



Kurum : Işık Üniversitesi
Başlık : Üniversite Adaylarına Özel Sınav Kaygısı ve Baş Etme Yolları
Konuşmacı : Gözde CEYLAN
Video Adresi : <https://youtu.be/O1tpljKWNto>
Yayın Tarihi : 15.06.2022



Gözde Ceylan: Merhaba, Ben Işık Üniversitesi Psikolojik Danışmanlık Merkezinde görevli Klinik Psikolog Gözde Ceylan. Bugün sizlerle sınav kaygısı nedir, sınav kaygısıyla baş etme yollarında neler yapıyoruz, neler yapmalıyız ya da neler yapmamalıyız üzere konuşuyor olacağız ve üzerine aslında sınav anında güçlük çekme durumunuz söz konusu olursa neler yaparak baş etmekle ilgili bir yol bulabiliriz. Onlarla ilgili sizinle bilgiler paylaşıyor olacağım. Tüm bunların üzerine aslında sınav sonrasında nasıl bir yol kat etmek istersiniz, hangi mesleği seçmek istiyorsunuz, kafanız karışık mı ya da hangi hususlarda mesleklerle ilgili kafanızda soru işareti var sorusuna cevap verebileceğimiz üniversitemiz tarafından ücretsiz olarak size aslında sağlanan bir tercih danışmanlığı hizmetimiz var. Ondan da bahsediyor olacağım. Sınav kaygısı genel anlamıyla baktığımızda daha büyük bir başlığın aslında alt türü olarak ele alınmakta. Bu ne demek? Aslında performans olarak değerlendirilmemizin yapıldığı, notlandırılmamızın yapıldığı ya da herhangi bir hususta geçme-kalma gibi bir kararın verileceği hususlarda yoğun bir korku, yoğun bir kaygı olarak gündeme gelen bir durum olarak kendini anlatır. Ancak bunun bir alt türü olarak da sınav kaygısı, sınav anında ya da sınav sürecinde hatta sınav öncesinde başlayan, hazırlık sürecinde başlayan sınav anında devam eden çok sık olmakla birlikte sınav sonrasında da devam eden kişilerin olası sonuçları ya da olası durumları felaketleştirmesiyle birlikte devam eden yoğun korku ve kaygı anlamını taşımaktadır. Kişiler aslında bu durumlarda işlevsel olmayan baş etme yollarını kullandıkları için yoğun bir korku ve yoğun bir kaygı yaşamaktadırlar ve bu sebeple kişiler sınav anında mevcut performanslarını gösterirken güçlük yaşıyorlar. Bu nedenle sınav kaygısını sağlıklı bir baş etme yolu bulabiliyor olmak aslında kişinin ilerleyen yaşantısında işe alım süreçleri ya da herhangi bir durum karşısında değerlendirilmesi ya da notlandırılması söz konusu olduğunda da bir performans anksiyetesi olarak, performans kaygısı olarak karşısına çıkmaktadır.

*** Video burada sona eriyor. ***