

*Trabzon Üniversitesi  
Psikolojik Danışma ve  
Rehberlik Uygulama ve  
Araştırma Merkezi; bireysel  
ve grupla psikolojik danışma  
uygulamaları yoluyla  
Trabzon Üniversitesi  
öğrencilerinin ve  
personelinin zihinsel,  
duygusal, sosyal ve kariyer  
gelişimlerini desteklemek,  
kişisel ve sosyal sorunlarına  
çözüm üretmelerine yardımcı  
olmak, gelecekte  
karşılaşmaları muhtemel  
sorunlara yönelik “önleyici”  
faaliyetler gerçekleştirmek ve  
bunlarla birlikte rehberlik ve  
psikolojik danışmanlık  
alanında kuramsal ve  
uygulamalı araştırmalar  
yapmaktır.*



### BAŞVURU İÇİN

<http://pdr.trabzon.edu.tr/>  
adresindeki başvuru formunu  
doldurabilirsiniz.

📍 Trabzon Üniversitesi Söğütlü Mah.  
Adnan Kahveci Bul. C Blok Kat:1 61335  
Akçaabat/Trabzon/TÜRKİYE

✉ [pdrmerkezi@trabzon.edu.tr](mailto:pdrmerkezi@trabzon.edu.tr)

# TRABZON ÜNİVERSİTESİ

Psikolojik Danışma ve  
Rehberlik Uygulama  
ve Araştırma Merkezi



*"Psikolojinin amacı bize en iyi bildiğimiz şeyler hakkında tamamen yeni fikirler vermektir."  
-Paul Valery-*

*Son zamanlarda hayattan zevk almadığınızı düşünüyorsanız,*

*Duygu durumunuzda sık değişiklikler oluyorsa,*

*Kendinizi değersiz hissediyorsanız,*

*Uyku ve yemek düzeninizde bozukluk yaşıyorsanız,*

*Kaygı, öfke ve stres yönetiminde sorun yaşıyorsanız,*

*Sorunlarla baş etmede zorluk yaşıyorsanız,*

*Değişimlere ayak uydurmakta zorlanıyorsanız,*

*Günlük aktivitelerinizden ve sosyal ortamlardan kendinizi soyutluyorsanız,*

***BİZE DANIŞABİLİRSİNİZ.***



## Verdiğimiz Hizmetler

- **Bireye Yönelik Psikolojik Danışma Hizmetleri**  
İletişim problemleri, depresif duygu durum, kaygı, stres, yas ve kayıp, travma ve kriz, hayır diyememe, sigara ve madde kullanımı gibi problem durumlarına yönelik bireyle psikolojik danışma hizmetinin sağlanması
- **Gruba Yönelik Psikolojik Danışma Hizmetleri**  
Stres yönetimi becerileri, öfke yönetimi becerileri, benlik saygısını geliştirme, yas ve kayıpla başa çıkma, travmayla başa çıkma, kaygıyla başa çıkma becerilerinin geliştirilmesi, sınav kaygısı, arkadaşlık becerilerinin geliştirilmesi, psikolojik sağlamlığı geliştirme, duyguların fark edilmesi ve ifade edilmesine yönelik grupla psikolojik danışma hizmetinin sağlanması
- **Psiko-Eğitimsel Grup Çalışmaları**  
Atılganlık eğitimi, sosyal beceri eğitimi, iletişim becerilerinin geliştirilmesi, karar verme becerilerinin geliştirilmesi, sigara içmeyi bırakma, problemleri internet kullanımının azaltılması, etkili ve verimli ders çalışma, zaman yönetimi, ekip çalışması-liderlik ve motivasyon eğitimleri, çatışma yönetme ve uzlaşma konularında psiko-eğitimsel grup çalışmalarının yapılması
- **Mesleki Rehberlik ve Kariyer Danışmanlığı**  
Mesleki gelişim sürecini etkileyen faktörler, meslek ve iş olanaklarını tanıma, kariyer seçeneklerinin belirlenmesi, kariyer kararı verme, kariyer gelişime katkı sağlayacak eğitim ve deneyim seçeneklerinin belirlenmesi
- **Aile ve Çiftlere Yönelik Psikolojik Danışma**  
Aile Terapisi, Çift ve Evlilik Terapisi, Evlilik Öncesi Psikolojik Danışma, Çift İlişisini Güçlendirme ve İletişim, Çiftlerle Yas Terapisi, Ailelerle Yas Terapisi
- **Alandaki Çalışanlar ve Uzmanlara Yönelik Eğitimler**  
Gestalt Terapi, Bilişsel-Davranışçı Terapi, Oyun Terapisi, Çift ve Evlilik Terapisi, Travmaya Müdahale, Psikososyal Krizler ve Travmayı Önleme, Yas ve Kayıplarla Başa Çıkma, Psikodrama