

Erzurum Teknik Üniversitesi Psikoloji Uygulama ve Araştırma Merkezi

Sınav Kaygısı ile Baş Etme Akran Atölyesi

(12.11.2025, PUAM Eğitim ve Gözlem Odası Odası)



12 Kasım 2025 tarihinde Psikoloji Uygulama ve Araştırma Merkezi tarafından, üniversite öğrencilerine yönelik olarak “Sınav Kaygısı ile Baş Etme” başlıklı bir akran atölyesi düzenlenmiştir. Atölye, psikoloji bölümü öğrencilerinin yürütücülüğünde gerçekleştirilmiş; planlama ve içerik geliştirme süreci birimin uzman kadrosu tarafından süpervize edilmiştir. Vize haftasında gerçekleştirilen etkinlikte, sınav kaygısının psikolojik temelleri, bu kaygının akademik performans ve öğrenme süreçleri üzerindeki etkileri ile sınav döneminde karşılaşılan zorlayıcı durumlar ele alınmıştır.



Atölye kapsamında; kaygının bedensel, bilişsel ve duygusal belirtilerinin tanınması, sınav sürecinde ortaya çıkan olumsuz düşünce kalıplarının fark edilmesi ve bu düşüncelerle başa çıkmaya yönelik temel stratejiler üzerinde durulmuştur. Akran etkileşimini önceleyen yapı içerisinde, katılımcıların kendi sınav deneyimlerini paylaşımlarına ve sınav kaygısıyla baş etmede kullanılabilecek uygulanabilir yöntemleri günlük akademik yaşantılarına uyarlamalarına yönelik çalışmalar yapılmıştır. Bu süreçte, öğrencilerin sınav dönemine ilişkin öz farkındalıklarının artırılması hedeflenmiştir.



Atölye, üniversite öğrencileri başta olmak üzere tüm üniversite öğrencilerinin katılımına açık olacak şekilde planlanmış ve farklı üniversitelerden öğrencilerin katılımıyla gerçekleştirilmiştir. Uzman süpervizyonu altında yürütülen bu akran temelli uygulamanın, sınav dönemlerinde öğrencilerin akademik ve duygusal süreçlerini destekleyici bilgi ve becerilerin yaygınlaştırılmasına katkı sunduğu değerlendirilmektedir.