



**T.C**

**ATATÜRK ÜNİVERSİTESİ**

**TOPLUMSAL DUYARLILIK PROJELERİ UYGULAMA VE ARAŞTIRMA**

**MERKEZİ**

**“KAYGINI AZALT BAŞARINI YÜKSELT”**

**PROJE KODU:6359142F8D3CE**

**SONUÇ RAPORU**

**PROJE YÜRÜTÜCÜSÜ:**

**DR. ÖĞRETİM ÜYESİ ESRA KARAKUŞ UMAR**

**PROJEYİ HAZIRLAYANLAR:**

**FİLİZ BALCI, HAVVA BEYZA KAÇIRAN, KAĞAN AKTUĞ**

**2022**

## İÇİNDEKİLER

1.ÖNSÖZ .....	3
2.ÖZET.....	3
3.ABSTRACK.....	4
4.MATERYAL VE YÖNTEM.....	5
5.PROJEYE AİT GÖRSELLER.....	6
6.SONUÇ.....	10

## ÖNSÖZ

Kaygı günlük hayatta çoğu kez karşımıza çıkmaktadır. Sınav kaygısı ise öğrencilerin sınav süreçlerini etkileyen olumsuz bir durumdur. Öğrenciler sınav süreçlerini iyi bir şekilde planlamak ve sınavlarda başarılı olabilmek için zaman yönetimine hakim olmaları gerekmektedir. Bu projede temel amaç; sınava girecek öğrencilerin kaygılarını azaltmak, zaman yönetimine hakim olmalarını sağlamak ve sohbet eşliğinde soru cevap şeklinde sınavlardaki kaygılarıyla ilgili soruları cevaplamaktır.

## ÖZET

“Kaygını Azalt Başarını Yükselt” projesi Oltu ilçesi Cumhuriyet Ortaokulundaki ortaokul 8/B sınıfı öğrencileri ve rehber öğretmeni Yasin Bey’in katılımı ile gerçekleştirilmiştir. Kaygını Azalt Başarını Yükselt projesi ile öğrencilerin sınav kaygılarının azaltılması sağlanmıştır. Öğrencilerin sınav kaygısı ile ilgili soruları cevaplanmıştır. Öğrencilerden olumlu geri dönütler alınmıştır.

Proje 25.11.2022 tarihinde saat 13:00 ile 14:00 arasında Cumhuriyet Ortaokulu 8/B sınıfı öğrencileri (17 öğrenci) ile proje gerçekleştirilmiştir. Projeye katılım gösterdikleri için öğrencilere sınav şampiyonu rozetleri dağıtılmıştır. Projeye bütün çocuklar aktif olarak katılmıştır. Etkinlik bir ders saati sürmüştür. Proje kapsamında öğrencilere sınav kaygısı ile ilgili seminer yapılmıştır. Rehber öğretmeni Yasin Bey ve okul müdürü projeye gerekli ilgi ve duyarlılığı göstererek yardımcı olmuşlardır.

Bu proje Atatürk üniversitesi Toplumsal Duyarlılık Projeleri tarafından desteklenmiştir.

**Anahtar Kelimeler:** Sınav, Kaygı, Stres

## **ABSTRACT**

“Reduce Your Anxiety, Increase Your Success” project was carried out with the participation of secondary school 8/B class students and guidance teacher Yasin Bey at Cumhuriyet Secondary School in Oltu district. With the Reduce Anxiety Increase Your Success project, students' exam anxiety has been reduced. Students' questions about test anxiety were answered. Positive feedback was received from the students.

The project was carried out with Cumhuriyet Secondary School 8/B class students (17 students) on 25.11.2022 between 13:00 and 14:00. Exam champion badges were distributed to students for their participation in the project. All children actively participated in the project. The activity lasted for one class hour. Within the scope of the project, a seminar on test anxiety was given to the students. Guidance teacher Yasin Bey and the school principal helped the project by showing the necessary interest and sensitivity. This project was supported by Atatürk University Social Awareness Projects.

***Keywords:*** Exam, Anxiety, Stress

## **MATERYAL VE YÖNTEM**

### **ARAŞTIRMANIN TÜRÜ**

Bu çalışma bir Toplumsal Duyarlılık Projesi'dir. Yapılan bu Proje, Atatürk Üniversitesi Toplumsal Duyarlılık Projeleri Uygulama ve Araştırma Merkezi Müdürlüğü tarafından desteklenmiştir.

### **ARAŞTIRMANIN YAPILDIĞI YER VE ZAMAN**

Proje, yürütücüsü tarafından Sosyal Hizmet Bölümü Öğretim Üyesi Esra Karakuş Umar, bu projeyi hazırlayan öğrenciler ve Cumhuriyet Ortaokulundaki katılımcılar ile 25.11.2022 tarihinde Cumhuriyet Ortaokulu 8/B sınıfında proje gerçekleşmiştir.

### **PROJENİN UYGULANIŞI**

Proje 8.sınıf öğrencilerinin sınav kaygılarını azaltmak ve sınav streslerini yönetmeleri için bir sunum hazırlanıp öğrencilere sunulmuştur. Öğrenciler de aktif rol oynamışlardır. Sınav kaygısı ve stres yönetimi için sorular sormuşlardır. Ve gerekli cevaplar verilmiştir.

## PROJEYE AİT GÖRSELLER













## SONUÇ

Proje Kasım 2022 tarihinde tamamlanmıştır. Projede öğrencilere sınav kaygısı ve stres yönetimi ile ilgili sunum anlatılmıştır. Proje kapsamında etkinliğe katılan çocuklara öğretmenlere ve okul müdürüne bu projenin Atatürk Üniversitesi Toplumsal Duyarlılık Projeleri Uygulama ve Araştırma Merkezi desteği ile gerçekleştirildiği belirtilmiştir. Öğretmen, okul müdürü ve öğrenciler yapılan etkinlikten memnuniyetlerini bir daha farklı projede bulunmak istediklerini ekleyerek teşekkürlerini sunmuşlardır. Proje ekibi olarak bizler de desteklerinden ötürü Atatürk Üniversitesi Toplumsal Duyarlılık Projeleri Uygulama ve Araştırma Merkezine, ilgi ve bilgisini bizden eksik etmeyen Dr. Öğretim Üyesi Esra Karakuş Umar'a teşekkürlerimizi sunarız.