



PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK VE REHBERLİK UYGULAMA VE ARAŞTIRMA MERKEZİ





2022 – 2023 AKADEMİK YILI FAALİYET PROGRAMI

PDR MERKEZİ HİZMETLERİ

Bireyle Psikolojik Danışma

Grupla Psikolojik Danışma

Önleyici Ruh Sağlığı Çalışmaları

- Seminer Programları
- Atölye Çalışmaları
- Psiko-eğitim Grupları
- Toplumsal Katkı Uygulamaları



ABU PDR
Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik
Uygulama ve Araştırma Merkezi

- Etkili ders çalışma becerilerinizi geliştirmek,
- Sınava yönelik kaygılarınıza yeni bakış açıları ile yaklaşmak ve
- Duygusal olarak rahatlama egzersizlerini öğrenmek amacıyla bu konuda gerçekleştireceğimiz atölye çalışmamıza katılabilirsiniz.

"ETKİLİ DERS ÇALIŞMA YÖNTEMLERİ VE KAYGI" ATÖLYE ÇALIŞMASI

*Atölye çalışması Antalya Bilim Üniversitesi öğrencilerine yöneliktir.

07 Kasım 2022 | 16.00 - 17.30 | Güllük Yerleşkesi



BİR DUYGU OLARAK
HASET VE KISKANÇLIK

UZM. DR. CENGİZ ARCA

8 ARALIK 2022 | 20.00

MICROSOFT TEAMS

DR. ÖĞR. ÜYESİ ZEYNEP AYÇA TERZİOĞLU

counseling@antalya.edu.tr



ABU PDR
Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik
Uygulama ve Araştırma Merkezi

- Duygularınızı fark ederek sağlıklı bir şekilde ifade edebilmek,
- Kendinizin ve karşınızdaki kişilerin duygularını anlayabilme becerilerinizi geliştirmek amacıyla bu konuda gerçekleştireceğimiz atölye çalışmasına katılabilirsiniz.

"DUYGULARA YÖNELİK FARKINDALIK" ATÖLYE ÇALIŞMASI

*Atölye çalışması Antalya Bilim Üniversitesi öğrencilerine yöneliktir.

26 Ekim 2022 | 14.00 - 15.30 | Ana Kampüs, RGS-28



ABU PDR
Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik
Uygulama ve Araştırma Merkezi

Duygusal şiddete yönelik farkındalığınızı ve duygusal şiddetten korunmaya yönelik becerilerinizi geliştirmek amacıyla bu konuda gerçekleştireceğimiz atölye çalışmamıza katılabilirsiniz.

"DUYGUSAL ŞİDDET" ATÖLYE ÇALIŞMASI

23 Kasım 2022 | 14.00 - 15.30 | Ana Kampüs, RGS-28

*Atölye çalışması Antalya Bilim Üniversitesi öğrencilerine yöneliktir.

ÖNLEYİCİ RUH SAĞLIĞI ÇALIŞMALARI



BİR DUYGU OLARAK HASET VE KISKANÇLIK SEMİNERİ

Atölye Çalışmasının Adı	Süre	Tarih	Saat	Konuşmacı	Hedef Grup	Yer
Bir Duygu Olarak Haset ve Kıskançlık Semineri	Tek Oturum	08 Aralık 2022	20.00 – 21.00	Dr. Öğr. Üyesi Zeynep Ayça TERZİOĞLU ve Uzm. Dr. Cengiz ARCA	Öğrenciler, Akademik ve İdari Personel, Dış Katılımcılar	Microsoft Teams

Seminerin İçeriği:

- Haset ve kıskançlık kavramlarının farklılıkları,
- Haset ve kıskançlığın duygu olarak ele alınması,
- Haset ve kıskançlık duygularına yönelik farkındalığın artırılmasıdır.



ABU PDR
ANTALYA BİLİM
ÜNİVERSİTESİ

BİR DUYGU OLARAK
HASET VE KISKANÇLIK

UZM. DR.
CENGİZ ARCA

8 ARALIK 2022 | 20.00

MICROSOFT TEAMS

counseling@antalya.edu.tr

DR. ÖĞR. ÜYESİ
ZEYNEP AYÇA TERZİOĞLU



DUYGUSAL ŞİDDET ATÖLYE ÇALIŞMASI

Atölye Çalışmasının Adı	Süre	Tarih	Saat	Konuşmacı	Hedef Grup	Yer
Duygusal Şiddet Atölye Çalışması	Tek Oturum	26 Ekim 2022	15.00-16.30	Büşra ALPASLAN	Öğrenciler	Ana Kampüs, RGS-28

Atölye Çalışması İçeriği:

- Kişinin kendisini tanımlayan duyguyu fark ederek sağlıklı bir şekilde ifade edebilmesi,
- Yaşanılan durumlar karşısında hissedilen duygulara yönelik farkındalık kazanılması,
- Kişinin kendisinin ve karşısındaki kişilerin duygularını anlama becerisini geliştirmesidir.



*Atölye çalışması Antalya Bilim Üniversitesi öğrencilerine yöneliktir.

23 Kasım 2022 | 14.00 - 15.30 | Ana Kampüs, RGS-28



ÖĞRENCİ MOTİVASYONU SEMİNERİ

Seminerin Adı	Süre	Tarih	Saat	Konuşmacı	Hedef Grup	Yer
Öğrenci Motivasyonu Semineri	Tek Oturum	16 Kasım 2022	09.30-11.30	Büşra ALPASLAN	Yeryüzü Koleji Öğretmenleri	Yeryüzü Koleji

Seminerin İçeriği:

- İç ve dış motivasyon kaynakları,
- Öğrenci motivasyonunu artıran ve azaltan etmenler,
- Kontrol ve denetim odağı ile motivasyon ilişkisi,
- Öz-yeterlilik ve baş etme becerisinin geliştirilmesidir.



ETKİLİ DERS ÇALIŞMA YÖNTEMLERİ VE KAYGI ATÖLYE ÇALIŞMASI

Atölye Çalışmasının Adı	Süre	Tarih	Saat	Grup Lideri	Hedef Grup	Yer
Etkili Ders Çalışma Yöntemleri ve Kaygı Atölyesi	Tek Oturum	07 Kasım 2022	16.00 – 17.30	Büşra ALPASLAN	Öğrenciler	Güllük Yerleşkesi, 12.Kat

Atölye Çalışmasının İçeriği:

- Etkili ders çalışma becerilerini geliştirmek,
- Zamanın verimli kullanılması, amaç belirleme ve etkili ders çalışma yöntemlerini uygulayabilmek,
- Kaygıların fark edilmesi ve bu kaygılara farklı bakış açılarından yaklaşılması,
- Duygusal yoğunluk halinde rahatlama egzersizlerinin uygulanabilmesidir.



- Etkili ders çalışma becerilerinizi geliştirmek,
- Sınava yönelik kaygılarınıza yeni bakış açıları ile yaklaşmak ve
- Duygusal olarak rahatlama egzersizlerini öğrenmek amacıyla bu konuda gerçekleştireceğimiz atölye çalışmamıza katılabilirsiniz.

"ETKİLİ DERS ÇALIŞMA YÖNTEMLERİ VE KAYGI" ATÖLYE ÇALIŞMASI

*Atölye çalışması Antalya Bilim Üniversitesi öğrencilerine yöneliktir.



07 Kasım 2022 | 16.00 - 17.30 | Güllük Yerleşkesi



DUYGULARA YÖNELİK FARKINDALIK ATÖLYE ÇALIŞMASI

Atölye Çalışmasının Adı	Süre	Tarih	Saat	Grup Lideri	Hedef Grup	Yer
Duygulara Yönelik Farkındalık Atölye Çalışması	Tek Oturum	26 Ekim 2022	14.00-15.30	Büşra ALPASLAN	Öğrenciler	Ana Kampüs, RGS-28

Atölye Çalışmasının İçeriği:

- Kişinin kendisini tanımlayan duyguyu fark ederek sağlıklı bir şekilde ifade edebilmesi,
- Yaşanılan durumlar karşısında hissedilen duygulara yönelik farkındalık kazanılması,
- Kişinin kendisinin ve karşısındaki kişilerin duygularını anlama becerisini geliştirmesidir.

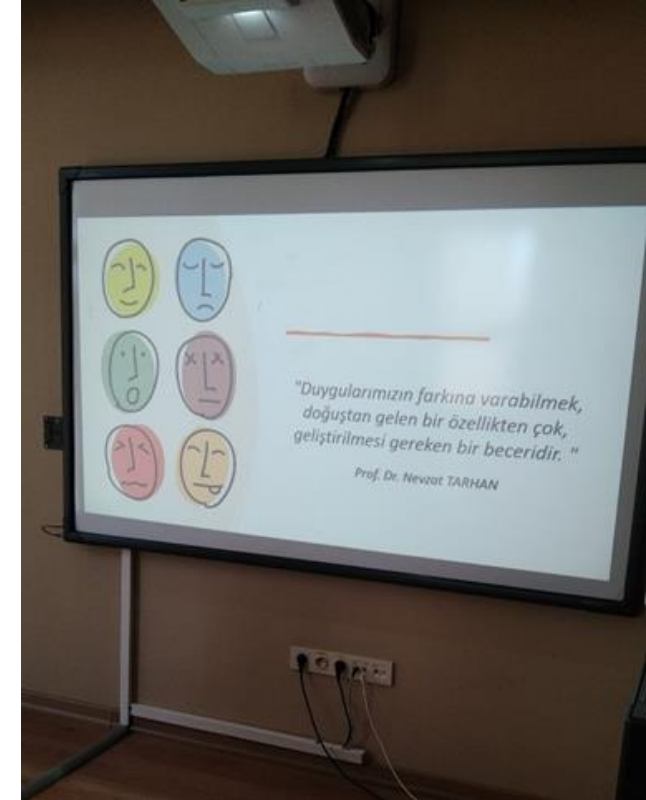


• Duygularınızı fark ederek sağlıklı bir şekilde ifade edebilme,
• Kendinizin ve karşısındaki kişilerin duygularını anlayabilme becerilerinizi geliştirmek amacıyla bu konuda gerçekleştireceğimiz atölye çalışmasına katılabilirsiniz.

"DUYGULARA YÖNELİK FARKINDALIK" ATÖLYE ÇALIŞMASI

*Atölye çalışması Antalya Bilim Üniversitesi öğrencilerine yöneliktir.

26 Ekim 2022 | 14.00 - 15.30 | Ana Kampüs, RGS-28



SINAV KAYGISI VE ETKİLİ DERS ÇALIŞMA SEMİNERİ

Seminerin Adı	Süre	Tarih	Saat	Konuşmacı	Hedef Grup	Yer
Sınav Kaygısı ve Etkili Ders Çalışma Semineri	Tek Oturum	16 Aralık 2022	10.00 – 11.30	Büşra ALPASLAN	Isparta/Yalvaç lise öğrencileri	Ana Kampüs, RGS-28

Seminerin İçeriği:

- Duygu farkındalığının geliştirilmesi,
- Sınav kaygısının belirtilerine ve nedenlerine yönelik farkındalığın artırılması,
- Sınav kaygısının yapıcı bir şekle dönüştürülmesi,
- Verimli ve etkili ders çalışma yöntemlerinin geliştirilmesi,
- Etkili amaç oluşturma ve zaman yönetimi becerilerinin geliştirilmesidir.



ÖFKE VE STRES YÖNETİMİ SEMİNERİ

Seminerin Adı	Süre	Tarih	Saat	Konuşmacı	Hedef Grup	Yer
Öfke ve Stres Yönetimi	Tek Oturum	18 Nisan 2023	15.00 – 16.00	Dr. Öğr. Üyesi Zeynep Ayça TERZİOĞLU	Otel Çalışanları	Rixos Beldibi Otel

Seminerin İçeriği:

- Duyguları anlamak,
- Öfkenin
- Başka bir perspektiften stresi tanımlamak
- Günlük yaşamda farkındalık uygulamaları



SPORDA FARKINDALIK EĞİTİMİ

Seminerin Adı	Süre	Tarih	Saat	Konuşmacı	Hedef Grup	Yer
Sporda Farkındalık	Tek Oturum	18 Mayıs 2023	18.00	Dr. Öğr. Üyesi Zeynep Ayça TERZİOĞLU	Yüksek Lisans Öğrencileri	Çevrim içi Platform

Farkındalık, dikkati olması gereken yere verme yeteneğini içermekle birlikte özellikle sporcuların yüksek performansa ulaşma yeteneğini etkileyen önemli becerilerden biridir. Ancak farkındalık uygulamaları, sporcuların farkındalık becerisini geliştirmelerine yardımcı olmak için bir araç olarak kullanılmaktadır. Her insanda olduğu gibi sporcuların da zihinleri dağılmaya ve odaklanmayı kaybetmeye eğilimlidir. Bununla birlikte sporcunun zihni geçmiş performans hatalarına gidebilir ve an'da kalabilme konusunda birtakım zorluklarla yaşayabilir. Bir sporcunun zihnini oyunda tutması oldukça önemlidir. Dikkati dağıldığı zaman performansı düşer ve bunun sonucunda yaralanmalar dahi ortaya çıkabilir. Sporcu, büyük bir müsabakanın verdiği gerginlik, düşük özgüven duyguları, rekabetle birlikte ortaya çıkan endişeleri dikkati dağılmadan sadece gelip gittiklerini farkındalık uygulamaları ile gözlemleyebilir. Unutulmamalıdır ki farkındalık uygulamaları düzenli bir şekilde tekrarlandığında sporcuya fayda sağlamaktadır. Farkındalık uygulamaları, sporcuların maksimum performansı elde etmelerine yardımcı olan, dikkatlerini şimdiki ana vermeleri için paha biçilmez bir yöntemdir.



ÇOCUK İSTİSMARI VE TACİZ SEMİNERİ

Seminerin Adı	Süre	Tarih	Saat	Konuşmacı	Hedef Grup	Yer
Çocuk İstismarı ve Taciz	Tek Oturum	25 Mayıs 2023	15.30 – 16.20	Dr. Öğr. Üyesi Zeynep Ayça TERZİOĞLU	Otel Çalışanları	Rixos Beldibi Otel

Seminerin İçeriği:

- İstismar ve ihmal kavramlarının tanımlanması,
- İstismar türleri,
- İhmal ve İstismarın Çocuklar Üzerindeki Etkileri
- Çocuk İstismarı Belirtileri
- Münchausen Sendromunu tanımlamak



AFET MAĞDURLARINA PSİKOLOJİK İLK YARDIM



Deprem sonrası aşırı korku, çaresizlik, tepkisizlik, duyguları hissedememe ve ifade edememe gibi belirtiler yaşıyor olabilirsiniz. Bu tepkiler, yaşanan afetler sonrasında ortaya çıkan duygulardan kaynaklanmaktadır. Travmatik yaşantılara ve olaylara maruz kalma sonrasında duygusal, davranışsal, fiziksel ve zihinsel tepkiler yaşanması olağandır.

Şikayetlerinizin artarak günlük yaşantınızı etkilemeye başladığı durumlarda ruh sağlığı uzmanlarından destek alabilirsiniz.

Antalya Bilim Üniversitesi Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Uygulama ve Araştırma Merkezimiz tarafından afet mağdurlarına yönelik ücretsiz psikolojik danışma desteği verilecektir. Destek almak için bizimle iletişime geçebilirsiniz.



MEMNUNİYET ANKETİ SONUÇLARI

2022-2023 AKADEMİK YILI MEMNUNİYET ANKETİ SONUÇLARI

Ortalama

Bireyle Psikolojik Danışma Memnuniyet Anketi	%99
Bir Duygu Olarak Haset ve Kıskançlık Semineri Değerlendirme	%97
Duygusal Şiddet Atölye Çalışması Değerlendirme	%99
Etkili Ders Çalışma Yöntemleri ve Kaygı Atölye Çalışması Değerlendirme	%99
Duygulara Yönelik Farkındalık Atölye Çalışması Değerlendirme	%99
Afetten Etkilenen Bireylere Destek Verenlere Yönelik Eğitim	%99
Öfke ve Stres Yönetimi Eğitimi	%95
Çocuk İstismarı ve Taciz	%99

BİLİMSEL YAYINLAR

KİTAP			
Yazarlar	Çalışmanın Başlığı	Kitap Bölümü	Tarih
Dr. Öğr. Üyesi Zeynep Ayça TERZİOĞLU (Editör: Doç. Dr. Begüm SATICI)	Psikolojiye Giriş	Öğrenme	Nobel Akademik Yayınclılık, 2023

