



PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK VE REHBERLİK UYGULAMA VE ARAŞTIRMA MERKEZİ



2020 – 2021 AKADEMİK YILI FAALİYET PROGRAMI

ÖFKEYİ İFADE ETME BECERİLERİNİ GELİŞTİRME GRUBU
10 - 31 Mayıs 2021

DUYGUSAL FARKINDALIĞI GELİŞTİRMEK
ATÖLYE ÇALIŞMASI
06 - 07 Mayıs 2021

UZAKTAN EĞİTİM SÜRECİNDE ZAMAN YÖNETİMİ GRUBU (2. Grup)
21 Ekim ve 28 Ekim 2020

UZAKTAN EĞİTİM SÜRECİNDE ZAMAN YÖNETİMİ GRUBU
20 Ekim ve 27 Ekim 2020

DERS ÇALIŞMA BECERİLERİNİ GELİŞTİRME GRUBU
12 - 19 - 26 Kasım 2020

"PANDEMİ SÜRECİNDE ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİSİ OLMAK"
ATÖLYE ÇALIŞMASI

Oran	Tarih	Saat	Yer
1. Oturum	18 Kasım 2020	14.00 - 14.30	Microsoft Teams
2. Oturum	20 Kasım 2020	12.00 - 13.30	Microsoft Teams
3. Oturum	23 Kasım 2020	14.00 - 15.30	Microsoft Teams

"SÜREKLİ TEKRAR EDEN DÜŞÜNCELERİ FARK ETMEK"
ATÖLYE PROGRAMI

Oran	Tarih	Saat	Yer
1. Oturum	26 Kasım 2020	14.00 - 15.30	Microsoft Teams
2. Oturum	09 Kasım 2020	11.00 - 12.30	Microsoft Teams
3. Oturum	11 Kasım 2020	12.00 - 13.30	Microsoft Teams

"ÇÖZÜM ODAKLI OLMAK"
ATÖLYE PROGRAMI

Oran	Tarih	Saat	Yer
1. Oturum	26 Ekim 2020	14.00 - 15.30	Microsoft Teams
2. Oturum	27 Ekim 2020	12.00 - 13.30	Microsoft Teams
3. Oturum	30 Ekim 2020	13.00 - 14.30	Microsoft Teams

MINDFULNESS TEMELLİ SANAT TERAPİSİ
14 Mayıs 2021
21.00 - 22.30
Microsoft Teams
counseling@antalya.edu.tr

Kariyer ve Pilotluk
19 Şubat 2021
20.00 - 21.30
Microsoft Teams
counseling@antalya.edu.tr

GESTALT TERAPİ ve RÜYALAR
20.02.2021
20.00
Microsoft Teams
counseling@antalya.edu.tr

Milli Sporcularımız ile Söyleşi
20 Kasım 2020
20.00
Microsoft Teams

ROMANTİK İLİŞKİLERDE SORUNLAR YAŞAMAK: YALNIZ DEĞİLİNİZ
23 Ekim 2020
20.00-21.00
Microsoft Teams

Mini Konser
22 Ekim 2020
20.00
Microsoft Teams

SPORDA YÜKSEK PERFORMANS PSİKOLOJİSİ
19 Kasım 2020
20.00
Microsoft Teams

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE ÖZNEL İYİ OLUŞ VE STRES BELİRTİLERİNİN
YORDAYICILARININ İNCELENMESİ¹

EXAMINING PREDICTORS OF SUBJECTIVE WELL-BEING AND STRESS
SYMPTOMS AMONG UNIVERSITY STUDENTS

Zeynep Ayça TERZİOĞLU² S. Gülfem ÇAKIR³

Başvuru Tarihi: 23.12.2019 Yayına Kabul Tarihi: 10.07.2020 DOI: 10.21764/mauefd.662923

Araştırma Makalesi

Özet: Bu çalışmanın amacı, üniversite öğrencilerinin farkındalık, öz-duyarlık, duyguları yönetme becerileri ve sosyal ilgi düzeylerinin öznel iyi oluş ve stres belirtileri düzeylerini anlamlı düzeyde yordayıp yordamadığını incelemektir. Araştırmanın çalışma grubu Akdeniz bölgesinde, büyükşehirde yer alan bir üniversitenin farklı fakültelerinde öğrenimine devam eden 519'u kadın ve 315'i erkek olmak üzere toplam 834 öğrenciden oluşmaktadır. Araştırmanın verilerinin toplanmasında, Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Öz-duyarlık Ölçeği, Duyguları Yönetme Becerileri Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği, Pozitif ve Negatif Duygu Durum Ölçeği, Stres Belirtileri Ölçeği, Toplumsal İlişi Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Hiyerarşik regresyon analizi sonucunda farkındalığın beş altı boyutu arasında yer alan tanımlama, farkındalıkla davranma ve içsel deneyimlere tepkisizliğin öznel iyi oluşu anlamlı olarak yordadığı bulunmuştur. Araştırma sonuçlarına göre stres belirtilerini farkındalığın altı boyutları arasından gözlemleme, farkındalıkla davranma, içsel deneyimleri yargılamama ve içsel deneyimlere tepkisizlik boyutlarının anlamlı bir şekilde yordadığı bulunmuştur. Öz-duyarlığın altı boyutları arasında öznel iyi oluşu öz-seveçenlik, öz-yargılama ve izolasyon bulunurken stres belirtilerini öz-duyarlığın izolasyon ve aşırı özdeğerleme boyutlarının yordadığı bulunmuştur. Araştırma sonuçlarına göre ayrıca, duyguları yönetme becerilerinin öznel iyi oluşun ve stres belirtilerinin anlamlı bir yordayıcısı olduğu görülmüştür. Son olarak, sosyal ilginin öznel iyi oluşu anlamlı bir şekilde yordadığı ancak stres belirtilerini yordamadığı görülmüştür.

Anahtar Sözcükler: *Öznel iyi oluş, stres belirtileri, farkındalık, öz-duyarlık, duyguları yönetme becerileri, sosyal ilgi*

Abstract: The aim of the current study was to investigate the role of mindfulness, self-compassion, emotion management skills and social interest levels in subjective well-being and stress symptoms. The universe of this study is the students who are attending different faculties at a university in a big city in the Mediterranean region in Turkey. Research sample consists of 834 students, of which were 519 female and 315 male. In the study, Five Facet Mindfulness Questionnaire, Self-Compassion Scale, Emotion Management Scale, Satisfaction with Life Scale, Positive and Negative Affect Schedule, Stress Self-Assessment Checklist, Social Interest Index and Personal Information Form was used. Hierarchical regression results showed that describing, acting with awareness and nonreactivity dimensions of mindfulness significantly predicted subjective well-being. The results also showed that observing, acting with awareness, nonjudging of inner experiences and nonreactivity significantly predicted symptoms stress. It also appeared that self-kindness, self-judgement, and isolation dimensions of self-compassion were significant predictors of subjective well-being whereas only isolation and over-identification dimensions of self-compassion were significant predictors of stress symptoms. According to the results, emotion management skills significantly predicted both subjective well-being and stress symptoms. Finally, it appeared that social interest significantly predicted subjective well-being, but did not predict stress symptoms.

Keywords: *Subjective well-being, stress symptoms, mindfulness, self-compassion, emotion management skills, social interest*

¹ Bu makale birinci yazarın ikinci yazar danışmanlığında Akdeniz Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsünde gerçekleştirildiği yaka lisans tez çalışmasından üretilmiştir.

Ayrıca, bu çalışma 21. Uluslararası Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Kongresi'nde sözlü bildiri olarak sunulmuş ve bildi özeti kitapçığında basılmıştır.

² Uzm. Psk. Dan., Zeynep Ayça TERZİOĞLU, Antalya Bilim Üniversitesi, Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Uygulama Araştırma Merkezi, Antalya, ayca.terzioğlu@gmail.com, ORCID NO: 0000-0002-8849-9904

³ Doç. Dr. S. Gülfem ÇAKIR, Akdeniz Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Ana Bilim Dalı, Antalya, gulfemcakir@gmail.com, ORCID NO: 0000-0003-0625-3802

Turkish Journal of Sport and Exercise / Türk Spor ve Egzersiz Dergisi

<http://dergipark.gov.tr/tzed>

Year: 2020 - Volume: 22 - Issue: 1 - Pages: 20-37

DOI: 10.15314/tzed.656240



ISSN: 2147-5652

Examining the Effectiveness of Mindfulness Based Training
Program on Female Handball Players' Psychological Skills
and Coping with Stress Strategies

Zeynep Ayça Terzioğlu^{1A}, Mustafa Yıldız^{2B}, S. Gülfem Çakır^{3C}

¹Antalya Bilim University, Psychological Counseling and Guidance Research and Application Center, Antalya, Turkey

² Akdeniz University, Department of Recreation, Faculty of Sport Sciences, Antalya, Turkey

³ Akdeniz University, Department of Educational Sciences, Faculty of Education, Antalya, Turkey

* This study was presented at the 16 th International Sport Sciences Congress (31-03/10-11- 2018, (Antalya / Turkey).

Address Correspondence to Z.A., Terzioğlu e-mail: aycaterzioğlu@gmail.com

(Received): 06.12.2019/ (Accepted): 31.03.2020

A:Orcid ID: 0000-0002-8849-9904- B: 0000-0002-9483-0341-C: 0000-0003-0625-3802

Abstract

The aim of this study was to examine the effectiveness of a mindfulness-based training program on female handball athletes' psychological skills and strategies to cope with stress in sport. In the study, as a quasi-experimental method, pre-test, and post-test models without a control group were used. The study group consists of 9 female handball players who play in the Antalya Muratpaşa Municipality Women's Handball Team. In the research, a personal information questionnaire, the Athletic Coping Skills Inventory and Coping Strategies in Sport Competition Inventory were used to collect data as pre-test before the program and as post-test at the end of the program. In the study, the Mindfulness-Based Training Program was implemented once a week as group training, consisting of 8 sessions lasted 60 minutes each. Wilcoxon Signed Rank Test was used to test the significance of the scope difference. As a result of the study, after the program, there was a significant difference in terms of ability to cope with adversity, coachability, concentration, goal setting and mental preparation, and being free from worries. Moreover, a significant difference between pre-test and post-test scores of the task-oriented coping dimension in Sport Competition Inventory was noted.

Key Words: Mindfulness, coping strategies with stress, psychological skills

AKADEMİK
YAYINLAR

YAYINLANAN MAKALELER/EDİTÖRLÜ KİTAP BÖLÜMÜ

Yazarlar	Çalışmanın Başlığı	Dergi/Kitap Bölümü
Zeynep Ayça TERZİOĞLU, S. Gülfem ÇAKIR	Effectiveness of a Mindfulness-Based Skill Development Program on Elite Archers' Mental Skills and Mindfulness Levels.	Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi
Zeynep Ayça TERZİOĞLU, S. Gülfem ÇAKIR	Examining predictors of psychological well-being and life satisfaction among university students during the COVID-19 pandemic	Editörlü Kitap Bölümü
Zeynep Ayça TERZİOĞLU, Mustafa YILDIZ, S. Gülfem ÇAKIR	Examining the Effectiveness of Mindfulness Based Training Program on Female Handball Players' Psychological Skills and Coping with Stress Strategies	Türk Spor ve Egzersiz Dergisi
Zeynep Ayça TERZİOĞLU, S. Gülfem ÇAKIR	Üniversite öğrencilerinde öznel iyi oluş ve stres belirtilerinin yordayıcılarının incelenmesi	Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi



“ Aday öğrencilerimizi
kariyer danışmanlığı
hizmetimiz için
şehir içi yerleşkemize
bekliyoruz. ”



INSTAGRAM PAYLAŞIMLARIMIZ

abu_psychologicalcounseling

*Psikolojik danışma süreci
bireylere nasıl yardımcı olur?*



Üniversitemiz Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Uygulama ve Araştırma Merkezinin hizmetleri içerisinde yer alan bireyle psikolojik danışma uygulamasından yararlanmak için merkezimize başvuruda bulunabilirsiniz. Merkezimizde verilen hizmetler ücretsizdir.

RANDEVU counseling@antalya.edu.tr

abu_psychologicalcounseling

*Öz
Farkındalığı
Geliştirmek*



abu_psychologicalcounseling

Kitap Önerisi !



abu_psychologicalcounseling

*Sürekli çaresiz hissetmek yerine
çare SİZ olun!*



abu_psychologicalcounseling

*"Hastalığın iyileşmesinde,
hastalığa verilen
duygusal ve zihinsel tepki
ilaçtan daha önemlidir."*

Prof. Dr. Nevzat Tarhan





GRUPLA PSİKOLOJİK DANIŞMA PROGRAMLARI

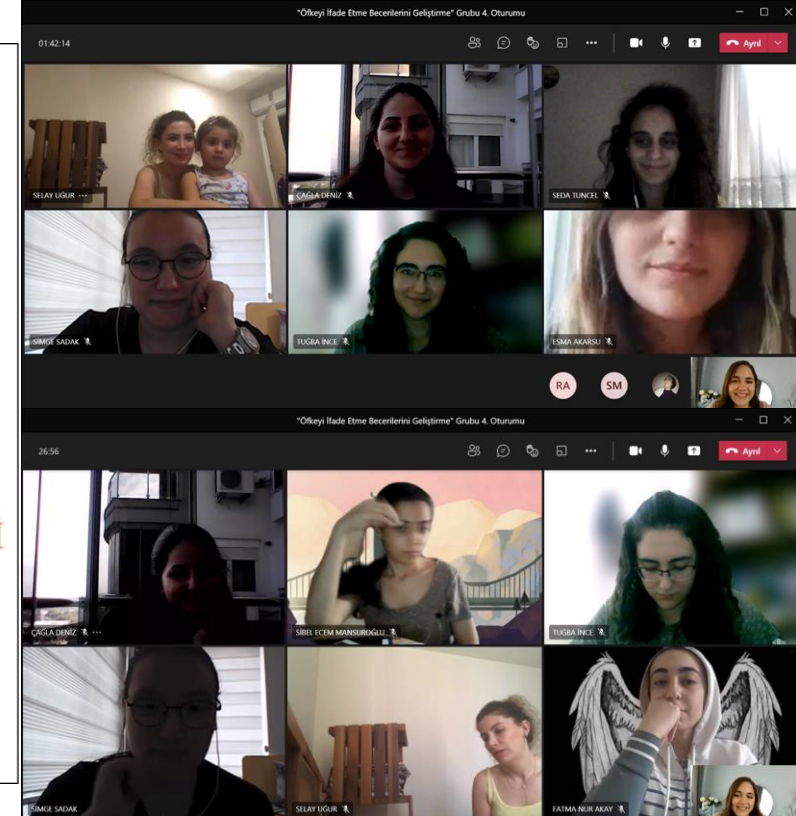


ÖFKEYİ İFADE ETME BECERİLERİNİ GELİŞTİRME GRUBU

Grubun Adı	Süre	Tarih	Saat	Hedef Grup	Yer
Öfkeyi İfade Etme Becerilerini Geliştirme Grubu	4 Oturum	10 Mayıs 2020 - 31 Mayıs 2020	18.00 – 19.30	Öğrenciler	Microsoft Teams

Grubun İçeriği:

- Öfke duygusunun işlevlerini ve temelinde yer alan süreci fark edebilmek,
- Öfkenin fiziksel, zihinsel etkilerini belirleyebilmek,
- Öfkeyi yapıcı bir şekilde ifade etme becerilerini geliştirmek,
- İhtiyaca yönelik zihinsel ve bedensel rahatlama egzersizlerini kullanabilmek,
- Öfke yönetimi becerilerini geliştirerek yaşamı uyumlu ve işlevsel bir şekilde düzenleyebilmektir.



FARKINDALIK TEMELLİ EGZERSİZ PROGRAMI

Grubun Adı	Süre	Tarih	Hedef Grup	Yer
Farkındalık Temelli Egzersiz Programı	8 Oturum	12 Mart 2021 - 30 Nisan 2020	Öğrenciler	Micrososft Teams

Grubun İçeriği:

- Bu psiko-eğitim programı, etik izin belgesi alınarak üniversite öğrencileri ile doktora tez çalışması kapsamında gerçekleştirilmiştir.



DERS ÇALIŞMA BECERİLERİNİ GELİŞTİRME GRUBU

Grubun Adı	Süre	Tarih	Saat	Hedef Grup	Yer
Ders Çalışma Becerilerini Geliştirme Grubu	3 Oturum	12 Kasım 2020 - 26 Kasım 2020	16.30 – 18.00	Öğrenciler	Microsoft Teams

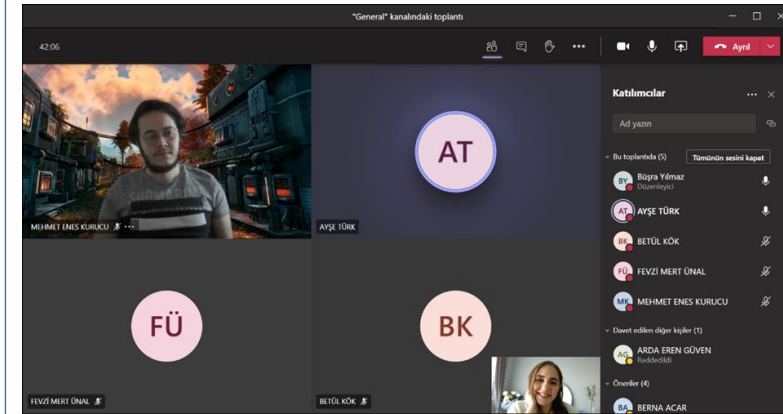
Grubun İçeriği:

- Verimli ders çalışma becerilerini geliştirmek,
- Ders çalışmada yanlış ve verimli teknikleri ayırt edebilmek,
- Verimli ders çalışmayı engelleyen faktörleri belirleyebilmek,
- Zaman yönetimi becerilerini geliştirmektir.



DERS ÇALIŞMA BECERİLERİNİ GELİŞTİRME GRUBU

12 – 19 – 26 Kasım 2020



UZAKTAN EĞİTİM SÜRECİNDE ZAMAN YÖNETİMİ GRUBU (1.Grup)

Grubun Adı	Süre	Tarih	Saat	Hedef Grup	Yer
Uzaktan Eğitim Sürecinde Zaman Yönetimi Grubu (1.Grup)	2 Oturum	20 Ekim 2020 - 27 Ekim 2020	16.00 – 17.30	Öğrenciler	Microsoft Teams

Grubun İçeriği:

- Uzaktan eğitim sürecinde verimli zaman planı oluşturabilmek,
- Zaman engelleyicilerini fark ederek, baş etme yöntemlerini geliştirmek,
- Zaman yönetimi becerilerini kazanmaktır.



**UZAKTAN EĞİTİM SÜRECİNDE
ZAMAN YÖNETİMİ GRUBU**

20 Ekim ve 27 Ekim 2020



ABU PDR
Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik
Uygulama ve Araştırma Merkezi

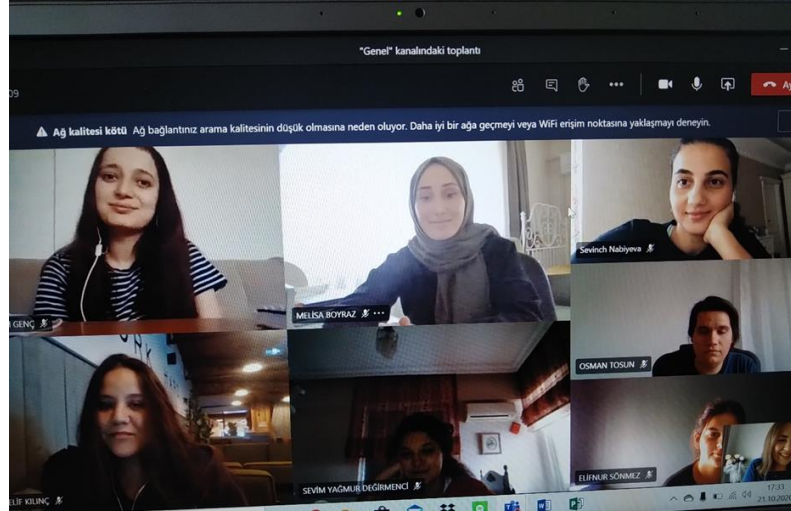


UZAKTAN EĞİTİM SÜRECİNDE ZAMAN YÖNETİMİ GRUBU (2. Grup)

Grubun Adı	Süre	Tarih	Saat	Hedef Grup	Yer
Uzaktan Eğitim Sürecinde Zaman Yönetimi Grubu (2. Grup)	2 Oturum	21 Ekim 2020 - 28 Ekim 2020	16.00 – 17.30	Öğrenciler	Microsoft Teams

Grubun İçeriği:

- Uzaktan eğitim sürecinde verimli zaman planı oluşturabilmek,
- Zaman engelleyicilerini fark ederek, baş etme yöntemlerini geliştirmek,
- Zaman yönetimi becerilerini kazanmaktır.



UZAKTAN EĞİTİM SÜRECİNDE ZAMAN YÖNETİMİ GRUBU (2. Grup)

21 Ekim ve 28 Ekim 2020

ÖNLEYİCİ RUH SAĞLIĞI ÇALIŞMALARI



FARKINDALIKLI İLETİŞİM SEMİNERİ

Seminerin Adı	Süre	Tarih	Saat	Konuşmacı	Hedef Grup	Yer
Farkındalıklı İletişim Semineri	Tek Oturum	01 Eylül 2021	09.00-12.30	Uzm. Psk. Dan. Zeynep Ayça TERZİOĞLU	Nazmi Arıkan Fen Bilimleri Eğitim Kurumları Öğretmenleri	Akra Barut Hotel

Seminerin İçeriği:

- Nazmi Arıkan Fen Bilimleri Eğitim Kurumları öğretmenlerinin farkındalıklı iletişim becerilerini geliştirmek.



FUTBOLDA ETKİLİ İLETİŞİM SEMİNERİ

Seminerin Adı	Süre	Tarih	Saat	Konuşmacı	Hedef Grup	Yer
Futbolda Etkili İletişim Semineri	Tek Oturum	27 Temmuz 2021	09.00-16.00	Uzm. Psk. Dan. Zeynep Ayça TERZİOĞLU	Futbol Antrenörleri	Erdem Beyazıt Kültür Merkezi

Seminerin İçeriği:

- Türkiye Futbol Federasyonu (TFF) ve Türkiye Futbol Antrenörleri Derneği (TÜFAD) Antalya şubesi iş birliği ile düzenlenen ‘antrenör gelişim semineri’ programı çerçevesinde ‘Futbolda Etkili İletişim’ konulu sunum gerçekleştirilmiştir.



MINDFULNESS TEMELLİ SANAT TERAPİSİ SEMİNERİ

Seminerin Adı	Süre	Tarih	Saat	Konuşmacı	Hedef Grup	Yer
Mindfulness Temelli Sanat Terapisi Semineri	Tek Oturum	14 Mayıs 2021	20.00-21.30	Psikolog Dr. Volkan DEMİR Moderatör: Z. Ayça TERZİOĞLU	Öğrenciler, Akademik ve İdari Personel, Dış Katılımcılar	Microsoft Teams

Seminerin İçeriği:

- Mindfulness temelli sanat terapisinin temel felsefesi ve amacı açıklandıktan sonra yaşantısal bir çalışma gerçekleştirilmiştir.



ANTALYA BİLİM
ÜNİVERSİTESİ

ABU PDR
Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik
Uygulama ve Araştırma Merkezi

MINDFULNESS TEMELLİ SANAT TERAPİSİ



Psikolog Dr.
Volkan DEMİR



Moderatör
Zeynep Ayça TERZİOĞLU
Uzm. Psikolojik Danışman

🕒 21.00 - 22.30
📅 14 Mayıs 2021 📍 Microsoft Teams
counseling@antalya.edu.tr



DUYGUSAL FARKINDALIĞI GELİŞTİRMEK ATÖLYESİ

Seminerin Adı	Süre	Tarih	Saat	Grup Lideri	Hedef Grup	Yer
Duygusal Farkındalığı Geliştirmek Atölyesi*	2 Oturum	06 – 07 Mayıs 2021	18.00 – 19.30	Büşra ALPASLAN	Öğrenciler	Microsoft Teams

Atölye Çalışmasının İçeriği:

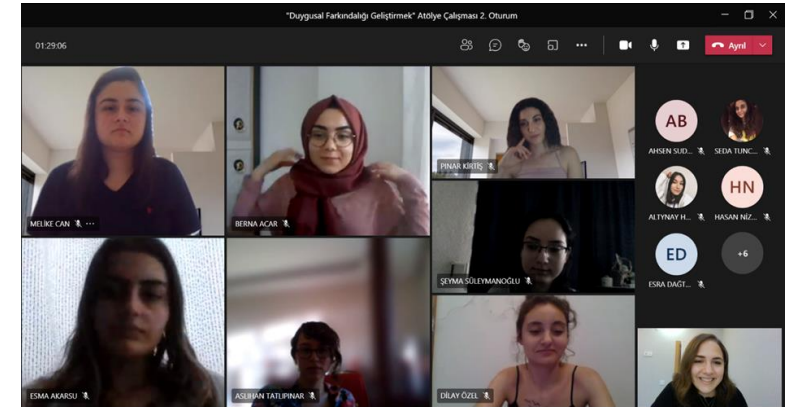
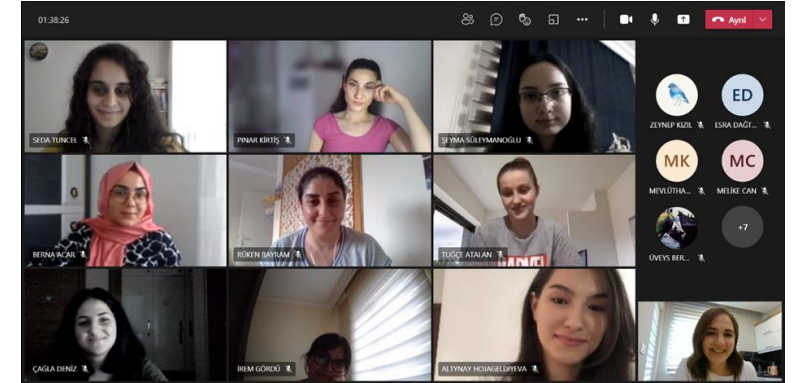
- Duyguları, temel özelliklerini ve işlevlerini tanımlayabilmek,
- Kişinin kendisini tanımlayan duyguyu fark ederek ifade edebilmesi,
- Yaşanılan durumlar karşısında hissedilen duygulara yönelik farkındalık kazanılması,
- Birincil ve ikincil duyguların fark edilmesi,
- Kişinin kendisinin ve karşısındaki kişilerin duygularını anlama becerisi geliştirmesi,
- Duygusal farkındalığı geliştirmektir.



DUYGUSAL
FARKINDALIĞI
GELİŞTİRMEK

ATÖLYE
ÇALIŞMASI

06 - 07 Mayıs 2021

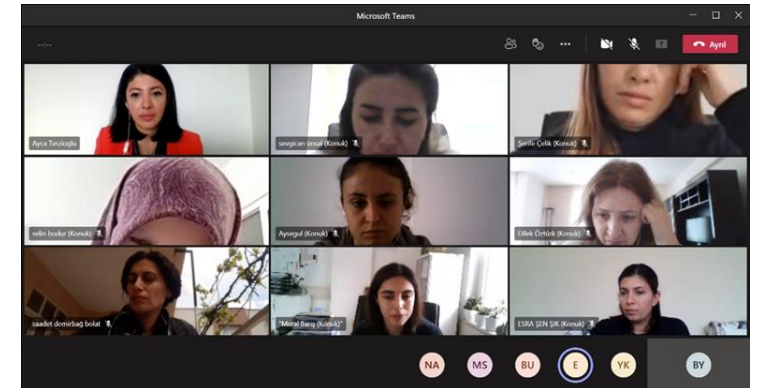
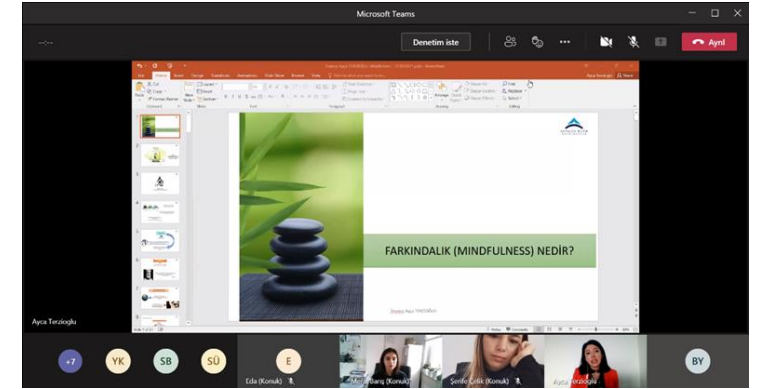
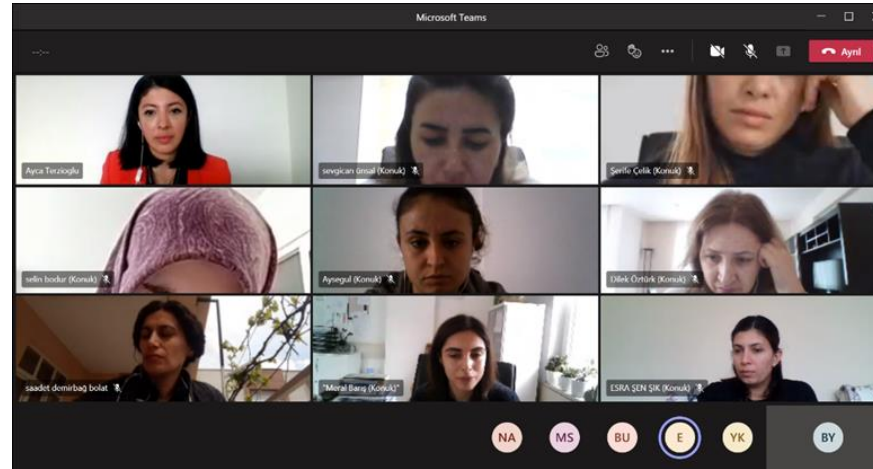


MINDFULNESS SEMİNERİ

Seminerin Adı	Süresi	Tarihi	Saati	Konuşmacı	Hedef Grup	Yer
Mindfulness Semineri	Tek Oturum	31 Mart 2021	12.30-14.30	Uzm. Psk. Dan. Zeynep Ayça TERZİOĞLU	Antalya'nın Serik İlçesinde görev yapan psikolojik danışmanlar	Microsoft Teams

Seminerin İçeriği:

- Farkındalık nedir?
- Günlük hayatta farkındalık uygulamaları nelerdir?
- Farkındalık temelli kuramlar nelerdir?
- Ruh sağlığı çalışanlarının özbakım becerilerinde farkındalık uygulamalarının yeri nasıl olur?



KARİYER VE PİLOTLUK SEMİNERİ

Seminerin Adı	Süre	Tarih	Saat	Konuşmacı	Hedef Grup	Yer
Kariyer ve Pilotluk Semineri	Tek Oturum	19 Şubat 2021	20.00-21.30	Havayolu Pilotu, Konuşmacı, Müzik Menajeri Serdar ALTUNOK Moderatör: Z. Ayça TERZİOĞLU	Öğrenciler, Akademik ve İdari Personel, Dış Katılımcılar	Microsoft Teams

Seminerin İçeriği:

- Pilotluk mesleği, eğitimi ve kariyer süreci,
- Uçuş okulu seçiminde önemli kriterler,
- Havayolu pilotluğu için gerekli nitelikler,
- Pilotluk mesleği hakkında soru cevap bölümü.

Kariyer ve Pilotluk

ANTALYA BİLİM ÜNİVERSİTESİ

ABU PDR

**Havayolu Pilotu,
Konuşmacı, Müzik Menajeri
Serdar ALTUNOK**

**Moderatör,
Psikolojik Danışman
Uzm. Zeynep Ayça TERZİOĞLU**

20.00 - 21.30

19 Şubat 2021 Microsoft Teams

counseling@antalya.edu.tr



GESTALT TERAPİ VE RÜYALAR SEMİNERİ

Seminerin Adı	Süre	Tarih	Saat	Konuşmacı	Hedef Grup	Yer
Gestalt Terapi ve Rüyalar Semineri	Tek Oturum	12 Şubat 2021	20.00-21.30	Doç. Dr. Sertan KAĞAN Moderatör: Z.Ayça TERZİOĞLU	Öğrenciler, Akademik ve İdari Personel, Dış Katılımcılar	Microsoft Teams

Seminerin İçeriği:

- Gestalt terapi süreci ve insana bakış açısı,
- Gestalt terapi ekolünde rüyaların önemi ve işleyişi,
- Gestalt terapide farkındalığın, şimdi ve burada ilkesinin önemi,
- Gestalt terapi ekolüne göre sağlıklı insanların özellikleri.



GESTALT TERAPİ ve RÜYALAR

20.00 12.02.2021
Microsoft Teams



Moderatör
Uzm. Zeynep Ayça TERZİOĞLU
Psikolojik Danışman

Doç. Dr. Sertan KAĞAN
Doğu Akdeniz Üniversitesi

DUYGUSAL FARKINDALIĞI GÜÇLENDİRMEK SEMİNERİ

Seminerin Adı	Süre	Tarih	Saat	Konuşmacı	Hedef Grup	Yer
Duygusal Farkındalığı Güçlendirmek Semineri	Tek Oturum	13 Ocak 2021	13.00-15.30	Büşra ALPASLAN	Fettah Tamince Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi Öğrencileri	Zoom

Seminerin İçeriği:

- Öğrencilerin duygusal farkındalıklarını güçlendirmek,
- Duygu düzenleme ve ifade edebilme becerilerini geliştirmektir.



FETTAH TAMİNCE
MESLEKİ VE TEKNİK ANADOLU LİSESİ
4. KARIYER GÜNLERİ



ANTALYA BİLİM
ÜNİVERSİTESİ

DUYGUSAL FARKINDALIĞI GÜÇLENDİRMEK



Büşra ALPASLAN
Psikolojik Danışman
Antalya Bilim Üniversitesi



Moderatör:
Salih SAPMAZ
Psikolojik Danışman

VİZYONUMUZ
Akdeniz'de Denizcilik ve Gemi Yapımı Eğitiminde
Ömek Okul Olmak

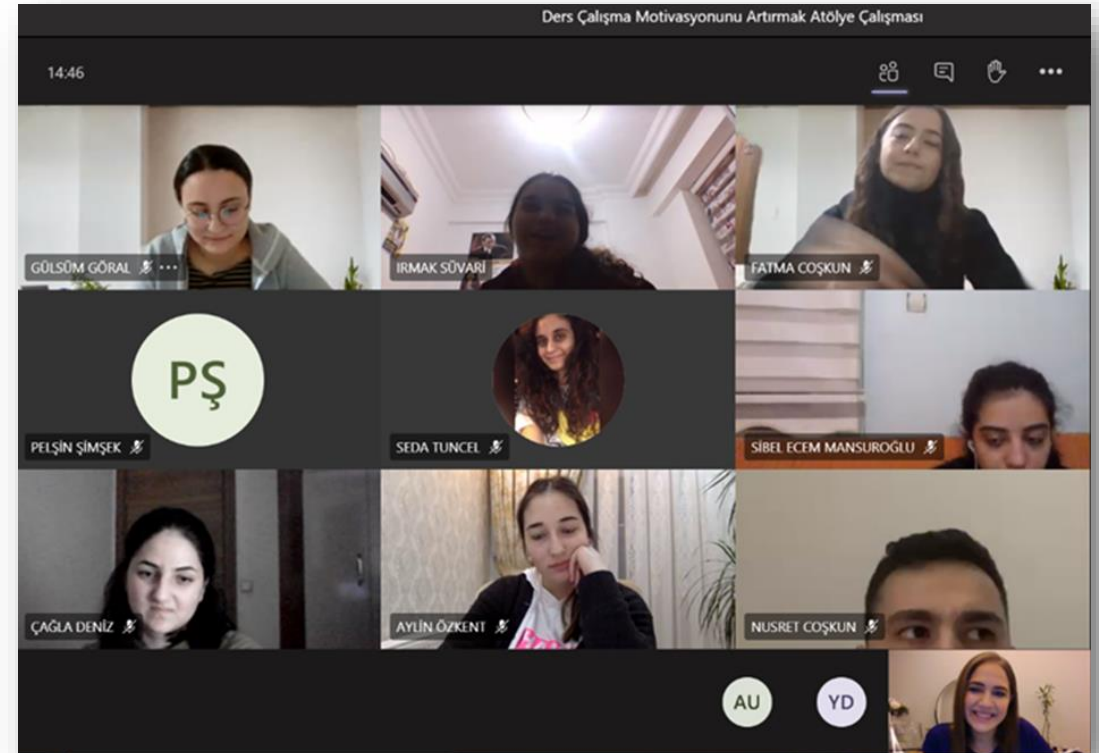
13 Ocak 2021 Çarşamba Saat 13.00' de **Zoom**
toplantısında öğrencilerimizle buluşuyoruz.

DERS ÇALIŞMA MOTİVASYONUNU ARTIRMAK ATÖLYE ÇALIŞMASI

Atölye Çalışmasının Adı	Süre	Tarih	Saat	Grup Lideri	Hedef Grup	Yer
Ders Çalışma Motivasyonunu Artırmak Atölye Çalışması	Tek Oturum	30 Kasım 2020	18.00-19.30	Büşra ALPASLAN	Yabancı Diller Yüksekokulu Öğrencileri	Microsoft Teams

Atölye Çalışmasının İçeriği:

- Motivasyon kaynaklarını, motivasyonu artıran ve azaltan etkenleri fark etmek,
- Motivasyonu artırma yollarını keşfetmek,
- Dikkati toplayarak ve motivasyonu artırarak ders çalışma sürecini verimli hale getirmektir.



MİLLİ SPORCULARIMIZ İLE SÖYLEŞİ

Seminerin Adı	Süre	Tarih	Saat	Konuşmacı	Hedef Grup	Yer
Milli Sporcularımız İle Söyleşi	Tek Oturum	20 Kasım 2020	20.00-21.30	Milli Judocu Feyyaz YAZICI ve Milli Tekvandocu Rukiye YILDIRIM Moderatör: Z.Ayça TERZİOĞLU	Öğrenciler, Akademik ve İdari Personel, Dış Katılımcılar	Microsoft Teams

Seminerin İçeriği:

- Milli sporcuların müsabakalara psikolojik ve fiziksel hazırlık süreci,
- Motivasyon süreçleri,
- Milli sporcuların yaşantıları ve deneyimleri hakkında bilgi vermek.



Milli Sporcularımız ile Söyleşi

Milli Tekvandocu Rukiye YILDIRIM
Tokyo 2021 Yaz Olimpiyatları'na Aday Sporcu
2019 G4 Elstra Avrupa Şampiyonası - Altın Madalya

Milli Judocu Feyyaz YAZICI
1 Dünya 3.lüğü
2 Avrupa 2.liği

Moderatör Uzm. Zeynep Ayça TERZİOĞLU
Spor Psikoloğu

20 Kasım 2020 20.00
Microsoft Teams
counseling@antalya.edu.tr

SPORDA YÜKSEK PERFORMANS PSİKOLOJİSİ SEMİNERİ

Seminerin Adı	Süre	Tarih	Saat	Konuşmacı	Hedef Grup	Yer
Sporda Yüksek Performans Psikolojisi Semineri	Tek Oturum	19 Kasım 2020	20.00-21.00	Doç. Dr. Cengiz KARAGÖZOĞLU ve Paralimpik Milli Yüzücü Sümeyye BOYACI Moderatör: Z.Ayça TERZİOĞLU	Öğrenciler, Akademik ve İdari Personel, Dış Katılımcılar	Microsoft Teams

Seminerin İçeriği:

- Sporda yüksek performans psikolojisi nedir,
- Sporda yüksek performans nasıl sağlanır, neler yapılabilir,
- Sporda kadın olmak,
- Psikolojik antrenman becerileri nelerdir?



ABU PDR
Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik
Uygulama ve Araştırma Merkezi

SPORDA YÜKSEK PERFORMANS PSİKOLOJİSİ

Sümeyye BOYACI
Paralimpik Milli Yüzücü
Türkiye Cumhuriyeti Tarihinin Yüzmede
İlk Kadın Avrupa Şampiyonu
2019 Dünya Paralimpik Yüzme Şampiyonası
Gümüş Madalya

Moderatör
Uzm. Zeynep Ayça TERZİOĞLU
Spor Psikoloğu

Doç.Dr.Cengiz KARAGÖZOĞLU
Spor Psikoloğu
Marmara Üniversitesi

19 Kasım 2020 20.00
Microsoft Teams
counseling@antalya.edu.tr

PANDEMİ SÜRECİNDE ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİSİ OLMAK ATÖLYESİ

Seminerin Adı	Süre	Tarih	Grup Lideri	Hedef Grup	Yer
Pandemi Sürecinde Üniversite Öğrencisi Olmak Atölyesi*	3 Oturum	18, 20 ve 23 Kasım 2020	Büşra ALPASLAN	Öğrenciler	Microsoft Teams

*Atölye çalışması, öğrencilerin ders programı ile çakışmasını önlemek amacıyla üç ayrı oturumda gerçekleştirilmiştir.

Atölye Çalışmasının İçeriği:

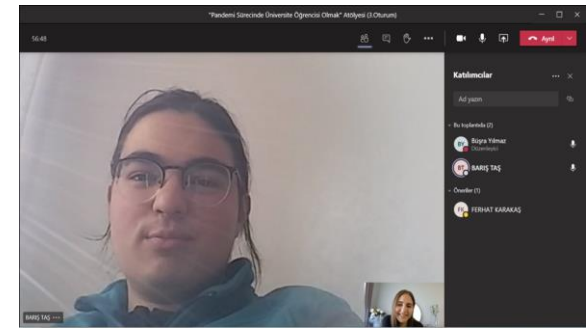
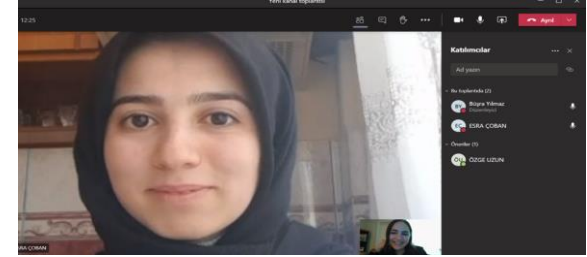
- Pandemi süreci ve uzaktan eğitim ile ilgili duygu ve düşünceleri paylaşmak,
- Evde geçirilen bu dönemde ihtiyaçları belirleyebilmek,
- Çözüm önerileri oluşturarak, süreci verimli bir şekilde değerlendirebilmektir.



**"PANDEMİ SÜRECİNDE
ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİSİ OLMAK"
ATÖLYE ÇALIŞMASI**

Oturumlar	Tarih	Saat	Yer
1. Oturum	18 Kasım 2020	13.00 – 14.30	Microsoft Teams
2. Oturum	20 Kasım 2020	12.00 – 13.30	Microsoft Teams
3. Oturum	23 Kasım 2020	14.00 – 15.30	Microsoft Teams





SÜREKLİ TEKRAR EDEN DÜŞÜNCELERİ FARK ETMEK ATÖLYESİ

Seminerin Adı	Süre	Tarih	Grup Lideri	Hedef Grup	Yer
Sürekli Tekrar Eden Düşünceleri Fark Etmek Atölyesi*	3 Oturum	06, 09 ve 11 Kasım 2020	Büşra ALPASLAN	Öğrenciler	Microsoft Teams

*Atölye çalışması, öğrencilerin ders programı ile çakışmasını önlemek amacıyla üç ayrı oturumda gerçekleşmiştir.

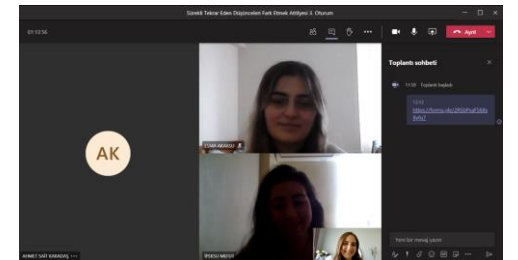
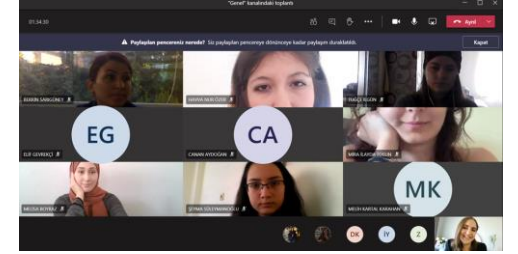
Atölye Çalışmasının İçeriği:

- Sürekli tekrar eden düşünceleri ve etkilerini fark etmek,
- Bu düşüncelerin tetikleyicilerini belirlemek,
- Rahatsız edici duygu ve düşünceleri tekrar tekrar düşünmeyi durdurabilme becerilerini geliştirmektir.



"SÜREKLİ TEKRAR EDEN DÜŞÜNCELERİ FARK ETMEK" ATÖLYE PROGRAMI

Oturumlar	Tarih	Saat	Yer
1. Oturum	06 Kasım 2020	14.00 – 15.30	Microsoft Teams
2. Oturum	09 Kasım 2020	11.00 – 12.30	Microsoft Teams
3. Oturum	11 Kasım 2020	12.00 – 13.30	Microsoft Teams



ÇÖZÜM ODAKLI OLMAK ATÖLYESİ

Seminerin Adı	Süre	Tarih	Grup Lideri	Hedef Grup	Yer
Çözüm Odaklı Olmak Atölyesi*	3 Oturum	26, 27 ve 30 Ekim 2020	Büşra ALPASLAN	Öğrenciler	Microsoft Teams

*Atölye çalışması, öğrencilerin ders programı ile çakışmasını önlemek amacıyla üç ayrı oturumda gerçekleşmiştir.

Atölye Çalışmasının İçeriği:

- Çözüm odaklı düşünmenin önemi,
- Çözüm odaklı bireylerin özellikleri,
- Çözüm odaklı bireylerin sorunlarını çözmedeki donanımları, bilgi ve becerileri,
- Sorun çözmede etkili olacak faktörler ve sorun çözme becerilerini geliştirmektir.

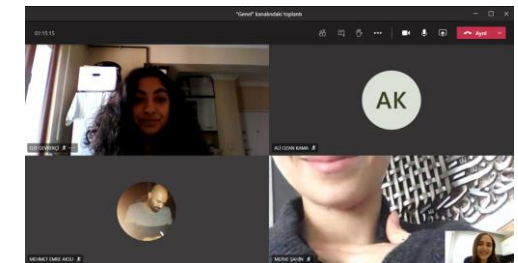
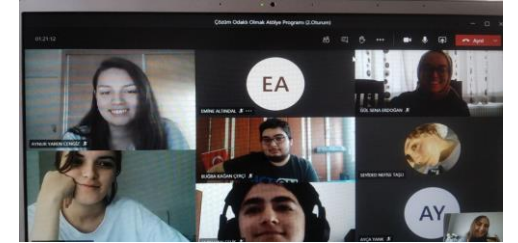
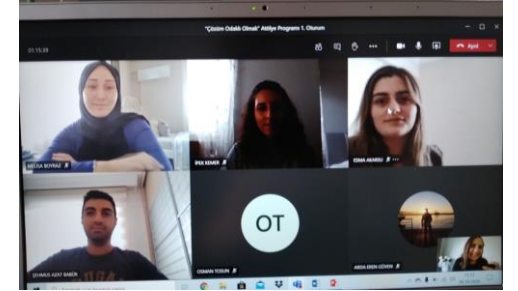


"ÇÖZÜM ODAKLI OLMAK"

ATÖLYE PROGRAMI

Oturumlar	Tarih	Saat	Yer
1. Oturum	26 Ekim 2020	14.00 – 15.30	Microsoft Teams
2. Oturum	27 Ekim 2020	12.00 – 13.30	Microsoft Teams
3. Oturum	30 Ekim 2020	13.00 – 14.30	Microsoft Teams





ROMANTİK İLİŞKİLERDE SORUNLAR YAŞAMAK: YALNIZ DEĞİLSİNİZ SEMİNERİ

Seminerin Adı	Süre	Tarihi	Saati	Konuşmacı	Hedef Grup	Yer
Romantik İlişkilerde Sorunlar Yaşamak: Yalnız Değilsiniz Semineri	Tek Oturum	23 Ekim 2020	20.00-21.00	Dr. Öğr. Üyesi Özlem HASKAN AVCI Moderatör: Z.Ayça TERZİOĞLU	Öğrenciler, Akademik ve İdari Personel, Dış Katılımcılar	Microsoft Teams

Seminerin İçeriği:

- Romantik ilişkilerde yaşanan sorunlar ve bu sorunların çözümü,
- Sağlıklı ilişkilerin özellikleri ve ilişkileri sağlıklı hale getirmek,
- Benlik saygısını güçlendirmek,
- Flört şiddeti nedir ve neler yapılmalıdır.



ABU PDR
Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik
Uygulama ve Araştırma Merkezi

ANTALYA BİLİM
ÜNİVERSİTESİ

Dr. Öğr. Üyesi Özlem HASKAN AVCI
Hacettepe Üniversitesi

Moderatör
Uzm. Psikolojik Danışman
Zeynep Ayça TERZİOĞLU

**ROMANTİK İLİŞKİLERDE
SORUNLAR YAŞAMAK:
YALNIZ DEĞİLSİNİZ**

23 Ekim 2020 20.00-21.00 Microsoft Teams



MINİ KONSER

Programın Adı	Süre	Tarih	Saat	Konuşmacı	Hedef Grup	Yer
Mini Konser	Tek Oturum	22 Ekim 2020	20.00-21.00	Utku ve Gizem YEREBAKAN	Öğrenciler, Akademik ve İdari Personel, Dış Katılımcılar	Microsoft Teams

Programın İçeriği:

- Pandemi sürecinde evde geçirilen sürenin artması ve gerçekleştirilen sosyal aktivitelerin azalması sebebiyle çevrim içi platformda mini konser gerçekleştirilerek, katılımcıların motivasyonlarını ve iyilik hallerini artırmak amaçlanmıştır.

