

“Kendimizi Anlamakla Başladık”: Fakültemizde Duygusal Okuryazarlık Atölyesi Tamamlandı

“Özgeleceğimi yazarken, ilk defa on yıl sonrasındaki benle tanıştım.”

— Katılımcı Öğrenci, 1. Hafta Uygulaması

İletişim Fakültesi öğrencileri, akademik yolculuklarına bu kez ders kitaplarının dışından ama bir o kadar hayatın içinden bir deneyim ekledi: **Duygusal Okuryazarlık Atölyesi**.

Prof. Dr. Ali Murat ALPARSLAN danışmanlığında, araştırma görevlileri Tuğçe SARI, Tunahan ERDEM ve Doktorant Tutut Ismi Wahidar tarafından yürütülen atölye beş hafta sürdü. Her hafta atölyede motivasyon, empati, öz-düzenleme, duygusal farkındalık ve sosyal beceriler temalarından biri işlendi.

Her hafta kendine dair yeni bir keşif

Atölye her hafta farklı bir temaya odaklandı. Katılımcılar;

- “*Beni ne motive eder?*”,
- “*Başkalarının duygularını ne kadar anlayabiliyorum?*”,
- “*Duygularımı nasıl yönetiyorum?*”,
- “*Gerçekte ne hissediyorum?*”,
- “*İletişimde görünür müyüm?*” gibi sorularla kendilerine dair pek çok farkındalığın kapısını araladı.

Empati haftasında belgesel karakterlerinin hayatlarını canlandıran öğrenciler, öz-düzenleme oturumunda “B Planım Var!” etkinlikleriyle işe yaramayan alışkanlıklarına alternatif stratejiler geliştirdiler. Sosyal beceriler gününde ise sırt sırta çizim oyunundan rol play ve grup senaryolarına kadar pek çok farklı uygulamayla iletişimdeki engelleri birlikte aştılar.

Öğrenci odaklı bilimsel etkinlik

Bu atölye yalnızca bir etkinlik değil, aynı zamanda **deneysel araştırma projesiydi**. Program öncesinde ve sonrasında uygulanan ölçeklerle öğrencilerin duygusal becerilerindeki değişim ölçüldü. Her oturumun başında ve sonunda uygulanan “Enerji Formları” ile öğrencilerin duygusal durumları anlık olarak takip edildi.

Katılımcılar deneyimlerini yalnızca bireysel olarak değil; etkileşimsel, güvenli ve destekleyici bir grup ortamında paylaşarak pekiştirdi. Öğrencilerden gelen “*Çok samimi bir ortamdı*”, “*İlk kez biri gerçekten nasıl hissettiğimi sordu*”, “*Artık duygularımı tanımlamakta daha iyiyim*” gibi geri bildirimler, atölyenin öğrenciler üzerindeki etkisini açıkça gösterdi.

Öğrencilerin gönüllü olarak katıldığı atölye, yaşam becerileri açısından katılımcılar için oldukça öğreticiydi. Kendini tanıma, sınır koyma, empatik iletişim, duygusal farkındalık gibi temel yaşam becerileri üzerine yoğunlaşan bu program, öğrencilere sadece bugünü değil, geleceği de düşünmeyi öğretti. Atölye sonunda katılımcı öğrencilere sertifika verildi.









