

Erzurum Teknik Üniversitesi Psikoloji Uygulama ve Araştırma Merkezi

Kişiler Arası İlişkilerde Sağlıklı Sınırlar Belirlemek Akran Atölyesi

(25.12.2025, PUAM Eğitim ve Gözlem Odası Odası)



25 Aralık 2025 tarihinde Psikoloji Uygulama ve Araştırma Merkezi tarafından, üniversite öğrencilerine yönelik olarak “Kişiler Arası İlişkilerde Sağlıklı Sınırlar Belirlemek” başlıklı bir akran atölyesi gerçekleştirilmiştir. Atölye, psikoloji bölümü öğrencilerinin yürütücülüğünde düzenlenmiş; planlama ve içerik geliştirme süreci birimin uzman kadrosunun süpervizyonu ile yapılandırılmıştır. Etkinlikte, kişilerarası ilişkilerde sınır kavramının psikolojik boyutları ve sınır ihlallerinin birey üzerindeki duygusal ve ilişkisel etkileri ele alınmıştır.



Atölye kapsamında; sağlıklı ve sağlıklı olmayan sınırların ayırt edilmesi, sınır koymayı zorlaştıran bireysel ve ilişkisel etmenler ile sınırların açık ve işlevsel biçimde ifade edilmesine yönelik temel yaklaşımlar üzerinde durulmuştur. Akran etkileşimini önceleyen yapı içerisinde, katılımcıların kendi ilişki deneyimlerini değerlendirmelerine ve günlük yaşamda karşılaşılan sınır ihlallerine yönelik farkındalık geliştirmelerine olanak tanınmıştır. Paylaşımlar aracılığıyla, sınır belirlemenin kişilerarası ilişkilerde karşılıklılığı ve psikolojik iyi oluşu destekleyen bir beceri olduğu vurgulanmıştır.



Atölye, üniversite öğrencileri başta olmak üzere tüm üniversite öğrencilerinin katılımına açık olacak şekilde planlanmış ve farklı üniversitelerden öğrencilerin katılımıyla gerçekleştirilmiştir. Uzman süpervizyonu altında yürütülen bu akran temelli uygulamanın, üniversite öğrencilerinin kişilerarası ilişkilerde sağlıklı iletişim ve öz farkındalık becerilerini destekleyen bilgilerin erişilebilir biçimde paylaşılmasına katkı sunduğu değerlendirilmektedir.