



**T.C.  
ATATÜRK ÜNİVERSİTESİ**

**TOPLUMSAL DUYARLILIK PROJELERİ UYGULAMA VE ARAŞTIRMA MERKEZİ**

**Pandemi Sürecinde Sınav Kaygısının Farkında Ol!**

**Proje Kodu: 6 0 9 2 9 C F 2 3 9 A B 1**

**SONUÇ RAPORU**

**Proje Yürütücüsü:**

Arş. Gör. Dr. Ragıp Ümit YALÇIN

**Çalışma Yapan Kişiler:**

Ebru Nur BEYŞER  
Ebru TAHTACIOĞLU  
Ebru TURAN  
Ebru YAĞCİTEKİN  
Elif AKYÜREK  
Elif KOCATÜRK  
Esra ÇOŞKUN  
Fatma GÜL  
Feyza Nur CAN  
Feyzanur GÜLMEZ

**HAZİRAN, 2021  
ERZURUM**

## İÇİNDEKİLER

Önsöz.....	2
Özet .....	3
Materyal ve Yöntem.....	4
Projeye Ait Sosyal Medya Hesabı.....	5
Projeye Ait Görseller .....	6
Sonuçlar .....	12

## ÖNSÖZ

Sınav kaygısı, sınav öncesinde başlayan çeşitli fiziksel ve psikolojik değişimlerle ortaya çıkan, bireyin sınav esnasında performansını olumsuz yönde etkileyebilen yoğun bir duygudur. Covid-19 salgınıyla mücadele ettiğimiz bugünlerde ise sınavlara hazırlanan öğrenciler, daha fazla stres, kaygı ve endişe taşıyor. Bu dönemde ailelerin tutumu çok önemli olmaktadır. Ebeveynler sınava girecek çocukları için, sınava ilişkin konuşmalarda özenli davranmalı, olumlu geri bildirimlerde bulunmalı, destekleyici olmalı, yüreklendirici davranmalı ve koşulsuz sevildiklerini hissettirmelidir.

## ÖZET

“Pandemi Sürecinde Sınav Kaygısının Farkında Ol” projesi ile Ebru TAHTACIOĞLU, Elif AKYÜREK, Ebru TURAN, Ebru Nur BEYŞER, Fatma GÜL, Esra COŞKUN, Elif KOCATÜRK, Feyza Nur CAN, Feyza Nur GÜLMEZ, Ebru YAĞCITEKİN adlı öğrencilerden oluşan çalışma grubu, pandemi dolayısıyla okul ortamı olmayan, ders çalışma ortamları bozulan 12. sınıf öğrencilerinin rehberlik servisindeki profesyonellerden ve öğretmenlerden yeterince destek alamamasını ve sınav kaygısını tek başına yönetmeye çalışmasını vurgulamıştır. Bu kapsamda projenin amacı sosyal medya platformlarında sınav kaygısı ile ilgili ailelere bilgi vermek ve bu duruma ilişkin farkındalıklarını arttırmaktır.

Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik öğrencileri olan ve yukarıda adı geçen öğrenciler tarafından materyaller hazırlanmıştır. Pandemi döneminde sınav kaygısı ile ilgili bilgilendirmelerin yapılacağı, hazırlanan görsellerin ve materyallerin paylaşılacağı sosyal medya sayfası oluşturulmuştur. Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik öğrencileri sınav kaygısı ile ilgili bilgileri bu sayfada paylaşmıştır.

Bu proje Atatürk Üniversitesi Toplumsal Duyarlılık Projeleri tarafından desteklenmiştir.

**Anahtar kelimeler:** Kaygı, sınav kaygısı, pandemi

## MATERYAL VE YÖNTEM

### Araştırmanın Türü

Bu çalışma bir Toplumsal Duyarlılık Projesi'dir.

### Araştırmanın Yapıldığı Yer ve Zaman

Proje ekibi tarafından hazırlanan materyaller, çeşitli sosyal medya platformlarında öğrenciler tarafından açılan hesaplarda paylaşılmıştır.

### Projenin Uygulanışı

Proje uygulamaya geçmeden önce dersin öğretim üyesi Arş. Gör. Dr. Ragıp Ümit YALÇIN ile sürekli olarak çevrimiçi toplantılar gerçekleştirilip fikir alışverişinde yapılmıştır. Yapılan bu toplantılar sonucunda projenin daha fazla sayıda ebeveyn, öğrenciye, öğretmenlere ulaşılması için projenin sergileneceği yer olarak sosyal medya platformları da öğrenciler tarafından ilgili hesap açılarak gerçekleştirilmiştir.

Öğrenciler tarafından gerçekleştirilen "Sınav Kaygısı" projesi için çeşitli materyaller hazırlanmıştır.

Öncelikle her bir öğrenci üzerine düşen kaynak tarama ve veri bulma işlemini tamamlamıştır. Ardından bulunan veriler toplanıp raporlaştırılmıştır. Tamamlanan rapor, bir ön gösterimden geçirilmesi adına dersin öğretim üyesi Arş. Gör. Dr. Ragıp Ümit YALÇIN'a sunulmuştur.

Son olarak hazırlanan materyaller çeşitli sosyal medya platformlarında öğrenciler tarafından açılan hesaplarda paylaşılmıştır.

## PROJEYE AİT SOSYAL MEDYA HESABI

[https://instagram.com/\\_sinavkaygisi\\_?utm\\_medium=copy\\_link](https://instagram.com/_sinavkaygisi_?utm_medium=copy_link)

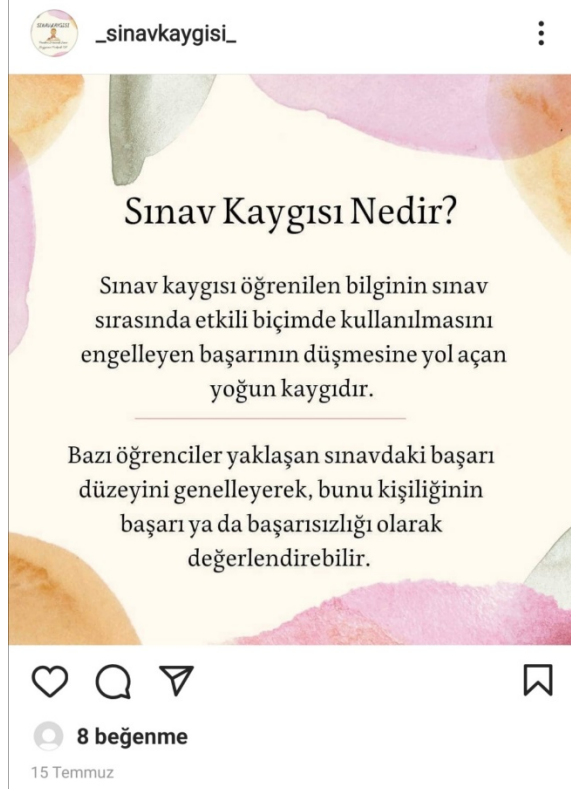


The image shows a screenshot of an Instagram profile card. On the left is a circular profile picture with a yellow background, featuring a cartoon girl and the text "SINAV KAYGISI" and "Pazdresi Sizce mi Sınava Kaygısının Farkında Ol!" Below the profile picture, the text reads "Sınav Kaygısı (@\_sinavkaygisi\_) • Instagram fotoğrafları ve videoları". To the right of the profile picture, it says "16 Takipçi, 6 Takip Edilen, 11 Gönderi - Sınav Kaygısı" and "www.instagram.com". At the bottom left of the card, the URL "https://instagram.com/\_sinavkaygisi\_?utm\_medium=copy\_link" is displayed. At the bottom right, the time "09:13" and a checkmark icon are visible.

Sınav Kaygısı (@\_sinavkaygisi\_) • Instagram fotoğrafları ve videoları  
16 Takipçi, 6 Takip Edilen, 11 Gönderi - Sınav Kaygısı  
www.instagram.com

[https://instagram.com/\\_sinavkaygisi\\_?utm\\_medium=copy\\_link](https://instagram.com/_sinavkaygisi_?utm_medium=copy_link) 09:13 ✓✓

## PROJEYE AİT GÖRSELLER





\_sinavkaygisi\_



## Sınav Kaygısı Öğrenciyi Nasıl Etkiler?

Sınav kaygısı yaşayan öğrenciler olası başarısızlıktan ve kendi yetersizliklerden dolayı oluşturdukları olumsuz düşünceleri öylesine saptırırlarki yönergeleri izleyemezler ve sorunların verdiği bilgiyi önemsemezler ya da yanlış yorumlarlar.



8 beğenme

15 Temmuz



\_sinavkaygisi\_



## Sınav Kaygısının Ders Çalışma Döneminde Neden Olabileceği Problemler Nelerdir?

Sınav kaygısı yaşayan bir öğrencinin ders çalışma döneminde; başarısızlık ve sınav sonuçları hakkında saplantılı düşünceler, ders materyalini dikkatli okuma ve anlamada yetersizlikler, çalışma zamanını dağınık ve kötü kullanma, verimsiz çalışma alışkanlıkları, ödevlerden, sunum ya da sınavlardan kaçınmaya çalışma, düşünceyi organize edememe ya da odaklanamama gibi problemler gözlenebilmektedir.



7 beğenme

15 Temmuz





\_sinavkaygisi\_



## Sınav Kaygısının Sınav Sırasında Neden Olabileceği Problemler Nelerdir?

Sınav kaygısı yaşayan bir öğrencinin sınav sırasında; bilgi düzeyi yeterli olduğu halde sınav sorularını anlayamama, dikkatini verimli kullanamama, önemli kavram, anahtar kelime, eş anlamlı sözcükleri hatırlamada güçlük çekme, çok iyi bilinen soruların bile yanıtlarını unutma, yapamadığı soruya fazla zaman ayırarak zamanını kötü kullanma gibi problemler gözlenebilmektedir.



7 beğenme

15 Temmuz



\_sinavkaygisi\_



## Covid Sürecinde Sınav Kaygısı

Covid 19 salgını tüm dünyayı etkisi altına almaya başlarken beraberinde oluşan pandemi süreci, birçok alışkanlıklarımızla birlikte eğitim sisteminin de değişerek online devam etmesi; öğrencilerde öfke, kaygı, stres, motivasyon eksikliği, ders çalışamama gibi durumlar ortaya çıkarmıştır.



8 beğenme

15 Temmuz

 **\_sinavkaygisi\_** 

**Covid Sürecinde Ailelerin Kaygı Durumu**

Aileler bu süreçte çocuklarının gelecekları ve sağlıkları için daha kaygılı hissediyor olabilirler. Ailelerin öncelikle kendi kaygılarını iyi bir şekilde yöneterek örnek olması gerekmektedir. Uzakta kalıp kaygıyı çocuklara hissettirmek yerine, sürecin içine girerek onun yanında olduğunu hissettirmeleri gerekir.

 **COVID-19 Bilgi Merkezi'ne Git.** 

 **8 beğenme**

15 Temmuz

 **\_sinavkaygisi\_** 

**Aileler Covid Sürecinde Nasıl Manevi Destekte Bulunabilir?**

Ailelerin çocuklarına, sonuç ne olursa olsun onun yanında olduklarını ve onu aynı şekilde seveceklerini hissettirmeleri gerekir.

 **COVID-19 Bilgi Merkezi'ne Git.** 

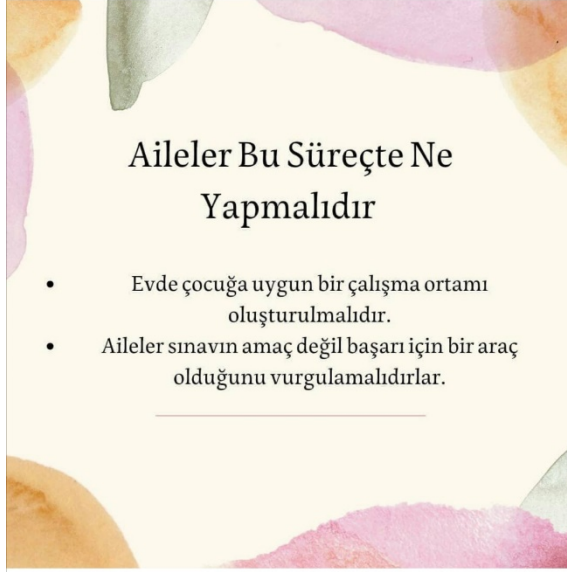
    

 **7 beğenme**

15 Temmuz



\_sinavkaygisi\_

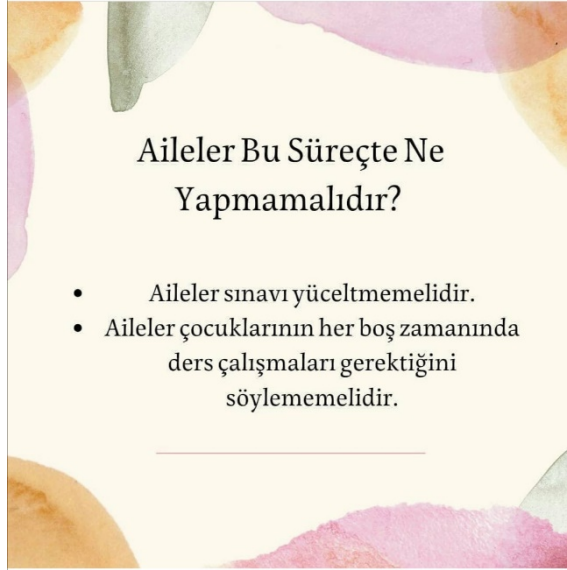


7 beğenme

15 Temmuz



\_sinavkaygisi\_



8 beğenme

15 Temmuz



\_sinavkaygisi\_



## Bu Süreçte Ailelere Verilen Tavsiyelerdeki Temel Hedef

Hedefimiz öğrenciyi tamamen kaygısız hale getirmek değil yoğun sınav kaygısını kontrol altına almaya çalışıp istendik davranışlar elde etmesini sağlamaktır.

NOT: Eğer çocuğunuz bütün tavsiyelere rağmen stresini yönetmekte zorlanıyorsa bir uzmandan yardım almanız gerekir.



 7 beğenme

15 Temmuz

## SONUÇLAR

Sınav kaygısının başlıca sebeplerinin yanı sıra içinde bulunduğumuz salgın süreci öğrencilerin kaygı düzeylerini oldukça etkilemiştir. Öğrenciler bu süreçte ailelerinden destek almaya ihtiyaç duyar hale gelmiştir. Bu kapsamda ailelere farkındalık kazandırmak ve onları bilgilendirmek adına sosyal medyadan paylaşımlar yapıldı.

Tüm ailelere hitap etmesi adına sade bir temada açık ve anlaşılır bir üslup tercih edildi.

Bu paylaşımlar sosyal medya aracılığı ile yapılarak ailelere ve öğrencilere istediği zaman erişebilme imkânı verilmiştir.

Projemizi destekleyerek bu salgın sürecinde öğrencilerin sınav kaygısıyla baş edebilme ve hem öğrencileri hem de velilerini bu konuda bilgilendirmeye katkı sağladığı için Atatürk Üniversitesi Toplumsal Duyarlılık Projeleri Uygulama ve Merkezi'ne teşekkür ederiz.