

T.C.

Erzurum Teknik Üniversitesi

Psikoloji Uygulama ve Araştırma Merkezi

Öz Şefkat Atölyesi: Psikolojik Dayanıklılığı Güçlendirme Akran Atölyesi

(14.04.2026, PUAM Eğitim ve Gözlem Odası)



14 Nisan 2026 tarihinde Psikoloji Uygulama ve Araştırma Merkezi (PUAM) tarafından, üniversite öğrencilerine yönelik olarak “Öz Şefkat Atölyesi: Psikolojik Dayanıklılığı Güçlendirme” başlıklı bir akran atölyesi gerçekleştirilmiştir. Atölye, psikoloji bölümü öğrencilerinin yürütücülüğünde düzenlenmiş; planlama ve içerik geliştirme süreci birimin uzman kadrosunun süpervizyonu ile yapılandırılmıştır. Etkinlikte, öz şefkat kavramının psikolojik boyutları, zorlu yaşam olayları karşısında psikolojik dayanıklılığı artırmadaki rolü ve bireyin kendisine yönelik şefkatli bir tutum geliştirmesinin duygusal ve ilişkisel etkileri ele alınmıştır.



Atölye kapsamında; öz eleştiri ile öz şefkat arasındaki farkların ayırt edilmesi, zor zamanlarda öz anlayışı zorlaştıran bireysel etmenler ve zorlu duygularla baş etmeye yönelik temel yaklaşımlar üzerinde durulmuştur. Akran etkileşimini önceleyen yapı içerisinde, katılımcıların kendi içsel süreçlerini değerlendirmelerine ve günlük yaşamda karşılaşılan stres faktörlerine karşı farkındalık geliştirmelerine olanak tanınmıştır. Paylaşımlar aracılığıyla, kendine şefkat göstermenin psikolojik dayanıklılığı, içsel motivasyonu ve psikolojik iyi oluşu destekleyen bir beceri olduğu vurgulanmıştır.



katılımına açık olacak şekilde planlanmış ve farklı üniversitelerden öğrencilerin katılımıyla gerçekleştirilmiştir. Uzman süpervizyonu altında yürütülen bu akran temelli uygulamanın, üniversite öğrencilerinin zorluklar karşısında sağlıklı baş etme yöntemleri, öz farkındalık ve psikolojik dayanıklılık becerilerini destekleyen bilgilerin erişilebilir biçimde paylaşılmasına katkı sunduğu değerlendirilmektedir.

Atölye, üniversite öğrencileri başta olmak üzere tüm üniversite öğrencilerinin