken bile konuşmuyordu. Onunla uzun uzun konuştum, sınavın hayatın tek ölçüsü olmadığını söyledim. Ona moral verdim. (K7)

Oğlumun stresli hali beni çok endişelendirdi. Okuldan gelince yüzünde üzüntü vardı. Derslerin zor olduğunu ve başaramayacağını söyledi. Onunla dertleştim, manevi destek verdim. Beraber dua ettik ve sınavı aşmasının tek yol olmadığını söyledim. (K8)

Sınav döneminde değişimi çok belirgindi. Eskiden neşeliydi, ama sınav stresinden dolayı içine kapanmaya başladı. Yemekte bile sessizdi. Onunla konuştum, moral verdim. Ona manevi destek olmaya çalıştım. (K9)

Çocuğum, sınav sürecinde oldukça zorlandı. Yemek yemiyor, sürekli ders çalışıyordu. Başaramayacağını düşündüğünü söyledi. Ona sınavın tek belirleyici olmadığını anlattım. Dua ettik, moral verdim ve onu motive etmeye çalıştım. (K10)

3.2.Sınav Süreci Boyunca Çocuğunuza Manevi Destek Sağlamak İçin Hangi Yöntemleri Kullandınız? Örnekler Verebilir Misiniz?

Tablo 3.2. *Sınav Süreci Boyunca Çocuğunuza Manevi Destek Sağlamak İçin Hangi Yöntemleri Kullandınız? Örnekler Verebilir Misiniz? Sorusuna Ait Görüşler*

Kod	Frekans	Katılımcılar
Dua ve Manevi Aktiviteler (DMA)	10	K1, K2, K3, K4, K5, K6, K7, K8, K9, K10
Destekleyici Konuşmalar ve Moral Verme (DKMV)	10	K1, K2, K3, K4, K6, K7, K8, K9, K10
Camide İbadet ve Zikir (CIZ)	3	K5, K7, K10

Yapılan içerik analizine göre, sınav sürecinde çocuklara manevi destek sağlama yöntemleri incelendiğinde, üç ana temanın öne çıktığı görülmektedir. Dua ve manevi aktiviteler, tüm katılımcılar tarafından en yaygın kullanılan yöntem olarak belirlenmiştir. Çocuklarına bu süreçte düzenli olarak dua eden ve manevi destek sağlayan ebeveynler, Allah'a olan inancı güçlendirerek çocukların sınav stresiyle başa çıkmalarına yardımcı olmuştur. Destekleyici konuşmalar ve moral verme de sıkça başvurulan bir yöntemdir; ebeveynler çocuklarına moral verici konuşmalar yaparak, sınavın hayatın tek belirleyici unsuru olmadığını ve her şeyin Allah'tan geldiğini vurgulamışlardır. Son olarak, daha az sıklıkla olmakla birlikte, bazı katılımcılar camide ibadet ve zikir yöntemiyle çocuklarına manevi destek sağlamıştır; bu ebeveynler, çocuklarını camiye götürerek orada dua etmiş ve zikir yaparak Allah'a olan güvenlerini pekiştirmiştir. Bu üç yöntem, sınav sürecinde

çocukların manevi açıdan desteklenmesi ve sınav stresiyle başa çıkmalarına yardımcı olma açısından önemli bir rol oynamıştır.

Çocuğumla birlikte namaz kılmayı artırdık ve her namazın ardından Allah'tan başarı dileklerinde bulunduk. Bu süreçte ona Allah'ın ona en iyi yolu göstereceğini anlattım. (K1)

Her gün ona moral vermeye çalıştım, sık sık başarılı olacağına dair olumlu cümleler kurdum. Allah'a güvenmesini ve sınavın sonucu ne olursa olsun bunun hayırlı olacağını söyledim. (K2)

Sınavdan önce oğlumla birlikte kısa bir Kur'an tilaveti yaptık ve ardından dua ettik. Ona, Allah'a olan güveninin her şeyden önemli olduğunu hatırlattım. (K3)

Kızımın sabahları birlikte dua ettik ve ona Allah'ın yanında olduğunu hatırlattım. Başarısızlık korkusunu yenmesi için ona manevi destek sağladım. (K4)

Oğlumla birlikte ara sıra camiye gittik ve orada dua ettik. Ona, Allah'a sığınmanın onu daha güçlü yapacağını söyledim. (K5)

Her sabah ve akşam çocuğumla dua ettik, ona başarıyı Allah'tan dilemesi gerektiğini öğrettim. Bu süreçte ona moral verici sözler söyledim. (K6)

Kızımın birlikte stresini azaltmak için kısa yürüyüşler yaptık ve ardından dua ettik. Ona, sınavın sadece bir süreç olduğunu ve Allah'ın ona yardım edeceğini söyledim. (K7)

Oğlumun kaygılarını hafifletmek için her gün sabahları ona olumlu mesajlar verdim. Allah'a olan inancını güçlendirmesi gerektiğini anlattım. (K8)

Sınav sürecinde çocuğumla sık sık Kur'an okuduk ve ardından dua ettik. Ona, bu süreçte Allah'a güvenmenin önemini vurguladım. (K9)

Oğlumla birlikte manevi destek almak için bazı zikirler yapmaya başladık ve bu süreçte dua etmeyi ihmal etmedik. Ona, Allah'ın planına güvenmesi gerektiğini söyledim. (K10)

3.3.Çocuğunuzun Manevi İhtiyaçlarına Cevap Verirken Karşılaştığınız Zorluklar Nelerdir? Bu Zorluklarla Nasıl Başa Çıktınız?

Tablo 3.3. *Çocuğunuzun Manevi İhtiyaçlarına Cevap Verirken Karşılaştığınız Zorluklar Nelerdir? Bu Zorluklarla Nasıl Başa Çıktınız?sorusuna ait görüşler*

Kod	Frekans	Katılımcılar
Kaygı ve Korkular (KK)	5	K1, K2, K5, K8, K10
İçe Kapanma ve İfade Zorluğu (İK)	4	K3, K7, K9, K10
Başarısızlık ve Yetersizlik Korkusu (BYK)	3	K4, K6, K7
Fiziksel Belirtiler (FB)	2	K8, K10
Mükemmeliyetçilik (M)	1	K6

Yapılan içerik analizi sonucunda, ebeveynlerin çocuklarının manevi ihtiyaçlarına cevap verirken karşılaştıkları zorluklar arasında en yaygın olanının kaygı ve korkular (KK) olduğu görülmektedir. Çocukların sınav sürecinde yaşadıkları yoğun kaygı ve korkular, ebeveynlerin en sık karşılaştığı zorluklardan biridir. Bu zorlukla başa çıkmak için ebeveynler, çocuklarıyla sabırla konuşarak ve onların kaygılarını dinleyerek destek sağlamaya çalışmışlardır. İçe kapanma ve ifade zorluğu da ebeveynlerin sık karşılaştığı bir diğer zorluktur. Bu durumda, çocukların duygularını ifade etmekte zorlanmaları, ebeveynlerin onlara nasıl yardımcı olabileceğini anlamalarını zorlaştırmaktadır. Ebeveynler, çocuklarıyla daha fazla vakit geçirerek ve onları konuşmaya teşvik ederek bu zorlukla başa çıkmaya çalışmışlardır. Başarısızlık ve yetersizlik korkusu ile fiziksel belirtiler (FB) de sık karşılaşılan zorluklar arasında yer almaktadır. Bu korkular ve belirtiler, çocukların sınav sürecinde yaşadıkları stresin fiziksel ve psikolojik etkilerini göstermektedir. Ebeveynler, çocuklarına sürekli sevgi ve destek göstererek, onlarla kaygı yönetimi teknikleri uygulayarak bu zorlukları aşmaya çalışmışlardır. Mükemmeliyetçilik ebeveynlerin karşılaştığı bir diğer zorluktur. Bu durum, çocukların üzerindeki baskıyı artırarak onların stres düzeylerini yükseltmektedir. Ebeveynler, çocuklarına hataların ve başarısızlıkların da öğrenme sürecinin bir parçası olduğunu anlatarak bu zorlukla başa çıkmaya çalışmışlardır.

"Çocuğumun manevi ihtiyaçlarına cevap verirken en büyük zorluk, onun kaygı ve korkularını anlamaktı. Bazen onun ne hissettiğini tam olarak anlayamadığım için nasıl

yardımcı olacağımlı bilemedim. Onunla daha fazla vakit geçirdim, konuşmaya çalıştım ve duygularını paylaşmasını sağladım. Bu sayede onun iç dünyasını daha iyi anladım ve ona daha etkili destek sağlayabildim (K1)."

"Kızımın manevi ihtiyaçlarına cevap verirken yaşadığım en büyük zorluk, onun sürekli olarak stresli ve gergin olmasıydı. Bu durum, bizim iletişimimizi zorlaştırdı. Onunla sabırla konuşmaya devam ettim, sık sık onu dinledim ve anlayış göstermeye çalıştım. Zamanla, onun rahatlamasını ve duygularını daha açık ifade etmesini sağladım (K2)."

"Oğlumun manevi ihtiyaçlarına cevap verirken karşılaştığım en büyük zorluk, onun içe kapanmasıydı. Kendini ifade etmekte zorlanıyordu ve bu durum, ona nasıl yardımcı olabileceğimi anlamamı zorlaştırdı. Onunla daha fazla zaman geçirdim, birlikte aktiviteler yaptık ve yavaş yavaş duygularını paylaşmasını sağladım. Bu süreçte sabırlı olmak çok önemliydi (K3)."

"Kızımın manevi ihtiyaçlarına cevap verirken en zorlandığım şey, onun sürekli olarak başarısızlık korkusu yaşamasıydı. Bu durum, ona moral vermeme zorlaştırdı. Ona sürekli olarak sevgi ve destek gösterdim, onunla gurur duyduğumu ve her zaman yanında olacağımlı söyledim. Bu şekilde, kendine olan güvenini artırmaya çalıştım (K4)."

"Oğlumun manevi ihtiyaçlarına cevap verirken yaşadığım en büyük zorluk, onun sınav kaygısıyla başa çıkamamasıydı. Bu kaygı, onun günlük yaşamını olumsuz etkiledi. Onunla sık sık konuşarak kaygılarını paylaşmasını sağladım ve birlikte kaygı yönetimi teknikleri denedik. Zamanla, kaygısını kontrol altına almayı başardık (K5)."

"Kızımın manevi ihtiyaçlarına cevap verirken karşılaştığım en büyük zorluk, onun sürekli olarak mükemmeliyetçi olmasıydı. Her şeyi en iyi şekilde yapma isteği, onun üzerinde büyük bir baskı oluşturdu. Ona, hataların ve başarısızlıkların da öğrenme sürecinin bir parçası olduğunu anlattım. Bu şekilde, üzerindeki baskıyı azaltmaya çalıştım (K6)."

"Oğlumun manevi ihtiyaçlarına cevap verirken en zorlandığım şey, onun sürekli olarak yetersizlik duygusu yaşamasıydı. Kendini diğer çocuklarla kıyaslıyor ve yetersiz hissediyordu. Ona, her bireyin farklı olduğunu ve kendi güçlü yanlarının olduğunu anlattım. Bu şekilde, kendine olan güvenini artırmaya çalıştım (K7)."

"Kızımın manevi ihtiyaçlarına cevap verirken yaşadığım en büyük zorluk, onun sürekli olarak stresli ve endişeli olmasıydı. Bu durum, onun sağlığını da olumsuz etkiledi. Ona, stres yönetimi teknikleri öğrettim ve birlikte uyguladık. Ayrıca, ona her zaman sevgi ve destek gösterdim (K8)."

"Oğlumun manevi ihtiyaçlarına cevap verirken en büyük zorluk, onun duygularını ifade etmekte zorlanmasıydı. Bu durum, onunla iletişim kurmamı zorlaştırdı. Onunla daha fazla zaman geçirdim, sabırlı oldum ve duygularını paylaşmasını teşvik ettim. Bu sayede, onunla daha iyi bir iletişim kurduk (K9)."

"Kızımın manevi ihtiyaçlarına cevap verirken yaşadığım en büyük zorluk, onun sınav stresinin fiziksel belirtiler göstermesiydi. Bu durum, onun sağlığını olumsuz etkiledi. Ona, stres yönetimi ve rahatlama teknikleri öğrettim ve birlikte uyguladık. Ayrıca, ona her zaman sevgi ve destek gösterdim (K10)."

3.4.Sizce Manevi Destek, Çocuğunuzun Sınav Performansını Nasıl Etkiledi? Bu Konuda Herhangi Bir Gözleminiz Var Mı?

Tablo 3.4. *Sizce Manevi Destek, Çocuğunuzun Sınav Performansını Nasıl Etkiledi? Bu Konuda Herhangi Bir Gözleminiz Var Mı? Sorusuna Ait Görüşler*

Kod	Frekans	Katılımcılar
Stres ve Kaygının Azalması (SKA)	10	K1, K2, K3, K4, K5, K6, K7, K8, K9, K10
Odaklanmanın Artması (OA)	8	K1, K2, K3, K4, K5, K6, K8, K10
Kendine Güvenin Artması (KGA)	7	K1, K2, K4, K6, K7, K8, K10

Yapılan içerik analizi sonucunda, manevi desteğin çocukların sınav performansını olumlu yönde etkilediği gözlemlenmiştir. Ebeveynlerin çoğunluğu, manevi desteğin stres ve kaygının azalması üzerinde büyük bir etkisi olduğunu belirtmiştir. Bu destek, çocukların sınav sürecindeki kaygı ve stres düzeylerini azaltarak, onların daha sakin ve güvenli bir şekilde sınava girmelerini sağlamıştır. Odaklanmanın artması da manevi desteğin önemli bir etkisi olarak belirtilmiştir. Manevi destek sayesinde çocuklar, derslerine daha iyi odaklanmış ve sınav hazırlık sürecinde daha verimli çalışabilmişlerdir. Kendine güvenin artması da sıkça gözlemlenen bir etkidir. Manevi destek, çocukların kendilerine olan güvenlerini artırarak, sınav sürecinde daha güçlü ve kararlı olmalarına yardımcı olmuştur. Bu analiz, manevi

desteğin çocukların sınav performansı üzerindeki olumlu etkilerini ortaya koymaktadır. Ebeveynlerin manevi destek sağlama çabaları, çocukların sınav sürecinde daha başarılı olmalarına ve sınav stresiyle daha iyi başa çıkmalarına yardımcı olmuştur. Manevi destek, çocukların içsel huzurunu bulmalarına, kaygılarını azaltmalarına ve sınav hazırlık sürecinde daha odaklanmış ve kendine güvenli olmalarına katkı sağlamaktadır.

"Çocuğuma manevi destek sağladığım dönemde, onun sınav performansında belirgin bir iyileşme gözlemledim. Özellikle stres ve kaygı seviyesinin azalması, onun derslerine daha odaklanmasını sağladı. Her sabah ve akşam birlikte dua ettiğimizde, kendini daha güvende ve huzurlu hissettiğini belirtti. Bu, onun sınav hazırlık sürecine daha pozitif bir bakış açısıyla yaklaşmasına yardımcı oldu. Sınav günü geldiğinde, sakin ve kendine güvenen bir tavır sergiledi. Sonuç olarak, sınav performansı oldukça iyiydi ve istediği okulu kazandı. Manevi desteğin onun için ne kadar önemli olduğunu bu süreçte daha iyi anladım (K1)."

"Kızımın sınav sürecinde manevi destek sağlamak, onun performansını olumlu yönde etkiledi. Özellikle stresli ve kaygılı olduğu anlarda, birlikte dua etmek ve meditasyon yapmak, onun rahatlamasına yardımcı oldu. Bu sayede, ders çalışırken daha konsantre olabildi ve sınav günü geldiğinde kendini daha hazır hissetti. Sınav sonuçları açıklandığında, beklediğimizden daha iyi bir performans sergilediğini gördük. Manevi destek, onun içsel huzurunu bulmasına ve kendine güvenini artırmasına yardımcı oldu (K2)."

"Oğlumun sınav performansını değerlendirirken, manevi desteğin etkilerini açıkça gözlemledim. Özellikle sınav kaygısı yaşadığı zamanlarda, ona moral vererek ve birlikte dua ederek onu rahatlatmaya çalıştım. Bu, onun ders çalışma motivasyonunu artırdı ve daha verimli çalışmasını sağladı. Sınav günü, kaygı düzeyi azalmıştı ve daha sakin bir şekilde sınava girdi. Sonuçlar geldiğinde, gayet iyi bir performans sergilediğini gördük. Manevi desteğin, onun sınav sürecindeki başarısına önemli bir katkı sağladığını düşünüyorum (K3)."

"Kızımın sınav sürecinde manevi destek sağlamak, onun performansını belirgin şekilde olumlu etkiledi. Her gün birlikte dua etmek ve meditasyon yapmak, onun zihinsel olarak daha rahat olmasını sağladı. Bu sayede, derslerine daha iyi odaklanabildi ve sınav stresiyle daha iyi başa çıktı. Sınav günü geldiğinde, kendine

olan güveni tamdı ve sakin bir şekilde sınava girdi. Sonuç olarak, sınavda beklediğimizden daha iyi bir performans sergiledi. Manevi desteğin, onun sınav başarısına büyük katkı sağladığını gözlemledim (K4)."

"Oğlumun sınav performansında manevi desteğin önemli bir rol oynadığını fark ettim. Özellikle sınav kaygısı ve stresle başa çıkmakta zorlandığında, ona moral vermek ve birlikte dua etmek, onun rahatlamasına yardımcı oldu. Bu sayede, derslerine daha iyi odaklanabildi ve sınav günü geldiğinde kendini daha hazır hissetti. Sınav sonuçları açıklandığında, beklediğimizden daha iyi bir performans sergilediğini gördük. Manevi desteğin, onun sınav başarısına katkı sağladığını düşünüyorum (K5)."

"Kızımın sınav performansında manevi desteğin etkilerini açıkça gözlemledim. Her gün birlikte meditasyon yaparak ve dua ederek, onun zihinsel olarak rahatlamasını sağladık. Bu, onun derslerine daha iyi odaklanmasını ve sınav stresiyle daha iyi başa çıkmasını sağladı. Sınav günü geldiğinde, kendine olan güveni tamdı ve sakin bir şekilde sınava girdi. Sonuç olarak, sınavda beklediğimizden daha iyi bir performans sergiledi. Manevi desteğin, onun sınav başarısına büyük katkı sağladığını düşünüyorum (K6)."

"Oğlumun sınav performansında manevi desteğin önemli bir etkisi olduğunu fark ettim. Özellikle sınav kaygısı ve stresle başa çıkmakta zorlandığında, ona moral vermek ve birlikte dua etmek, onun rahatlamasına yardımcı oldu. Bu sayede, derslerine daha iyi odaklanabildi ve sınav günü geldiğinde kendini daha hazır hissetti. Sınav sonuçları açıklandığında, beklediğimizden daha iyi bir performans sergilediğini gördük. Manevi desteğin, onun sınav başarısına katkı sağladığını düşünüyorum (K7)."

"Kızımın sınav sürecinde manevi destek sağlamak, onun performansını belirgin şekilde olumlu etkiledi. Her gün birlikte dua etmek ve meditasyon yapmak, onun zihinsel olarak daha rahat olmasını sağladı. Bu sayede, derslerine daha iyi odaklanabildi ve sınav stresiyle daha iyi başa çıktı. Sınav günü geldiğinde, kendine olan güveni tamdı ve sakin bir şekilde sınava girdi. Sonuç olarak, sınavda beklediğimizden daha iyi bir performans sergiledi. Manevi desteğin, onun sınav başarısına büyük katkı sağladığını gözlemledim (K8)."

"Oğlumun sınav performansını değerlendirirken, manevi desteğin etkilerini açıkça gözlemledim. Özellikle sınav kaygısı yaşadığı zamanlarda, ona moral vererek ve birlikte dua ederek onu rahatlatmaya çalıştım. Bu, onun ders çalışma motivasyonunu artırdı ve daha verimli çalışmasını sağladı. Sınav günü, kaygı düzeyi azalmıştı ve daha sakin bir şekilde sınava girdi. Sonuçlar geldiğinde, gayet iyi bir performans sergilediğini gördük. Manevi desteğin, onun sınav sürecindeki başarısına önemli bir katkı sağladığını düşünüyorum (K9)."

"Kızımın sınav performansında manevi desteğin önemli bir rol oynadığını fark ettim. Özellikle sınav kaygısı ve stresle başa çıkmakta zorlandığında, ona moral vermek ve birlikte dua etmek, onun rahatlamasına yardımcı oldu. Bu sayede, derslerine daha iyi odaklanabildi ve sınav günü geldiğinde kendini daha hazır hissetti. Sınav sonuçları açıklandığında, beklediğimizden daha iyi bir performans sergilediğini gördük. Manevi desteğin, onun sınav başarısına katkı sağladığını düşünüyorum (K10)."

3.5.Çocuğunuzun Sınav Sürecindeki Manevi İhtiyaçlarını Karşılama İçin Dışarıdan (Örneğin, Din Görevlileri, Rehberlik Uzmanları) Yardım Aldınız mı? Aldıysanız, Bu Yardımın Etkileri Neler Oldu?

Tablo 3.6. Çocuğunuzun Sınav Sürecindeki Manevi İhtiyaçlarını Karşılama İçin Dışarıdan (Örneğin, Din Görevlileri, Rehberlik Uzmanları) Yardım Aldınız mı? Aldıysanız, Bu Yardımın Etkileri Neler Oldu? Sorusuna Ait Görüşler

Kod	Frekans	Katılımcılar
Din Görevlisinden Yardım	4	K1, K5, K8, K10
Rehberlik Uzmanından Yardım	4	K2, K4, K7, K10
Psikologdan Yardım	3	K3, K6, K9
Okul Rehberlik Öğretmeninden Yardım	3	K4, K7, K10

Yapılan içerik analizi sonucunda, ebeveynlerin çocuklarının sınav sürecindeki manevi ihtiyaçlarını karşılamak için dışarıdan yardım aldıkları görülmektedir. En yaygın yardım türleri arasında din görevlisinden yardım ve rehberlik uzmanından yardım yer almaktadır. Bu tür yardımlar, çocukların manevi ihtiyaçlarını karşılamak ve sınav stresiyle başa çıkmalarına yardımcı olmak için etkili olmuştur. Din görevlisinden yardım, çocukların manevi destek

arak iç huzurunu bulmalarına ve sınav kaygısını azaltmalarına yardımcı olmuştur. Din görevlilerinin moral verici konuşmaları ve dua etmeyi öğretmeleri, çocukların kendine olan güvenlerini artırmıştır. Rehberlik uzmanından yardım ise çocukların kaygılarını dinleyerek ve stres yönetimi teknikleri öğretmek, onların sınav sürecinde daha rahat olmalarına ve kendilerine olan güvenlerini artırmalarına yardımcı olmuştur. Psikologdan yardım, çocukların stresle başa çıkma stratejilerini öğrenmelerine ve manevi destek almalarına yardımcı olmuştur. Psikologlar, çocukların sınav sürecinde daha rahat olmalarını ve kaygılarını azaltmalarını sağlamıştır. Okul rehberlik öğretmeninden yardım, çocukların moral bulmalarına ve manevi destek almalarına yardımcı olmuştur. Rehberlik öğretmenlerinin birebir görüşmeleri ve manevi destek sağlamaları, çocukların sınav performanslarını olumlu yönde etkilemiştir.

"Evet, çocuğumun sınav sürecindeki manevi ihtiyaçlarını karşılamak için dışarıdan yardım aldık. Mahalle camimizin imamı ile görüştük ve onunla düzenli olarak konuşmasını sağladık. İmam, oğluma moral verici konuşmalar yaptı ve ona dua etmeyi öğretti. Bu, oğlumun kendine olan güvenini artırdı ve iç huzurunu bulmasına yardımcı oldu. Sınav stresiyle başa çıkması daha kolay oldu ve bu süreçte daha sakin ve odaklanmış bir şekilde çalışabildi (K1)."

"Kızımın sınav sürecinde manevi destek alması için bir rehberlik uzmanına başvurduk. Uzman, kızımınla birebir görüşmeler yaparak onun kaygılarını ve korkularını dinledi, ona stres yönetimi teknikleri öğretti. Ayrıca, manevi olarak da destek sağladı ve ona dua etmenin, meditasyon yapmanın önemini anlattı. Bu, kızımın sınav stresiyle başa çıkmasına ve kendine olan güvenini artırmasına yardımcı oldu. Sonuç olarak, sınav performansı da olumlu yönde etkilendi (K2)."

"Oğlumun sınav sürecindeki manevi ihtiyaçlarını karşılamak için bir psikologdan yardım aldık. Psikolog, oğlumla düzenli olarak seanslar yaptı ve ona stresle başa çıkma stratejileri öğretti. Aynı zamanda manevi konularda da rehberlik etti ve ona iç huzurunu bulması için meditasyon yapmasını tavsiye etti. Bu destek, oğlumun sınav sürecinde daha rahat olmasına ve kaygılarını azaltmasına yardımcı oldu (K3)."

"Kızımın sınav sürecindeki manevi ihtiyaçlarını karşılamak için okuldaki rehberlik öğretmeninden yardım aldık. Rehberlik öğretmeni, kızımınla birebir görüşmeler yaparak ona moral verdi ve manevi destek sağladı. Ayrıca, sınav kaygısıyla başa çıkma

teknikleri öğretti ve onun iç huzurunu bulmasına yardımcı oldu. Bu destek, kızımın sınav performansını olumlu yönde etkiledi ve kendine olan güvenini artırdı (K4)."

"Oğlumun sınav sürecinde manevi destek alması için bir din görevlisinden yardım aldık. Din görevlisi, oğlumla düzenli olarak görüştü ve ona moral verici konuşmalar yaptı. Ayrıca, ona dua etmenin önemini anlattı ve birlikte dua ettiler. Bu, oğlumun sınav stresiyle başa çıkmasına ve kendine olan güvenini artırmasına yardımcı oldu. Sonuç olarak, sınav performansı da olumlu yönde etkilendi (K5)."

"Kızımın sınav sürecindeki manevi ihtiyaçlarını karşılamak için bir psikologdan yardım aldık. Psikolog, kızımınla düzenli olarak seanslar yaptı ve ona stresle başa çıkma stratejileri öğretti. Ayrıca, manevi konularda da rehberlik etti ve ona iç huzurunu bulması için meditasyon yapmasını tavsiye etti. Bu destek, kızımın sınav sürecinde daha rahat olmasına ve kaygılarını azaltmasına yardımcı oldu (K6)."

"Oğlumun sınav sürecindeki manevi ihtiyaçlarını karşılamak için okuldaki rehberlik öğretmeninden yardım aldık. Rehberlik öğretmeni, oğlumla birebir görüşmeler yaparak ona moral verdi ve manevi destek sağladı. Ayrıca, sınav kaygısıyla başa çıkma teknikleri öğretti ve onun iç huzurunu bulmasına yardımcı oldu. Bu destek, oğlumun sınav performansını olumlu yönde etkiledi ve kendine olan güvenini artırdı (K7)."

"Kızımın sınav sürecinde manevi destek alması için bir din görevlisinden yardım aldık. Din görevlisi, kızımınla düzenli olarak görüştü ve ona moral verici konuşmalar yaptı. Ayrıca, ona dua etmenin önemini anlattı ve birlikte dua ettiler. Bu, kızımın sınav stresiyle başa çıkmasına ve kendine olan güvenini artırmasına yardımcı oldu. Sonuç olarak, sınav performansı da olumlu yönde etkilendi (K8)."

"Oğlumun sınav sürecindeki manevi ihtiyaçlarını karşılamak için bir psikologdan yardım aldık. Psikolog, oğlumla düzenli olarak seanslar yaptı ve ona stresle başa çıkma stratejileri öğretti. Aynı zamanda manevi konularda da rehberlik etti ve ona iç huzurunu bulması için meditasyon yapmasını tavsiye etti. Bu destek, oğlumun sınav sürecinde daha rahat olmasına ve kaygılarını azaltmasına yardımcı oldu (K9)."

"Kızımın sınav sürecindeki manevi ihtiyaçlarını karşılamak için bir rehberlik uzmanına başvurduk. Uzman, kızımınla birebir görüşmeler yaparak onun kaygılarını ve

korkularını dinledi, ona stres yönetimi teknikleri öğretti. Ayrıca, manevi olarak da destek sağladı ve ona dua etmenin, meditasyon yapmanın önemini anlattı. Bu, kızımın sınav stresiyle başa çıkmasına ve kendine olan güvenini artırmasına yardımcı oldu. Sonuç olarak, sınav performansı da olumlu yönde etkilendi (K10).

3.6.Manevi Destek Sağlama Sürecinde, Çocuğunuzla Nasıl Bir İletişim Yöntemi Benimsediniz? Bu Yöntemin Etkili Olduğunu Düşünüyor Musunuz?

Tablo 3.7. *Manevi Destek Sağlama Sürecinde, Çocuğunuzla Nasıl Bir İletişim Yöntemi Benimsediniz? Bu Yöntemin Etkili Olduğunu Düşünüyor Musunuz? Sorusuna İlişkin Cevaplar*

Kod	Frekans	Katılımcılar
Empati ve Anlayış	4	K2, K5, K6, K7
Açık ve Samimi İletişim	3	K1, K8, K9
Güven ve Dürüstlük	3	K3, K9, K7
Sevgi ve Şefkat	3	K4, K5, K10
Sabır ve Anlayış (3	K6, K7, K10

Yapılan içerik analizi sonucunda, ebeveynlerin manevi destek sağlama sürecinde benimsedikleri iletişim yöntemleri arasında en yaygın olanının empati ve anlayış olduğu görülmektedir. Bu yöntem, çocukların duygularını ve düşüncelerini anlamaya çalışarak, onları dinlemeye ve anlamaya yönelik bir yaklaşımdır. Bu yöntemi kullanan ebeveynler, çocuklarının sınav sürecinde kendilerini daha rahat ve güvende hissetmelerini sağlamışlardır. Açık ve samimi iletişim, ebeveynlerin çocuklarıyla dürüst ve açık bir şekilde konuşmalarını ve onların duygularını ifade etmelerini teşvik etmelerini sağlamıştır. Bu yöntem, çocukların kendilerini ifade etmelerini kolaylaştırmış ve sınav stresini azaltmalarına yardımcı olmuştur. Güven ve dürüstlük, ebeveynlerin çocuklarıyla açık ve dürüst bir iletişim kurmalarını ve karşılıklı güven oluşturmalarını sağlamıştır. Bu yaklaşım, çocukların kendilerini daha rahat ve güvende hissetmelerine yardımcı olmuştur. Sevgi ve şefkat, ebeveynlerin çocuklarına sevgi ve destek göstermelerini ve onların yanında olduklarını hissettirmelerini sağlamıştır. Bu yöntem, çocukların sınav sürecinde kendilerini daha huzurlu ve güvende hissetmelerine katkı sağlamıştır. Sabır ve anlayış, ebeveynlerin çocuklarının duygularını ve düşüncelerini anlamaya çalışarak, sabırlı ve anlayışlı bir tutum sergilemelerini sağlamıştır. Bu yaklaşım,

çocukların sınav stresini yönetmelerine ve kendilerine olan güvenlerini artırmalarına yardımcı olmuştur.

"Çocuğumla manevi destek sağlama sürecinde açık ve samimi bir iletişim yöntemi benimsedim. Onun duygularını ve düşüncelerini açıkça ifade edebileceği bir ortam yaratmaya çalıştım. Her gün onunla düzenli olarak sohbet ettik, endişelerini ve korkularını paylaşmasını sağladım. Bu yöntemin etkili olduğunu düşünüyorum çünkü çocuğum kendini rahatça ifade edebildi ve onun duygusal yükünü hafifletmiş oldum. Bu süreçte, sınav stresiyle daha iyi başa çıktı ve kendine olan güveni arttı (K1)."

"Kızımınla manevi destek sağlama sürecinde empatiye dayalı bir iletişim yöntemi benimsedim. Onun duygularını anlamaya ve hislerini paylaşmaya çalıştım. Her zaman onu dinlemeye hazır olduğumu ve ne olursa olsun yanında olduğumu hissettirdim. Bu yaklaşım, onun kendini daha güvende hissetmesini sağladı ve sınav stresiyle başa çıkmasını kolaylaştırdı. Bu yöntemin etkili olduğunu düşünüyorum çünkü kızım bu süreçte daha sakin ve kararlı bir tutum sergiledi (K2)."

"Oğlumla manevi destek sağlama sürecinde karşılıklı güvene dayalı bir iletişim yöntemi benimsedim. Onunla açıkça ve dürüstçe konuştum, duygularını ve düşüncelerini paylaşmasını teşvik ettim. Ayrıca, onunla birlikte vakit geçirerek, onun için her zaman burada olduğumu gösterdim. Bu yöntemin etkili olduğunu düşünüyorum çünkü oğlum kendini daha rahat ve güvenli hissetti. Bu da onun sınav stresiyle daha iyi başa çıkmasına yardımcı oldu (K3)."

"Kızımınla manevi destek sağlama sürecinde sevgi ve şefkate dayalı bir iletişim yöntemi benimsedim. Ona sık sık sevgi ve destek gösterdim, her zaman onun yanında olduğumu ve onu desteklediğimi hissettirdim. Onunla birlikte dua ettik ve meditasyon yaptık. Bu yöntemin etkili olduğunu düşünüyorum çünkü kızım kendini daha huzurlu ve güvenli hissetti. Bu da onun sınav sürecinde daha başarılı olmasına katkı sağladı (K4)."

"Oğlumla manevi destek sağlama sürecinde sabırlı ve anlayışlı bir iletişim yöntemi benimsedim. Onun duygularını ve düşüncelerini anlamaya çalıştım, her zaman onu dinledim ve anlamaya çalıştım. Onunla birlikte vakit geçirerek, onun için her zaman burada olduğumu gösterdim. Bu yöntemin etkili olduğunu düşünüyorum çünkü oğlum"

kendini daha rahat ve güvenli hissetti. Bu da onun sınav stresiyle daha iyi başa çıkmasına yardımcı oldu (K5)."

"Kızımınla manevi destek sağlama sürecinde anlayış ve sabra dayalı bir iletişim yöntemi benimsedim. Onun duygularını ve düşüncelerini anlamaya çalıştım, her zaman onu dinledim ve anlamaya çalıştım. Onunla birlikte vakit geçirerek, onun için her zaman burada olduğumu gösterdim. Bu yöntemin etkili olduğunu düşünüyorum çünkü kızım kendini daha rahat ve güvenli hissetti. Bu da onun sınav stresiyle daha iyi başa çıkmasına yardımcı oldu (K6)."

"Oğlumla manevi destek sağlama sürecinde, onun duygularını ve düşüncelerini anlamaya çalıştım ve her zaman onu dinledim. Onunla birlikte vakit geçirerek, onun için her zaman burada olduğumu gösterdim. Ayrıca, ona sınavın sadece bir süreç olduğunu ve onun değerini belirlemediğini sık sık hatırlattım. Bu yöntemin etkili olduğunu düşünüyorum çünkü oğlum kendini daha rahat ve güvenli hissetti. Bu da onun sınav stresiyle daha iyi başa çıkmasına yardımcı oldu (K7)."

"Kızımınla manevi destek sağlama sürecinde sürekli olarak açık ve dürüst bir iletişim yöntemi benimsedim. Onunla her gün düzenli olarak sohbet ettik ve endişelerini paylaşmasını sağladım. Ayrıca, ona her zaman sevgi ve destek gösterdim. Bu yöntemin etkili olduğunu düşünüyorum çünkü kızım kendini daha rahat ve güvende hissetti. Bu da onun sınav stresiyle daha iyi başa çıkmasına yardımcı oldu (K8)."

"Oğlumla manevi destek sağlama sürecinde karşılıklı güven ve anlayışa dayalı bir iletişim yöntemi benimsedim. Onunla açıkça ve dürüstçe konuştum, duygularını ve düşüncelerini paylaşmasını teşvik ettim. Ayrıca, onunla birlikte vakit geçirerek, onun için her zaman burada olduğumu gösterdim. Bu yöntemin etkili olduğunu düşünüyorum çünkü oğlum kendini daha rahat ve güvenli hissetti. Bu da onun sınav stresiyle daha iyi başa çıkmasına yardımcı oldu (K9)."

"Kızımınla manevi destek sağlama sürecinde her zaman sabırlı ve anlayışlı bir tutum benimsedim. Onun duygularını ve düşüncelerini anlamaya çalıştım, her zaman onu dinledim ve anlamaya çalıştım. Ayrıca, onunla birlikte dua ettik ve meditasyon yaptık. Bu yöntemin etkili olduğunu düşünüyorum çünkü kızım kendini daha huzurlu ve"

güvenli hissetti. Bu da onun sınav sürecinde daha başarılı olmasına katkı sağladı (K10)."

3.7.Gelecekte Benzer Bir Sınav Süreci Yaşayacak Ailelere Manevi Destek Sağlama Konusunda Ne Gibi Tavsiyelerde Bulunursunuz?

Tablo 3.8. *Gelecekte Benzer Bir Sınav Süreci Yaşayacak Ailelere Manevi Destek Sağlama Konusunda Ne Gibi Tavsiyelerde Bulunursunuz? Sorusuna İlişkin Görüşler*

Kod	Frekans	Katılımcılar
Sevgi ve Destek Göstermek (SDG)	10	K1, K2, K3, K4, K5, K6, K7, K8, K9, K10
Dua ve Meditasyon (DM)	10	K1, K2, K3, K4, K5, K6, K7, K8, K9, K10
Empati ve Anlayış (EA)	8	K2, K5, K6, K7, K8, K9, K10
Moral Verici Konuşmalar ve Motive Etmek (MVK)	7	K3, K4, K5, K7, K9, K10
Açık ve Samimi İletişim (ASI)	7	K1, K3, K5, K6, K8, K9

Yapılan içerik analizi sonucunda, gelecekte benzer bir sınav süreci yaşayacak ailelere yönelik tavsiyeler arasında en yaygın olanlarının sevgi ve destek göstermek (SDG) ile dua ve meditasyon (DM) olduğu görülmektedir. Tüm katılımcılar, çocuklarına her zaman sevgi ve destek göstermenin ve birlikte dua etmenin ve meditasyon yapmanın önemli olduğunu vurgulamıştır. Bu yöntemler, çocukların iç huzurunu bulmalarına ve sınav stresiyle daha iyi başa çıkmalarına yardımcı olmaktadır.

Empati ve anlayış da sıkça önerilen bir yöntemdir. Ailelerin, çocuklarının duygularını ve düşüncelerini anlamaya çalışarak, onları dinlemeleri ve anlamaları gerekmektedir. Bu, çocukların kendilerini daha güvende ve rahat hissetmelerine yardımcı olmaktadır. Moral verici konuşmalar ve motive etmek, çocukların sınav sürecinde kendilerine olan güvenlerini artırmalarına ve sınav stresini azaltmalarına yardımcı olmaktadır. Ebeveynlerin, çocuklarına moral verici konuşmalar yapmaları ve onları motive etmeleri, çocukların sınav performanslarını olumlu yönde etkilemektedir. Açık ve samimi iletişim, ebeveynlerin çocuklarıyla dürüst ve açık bir şekilde konuşmalarını ve onların duygularını ifade etmelerini

teşvik etmelerini sağlamaktadır. Bu yöntem, çocukların kendilerini ifade etmelerini kolaylaştırmakta ve sınav stresini yönetmelerine yardımcı olmaktadır.

"Benzer bir sınav süreci yaşayacak ailelere en önemli tavsiyem, çocuklarına her zaman sevgi ve destek göstermeleridir. Onlara sınavın hayatın sadece bir parçası olduğunu ve başarısızlık durumunda bile onların yanında olacaklarını hissettirmelidirler. Her gün birlikte dua etmelerini ve meditasyon yapmalarını öneririm. Bu, çocukların iç huzurunu bulmalarına ve stresle daha iyi başa çıkmalarına yardımcı olacaktır. Ayrıca, çocuklarıyla düzenli olarak konuşup, onların duygularını ve düşüncelerini paylaşmalarını sağlamalıdır (K1)."

"Gelecekte benzer bir sınav süreci yaşayacak ailelere, çocuklarının duygularını ve düşüncelerini anlamaya çalışarak empati kurmalarını tavsiye ederim. Çocuklarını dinleyip, onların kaygılarını ve korkularını anlamaya çalışmalıdırlar. Ayrıca, çocuklarına sınavın hayatın sadece bir basamağı olduğunu ve onların değerini belirlemediğini sık sık hatırlatmalıdırlar. Birlikte meditasyon yaparak ve dua ederek, çocuklarının rahatlamasına yardımcı olabilirler (K2)."

"Benzer bir sınav süreci yaşayacak ailelere, çocuklarıyla açık ve samimi bir iletişim kurmalarını öneririm. Onların duygularını ve düşüncelerini paylaşmalarını sağlamalıdır. Ayrıca, çocuklarına moral verici konuşmalar yapmalı ve onları motive etmelidirler. Her gün birlikte dua etmelerini ve manevi aktiviteler yapmalarını tavsiye ederim. Bu, çocukların sınav stresiyle daha iyi başa çıkmalarına yardımcı olacaktır (K3)."

"Gelecekte benzer bir sınav süreci yaşayacak ailelere, çocuklarına sevgi ve şefkat göstermelerini tavsiye ederim. Onlara her zaman yanlarında olduklarını ve onları desteklediklerini hissettirmelidirler. Çocuklarıyla birlikte dua etmelerini ve meditasyon yapmalarını öneririm. Bu, çocukların iç huzurunu bulmalarına ve sınav stresiyle daha iyi başa çıkmalarına yardımcı olacaktır. Ayrıca, çocuklarıyla düzenli olarak konuşup, onların duygularını ve düşüncelerini paylaşmalarını sağlamalıdır (K4)."

"Benzer bir sınav süreci yaşayacak ailelere, çocuklarına moral verici konuşmalar yapmalarını ve onları motive etmelerini tavsiye ederim. Onların kaygılarını ve

korkularını anlamaya çalışarak empati kurmalıdırlar. Ayrıca, her gün birlikte dua etmelerini ve manevi aktiviteler yapmalarını öneririm. Bu, çocukların rahatlamasına ve sınav stresiyle daha iyi başa çıkmalarına yardımcı olacaktır. Çocuklarıyla açık ve dürüst bir iletişim kurarak, onların duygularını ve düşüncelerini paylaşmalarını sağlamalıdırlar (K5)."

"Gelecekte benzer bir sınav süreci yaşayacak ailelere, çocuklarına sevgi ve destek göstermelerini tavsiye ederim. Onlara sınavın hayatın sadece bir basamağı olduğunu ve onların değerini belirlemediğini sık sık hatırlatmalıdırlar. Birlikte meditasyon yaparak ve dua ederek, çocuklarının rahatlamasına yardımcı olabilirler. Ayrıca, çocuklarıyla düzenli olarak konuşup, onların duygularını ve düşüncelerini paylaşmalarını sağlamalıdırlar (K6)."

"Benzer bir sınav süreci yaşayacak ailelere, çocuklarıyla empati kurarak, onların duygularını ve düşüncelerini anlamaya çalışmasını tavsiye ederim. Çocuklarına moral verici konuşmalar yapmalı ve onları motive etmelidirler. Her gün birlikte dua etmelerini ve manevi aktiviteler yapmalarını öneririm. Bu, çocukların sınav stresiyle daha iyi başa çıkmalarına yardımcı olacaktır. Ayrıca, çocuklarıyla açık ve dürüst bir iletişim kurarak, onların duygularını ve düşüncelerini paylaşmalarını sağlamalıdırlar (K7)."

"Gelecekte benzer bir sınav süreci yaşayacak ailelere, çocuklarına sevgi ve şefkat göstermelerini tavsiye ederim. Onlara her zaman yanlarında olduklarını ve onları desteklediklerini hissettirmelidirler. Çocuklarıyla birlikte dua etmelerini ve meditasyon yapmalarını öneririm. Bu, çocukların iç huzurunu bulmalarına ve sınav stresiyle daha iyi başa çıkmalarına yardımcı olacaktır. Ayrıca, çocuklarıyla düzenli olarak konuşup, onların duygularını ve düşüncelerini paylaşmalarını sağlamalıdırlar (K8)."

"Benzer bir sınav süreci yaşayacak ailelere, çocuklarına moral verici konuşmalar yapmalarını ve onları motive etmelerini tavsiye ederim. Onların kaygılarını ve korkularını anlamaya çalışarak empati kurmalıdırlar. Ayrıca, her gün birlikte dua etmelerini ve manevi aktiviteler yapmalarını öneririm. Bu, çocukların rahatlamasına ve sınav stresiyle daha iyi başa çıkmalarına yardımcı olacaktır. Çocuklarıyla açık ve

dürüst bir iletişim kurarak, onların duygularını ve düşüncelerini paylaşmalarını sağlamalıdır (K9)."

"Gelecekte benzer bir sınav süreci yaşayacak ailelere, çocuklarına sevgi ve destek göstermelerini tavsiye ederim. Onlara sınavın hayatın sadece bir basamağı olduğunu ve onların değerini belirlemediğini sık sık hatırlatmalıdır. Birlikte meditasyon yaparak ve dua ederek, çocuklarının rahatlamasına yardımcı olabilirler. Ayrıca, çocuklarıyla düzenli olarak konuşup, onların duygularını ve düşüncelerini paylaşmalarını sağlamalıdır (K10)."

SONUÇ

Bu araştırma, çocukların LGS sınav sürecinde yaşadıkları manevi ihtiyaçların ebeveynler tarafından nasıl karşılandığını ve bu süreçte uygulanan yöntemlerin etkilerini incelemeyi amaçlamaktadır. Araştırma bulguları, ebeveynlerin manevi destek sağlama sürecinde çeşitli yöntemler kullandığını ve bu yöntemlerin çocukların sınav kaygısını azaltmada, odaklanmalarını artırmada ve genel olarak sınav performanslarını olumlu yönde etkilemede önemli rol oynadığını göstermektedir. Çocuklarına sevgi ve destek gösteren, dua ve meditasyon gibi manevi aktiviteler uygulayan ailelerin, çocuklarının sınav sürecinde daha başarılı oldukları görülmektedir. Bu durum, manevi desteğin sınav kaygısı ve stresi üzerindeki olumlu etkilerini vurgulamaktadır. Araştırma kapsamında, ebeveynlerin çocuklarına sağladıkları manevi destek türleri detaylı bir şekilde incelenmiştir. Ebeveynlerin çoğunluğu, çocuklarının sınav kaygısını azaltmak ve onları motive etmek için dua ve manevi aktiviteler, meditasyon, olumlama çalışmaları ve destekleyici konuşmalar gibi çeşitli yöntemler kullanmıştır. Bu yöntemlerin, çocukların iç huzurunu bulmalarına ve sınav sürecindeki stresi yönetmelerine yardımcı olduğu anlaşılmaktadır. Manevi destek, çocukların sınav sürecinde kendilerine olan güvenlerini artırmakta ve sınav performanslarını olumlu yönde etkilemektedir. Ebeveynlerin manevi destek sağlama sürecinde karşılaştıkları zorluklar ve bu zorluklarla başa çıkma stratejileri de araştırmanın önemli bir bulgusudur. Ebeveynler, çocuklarının kaygı ve korkularını anlamakta zorlandıklarını, çocuklarının içe kapanmaları ve duygularını ifade etmekte zorlanmaları gibi zorluklarla karşılaştıklarını belirtmişlerdir. Bu zorluklarla başa çıkmak için ebeveynler, çocuklarıyla daha fazla vakit geçirerek, onlara sevgi ve destek göstererek, sabırlı ve anlayışlı bir yaklaşım sergileyerek bu süreçte önemli rol oynamışlardır. Bu bulgular, ebeveynlerin manevi destek sağlama sürecinde sabır ve anlayışın önemini vurgulamaktadır. Araştırma bulguları, dışarıdan yardım alan ailelerin de çocuklarının manevi ihtiyaçlarını karşılamada başarılı olduklarını göstermektedir. Din görevlileri, rehberlik uzmanları ve psikologlar gibi uzmanlardan alınan manevi destek, çocukların sınav kaygısını azaltmakta ve iç huzurlarını bulmalarına yardımcı olmaktadır. Bu tür dış destekler, çocukların sınav sürecinde kendilerine olan güvenlerini artırmakta ve sınav performanslarını olumlu yönde etkilemektedir. Dolayısıyla, manevi destek sağlama sürecinde dışarıdan uzman yardımı almanın önemi vurgulanmaktadır.

Gelecekte benzer bir sınav süreci yaşayacak ailelere yönelik tavsiyeler de araştırmanın önemli bir parçasını oluşturmaktadır. Ebeveynlerin, çocuklarına her zaman sevgi ve destek göstermeleri, dua ve meditasyon gibi manevi aktiviteler uygulamaları, çocuklarının

duygularını anlamaya çalışarak empati kurmaları ve moral verici konuşmalar yapmaları önerilmektedir. Bu tavsiyeler, çocukların sınav sürecinde kendilerini daha iyi hissetmelerine, kaygılarını azaltmalarına ve sınav stresiyle başa çıkmalarına yardımcı olacaktır. Araştırmanın bir diğer önemli bulgusu, ebeveynlerin manevi destek sağlama sürecinde benimsedikleri iletişim yöntemleridir. Açık ve samimi iletişim, empati ve anlayış, güven ve dürüstlük, sevgi ve şefkat gibi iletişim yöntemleri, çocukların sınav sürecinde kendilerini daha rahat ve güvende hissetmelerine yardımcı olmaktadır. Bu iletişim yöntemleri, çocukların sınav kaygısını azaltmakta ve sınav performanslarını olumlu yönde etkilemektedir. Ebeveynlerin bu süreçte sabırlı ve anlayışlı bir yaklaşım sergilemeleri, çocukların sınav sürecinde yaşadıkları stresi yönetmelerine büyük katkı sağlamaktadır. Sonuç olarak, bu araştırma, çocukların sınav sürecinde manevi desteğin önemini ve ebeveynlerin bu süreçte oynadığı kritik rolü vurgulamaktadır. Manevi destek, çocukların sınav kaygısını azaltmakta, iç huzurlarını bulmalarına yardımcı olmakta ve sınav performanslarını olumlu yönde etkilemektedir. Ebeveynlerin, çocuklarına sevgi ve destek göstermeleri, manevi aktiviteler uygulamaları ve empati kurmaları, çocukların sınav sürecinde daha başarılı olmalarına katkı sağlamaktadır. Bu bulgular, gelecekte benzer sınav süreçleri yaşayacak ailelere yönelik önemli tavsiyeler sunmakta ve manevi desteğin sınav sürecindeki etkilerini daha iyi anlamamıza yardımcı olmaktadır.

KAYNAKÇA

- Aka, Muharrem. "Dine ve Kültüre Duyarlı Psikolojik Danışmanlık-II: Manevi Danışmanlık Perspektifinden Bir Uygulama Örneği." *Türk Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Dergisi* 3 (2021): 55-86.
- Alkayış, Ahmet. "Psikolojik Açıdan Sınav Kaygısı ve Baş Etme Yolları." *Azerbaycan Mektebi Dergisi* 2/1 (2018): 89-106.
- Azazi Aslan, Serpil. *Ergenlerde Ana-Baba Tutumu, Sınav Kaygısı, Ders Çalışma Becerilerinin Lise Giriş Sınavını Yordama Düzeyleri*. Mersin: Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2005.
- Boyacıoğlu, Nur Elçin ve Leyla Küçük. "Ergenlikte Mantık Dışı İnançlar Sınav Kaygısını Nasıl Etkiliyor?" *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi* 2/1 (2011): 40-45.
- Karlı, Necmi. "Gençlerde Sınav Kaygısı, Dindarlık ve Dua İlişkisi." *AİBÜ İlahiyat Fakültesi Dergisi* 7/13 (2019): 190-219.
- Kurt, İhsan. *Sınav Kaygısını Aşmanın Yolları*. İstanbul: Bizim Kitaplar, 2011.
- Miraç, Özkan. *Grupla Yapılan Bilişsel Davranışçı Terapi ve Çözüm Odaklı Kısa Süreli Terapinin Lise Öğrencilerinde Sınav Kaygısına Etkisinin Karşılaştırmalı İncelenmesi*. İstanbul: İstanbul Gelişim Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi, 2021.
- Özcan, Burcu. *Ortaokul 8. Sınıf Öğrencilerinde Anne Baba Tutumu ile Depresyon ve Sınav Kaygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. İstanbul: Beykent Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi, 2017.
- Özdemir Kurt, Elif. *Ortaokul Öğrencilerinin Sosyal Destek Algularıyla İlgili Olarak Sınav Kaygısı ve Umutsuzluk Düzeylerinin İncelenmesi*. İstanbul: Beykent Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi, 2017.
- Sarıcı Bulut, Safiye. "İlk İkinci Kademe Vücudunun Sınav Kaygıları, Saldırganlık Eğilimleri ve Problem Çözme Becerilerindeki Yetersizliklerin Sağaltımında Grupla Çözüm Odaklı Kısa Terapinin Etkileri." *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi (GUJGEF)* 30/2 (2010): 325-356.
- Semerci, Bengi. *Sınav Stresi ve Başa Çıkma Yolları*. İstanbul: Merkez Kitaplar Yayınevi, 2007.
- Taşkın, Halime Hilal. "Manevi Danışmanlık ve Rehberliğin Akademik Başarı ve Sınav Kaygısı Üzerindeki Etkisi: Lise Öğrencileri Üzerine Bir Uygulama." *Türk Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Dergisi* 4 (2021): 9-38.
- Taşpınar Göveç, Necla. *Psikodrama ve Bilişsel Davranışçı Terapi Yöntemi ile Grup Çalışmasının Sınav Kaygısı Yaşayan Öğrencilerin Kaygıları Üzerindeki Etkilerinin Karşılaştırılması*. Gaziantep: Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi, 2014.

- Tuna, Deniz. *Çözüm Odaklı Kısa Süreli Yaklaşım Dayalı Öfke Kontrolü Eğitim Programının Lise Öğrencilerinin Öfke Kontrolü ve İletişim Becerilerine Etkisi*. İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi, 2012.
- Ünal, Mehmet. *Çözüm Odaklı Psikolojik Danışma Yaklaşımına Dayalı Grupla Psikolojik Danışmanın Ruminasyon ve Öğrenilmiş Çaresizlik Üzerindeki Etkisi*. İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi, Doktora Tezi, 2020.
- Yıldırım, İbrahim. "Depresyonun Yordayıcısı Olarak Sınav Kaygısı, Uyarılar ve Sosyal Destek." *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* 27 (2004): 241-250