



PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK VE REHBERLİK UYGULAMA VE ARAŞTIRMA MERKEZİ





2023 – 2024 AKADEMİK YILI FAALİYET PROGRAMI



PDR Merkezi Müdürü
Dr. Öğretim Üyesi Murat KAPLAN



PDR Merkezi Müdür Yardımcısı
Dr. Öğr. Üyesi Zeynep Ayça TERZİOĞLU

ayca.terzioglu@antalya.edu.tr



Tam Zamanlı Uzman
Psk. Dan. Büşra ALPASLAN

busra.yilmaz@antalya.edu.tr

Bireyle Psikolojik Danışma

Grupla Psikolojik Danışma

Önleyici Ruh Sağlığı Çalışmaları

- Seminer Programları
- Atölye Çalışmaları
- Psiko-eğitim Grupları

Merkezimizde verilen hizmetler ücretsizdir.

BROŞÜRLER

| | |
|-------------------|------------|
| Doküman No | PD-BR-0001 |
| Yayın Tarihi | 10.11.2021 |
| Değişiklik Tarihi | - |
| Değişiklik No | 0 |
| Sayfa No | 1/2 |

PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK



Form No:ÜY-FR-1059 Yayın Tarihi:10.11.2021 Değ.No:0 Değ.Tarihi:-

| | |
|-------------------|------------|
| Doküman No | PD-BR-0002 |
| Yayın Tarihi | 10.11.2021 |
| Değişiklik Tarihi | - |
| Değişiklik No | 0 |
| Sayfa No | 1/2 |

STRES

Stresin temelinde ne yer alır ?

Stresin temelinde, algılama süreçleri ve deneyimlerin değerlendirilmesi yer alır. Bireylerin anlamlandırma, değerlendirme ve yönlendirme tarzları stresi azaltmada veya çoğaltmada önemli bir role sahiptir. Bu nedenle yaşanan olayları stresli yapan, olayın kendisi değildir; olaya yönelik yorumlamalar ve içsel tepkilerdir.

Yaşanılan her stres zararlı mıdır ?

Yaşanılan her stres zararlı değildir. Hafif derecedeki stres, bireyler üzerinde harekete geçiren, enerji veren ve kendisini geliştirmeye yönlendiren bir etkiye neden olabilir. Böylelikle karşılaşılan olumsuz durumlarla baş edebilmeyi kolaylaştırır. Ancak stres düzeyinde yükselme olduğunda verimlilik düşebilir, hayattan alınan zevk ve doyum azalabilir ve ilişkilerde problemler ile karşılaşılabilir.

Stres altındayken, yaşadığınız olayı önüne geçilmez bir engel olarak kabul etmek yerine çözümler üretmeyi deneyerek stresli yapıcı bir hale dönüştürebilirsiniz.

Form No:ÜY-FR-1059 Yayın Tarihi:10.11.2021 Değ.No:0 Değ.Tarihi:-

| | |
|-------------------|------------|
| Doküman No | PD-BR-0003 |
| Yayın Tarihi | 10.11.2021 |
| Değişiklik Tarihi | - |
| Değişiklik No | 0 |
| Sayfa No | 1/2 |

ETKİLİ YAŞAM İÇİN ZAMAN KULLANIMI



Form No:ÜY-FR-1059 Yayın Tarihi:10.11.2021 Değ.No:0 Değ.Tarihi:-

| | |
|-------------------|------------|
| Doküman No | PD-BR-0006 |
| Yayın Tarihi | 10.11.2021 |
| Değişiklik Tarihi | - |
| Değişiklik No | 0 |
| Sayfa No | 1/2 |

PANDEMİ SÜRECİNDE RUH SAĞLIMIZI KORUMAK



Form No:ÜY-FR-1059 Yayın Tarihi:10.11.2021 Değ.No:0 Değ.Tarihi:-

| | |
|-------------------|------------|
| Doküman No | PD-BR-0004 |
| Yayın Tarihi | 10.11.2021 |
| Değişiklik Tarihi | - |
| Değişiklik No | 0 |
| Sayfa No | 1/2 |

TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI



Form No:ÜY-FR-1059 Yayın Tarihi:10.11.2021 Değ.No:0 Değ.Tarihi:-

| | |
|-------------------|------------|
| Doküman No | PD-BR-0005 |
| Yayın Tarihi | 10.11.2021 |
| Değişiklik Tarihi | - |
| Değişiklik No | 0 |
| Sayfa No | 1/2 |

MADDE BAĞIMLILIĞI



Form No:ÜY-FR-1059 Yayın Tarihi:10.11.2021 Değ.No:0 Değ.Tarihi:-

| | |
|-------------------|------------|
| Doküman No | PD-BR-0007 |
| Yayın Tarihi | 12.05.2022 |
| Değişiklik Tarihi | - |
| Değişiklik No | 0 |
| Sayfa No | 1/2 |

KADES "KADIN DESTEK UYGULAMASI"



Form No:ÜY-FR-1059 Yayın Tarihi:10.11.2021 Değ.No:0 Değ.Tarihi:-

Gizlilik ilkesi

Gönüllülük
ilkesi

Koşulsuz Kabul
ve Saygı İlkesi

Saydamlık
ilkesi

Yetkinlik İlkesi

Sorumluluk
ilkesi



GRUPLA PSİKOLOJİK DANIŞMA PROGRAMLARI



FARKINDALIK TEMELLİ EGZERSİZ PROGRAMI

| Grubun Adı | Süre | Tarih | Konuşmacı | Hedef Grup | Yer |
|---------------------------------------|----------------------|---------------------|--------------------------------------|---|------------|
| Farkındalık Temelli Egzersiz Programı | 6 Oturum – 60 dakika | Kasım – Aralık 2023 | Dr. Öğr. Üyesi Zeynep Ayça TERZİOĞLU | Sağlık Bilimleri Fakültesi ve Diş Hekimliği Fakültesi Öğrencileri | Çevrim içi |

Grubun İçeriği:

- Farkındalık egzersizleri ile duygu, düşünce ve davranış farkındalığının sağlanması,
- Kişinin kendisine yönelik olumlu kabulünün gelişmesi,
- Fiziksel egzersizin önemi ve fiziksel egzersiz uygulamaları
- Farkındalık egzersizlerinin günlük hayatta düzenli bir şekilde uygulanması,
- Bu egzersizler yoluyla farkındalığın ve öz-şefkatin artırılması ve kabulün geliştirilmesi

ÖNLEYİCİ RUH SAĞLIĞI ÇALIŞMALARI



KENDİNİ TANIMA VE KARŞIDAKİNİ ANLAMA EĞİTİMİ II

| Seminerin Adı | Süre | Tarih | Konuşmacı | Hedef Grup | Yer |
|---|------------|---------------|--------------------------------------|---------------|------------|
| Kendini Tanıma ve Karşıdakini Anlama Eğitimi II | Tek Oturum | 29 Şubat 2024 | Dr. Öğr. Üyesi Zeynep Ayça TERZİOĞLU | Dış Katılımcı | Çevrim içi |

Seminerin İçeriği:

- Kişinin duygu, düşünce ve davranışlarının farkında olabilmesi,
- Güçlü ve geliştirebileceği yönlerine yönelik farkındalık kazanması,
- Karşıdaki kişilerin davranışlarının arka planında yer alan etmenleri tanıyabilmesi,
- Sağlıklı ilişkiler geliştirebilmesi ve yaşanan çatışmaların sağlıklı bir şekilde çözülmesidir.

KENDİNİ TANIMA VE KARŞIDAKİNİ ANLAMA EĞİTİMİ

| Seminerin Adı | Süre | Tarih | Konuşmacı | Hedef Grup | Yer |
|--|------------|--------------|--------------------------------------|---------------------------|---------------|
| Kendini Tanıma ve Karşıdakini Anlama Eğitimi | Tek Oturum | 11 Ocak 2024 | Dr. Öğr. Üyesi Zeynep Ayça TERZİOĞLU | Rixos Sungate Çalışanları | Rixos Sungate |

Seminerin İçeriği:

- Kişinin duygu, düşünce ve davranışlarının farkında olabilmesi,
- Güçlü ve geliştirebileceği yönlerine yönelik farkındalık kazanması,
- Karşıdaki kişilerin davranışlarının arka planında yer alan etmenleri tanıyabilmesi,
- Sağlıklı ilişkiler geliştirebilmesi ve yaşanan çatışmaların sağlıklı bir şekilde çözülmesidir.



STRESİ ANLAMAK SEMİNERİ

| Seminerin Adı | Süre | Tarih | Konuşmacı | Hedef Grup | Yer |
|-------------------------|------------|---------------|--------------------------------------|-------------------|-----------------------------|
| Stresi Anlamak Semineri | Tek Oturum | 17 Kasım 2023 | Dr. Öğr. Üyesi Zeynep Ayça TERZİOĞLU | BATEM Çalışanları | Derim Konferans Salonu/Aksu |

Seminerin İçeriği:

- Stresin duygusal, fiziksel ve zihinsel etkilerini anlayabilmek,
- Stresle ilgili genetik ve epigenetik süreçleri, telomerleri tanımlamak,
- Stres kavramına farklı bir perspektiften bakabilmek ve
- Stresi yapıcı bir şekilde dönüştürebilmektir.

BATI AKDENİZ TARIMSAL ARAŞTIRMA ENSTİTÜSÜ

STRESİ ANLAMAK

BATEM KONFERANSLARI
DR. ÖĞRETİM ÜYESİ ZEYNEP AYÇA TERZİOĞLU
Antalya Bilim Üniversitesi Sivil Havacılık Yüksekokulu
Pilotaj Bölümü

17 KASIM 2023 • CUMA • SAAT 14:00
DERİM KONFERANS SALONU - AKSU / ANTALYA

BİLGİ İÇİN: 0242 325 5 325

100* TÜRKİYE YÜZYILI TAGEM ANKARA & BODRUMLU BATEM ANTALYA BİLİM ÜNİVERSİTESİ



İLETİŞİM SEMİNERİ

| Seminerin Adı | Süre | Tarih | Konuşmacı | Hedef Grup | Yer |
|-------------------|------------|---------------|--------------------------------------|---------------------------|---|
| İletişim Semineri | Tek Oturum | 06 Eylül 2023 | Dr. Öğr. Üyesi Zeynep Ayça TERZİOĞLU | Bilim Koleji Öğretmenleri | Döşemealtı Kampüsü/ Konferans Salonu |

Seminerin İçeriği:

- Etkili iletişim tekniklerini kullanabilmek,
- İletişimde beden dilinin etkin kullanımı,
- İletişim engellerini tanıyabilmek ve engelleyebilmek,
- Proaktif iletişim sürecini anlamak,
- Kişinin kendi iletişim tarzının farkında olarak bu tarzı geliştirmesidir.



MEMNUNİYET ANKETİ SONUÇLARI

| 2023-2024 Akademik Yılı Memnuniyet Anketi Sonuçları | Ortalama |
|---|----------|
| Kendini Anlama ve Karşıdakini Tanıma Eğitimi II | % 100 |
| Kendini Anlama ve Karşıdakini Tanıma Eğitimi | %98 |
| Farkındalık Temelli Egzersiz Programı | %97 |
| İletişim Semineri | %97 |

BİLDİRİ SUNUMU

Sözlü Bildiri

Alpaslan, B. ve Gölcük, M. (2024, 5-7 Eylül). Bilişsel esneklik ile depresyon, anksiyete, stres arasındaki ilişkide bilişsel duygu düzenlemenin aracı rolü. (Sözlü bildiri), Ulusal Psikoloji Lisansüstü Öğrencileri Kongresi: Yine Yeni Yeniden, Antalya, Türkiye.



BİLİMSEL ARAŞTIRMA



JOURNAL OF APPLIED SPORT PSYCHOLOGY
<https://doi.org/10.1080/10413200.2024.2370794>

Routledge
Taylor & Francis Group

Check for updates

The effects of the Mindfulness, Acceptance and Self-Compassion in Sport (MASCs) program on the sport anxiety and self-compassion of elite tennis players

Zeynep Ayça Terzioğlu^a and Gülfem Çakır-Çelebi^b

^aAntalya Bilim University; ^bAkdeniz University

ABSTRACT

This study examined the effect of a twelve-session Mindfulness, Acceptance and Self-Compassion in Sport (MASCs) program on self-compassion and somatic anxiety, worry and concentration disruption sub-dimensions of sport anxiety in elite tennis players. A randomized control group pretest and post-test experimental design was used in this study. The study involved sixteen elite tennis players attending a tennis club. Their ages ranged between 12 and 18 years, with a mean age of 14.25. The Sport Anxiety Scale-2 and the Self-Compassion Scale-Short Form were used as data collection instruments before and after the program. Elite tennis players in the experimental group participated in the MASCs program once a week for twelve weeks. The results showed that after the MASCs program, there was an increase in self-compassion and a decrease in somatic anxiety, worry, and concentration disruption sub-dimensions of sport anxiety in the experimental group. There were also significant differences between self-compassion and the somatic anxiety and concentration disruption sub-dimensions of sport anxiety post-test scores of the experimental and control groups in favor of the experimental group. These findings suggest that elite athletes can improve their ability to cope with anxiety in sports by practicing mindfulness and self-compassion exercises.

Lay summary: A twelve-session Mindfulness, Acceptance, and Self-Compassion in Sport program decreased somatic anxiety and concentration disruption in elite tennis players. The Mindfulness, Acceptance, and Self-Compassion in Sports program increased self-compassion in elite tennis players.

ARTICLE HISTORY

Received 15 October 2023
Revised 1 May 2024
Accepted 18 June 2024

IMPLICATIONS FOR PRACTICE

- The MASCs program has great potential in decreasing somatic anxiety and concentration disruption dimensions of sport anxiety and increasing self-compassion in elite athletes.
- More exercises focusing on cognitive processes can be included in the program to increase the program's effectiveness on the worry sub-dimension of sport anxiety.

*CONTACT Gülfem Çakır-Çelebi sgcakir@akdeniz.edu.tr Faculty of Education, Department of Guidance and Counselling, Akdeniz University, Antalya, Türkiye.

Supplemental data for this article can be accessed online at <https://doi.org/10.1080/10413200.2024.2370794>.

© 2024 Association for Applied Sport Psychology