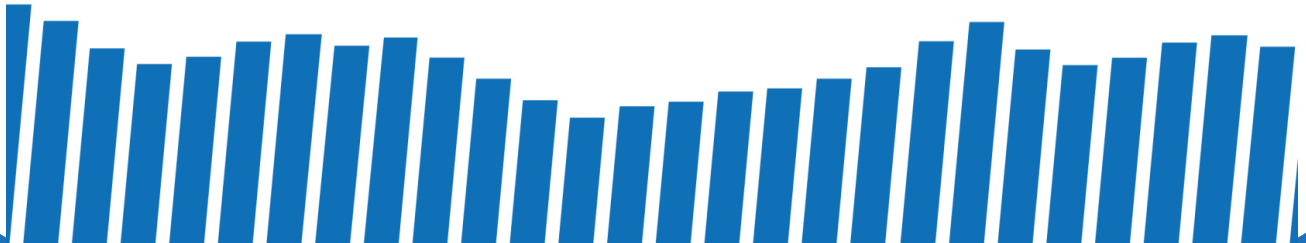




KAYGISIZLAR PROJESİ

UYGULAMA KILAVUZU





İÇİNDEKİLER TABLOSU

1. Projenin Adı	3
2. Projenin Amaçları	3
3. Projenin Gerekçesi	4
4. Projenin Uygulanma Alanı.....	4
5. Projenin Hedefi	4
6. Projenin Dayanağı.....	4
7. Projenin Uygulanma Süresi	5
8. Projenin Uygulanmasında İşbirliği Yapılacak Kurum ve Kuruluşlar.....	5
9. Projenin Ana Faaliyetleri	5
10. Projenin Uygulanması	5
11. Proje Sonucunun Değerlendirilmesi.....	6



1. Projenin Adı

Kaygı, kişinin korku verici veya tehdit edici bir duruma karşı vermiş olduğu ruhsal ve bedensel tepkilerdir. Morgan'a (1984) göre kaygı; sorunun ne olduğunu bilmeksizin duyduğumuz belli belirsiz korkudur. Alfred Adler ise kaygıyı; insanların güçsüz, yetersiz kaldıkları durumlarda ortaya çıkan duygulanım olarak tanımlamıştır. Durumluk ve sürekli kaygı olmak üzere 2 tür kaygıdan söz edebiliriz. Durumluk kaygı; insanın içinde bulunduğu durumu tehdit eden ve tehlike yaratan olarak adlandırılmasıdır. Sürekli kaygı ise; durumluk kaygıya oranla durağan ve süreklidir. Bu tip kaygının şiddeti ve süresi kişilik yapısına göre değişmektedir.

Ülkemizde, öğrencilerin yaşadığı kaygı sorununa baktığımız zaman sınav kaygısı durumu dikkat çekmektedir. İçsel ve dışsal nedenlerden dolayı sınav kaygısı yaşanması ve bu yaşanan sınav kaygısı nedeniyle de sınavlarda gerçek performanslarını gösterememeleri birçok öğrencinin ortak sorunudur.

Sınav kaygısının kaynağında 2 temel görüş vardır. Bunlardan ilki; yetersiz öğrenme ve çalışma becerilerine sahip olan, sınava hazırlanmanın örgütlenme aşamasında yetersizlik hisseden öğrencilerin yüksek sınav kaygısı gösterdikleri görüşüdür. İkinci neden ise; öğrencilerin sınav esnasındaki ve sınav boyunca alışılmış, gereksiz ve olumsuz düşünceleridir (Dykeman, 1992).

Öğrencilerin yaşadığı bu sorunu en aza indirmek amacı ile kurumumuz görev bölgesinde yapılan tarama ve analiz çalışmaları sonucunda Kocasinan ilçesinde belirlenen 5 ortaokul, 5 ortaöğretim öğrencileri ile ortaöğretimden mezun olmuş ve yükseköğretime aday öğrencilere yönelik bu projenin yürütülmesi planlanmıştır.

Proje ile öğrencilerimizin kaygı düzeylerini olumsuz etkiden olumlu etki düzeyine ve niteliğine yöneltmek hedeflenmekte olup; bu hedef doğrultusunda projeye '**KAYGISIZLAR**' ismi verilmiştir.

Proje çalışmalarında, kurum logosu ile birlikte yan tarafta yer alan logo kullanılacaktır.



2. Projenin Amaçları

- 2.1. Öğrencilerin sınav kaygısı düzeyini normal eşik değerler arasına indirmek.
- 2.2. Öğrencilere sınıf düzeylerine göre TEOG veya YGS-LYS sistemini anlatarak, öğrencilerin sınav sistemi hakkında bilgi edinilmelerini sağlamak.
- 2.3. Öğrencilerin ailelerine, 'Sınav Kaygısı' ve 'Aile İçi İletişim' konularında seminer vererek daha olumlu bir aile ortamı oluşturmak.
- 2.4. Öğrencilerin sınav kaygısı düzeylerini istenen değer düzeyine indirerek, sınavlarda gerçek performanslarını ortaya koyabilmelerini sağlamak.
- 2.5. Verimli Ders Çalışma Teknikleri ile öğrencilerin daha etkin şekilde sınavlara hazırlanmalarını sağlamak.
- 2.6. Sınavlara ilişkin öğrencilerin motivasyonunu artırmak.

3. Projenin Gerekçesi

Milli Eğitim Bakanlığı Rehberlik ve Psikolojik Danışma Hizmetleri Yönetmeliği ve ilgili Genelgelerin hükümlerine dayanılarak belirlenmiş olup; TEOG ve YGS-LYS ye hazırlanan öğrencilerin sınav kaygısı nedeniyle gerçek performanslarını sınava yansıtamamaları öğrencilerimizin genel bir sorunudur. Bu sorun doğrultusunda pilot okullarda seçilmiş öğrencilere birçok çalışmanın yer aldığı bir program merkezimizce uygulanarak çözüm üretmek, projemizin ortaya çıkış nedenidir.

4. Projenin Uygulanma Alanı

Bu proje iki aşamalı şekilde uygulanacaktır. Birinci aşamada; Kocasinan Kaymakamlık Makamının olurlarına bağlı olarak Kocasinan ilçesinde pilot okul olarak seçilen 5 ortaokul (Kadir Has Ortaokulu, Refika Küçükçalık Ortaokulu, Osman Düşüngen Ortaokulu, Sümer Ortaokulu, Osman Zeki Yücesan Ortaokulu), 5 ortaöğretim kurumu (75.Yıl Cumhuriyet Anadolu Lisesi, Ahmet Eren Anadolu Lisesi, Sümer Anadolu Lisesi, Behice Yazgan Anadolu Lisesi, Atatürk Anadolu Lisesi) ve ortaöğretim kurumlarından mezun olmuş yükseköğretime aday öğrencilerden oluşan gönüllülük ilkesi doğrultusunda oluşturulmuş 1 mezun grubu ve her gruptan 12 öğrenci olmak üzere toplam 132 öğrenciye uygulanacaktır.

İkinci aşamada ise; pilot bölge olarak belirlenen eğitim-öğretim kurumlarının dışında yer alan diğer eğitim-öğretim kurumlarında uygulanabilecektir.

5. Projenin Hedefi

- 5.1. Öğrencilerin sınava karşı olan olumsuz tutumlarını olumlu hale getirmeleri hedeflenmektedir.
- 5.2. Öğrencilerin sınav kaygısı yaşadıkları sırada yapabilecekleri normalleşme davranışlarını edindirme (nefes alma, gevşeme egzersizleri...gibi) hedeflenmektedir.
- 5.3. Velilerin, aile içi iletişim konusunda bilinçlenerek daha olumlu bir iletişim tarzını geliştirmeleri hedeflenmektedir.
- 5.4. Velilerin, öğrencilerin sınav kaygısı düzeyini olumsuz yönde tetikleyecek davranışlarda bulunmaması hedeflenmektedir.
- 5.5. Öğrencilerimizin, sorumlu oldukları sınavların sistemlerini iyi bir şekilde öğrenmeleri hedeflenmektedir.
- 5.6. Öğrencilerin sınavlara ilişkin motivasyonunu artırılması hedeflenmektedir.

6. Projenin Dayanağı

- 6.1. Milli Eğitim Bakanlığı Ortaöğretim Kurumlar Yönetmeliği,
- 6.2. Milli Eğitim Bakanlığı İlköğretim Kurumlar Yönetmeliği,
- 6.3. Milli Eğitim Bakanlığı Rehberlik ve Psikolojik Danışma Hizmetleri Yönetmeliği,
- 6.4. İlgili diğer mevzuat.

7. Projenin Uygulanma Süresi

Proje ve kapsamı faaliyetler 2015-2016 eğitim-öğretim yılı itibari ile 3 yıl süre ile uygulanacaktır.

8. Projenin Uygulanmasında İşbirliği Yapılacak Kurum ve Kuruluşlar

- 8.1. Kocasinan İlçe Milli Eğitim Müdürlüğü,
- 8.2. Kocasinan ilçesinde yer alan Kadir Has Ortaokulu, Refika Küçükçalık Ortaokulu, Osman Düşüngen Ortaokulu, Sümer Ortaokulu ve Osman Zeki Yücesan Ortaokulu Müdürlükleri ve Rehberlik Servisleri,
- 8.3. Kocasinan ilçesinde yer alan 75.Yıl Cumhuriyet Anadolu Lisesi, Ahmet Eren Anadolu Lisesi, Sümer Anadolu Lisesi, Behice Yazgan Anadolu Lisesi, Atatürk Anadolu Lisesi Müdürlükleri ve Rehberlik Servisleri,
- 8.4. Kocasinan ilçesinde yer alan diğer eğitim ve öğretim kurumları ile yasal izlek ve hiyerarşik yapı gözetilmek kaydıyla işbirliğine gidilecektir.

9. Projenin Ana Faaliyetleri

Proje kapsamında;

- 9.1. Sınav Kaygısı Envanteri Uygulanması,
- 9.2. Seminerler,
- 9.3. Toplantılar,
- 9.4. Okul ziyaretleri,
- 9.5. Grup Rehberliği Oturumları,
- 9.6. Yazılı ve görsel basın etkinlikleri,
- vb. diğer faaliyetler gerçekleştirilecektir.

10. Projenin Uygulanması

Proje kapsamında;

- 10.1. Seçilen pilot okullardaki son sınıf öğrencilerine 'Sınav Kaygısı Envanteri' uygulanacaktır.
- 10.2. Bu envanter sonucuna göre her okuldan 12 öğrenci seçilecek ve çalışmalar bu 12 öğrenci üzerinde uygulanacaktır.
- 10.3. Öğrencilere sorumlu oldukları sınav sistemi (TEOG, YGS-LYS) ayrıntılı bir şekilde anlatılacak. Öğrencilerin sınav sistemine hâkim olması sağlanacaktır.
- 10.4. Öğrencilere, verimli ders çalışma teknikleri anlatılacaktır.
- 10.5. Öğrencilere; ortaokul için 10, ortaöğretim için 6 oturumdan oluşan 'Sınav Kaygısı İle Baş Etme Grup Rehberliği Programı' uygulanacaktır.
- 10.6. Öğrencilerin süreç içerisinde okul içi akademik başarı durumu takip edilecektir.
- 10.7. Öğrencilerin velilerine, 'Sınav Sistemi, Sınav Kaygısı ve Aile İçi İletişim' konularında seminerler verilecektir.

- 10.8. Öğrencilere 'Motivasyon' konulu seminerler verilecektir.
- 10.9. Süreç içerisinde ihtiyaç duyan öğrencilerle bireysel görüşmeler yapılacaktır.
- 10.10. Proje'nin son basamağı olarak öğrencilere projenin ilk basamağında uygulanan 'Sınav Kaygısı Envanteri ' tekrar uygulanacaktır.
- 10.11. Süreç içerisinde yapılan değerlendirmeler sonucunda konuya ilişkin ihtiyaç duyulan etkinlikler gerçekleştirilecektir.

11. Proje Sonucunun Değerlendirilmesi

Proje'nin ilk basamağında öğrencilere uygulanan 'Sınav Kaygısı Envanteri', süreç sonunda aynı öğrencilere tekrar uygulanacaktır. Böylelikle öğrencilere yapılan çalışmaların varsa olumlu sonuçları envanter sonuçlarında somut bir şekilde ortaya çıkacaktır. Ayrıca öğrencilerin süreç içerisinde akademik anlamda okul başarıları, deneme sınav sonuçları takip edilecektir. Eğitim ve öğretim yılı sonunda projeye ilişkin süreç ve sonuç değerlendirme raporu hazırlanarak duyurulacaktır.

PROJE ONAYI

Projenin kabulü ve açıklamalar doğrultusunda uygulanması hususlarını olurlarınıza arz ederim.

Mahmut IŞIKGÖZ
Kocasinan Rehberlik ve
Araştırma Merkezi Müdürü

Uygun görüşle arz ederim.
..../11/2015

Ercan DURAN
İlçe Milli Eğitim Müdürü

OLUR
...../11/2015

Ali CANDAN
Kaymakam



Fatih Mah. Fevzi Fevziođlu Cad. Açık Sk. No:22 PK.38010
Kocasinan / Kayseri
Telefon: +90 (352) 231 68 07
Belgegeçer: +90 (352) 231 76 96
İnternet Adresi: www.kocasinanram.meb.k12.tr
e-posta: 169918@meb.k12.tr

aydınlık geleceğimiz için...



dođru hedefler için...



güler yüzünüz için...

