



Metin eklemek için tıklayın

YETİŞKİN EĞİTİMİNDE ÖĞRENME PSİKOLOJİSİ

Eğitcinin rolü?

Prof. Dr. Tuğba SARI

Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Anabilim Dalı

15.04.2025



Çoklu Zeka Kuramı



Hoşgeldiniz



Bu eğitimden neler bekliyorum?



İçerik

- Öğrencileri desteklemek için öğrenme psikolojisinin gerekçeleri
 - Salgın ve afet döneminde üniversite öğrencileri
 - Ruh sağlığı paradigmasındaki değişim
 - Eğitim ve ruh sağlığı
- Türkiye'deki ve üniversitemizdeki durum
- Eğiticilere Öneriler

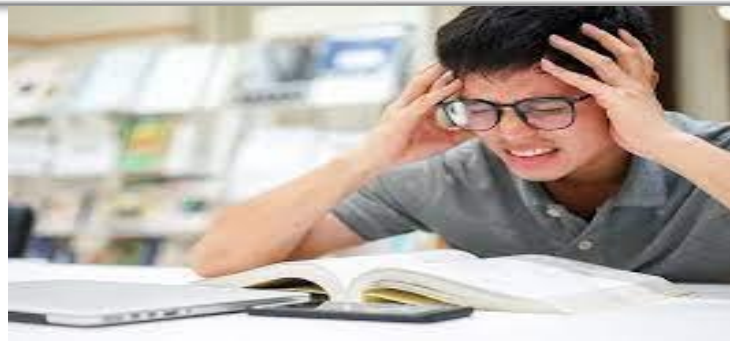
Okul Hayatınız Bir Film Olsa



- ▣ Film kareleri nasıl görünüyor?
- ▣ Ne anlatıyor?
- ▣ En güzel sahneleri seçseniz neler olurdu?
- ▣ Sizi etkileyen öğretmenler? Nasıl izler bıraktılar?
- ▣ Ya sizinle bu yolculuğa eşlik edenlerin en sevdikleri sahneler?



shutterstock.com • 1416917957



Öğrenme ve Büyüme Ortamı Yaşam Alanı



- Sizce yetişkin öğrenmesi çocuk öğrenmesinden nasıl farklıdır?
- Kendi öğrenme deneyiminizi düşündüğünüzde sizi motive eden neydi?

«Yetişkinler, öğretilecek değil, birlikte keşfedilecek bireylerdir.»

– Malcolm Knowles



Öğrenme Psikolojisi Kuramlarının Yetişkin Eğitime Yansıması



Davranışçı Yaklaşım

- Pekiştirme, ödül-ceza
- Hala geçerli mi? Nereelerde?

Bilişsel Yaklaşım

- Bilgi işleme süreçleri
- Bilişsel yük teorisi – özellikle online eğitimde önemli

Yapılandırmacı Yaklaşım

- Anlamli öğrenme, aktif katılım
- Yetişkinlerin deneyimlerinden yola çıkarak öğrenme

Sosyal Öğrenme (Bandura)

- Model alma, gözlem yoluyla öğrenme
- Akademik ortamlarda etkisi

Motivasyon Kuramları (Deci & Ryan, Maslow, vb.)

- Öz-yeterlik, içsel motivasyon
 - Yetişkin öğrencilerde nasıl desteklenir?
- 

Yetişkin Öğrenen Profili ve Eğitim Ortamlarının Uyumu



Bilişsel, duygusal ve sosyal özellikler



Zorluklar: dikkat süresi, teknoloji okuryazarlığı, motivasyon



Çözümler: Mikro öğrenme, aktif öğrenme yöntemleri, etkileşimli ortamlar

SALGIN DÖNEMİ PSİKOLOJİSİ



Duygusal karmaşıa

Gün içerisinde bir yandan sağlıklı olduğunuz için mutluluk ve huzur, diğer yandan çevrenizdeki insanların hastalığa yakalandığını duymaktan dolayı üzüntü, acı ya da suçluluk yaşayabilir ve duygusal bir karmaşıa içinde olduğunuzu gözlemleyebilirsiniz.

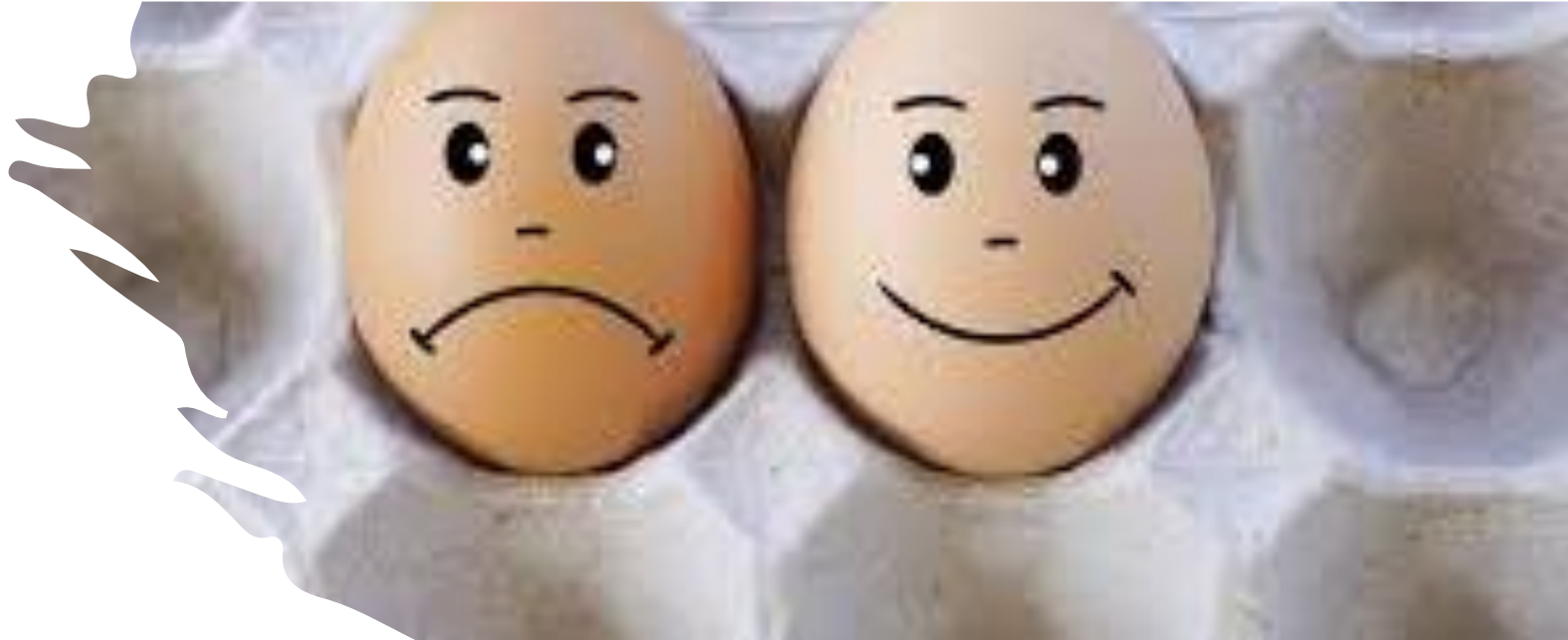


Figure 2.1: Ranking of Happiness 2019-2021



- Dünya Mutluluk Raporu- Birleşmiş Milletler (UN)
- <https://worldhappiness.report/ed/2022/>





The World Happiness Report dashboard is powered by Gallup® Analytics

Access the raw data

MAP

CHART

RANKINGS

COUNTRY

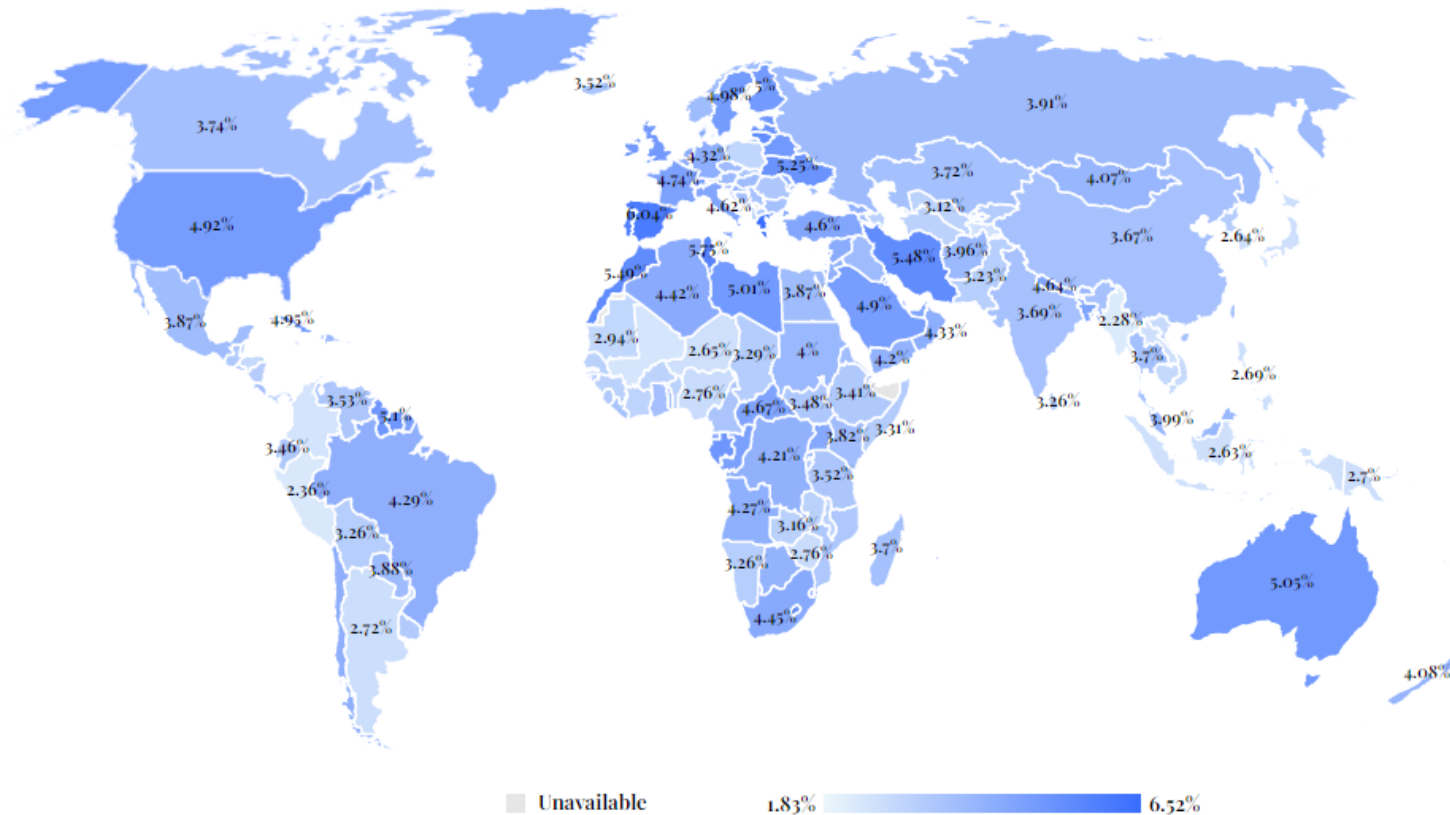
88		Hong Kong SAR of China	5.491	-0.032	21	64	-	-	90	54	7	120	18	54	89
89		Albania	5.411	-0.139	95	111	65	-	34	72	114	115	87	72	140
90		Tajikistan	5.411	1.031	14	40	112	-	-	134	12	39	23	134	11
91		Georgia	5.400	1.213	49	85	55	-	48	141	43	114	11	141	98
92		Nepal	5.311	1.155	116	105	110	-	78	76	93	138	100	76	55
93		Lao PDR	5.301	0.514	90	119	97	-	29	43	28	65	82	43	117
94		Türkiye	5.262	-0.083	37	73	43	-	140	107	94	142	101	107	128
95		South Africa	5.213	0.250	127	80	79	-	96	121	106	46	56	121	76
96		Mozambique	5.190	0.219	140	102	133	-	100	97	38	99	127	97	34
97		Gabon	5.120	1.006	111	99	64	-	99	110	84	92	130	110	108
98		Côte d'Ivoire	5.102	-	106	133	101	-	112	79	40	71	106	79	72
99		Iran	5.093	0.450	78	75	71	-	132	13	57	127	136	13	109
100		Congo	5.030	0.733	139	134	105	-	111	113	58	130	133	113	59

Depression Rate by Country



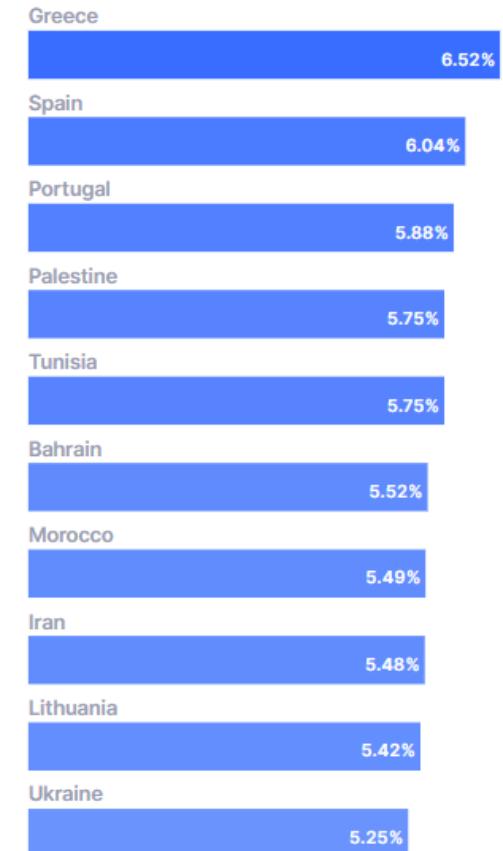
3.9%
Depression Rate
Global Average

9 per 100k
Suicide Rate
Global Average



● Click on country for data

Depression Rate ?



The State of Global Emotions

Gallup's annual *Global Emotions* report measures people's positive and negative experiences worldwide, giving leaders insights into the emotional health of their societies that traditional economic indicators don't capture.

In 2023, the world was in a better place emotionally. Negative emotions dropped for the first time in a decade, and positive emotions completed their rebound.

23%

of adults worldwide said they experienced loneliness during a lot of the previous day.

54%

of those who felt lonely also said they experienced sadness, which is three times higher than the 18% who did not feel lonely but did experience sadness.

Highest Positive Experiences Worldwide in 2023

+ Positive Experience Index

	Paraguay	86
	Panama	86
	Guatemala	85
	Mexico	84
	Indonesia	84
	El Salvador	83
	Costa Rica	83
	Malaysia	82
	Senegal	82
	Philippines	82
	Thailand	82



<https://news.gallup.com/interactives/248240/global-emotions.aspx> 2023

INTERACTIVE

What Is the World's Emotional Temperature?

Gallup conducts [global research](#) to discover the emotional state of people in more than 100 countries and areas. Explore our findings from 2023 data in an interactive format below to see how you and your country compare with the rest of the world.

	Experienced Stress	✓
	Experienced Worry	✓
	Experienced Physical Pain	✓
	Experienced Enjoyment	✓
	Feel Well-Rested	✓
	Learn Something	✓
	Smile or Laugh	✓



Learn Something



Now, please think about Yesterday, from the morning until the end of the day. Think about where you were, what you were doing, who you were with, and how you felt. Did you learn or do something interesting Yesterday?

Top 5



#1 Senegal

79% Yes / 21% No



#2 Guatemala

75% Yes / 25% No



#3 Philippines

75% Yes / 25% No



#4 Thailand

75% Yes / 24% No



#5 El Salvador

73% Yes / 26% No

Bottom 5



#1 Bangladesh

17% Yes / 83% No



#2 Afghanistan

17% Yes / 81% No



#3 Northern Cyprus

19% Yes / 79% No



#4 Türkiye

23% Yes / 75% No



#5 Tunisia

26% Yes / 74% No



Smile or Laugh



Now, please think about Yesterday, from the morning until the end of the day. Think about where you were, what you were doing, who you were with, and how you felt. Did you smile or laugh a lot Yesterday?

Top 5



#1 Indonesia

90% Yes / 10% No



#2 Senegal

90% Yes / 10% No



#3 Guatemala

89% Yes / 10% No



#4 El Salvador

88% Yes / 11% No



#5 Ghana

88% Yes / 12% No

Bottom 5



#1 Afghanistan

28% Yes / 71% No



#2 Türkiye

37% Yes / 59% No



#3 Northern Cyprus

38% Yes / 59% No



#4 Israel

41% Yes / 57% No



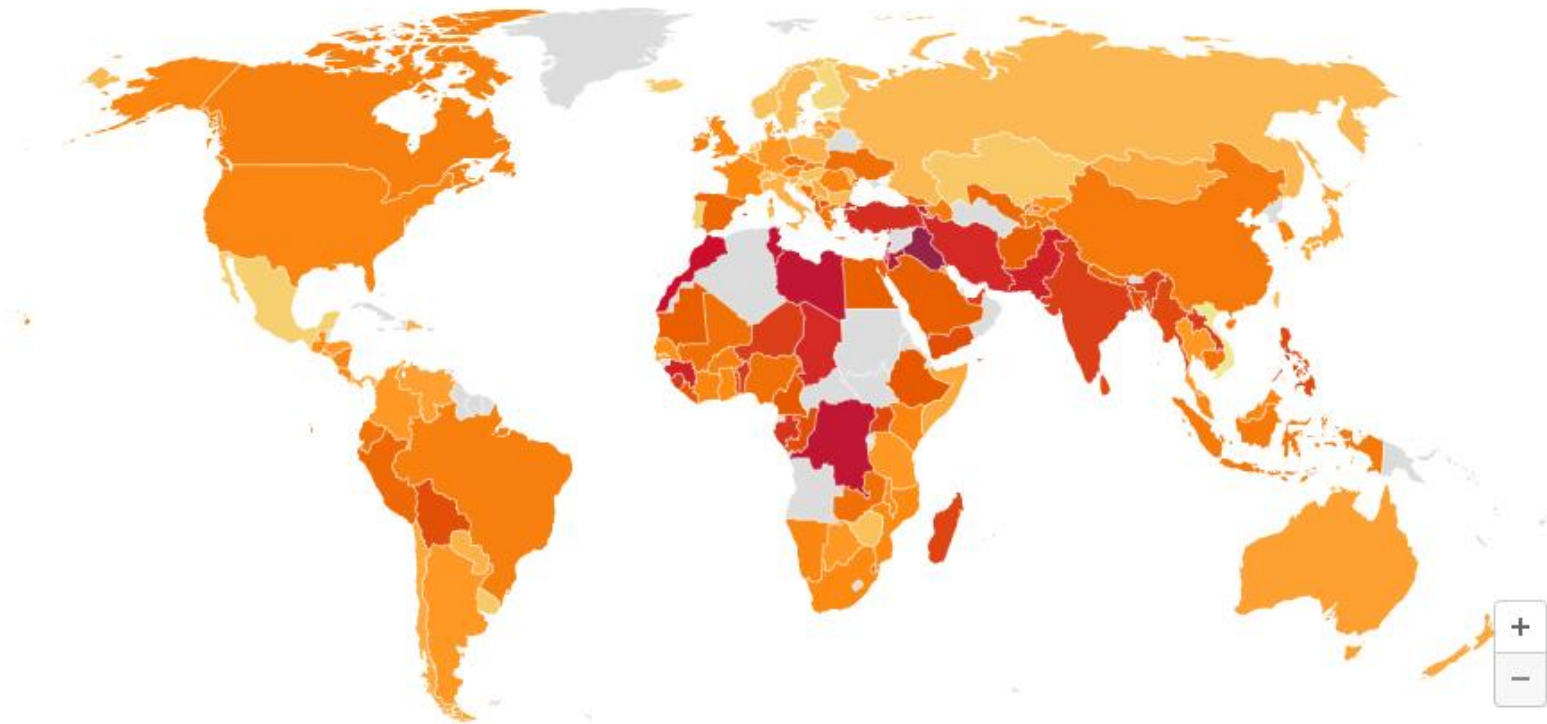
#5 Lebanon

44% Yes / 55% No

Where are the world's anger hotspots?

Did you experience the following feelings during a lot of the day yesterday? How about anger?

% Yes



World Poll

[Get the data](#) • [Download image](#)

GALLUP

Covid-19 Salgın Döneminde Türkiye’de Üniversite Öğrencileri Üzerinde Araştırma



Article

Exploring Perceived Stress among Students in Turkey during the COVID-19 Pandemic

Imran Aslan ^{1,*}, Dominika Ochnik ² and Orhan Çınar ^{3,4}

¹ Faculty of Health Sciences, Bingöl University, 12000 Bingöl, Turkey

² Faculty of Medicine, University of Technology, 40-555 Katowice, Poland; dominika.ochnik@wst.pl

³ Faculty of Economics and Administrative Sciences, Ağrı İbrahim Çeçen University, 04000 Ağrı, Turkey; orhanar@gmail.com

⁴ Atatürk University, 2500 Erzurum, Turkey

* Correspondence: imranaslan@gmail.com or iaslan@bingol.edu.tr

Received: 28 September 2020; Accepted: 9 November 2020; Published: 2 December 2020



Abstract: Students have been highly vulnerable to mental health issues during the COVID-19 pandemic, and researchers have shown that perceived stress and mental health problems have increased during the pandemic. The aim of this study was to reveal the prevalence of perceived stress and mental health among students during the pandemic and to explore predictors of stress levels. A cross-sectional study was conducted on a sample of 358 undergraduates from 14 universities in Turkey, including 200 female students (56%). The measurements used in the study were the Generalized Anxiety Disorder 7-item (GAD-7) scale, Patient Health Questionnaire (PHQ-8), Satisfaction with Life Scale (SWLS), Perception of COVID Impact on Student Well-Being (CI), Perceived Stress Scale (PSS-10), Physical Activity Scale (PA), and a sociodemographic survey. Students reported high perceived stress, mild generalized anxiety, and low satisfaction with life. More than half of the students met the diagnostic criteria of GAD (52%) and depression (63%). Female and physically inactive students had higher PSS-10 levels. A hierarchical linear regression model showed that after controlling for gender and negative CI, anxiety and physical inactivity significantly predicted high perceived stress. The study shows that students’ mental health during the pandemic is at high risk.

Keywords: COVID-19; Satisfaction with Life Scale (SWLS); Perceived Stress Scale (PSS); Generalized Anxiety Disorder (GAD) scale; depression

Variable	n	%
Physical activity ≥ 150 min per week		
Before coronavirus pandemic	136	38.00
During coronavirus pandemic	48	13.41
Exposure to COVID-19		
Symptoms of coronavirus infection	22	6.14
Tested for coronavirus	12	3.35
Hospitalization due to coronavirus	1	0.28
Strict quarantine for at least 14 days	18	5.03
Coronavirus infection in close relatives	79	22.06
Death of close relative due to coronavirus	19	5.31
Job loss because of coronavirus	174	48.60
Deterioration of economic status	232	64.80
Anxiety (GAD-7)		
Normal (0–4)	45	12.57
Mild (5–9)	128	35.75
Moderate (10–14)	103	28.77
Severe (15–21)	82	22.91
Depression (PHQ-8)		
Normal (0–4)	34	9.50
Mild (5–9)	99	27.66
Moderate (10–14)	86	24.02
Moderately severe (15–19)	85	23.74
Severe (20–24)	54	15.08
Neither depression nor anxiety diagnosis (score ≤ 10)	111	31.00
Anxiety only diagnosis (GAD-7 ≥ 10)	185	51.68
Depression only diagnosis (PHQ-8 ≥ 10)	225	62.85
Dual anxiety and depression diagnosis (scores ≥ 10)	163	45.54
Satisfaction with life (SWLS)		
Low (5–17)	202	56.42
Medium (18–23)	88	24.58
High (24–35)	68	18.99
Perceived stress (PSS-10)		
Low (0–13)	20	5.59
Medium (14–19)	83	23.18
High (20–40)	255	71.23

Covid-19 Salgın Döneminde Üniversite Öğrencileri Üzerinde Ülkelerarası Araştırma

Article

A Comparison of Depression and Anxiety among University Students in Nine Countries during the COVID-19 Pandemic

Dominika Ochlik ^{1,*}, Aleksandra M. Rogowska ², Cezary Kuśnierz ³, Monika Jakubiak ⁴, Astrid Schütz ⁵, Marco J. Held ⁶, Ana Arzenšek ⁷, Joy Benatov ⁷, Rony Berger ^{8,9}, Elena V. Korchagina ¹⁰, Iuliia Pavlova ¹¹, Ivana Blažková ¹², Zdenka Konečná ¹³, Imran Aslan ¹⁴, Orhan Çınar ^{15,16}, Yonni Angel Cuero-Acosta ¹⁷ and Magdalena Wierzbik-Stroniska ¹

¹ Faculty of Medicine, University of Technology, 40-555 Katowice, Poland; rektorat@wst.com.pl

² Institute of Psychology, University of Opole, 45-052 Opole, Poland; arogowska@uni.opole.pl

³ Faculty of Physical Education and Physiotherapy, Opole University of Technology, 45-758 Opole, Poland; ckusnierz@po.opole.pl

⁴ Faculty of Economics, Maria Curie-Skłodowska University in Lublin, 20-031 Lublin, Poland; monika.jakubiak@poczta.umcs.lublin.pl

⁵ Department of Psychology, University of Bamberg, 96047 Bamberg, Germany; astrid.schuetz@uni-bamberg.de (A.S.); marco.held@uni-bamberg.de (M.J.H.)

⁶ Faculty of Management, University of Primorska, 6101 Koper, Slovenia; ana.arzenssek@fm-kp.si

⁷ Department of Special Education, University of Haifa, Haifa 3498838, Israel; jbenatov2@gmail.com

⁸ The Center for Compassionate Mindful Education, Tel Aviv 69106, Israel; bergerroxy@gmail.com

⁹ Bob Shapell School of Social Work, Tel-Aviv University, Tel Aviv 69978, Israel

¹⁰ Institute of Industrial Management, Economics and Trade, Peter the Great St. Petersburg Polytechnic University, 195251 St. Petersburg, Russia; elena.korchagina@mail.ru

¹¹ Department of Theory and Methods of Physical Culture, Lviv State University of Physical Culture, 79007 Lviv, Ukraine; pavlova.j.o@gmail.com

¹² Department of Regional and Business Economics, Mendel University in Brno, 602 00 Brno, Czech Republic; blažkova@mendelu.cz

¹³ Faculty of Business and Management, Brno University of Technology, 602 00 Brno, Czech Republic; konecna@fbm.vutbr.cz

¹⁴ Health Management Department, Bingöl University, Bingöl 12000, Turkey; imranaslan@gmail.com

¹⁵ Faculty of Economics and Administrative Sciences, Ataturk University, Erzurum 25240, Turkey; orhanar@gmail.com

¹⁶ Faculty of Economics and Administrative Sciences, Agri Ibrahim Çeçen University, Agri 04000, Turkey

¹⁷ School of Management, Universidad del Rosario, Bogotá 111711, Colombia; yonni.cuero@urosario.edu.co

* Correspondence: dominika.ochlik@wst.pl



Citation: Ochlik, D.; Rogowska, A.M.; Kuśnierz, C.; Jakubiak, M.; Schütz, A.; Held, M.J.; Arzenšek, A.; Benatov, J.; Berger, R.; Korchagina, E.V.; et al. A Comparison of Depression and Anxiety among University Students in Nine Countries during the COVID-19 Pandemic. *J. Clin. Med.* **2021**, *10*, 2882. <https://doi.org/10.3390/jcm10132882>

Academic Editor: Michele Rocella

Received: 20 April 2021

Accepted: 27 June 2021

Published: 29 June 2021

Publisher's Note: MDPI stays neutral

Abstract: The mental health of young adults, particularly students, is at high risk during the COVID-19 pandemic. The purpose of this study was to examine differences in mental health between university students in nine countries during the pandemic. The study encompassed 2349 university students (69% female) from Colombia, the Czech Republic (Czechia), Germany, Israel, Poland, Russia, Slovenia, Turkey, and Ukraine. Participants underwent the following tests: Patient Health Questionnaire (PHQ-8), Generalized Anxiety Disorder (GAD-7), Exposure to COVID-19 (EC-19), Perceived Impact of Coronavirus (PIC) on students'

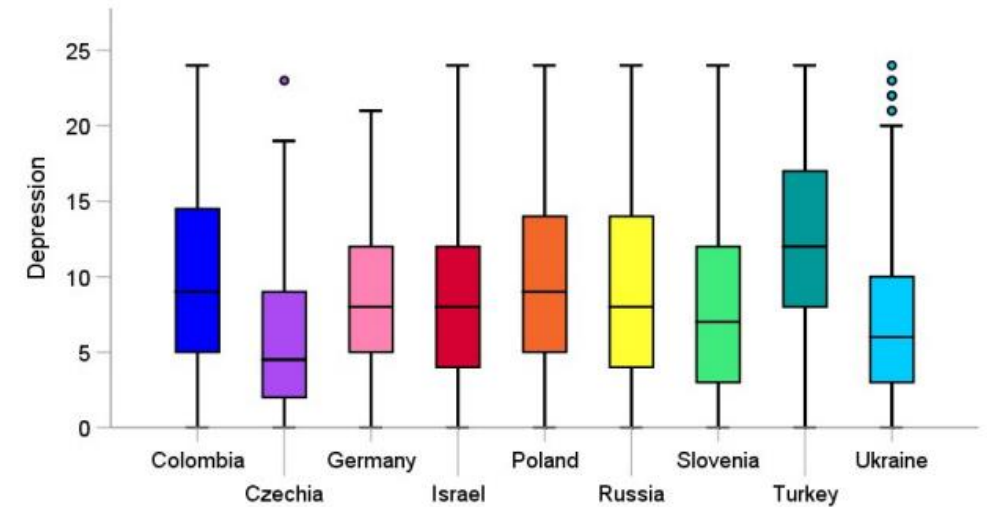


Figure 1. Mean scores of depression (PHQ-8) among university students across the nine countries during the first wave of the COVID-19 pandemic. The dots in the figure represent outliers.

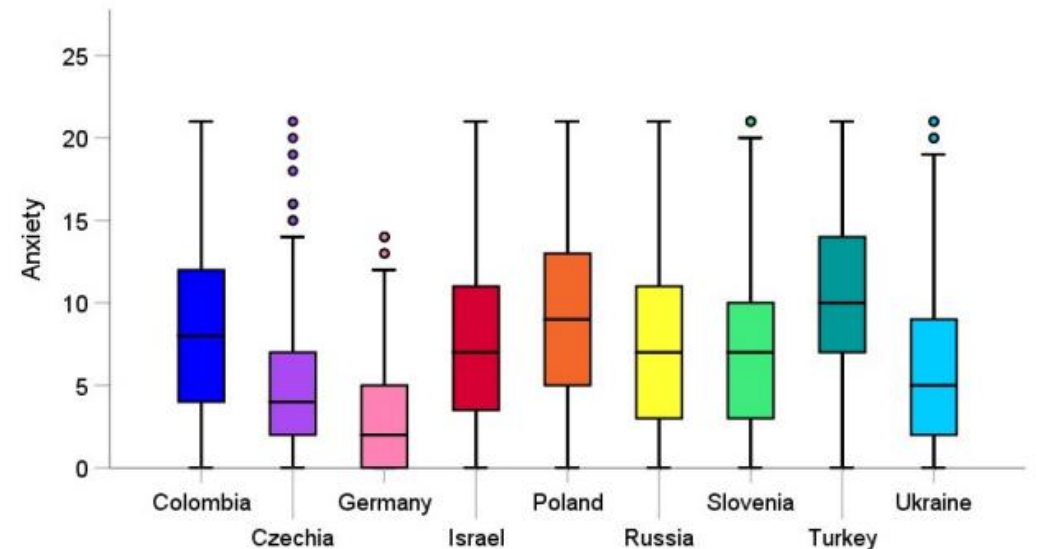


Figure 2. Mean scores for anxiety (GAD-7) among university students across the nine countries during the first wave of the COVID-19 pandemic. The dots in the figure represent outliers.

Dünya Sağlık Örgütü Sağlık Tanımı

Dünya Sağlık Örgütüne göre sağlık; bireylerde sadece hastalıkların olmayışı değil aynı zamanda

fiziksel

sosyal

duygusal

bilişsel

manevi



açıdan tam bir iyilik halidir (WHO).

RUH SAĞLIĞINDA PARADİGMA DEĞİŞİMİ



SAĞLIK MODELİ

Psikoz; Nevrotiklik,
Depresyon, Davranış Bozuklukları

İyilik hali, Ferahlık,
İyi Oluş, Mutluluk,

0

Eksikliklere bozukluklara odaklanma,
acıdan kaçınma, mutsuzluktan
uzaklaşma
Nötr durum (tavan) = 0
(sorunsuz duruma ulaşmak
hedeflenmektedir)

Güçlü ve olumlu yanlara odaklanma,
beceriler geliştirme, mutluluk ile
ilgilenme
Tavan bulunmamaktadır
(İlerleyebildiğiniz kadar
ilerleyebilirsiniz)

21. YÜZYIL BECERİLERİ

«Psikolojik dayanıklılık»

- Yedi kez düşüp sekiz kez ayağa kalkmak!



21. YÜZYIL BECERİLERİ

«Esneklik ve uyum»





Haydi
konuşalım...

Bugün ne güzel?

Bugün başka ne güzel?

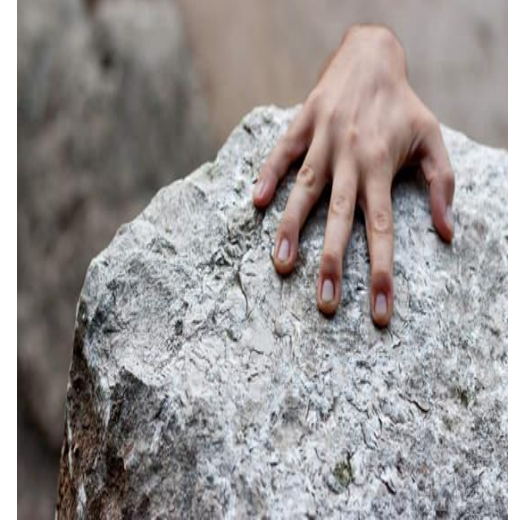
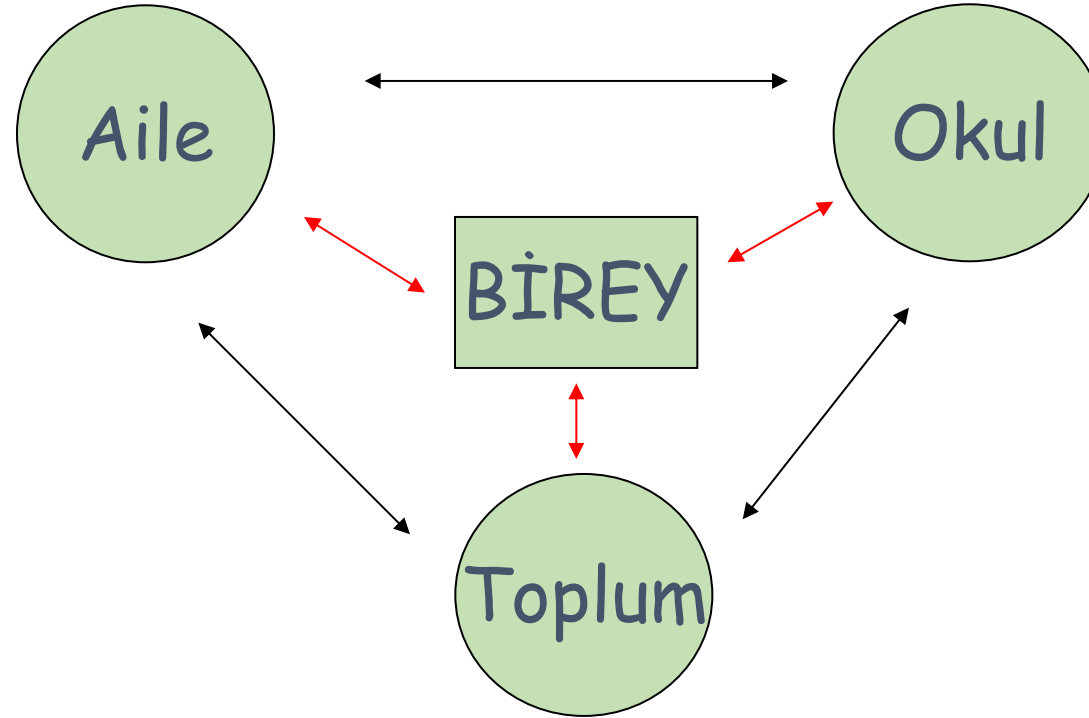
Peki ya başka?

Öneriler

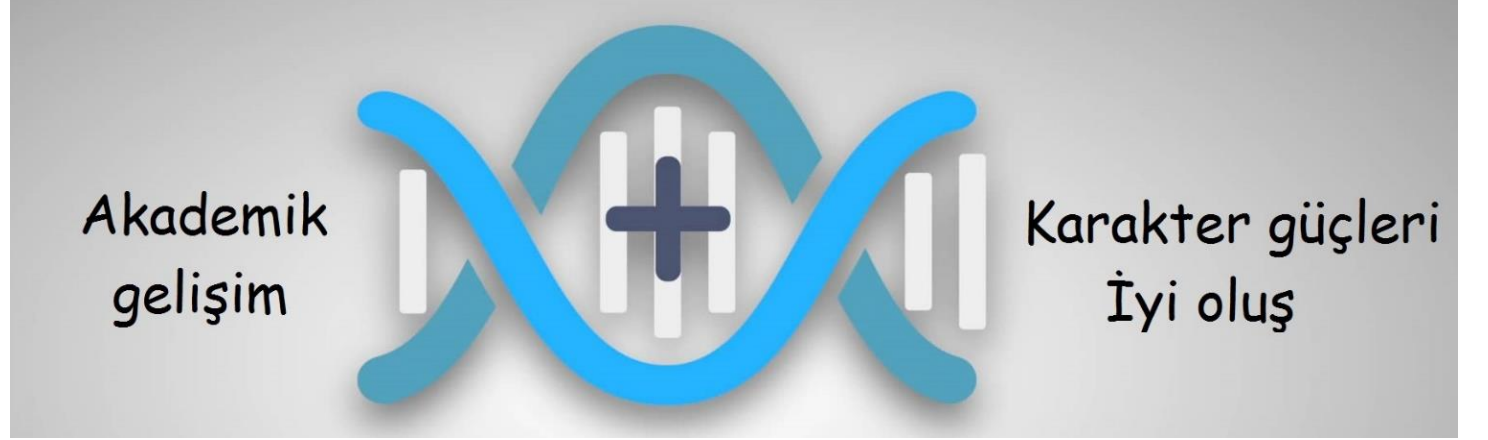
Neler Yapılabilir?



Risk Faktörleri & Koruyucu Faktörler

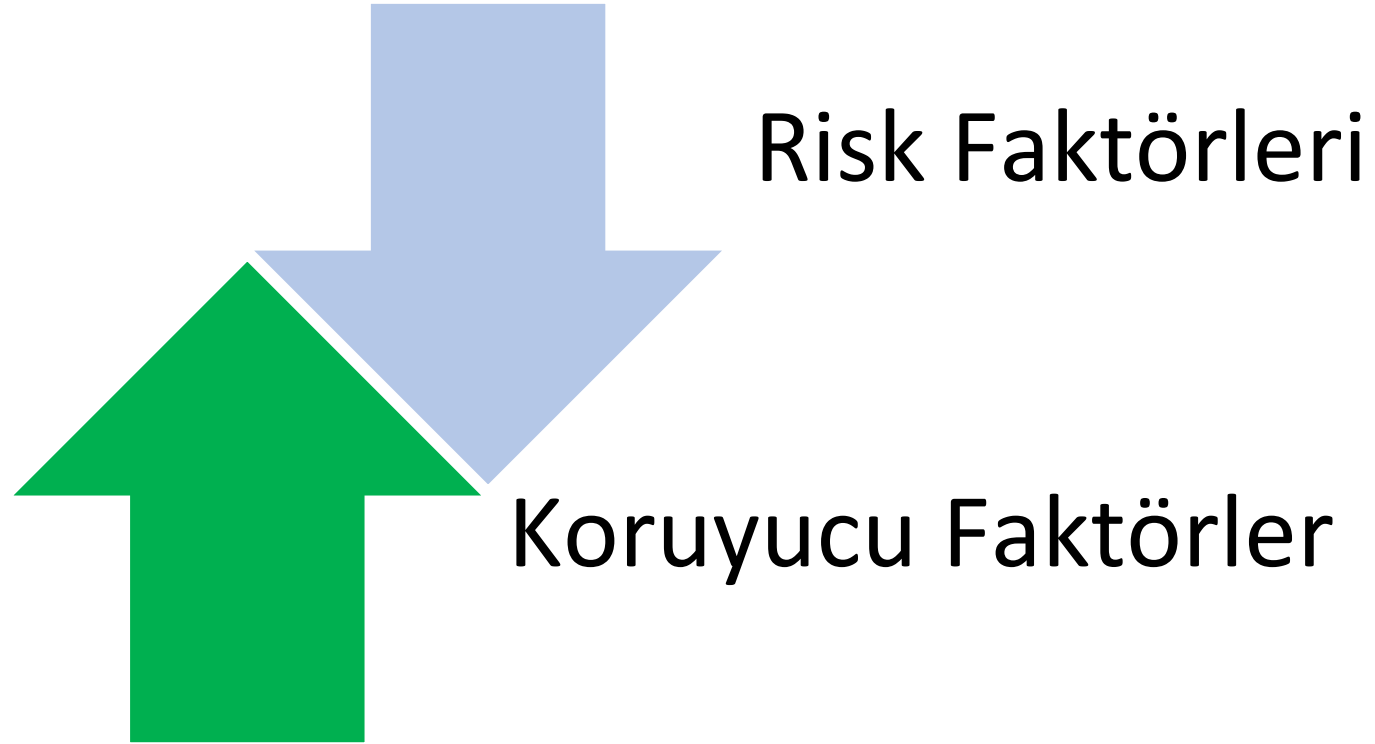


RUH SAĞLIĞI VE ÇAĞDAŞ EĞİTİM



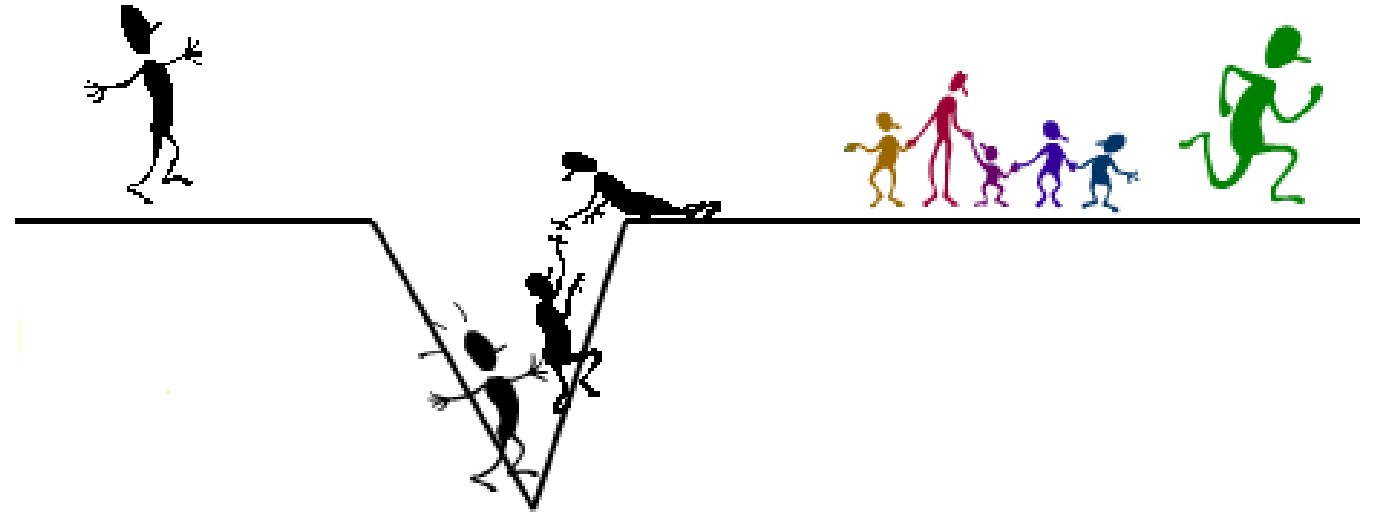
- **Pozitif eğitim**, eğitimin DNA'sının akademik gelişim ve iyi oluş dizilerinin oluşturduğu bir ikili sarmal olduğunu vurgular.

İyi Oluşu Etkileyen Faktörler



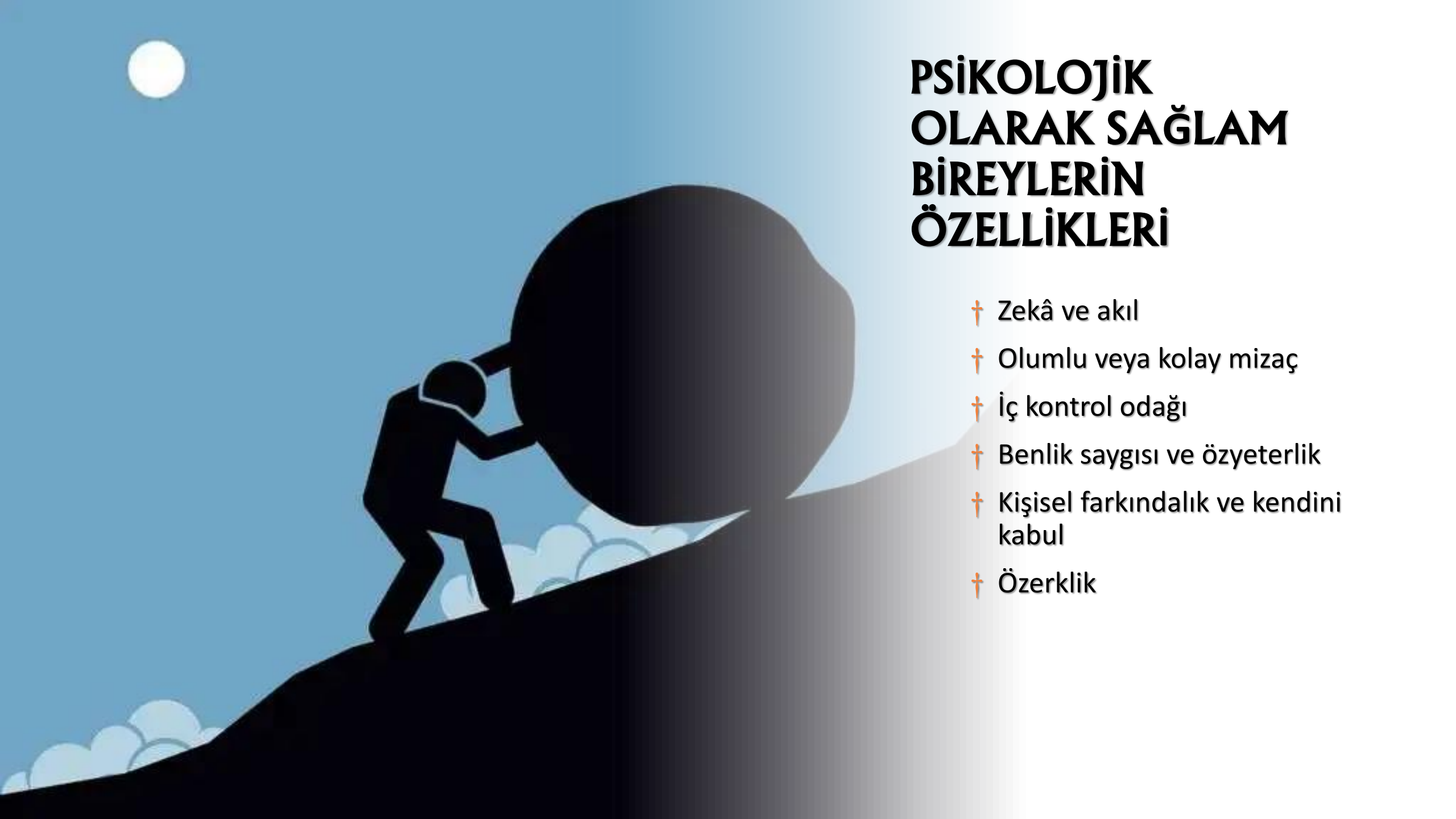
21. YÜZYIL BECERİLERİ

- Risk ve/veya zorlukları azaltmak,
- Koruyucu faktörleri artırmak,
- Olumlu sonuçlar, baş etme, yeterlik kazandırmak.



PSİKOLOJİK OLARAK SAĞLAM BİREYLERİN ÖZELLİKLERİ

- † Zekâ ve akıl
- † Olumlu veya kolay mizaç
- † İç kontrol odağı
- † Benlik saygısı ve özyeterlik
- † Kişisel farkındalık ve kendini kabul
- † Özerklik



PSİKOLOJİK DESTEK HİZMETLERİNİ GÜÇLENDİRMeye NEDEN İHTİYAÇ VAR?

ÖZETLE...

1. ÇAĞDAŞ EĞİTİM SİSTEMLERİ PDR HİZMETLERİNİ ZORUNLU KILMAKTADIR.

- Hızlı değişme ve gelişmelere koşut olarak dünya küreselleşmiş ve karmaşık bir hal almıştır. Bu değişimler insanlara sunduğu nimeti gölgeleyecek kadar çok ve karmaşık sorunları da beraberinde getirmiştir.
- Bu değişim ve gelişmeler her toplumun kurum ve kuruluşlarında köklü anlayış değişikliklerine neden olmuş; kişisel ve sosyal düzeyde değerlerde ciddi ve hızlı değişimler yaşanmıştır.
- **Bireyin iyilik halini (ruhsal, bedensel ve sosyal sağlık) koruyabilmesi**, gelir dağılımındaki adaletsizlik, eğitim, sağlık, beslenme konularının toplumsal boyutta sorun olmaya devam etmesi, toplumlarda şiddetin yaygınlaşması, barışın tehdit altına girmesi gibi konular geleneksel eğitim sistemlerinin sorgulanmasına neden olmuştur.
- Eğitim, tüm toplum katmanları için temel bir hak olarak kabul edilmiş, eğitimde fırsat eşitliği benimsenmiş, bireysel farkların ve bireyin bütün yönleriyle gelişmesinin önemi anlaşılmış, toplum yaşamında ve özellikle eğitimde bireyi merkeze koyan anlayışlar gelişmeye başlamıştır.

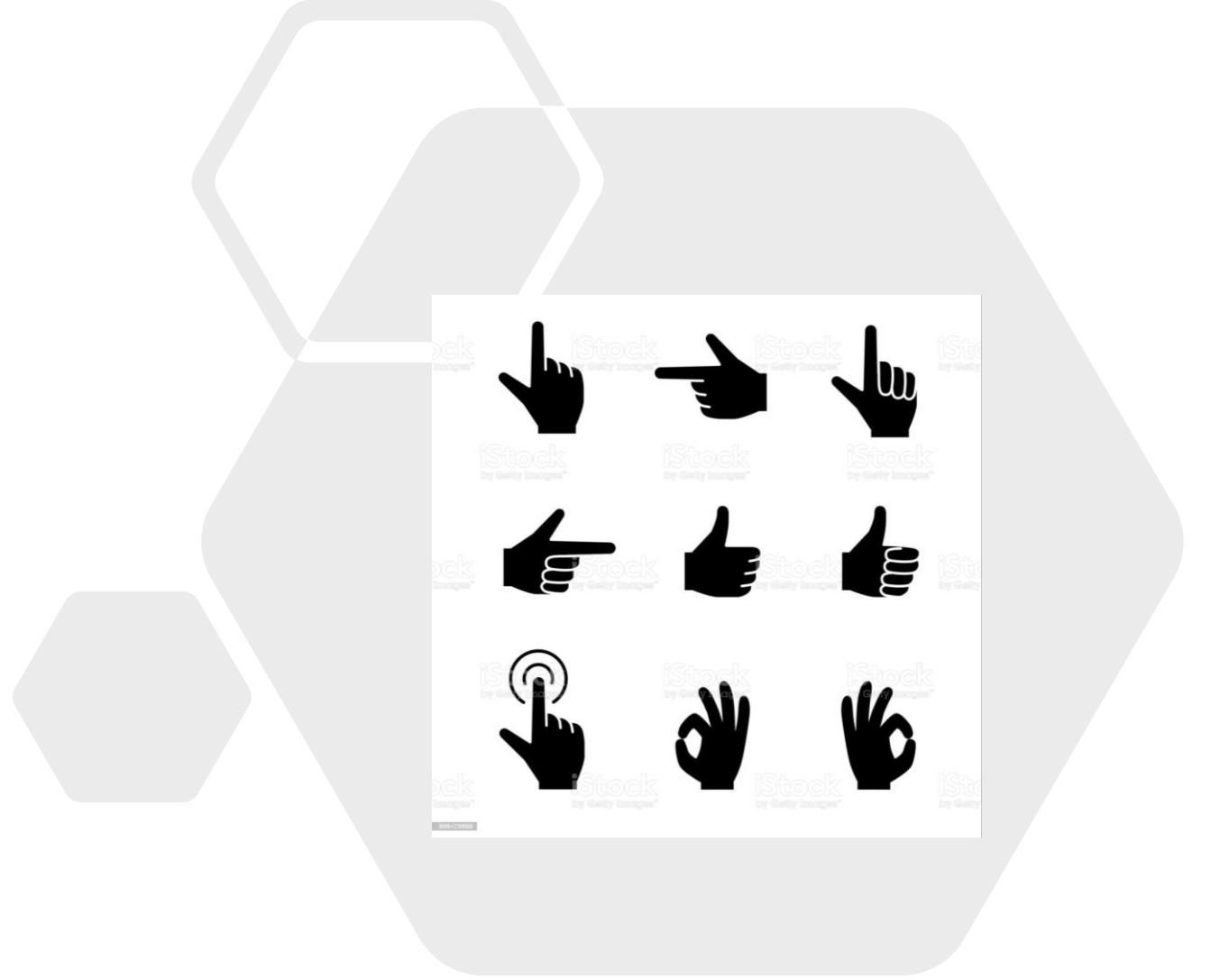
2. TOPLUMUMUZDA PDR HİZMETLERİNE DUYULAN İHTİYAÇ ARTMIŞTIR.

3. PEK ÇOK ÜNİVERSİTE BU YÖNDE YAPILANMA İÇİNDEDİR.

4. YASAL ZEMİN/GEREKÇE

- 2547 sayılı Yüksek Öğretim Kurulu Yasası'nda; "Madde 47 – Faaliyetlerin Düzenlenmesi: a. (Değişik: 17/8/1983 - 2880/28 md.) Yükseköğretim kurumları, Yükseköğretim Kurulu'nun yapacağı plan ve programlar uyarınca, öğrencilerin beden ve ruh sağlığının korunması, barınma, beslenme, çalışma, dinlenme ve boş zamanlarını değerlendirme gibi sosyal ihtiyaçlarını karşılamak, b. Yükseköğretim kurumları, özel ve kamu kuruluşları ile işbirliği yaparak mezunlarına iş bulmakta yardımcı olurlar. c. Üniversiteler PDR ve psikolojik danışma merkezleri kurar, öğrencilerin kişisel ve ailevi sorunlarını çözümlmeye çalışır." denilmektedir.

Yükseköğretimde
psikolojik destek
hizmetlerini sunma
yöntemleri neler
olabilir?



Türkiye'deki Üniversitelerde İki Temel Yapılanma

- Sağlık, Spor ve Kültür Daire Başkanlığı
(MEDİKO)
- Psikolojik Danışma ve Rehberlik Uygulama Merkezi
(PDRUAM)

AKDENİZ ÜNİVERSİTESİNDE DURUM NEDİR?



**AKDENİZ
ÜNİVERSİTESİ**

1982
ANTALYA

[Türkçe](#) [English](#)

[Ara](#)

[Hastane](#) [E-Posta](#) [Öğr E-Posta](#) [EBYS](#) [YÖKSİS](#) [İletişim](#)

[Ana Sayfa](#)

[Başkanlığımız](#)

[» Birimlerimiz](#)

[Yönerge ve Formlar](#)

[Topluluk Üye Başvuru Formu](#)

[Basında Biz](#)

[Galeri](#)

[Ziyaretçi Defteri](#)

[Online Randevu Sistemi](#)

[Sıkça Sorulan Sorular](#)

[İletişim](#)

[Duyurular \(Tamamı için tıklayınız\)](#)

[Doğrudan Temin Alım İlanları](#)

[DOĞRUDAN TEMİN : TÜKETİME YÖNELİK MAL / MALZEME ALIMI İŞİ](#)

[Yazının Devamı](#)

[Doğrudan Temin Alım İlanları Sosyal](#)

[Tesisler](#)



**Sağlık, Kültür ve
Spor Dairesi Başkanlığı**



Birimlerimiz

[» Destek Hizmetleri
Şube Müdürlüğü](#)

[» İhale Hizmetleri
Şube Müdürlüğü](#)

[» Kültür Hizmetleri
Şube Müdürlüğü](#)

[» PsikoSosyal
Hizmetleri
Şube Müdürlüğü](#)

[» Sağlık Hizmetleri
Şube Müdürlüğü](#)

[» Spor Hizmetleri
Şube Müdürlüğü](#)

[» Proje Tanıtım,
Tasarım ve Kalite
Birimi](#)

[» Harçlar Birimi](#)

[» Taşınır Kayıt ve
Kontrol Birimi](#)

<http://sks.akdeniz.edu.tr/sube-mudurlukleri>

AKDENİZ ÜNİVERSİTESİNDE DURUM NEDİR?

 Akdeniz Üniversitesi Psikolojik Danışma Ve Rehberlik Uygulama Ve Araştırma Merkezi

Anasayfa Hakkımızda Hizmet Alanları İletişim

Psikolojik danışma: Bireylere kendini tanıma, karar verme ve problem çözme becerisi kazandırmayı, bireylerin kişisel ve toplumsal uyumlarını gerçekleştirmelerini ve iyilik hallerini geliştirmelerini amaçlayan, bireysel ve grupla profesyonel olarak yürütülen psikolojik yardım sürecidir.

PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK

EYLÜL AYININ SON HAFTASI

HAFTASI KUTLU OLSUN



Duyurular

» Çevrimiçi Akademik Motivasyon Psikoeğitim Programı
Yayınlanma Tarihi: 1 Mart 2021, Pazartesi

» "Salgın Sürecinde Psikolojik Sağlamlığı Güçlendirme" semin...
Yayınlanma Tarihi: 16 Şubat 2021, Salı

Yayınlar

Broşürler

Yönetmelik

Etkinlikler

» "İletişim Becerileri ve Duygu Düzenleme" Psikoeğitim Programı
Yayınlanma Tarihi: 8 Nisan 2021, Perşembe

» "Öz Düzenleme" Psikoeğitim Programı
Yayınlanma Tarihi: 8 Nisan 2021, Perşembe

Son oturum (1).docx Son oturum (1).docx

Sevgili Akdeniz Üniversitesi
Öğrencisi!

Akdeniz Üniversitesi
Psikolojik Danışma ve Rehberlik Merkezi



- Ders çalışmak için motive olamıyor musun?
- Ders çalışmak için masanın başına oturamıyor musun?
- Genellikle son güne bırakıp "Bir dahaki sefere çalışmaya zamanında başlayacağım." mı diyorsun?
- Ders çalışmak senin için eğlenceli değil mi?

Bunlardan birine bile evet diyorsan
seni de grubumuza bekliyoruz!

Çevrimiçi Akademik Motivasyon Psikoeğitim Programı

Psikoeğitim Grubu:

- Katılım ücretsizdir.
- Grup oturumları Doç. Dr. Arzu TAŞDELEN KARÇKAY danışmanlığında yürütülecektir.
- Sizlerin akademik motivasyonunuzun artması amaçlanmaktadır.
- Programa başvuru 1 Mart-10 Mart 2021 tarihleri arasındadır.
- Oturumlar 5 hafta boyunca haftada bir gün olacaktır ve her oturum yaklaşık 90 dakika sürecektir.
- Mart ayında başlayacak olan oturumların gün ve saati katılımcılar ile belirlenecektir.
- Oturumlar teams üzerinden yürütülecektir.
- Tüm sınıf düzeylerinden katılım sağlanabilir.
- Başvuru için linki doldurabilirsiniz.

Akdeniz Üniversitesi PDR Yüksek Lisans Öğrencisi Yağmur KAYA
Bilgi için: yagmur34kaya@gmail.com

AKDENİZ PDRM TARAFINDAN 2021'DE GERÇEKLEŞTİRİLEN PSİKOEĞİTİM GRUPLARI - 3

352

Başvuru
Sayısı

Öğretim Üyesi ve Personelin Rolü

- Öğretim üyeleri, öğrencilerle yakın ilişkileri nedeniyle sıkıntılı ve zor durumda olabilecek öğrencileri fark etme konusunda benzersiz bir konumdadır.
- Doğru kişinin doğru zamanda gösterdiği ilgi ve ilgi, dünyadaki tüm farkı yaratabilir.
- Üniversite, farklı noktalarda heyecan verici, bunaltıcı, zorlu ve stresli olabilir.
- İdeal olarak bu stres, öğretme, tavsiye verme, arkadaşlık, akıl hocalığı ve diğer yardım biçimlerindeki destekle dengelenir.
- Psikolojik güçlük yaşayan öğrencilerin büyük çoğunluğu, uygun destek hizmetleri ile başarılı ve verimli akademik kariyerlere sahip olabilecektir.



Öğrenci Davranışını Gözlemleme

Sıkıntılı, rahatsız edici ve tehlikeli öğrenci davranışlarını ayırt etme:

- **Sıkıntılı:** Paniğe kapılmamıza, üzülmemize veya endişelenmemize neden olan davranış (en yaygın olanı).
- **Yıkıcı:** Diğer öğrencilerin eğitim sürecini veya üniversitenin normal iş fonksiyonlarını engelleyen veya kesintiye uğratan davranış.
- **Tehlikeli:** Kişisel güvenliğimiz veya başkalarının güvenliği için bizi korkmuş ve korku içinde hissettiren davranış.

Genel Kural: Doğru gelmiyorsa, genellikle doğru değildir. Sezgilerimize güvenelim!

Sıkıntı Belirtileri



- Konsantre olamama
- Bilinç bulanıklığı, konfüzyon
- Kalıcı endişe
- Sosyal izolasyon
- Artan sinirlilik
- Tuhaf davranış
- Kaçırılan dersler / ödevler
- Erteleme
- Huzursuzluk
- Darmadağınık görünüm
- Ruh hali
- kararsızlık
- Depresyon

Görünür davranış değişiklikleri.

Bu tür değişiklikler, tipik olarak sınıfa çok bağlı olan bir öğrenciden geri çekilmeyi, aşırı geç kalmayı, sınıf ortamına uygun olmayan abartılı duygusal tepkileri veya akademik performansı engelleyen yüksek düzeyde kaygıyı içerebilir.

Stresin bir öğrencinin akademik hayatını ara sıra etkilemesi normal olsa da, bu müdahale iki haftayı aşarsa veya performansta veya sunumda dramatik bir düşüş içeriyorsa, müdahale kesinlikle gereklidir.

Bir öğrenciyle ilgili kendi rahatsız edici endişe duygunuz veya "bir şeylerin tam olarak doğru olmadığı" duygusu burada da potansiyel olarak önemli bir göstergedir.

Görünür davranış değişiklikleri.



Gözlemlerinizi ve Endişelerinizi Hakkında Öğrencilerle Nasıl Konuşulur?

Özel olarak iletişim kurun.

Çalıların etrafında dolaşmamaya çalışın.

- Öğrenciye onlar için endişelendiğinizi bildirmek için basit ve doğrudan bir dil kullanın. Genellikle, gözlemlediğiniz farklı değişiklikleri ve bunların öğrencinin sınıf performansı üzerindeki etkilerini listelemek, konuşmayı başlatmak için iyi bir yoldur.
- Sorunları **davranışsal terimlerle** açıklamak, yargılayıcı görünmekten kaçınacaktır ve bu, öğrencinin daha az savunmacı ve daha alıcı olacağı anlamına gelebilir.
- "**Son zamanlarda çok fazla dersi kaçırdığınızı fark ettim**" veya "**sınıf tartışmasına katkıda bulunmayı bıraktın**" veya "*Seninle son günlük girişinde yazdıkların hakkında konuşmak istiyordum*" potansiyel olarak iyi açılış ifadeleridir. Çoğu sıkıntılı öğrenci rahatlayacak ve birinin onları fark etmesinden dolayı minnettar olacaktır.

Gözlemleriniz ve Endişeleriniz Hakkında Öğrencilerle Nasıl Konuşulur?

Şüpheyi düştüğünüzde dinleyin. Tipik olarak, bireylerin acı çektiği ve mücadele ettiği durumlarda, sorunu rahatlatmak, tavsiyede bulunmak, teşhis etmek veya sorunu "düzeltmek" için acele etmek cazip gelir. Bununla birlikte, çoğu zaman, bu tür eylemler erken, küçümseyici veya uygunsuz görünebilir.

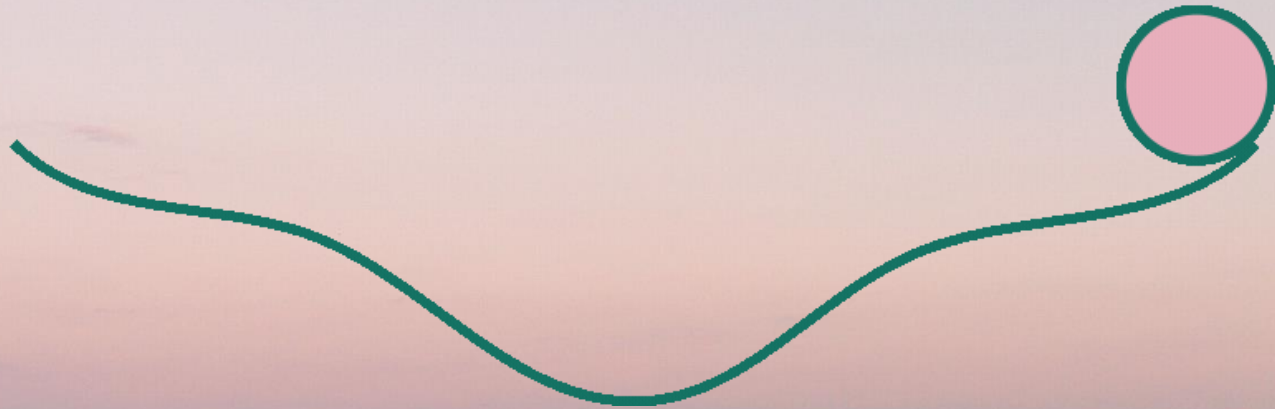
Danışmanlık Merkezi hakkında bazı gerçekleri bilin. Öğrencilere hizmetlerimiz hakkında somut bilgiler vermek, yardıma erişimi kolaylaştırır. Pek çok öğrenci bir terapistle görünme konusunda tereddütlü olabilir, bu nedenle olumlu ve gerçekçi tavrınız ruh sağlığı hizmetlerinin damgasını kaldırmanıza yardımcı olabilir.

Yönlendirme Konuşma Başlatıcıları

- Hepimizin bir noktada yardıma ihtiyacı vardır, bu sadece eleştirmeden veya üzülmeden dinleyebilen biriyle konuşmak olsa bile.
- Bir kişinin yardım isteme zamanının geldiğini bilmesi, olgunluğun arttığının bir işaretidir.
- Yardım istemek güç ve cesaret ister.
- Bazen gerçekten ne yapmak istediğinizden emin değilseniz, bu içinizde gerilim ve stres yaratır.
- Danışmanlık sizin gibi başkalarına yardımcı oldu. Bunu deneyebilir ve yardımcı olup olmadığını görebilirsiniz.



Nefes Al



Nefes Ver

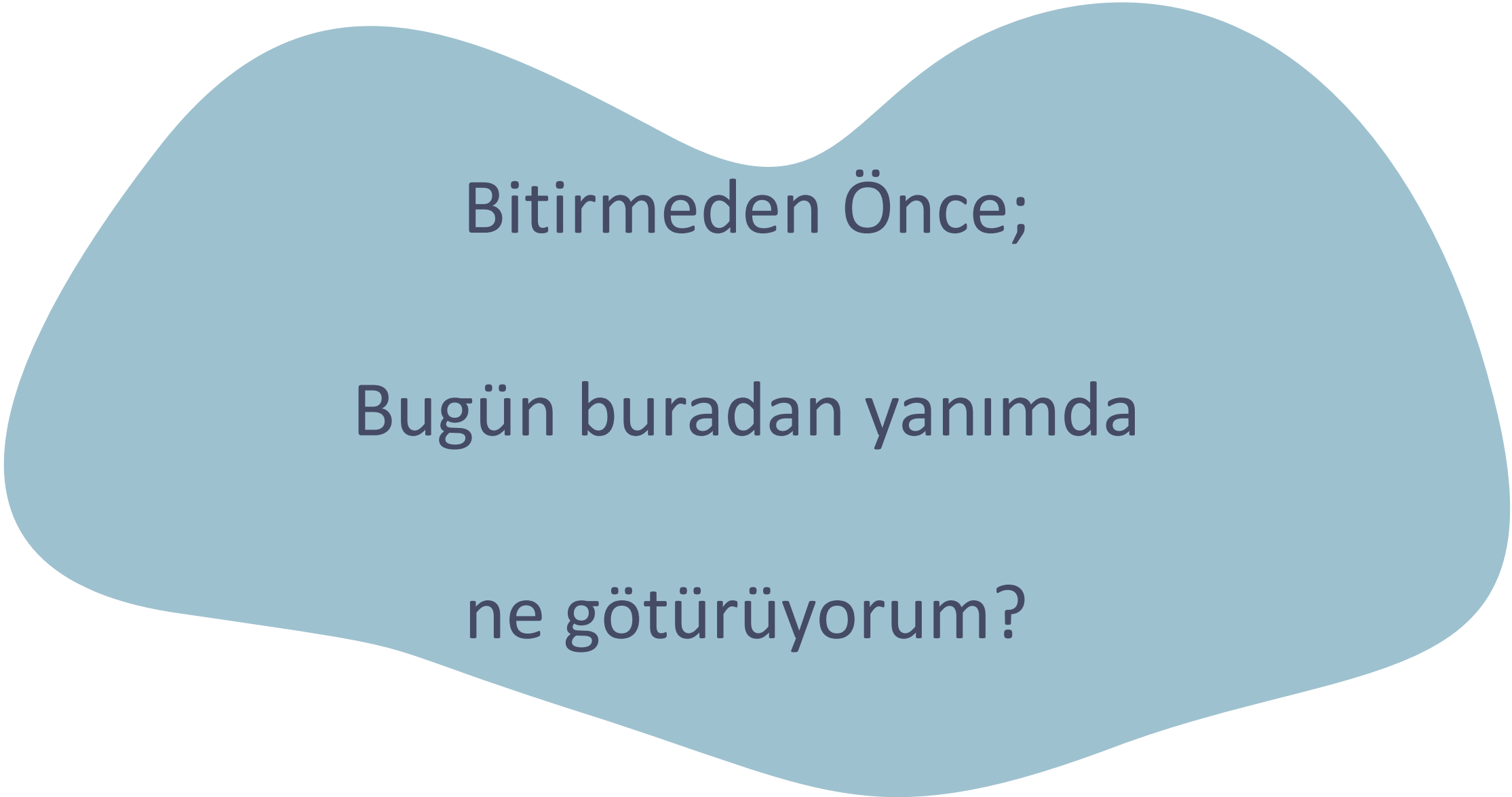
Öğrencilere, sıkıntılarının farkında olduğunuzu, onların iyiliğiyle içtenlikle ilgilendiğinizi ve alternatiflerini keşfetmelerine yardım etmeye istekli olduğunuzu açıkça iletmek derin bir etki yaratabilir.

Dinlediđiniz İçin Teřekkürler!



Okuma Önerileri

- Uslu, F. (2020). *Why does a university need a psychological counseling and guidance center?: Sample of Turkish-German University*. Bahçeşehir Üniversitesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.
- <https://caps.sa.ucsb.edu/>
- Erkan, S., Çankaya, Z. C., Terzi, Ş., & Özbay, Y. (2012). Üniversite Psikolojik Danışma ve Rehberlik Merkezlerinin İncelenmesi. Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 1(22), 174–198. <https://dergipark.org.tr/en/pub/maeuefd/issue/19395/206011>
- Dogan, T. (2012). A Long-Term Study of the Counseling Needs of Turkish University Students. Journal of Counseling & Development, 90(1), 91–96. <https://doi.org/10.1111/j.1556-6676.2012.00012.x>
- Oya Yerin Güneri (2006) Counseling Services in Turkish Universities, International Journal of Mental Health, 35:1, 26-38, DOI: [10.2753/IMH0020-7411350102](https://doi.org/10.2753/IMH0020-7411350102)
- <https://happiness-report.s3.amazonaws.com/2022/WHR+22.pdf>



Bitirmeden Önce;

Bugün buradan yanımda

ne götürüyorum?