



**T.C.
ATATÜRK ÜNİVERSİTESİ**

TOPLUMSAL DUYARLILIK PROJELERİ UYGULAMA VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

**“Atatürk Sevgi Evleri’ndeki Gençlere Sınav Kaygısı ve Baş Etme Stratejileri
Eğitimi”**

Proje Kodu:

SONUÇ RAPORU

Proje Yürütücüsü:

Dr. Zerrin KUTLU

Eczacılık Fakültesi

Proje Danışmanı:

Dr. Öğr. Üyesi Esen Yıldırım DEMİRDÖĞEN
Tıp Fakültesi

Araştırmacılar:

Abdullah Bozkurt

Aralık, 2021

ERZURUM

İÇİNDEKİLER

Önsöz	2
Özet	3
Materyal ve Yöntem	5
Proje Uygulamasına Ait Görseller	4
Sonuçlar	6

ÖNSÖZ

Sınav kaygısı gençlerin işlevselliklerini önemli ölçüde etkileyen birçok belirti ile seyretmektedir. Bu belirtiler bilişsel, fizyolojik, duygusal ve davranışsal alan olmak üzere dört alanda kümelenmektedir. Bilişsel alanda: aşırı tetikte olma durumu sebebiyle konsantrasyon problemleri, unutkanlık, yoğunlaşamama; fizyolojik olarak; taşikardi, çarpıntı, hızlı nefes alıp verme, baş dönmesi, bayılma hissi, bulantı-kusma, yutma güçlüğü; duygusal alanda: kaygı, endişe, panik, dehşete kapılma, öfke; davranışsal olarak ise kaçınma, agresyon davranışları gibi bulgular görülebilmektedir. Aynı zamanda kişinin sınav anında potansiyelini tam olarak kullanamamasına da sebebiyet verir. Tüm bu nedenlerden dolayı bu belirtileri azaltmak ve çocukların işlevselliklerinin bozulmasını önlemek için çeşitli baş etme stratejilerin kazandırılması önem arz etmektedir.

ÖZET

Sınav kaygısı, kişinin sınav sonucunda elde edeceğini düşündüğü akademik başarısızlığı genelleyerek bunu kişiliğinin başarısızlığı olarak algılamasından kaynaklanan, dolayısıyla öğrenilen bilginin sınav sırasında etkili bir biçimde kullanılmasını engelleyen ve başarının düşmesine yol açan yoğun kaygı durumudur. Bu kaygı öğrenilen bilgilerin sınavda hatırlanmasına, etkili bir şekilde kullanılmasına engel olmaktadır. Bu nedenle sınav kaygısı belirtilerini azaltmak için çeşitli stratejilerin kazandırılması gerekmektedir. Kaygı ile başa çıkmak için yapılabilecekler aşağıda sıralanmıştır:

- İlk olarak kaygı duygusunu tanımlamak, kaygı oluşturan durumları tespit etmek gerekir. Bu nedenle kaygı anında zihinde ve vücutta neler olduğuna dair bir farkındalık çalışması planlanacak. Bu belirtilerin olmasına sebep olan tetikleyicilerin tespiti yapılacaktır.
- Kontrollü nefes alma başta olmak üzere gevşeme egzersizleri öğretilecek ve bu egzersizler için interaktif uygulama yapılacaktır.
- Sınav kaygısında en önemli faktörlerden biri olan sınav üzerine aşırı yoğunlaşmış ve çarpıtılmış düşünceler olduğundan endişe verici düşünceler tespit edilecek ve bunlar yerine olası makul alternatif düşünceler üzerine çalışılacaktır
- Rahatlama sağlamak için kişiye özel rutinlerin oluşturulması, bedensel ve zihinsel rahatlatıcı etkinlikler çalışılacaktır

Bu proje Atatürk Üniversitesi Toplumsal Duyarlılık Projeleri tarafından desteklenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Kaygı, Sınav kaygısı, Baş etme stratejileri.

MATERYAL VE YÖNTEM

Araştırmanın Türü

Bu çalışma bir Toplumsal Duyarlılık Projesi'dir.

Araştırmanın Yapıldığı Yer ve Zaman

Proje ekibi tarafından 01.12.2021 tarihinde Atatürk Sevgi Evleri Konferans Salonu'nda gerçekleştirilmiştir.

Projenin Uygulanışı

Bu proje, gençlerin sınav kaygıları ile baş etmeleri konusunda beceri kazanmaları amacıyla yapılmıştır. Projenin uygulanacağı Atatürk Sevgi Evi'nde sevgi evi müdürü, personeli ve proje ekibinin katılımı ile bir toplantı yapıldı. Atatürk Sevgi evinde 13-18 yaş arası toplam 51 çocuk ikamet etmektedir. Proje tanıtımı sonrası, proje ekibinden Esen YILDIRIM DEMİRDÖĞEN tarafından sınav kaygısı ile baş etme becerileri ile ilgili örnek becerilerin de yer aldığı bir sunum gerçekleştirilmiştir. Proje kapsamında planlanan eğitimler tamamlandıktan sonra interaktif şekilde soru cevap kısmına geçilerek mevcut becerilerin nasıl kullanılacağı ile ilgili tartışma yapılmıştır.

PROJE UYGULAMASINA AIT GÖRSELLER



SONUÇLAR

Proje kapsamında çocuklara sınav kaygısının ne olduğu, sınav kaygısı durumunda neler yapmaları gerektiği, bu kaygı ile nasıl baş edecekleri ve hangi durumlarda yardım almaları gerektiği konusunda detaylı bilgilerin yer aldığı bir eğitim verilmiştir. Sevgi Evi Müdürü ve diğer personellere bu projenin Atatürk Üniversitesi Toplumsal Duyarlılık Projeleri Uygulama ve Araştırma Merkezi tarafından desteklendiği belirtildi. Aldıkları eğitimlerde dolayı oldukça mutlu olan Sevgi Evi çocukları, Sevgi Evi müdürü Sayın Mehmet POLAT ve sevgi evi personelleri proje için bizlere ve Atatürk Üniversitesi Toplumsal Duyarlılık Projeleri Uygulama ve Araştırma Merkezi'ne teşekkür ettiler.

Projemizi destekleyerek öğrenci ve öğretmenler için çok önemli bir aktivite ortamı sağladığından dolayı Atatürk Üniversitesi Toplumsal Duyarlılık Projeleri Uygulama ve Merkezi'ne teşekkür ederiz.