

Erzurum Teknik Üniversitesi Psikoloji Uygulama ve Araştırma Merkezi

Konferans

(14.05.2025, Prof. Dr. Muammer YAYLALI Konferans Salonu)



14 Mayıs 2025 tarihinde, Erzurum Teknik Üniversitesi Kadın ve Aile Çalışmaları Uygulama ve Araştırma Merkezi (EKAUM) iş birliğiyle, Prof. Dr. Muammer Yaylalı Konferans Salonu'nda Öğr. Gör. Nurdan Derincegöz'ün konuşmacı olarak katıldığı "Sınav Kaygısı ile Etkili Baş Etme Yolları" konulu bir seminer gerçekleştirilmiştir.

Seminerin temel amacı, katılımcıların sınav kaygısının altında yatan nedenleri fark etmelerine yardımcı olmak ve bu kaygıyla sağlıklı ve etkili biçimde başa çıkmalarını destekleyecek stratejiler kazandırmaktır.

Etkinlik kapsamında sınav kaygısının nedenleri, belirtileri, bilişsel ve fiziksel etkileri ele alınmış; katılımcılara kaygıyı yönetmeye yönelik uygulanabilir teknikler aktarılmıştır. Seminere yaklaşık 70 kişi katılım sağlamıştır.

Seminerin ardından, EKAUM Müdürü Doç. Dr. Bahtinur Möngü tarafından Öğr. Gör. Nurdan Derincegöz'e teşekkür belgesi takdim edilmiştir.

Seminer, bireysel farkındalığı artırmanın yanı sıra, öğrencilerin psikolojik dayanıklılığını destekleyerek toplumsal düzeyde iyi oluşun güçlendirilmesine katkı sağlamayı amaçlamıştır.

