

İHSAN DOĞRAMACI BİLKENT ÜNİVERSİTESİ
PSİKOLOJİK DANIŞMA VE GELİŞME MERKEZİ 2023
FAALİYET RAPORU

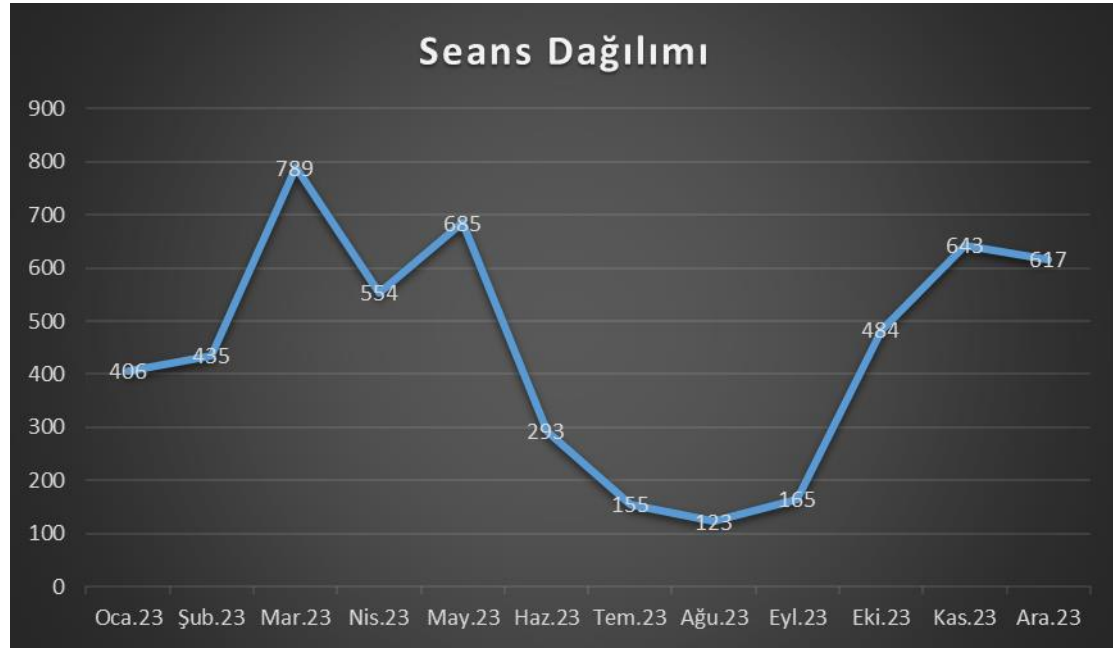
2023 Yılında Psikolojik Danışma ve Gelişim Merkezinde 1 koordinatör, 1 idari asistan, 3 tam zamanlı psikolog ve 8 yarı zamanlı psikolog ile çalışılmıştır.

Yapılan etkinlikler şunlardır:

1) Müdahale Çalışmaları:

Bireysel Görüşmeler: Bireysel danışmanlık hizmeti alan 999 öğrenci ile toplam 5.349 görüşme yapılmıştır. Görüşmeler hafta da 1 gün ve 50 dakika olarak gerçekleştirilmiştir.

	Kız	Erkek	Toplam
İlk Defa Başvuran Öğrenciler	490	187	677
Önceki Yıllardan Tekrar Başvuru Yapan Öğrenciler	210	112	323
Toplam	700	299	999



2) Koruyucu/Önleyici Çalışmalar:

Seminer İsmi	Tarihi	Katılımcı Sayıları
Psikolojik İlk Yardım Semineri	13.Şub.23	170
PDGM Paylaşım Grubu	16.Şub.23	7
Deprem Felaketi ile Başa Çıkmanın Yolları (GSTMF)	17.Şub.23	50
Performans Kaygısı ve Sosyal Anksiyete 1. Oturum	20.Şub.23	14
Performans Kaygısı ve Sosyal Anksiyete 2. Oturum	27.Şub.23	11
Performans Kaygısı ve Sosyal Anksiyete 3. Oturum	6.Mar.23	8
Performans Kaygısı ve Sosyal Anksiyete 4. Oturum	13.Mar.23	10
Duygu Regülasyonu 1. Oturum	21.Şub.23	8
Duygu Regülasyonu 2. Oturum	28.Şub.23	10
Duygu Regülasyonu 3. Oturum	7.Mar.23	10
Duygu Regülasyonu 4. Oturum	14.Mar.23	8
Stres Yönetimi 1. Oturum	22.Şub.23	12
Stres Yönetimi 2. Oturum	1.Mar.23	13
Stres Yönetimi 3. Oturum	8.Mar.23	8
Stres Yönetimi 4. Oturum	15.Mar.23	8
Sağlıklı Romantik İlişki Nedir, Ne Değildir? 1. Oturum	23.Şub.23	7
Sağlıklı Romantik İlişki Nedir, Ne Değildir? 2. Oturum	2.Mar.23	6
Sağlıklı Romantik İlişki Nedir, Ne Değildir? 3. Oturum	9.Mar.23	5
Sağlıklı Romantik İlişki Nedir, Ne Değildir? 4. Oturum	16.Mar.23	6
Psikolojik Dayanıklılık 1. Oturum	24.Şub.23	17
Psikolojik Dayanıklılık 2. Oturum	3.Mar.23	13
Psikolojik Dayanıklılık 3. Oturum	17.Mar.23	13
Psikolojik Dayanıklılık 4. Oturum	24.Mar.23	11
Deprem Felaketi ile Başa Çıkmanın Yolları Hakkında Danışmanlık	24.Şub.23	10
Deprem Felaketi ile Başa Çıkmanın Yolları Hakkında Danışmanlık (Radyo Bilkent)	25.Şub.23	*

1. Art Therapy Sessions	24.Mar.23	10
2. Art Therapy Sessions	31.Mar.23	9
3. Art Therapy Sessions	7.Nis.23	3
4.Art Therapy Sessions	28.Nis.23	5
5. Art Therapy Sessions	5.May.23	8
6. Art Therapy Sessions	12.May.23	5
7. Art Therapy Sessions	26.May.23	5
8. Art Therapy Sessions	2.Haz.23	6
Bilkent İyi Oluş Günleri-2	1.Nis.23	55
Yalnızlıktan Konuşalım Söyleşisi	8.May.23	67
Stresli Düşüncelerimizi Değiştirmek	9.May.23	61
Depresyon Bozuklukları Üzerine	10.May.23	45
1. Psychological Resilience Sessions	10.May.23	12
2. Psychological Resilience Sessions	17.May.23	8
3. Psychological Resilience Sessions	24.May.23	8
4. Psychological Resilience Sessions	31.May.23	7
Beden Algısı ve Dünden Bugüne Değişen Güzellik Kavramı	12.May.23	16
Psikolojik Travma Sonrası Büyüme	16.May.23	42
Duygu regülasyonu: Duygularımızı Tanıma ve Duygusal Zeka	17.May.23	51
Acımasız İç Sese Karşı Öz Şefkat	18.May.23	45
Mutsuzluktan Kaçılmalı mı ? Yoksa Mutsuzluğa Sarılmalı mı ?	22.May.23	72
Sağlıklı Romantik İlişkiler	24.May.23	115
Kayıplardan Sonra Hayata Devam Etmek	26.May.23	90
Üniversiteye Başlarken Sağlıklı İlişkiler (GE 100)	9.Eyl.23	154
Yararlı Alışkanlıkların Gelişimi: Özdisiplin Bilmecesi (GE 100)	9.Eyl.23	151
Üniversite Yaşamına Başlarken: Performans Kaygısı ve Sosyal Anksiyete (GE 100)	9.Eyl.23	152
Cinsel Taciz ve Saldırımı Raporlama ve (Psikolojik Gelişim) Önleme Birimi (SHARP)	11.Eyl.23	1528
Cinsel Taciz ve Saldırımı Raporlama ve (Psikolojik Gelişim) Önleme Birimi (SHARP)	12.Eyl.23	784

PhilFest'23 Bilkent Felsefe Şenliği	23.Eyl.23	*
Üniversitede Yaşam Yolculuğu Etkinlikleri I: Psikolog, Felsefeci ve Eğitimci Bakış Açısı ile Zaman Yönetimi ve Erteleme	31.Eki.23	45
Building Resilience: Protective Factors Against Addictive Disorders	6.Kas.23	25
Özgüveni Keşfetmek	7.Kas.23	60
Strese Neden Olan Düşünceleri Değiştirmek	8.Kas.23	75
Kendi Elinden Tutmak: Öz şefkatli Yaklaşım	9.Kas.23	63
Psikolojik Dayanıklılık Psiko eğitim Grubu 1. Oturum	10.Kas.23	16
Psikolojik Dayanıklılık Psiko eğitim Grubu 2. Oturum	17.Kas.23	12
Psikolojik Dayanıklılık Psiko eğitim Grubu 3. Oturum	24.Kas.23	10
Bağımlılık: Bildiklerimiz ve Ötesi	14.Kas.23	73
Üniversitede Yaşam Yolculuğu Etkinlikleri II: Psikolog, Felsefeci ve Eğitimci Bakış Açısı ile Umut ve Motivasyon	14.Kas.23	32
Akademik Kaygı	15.Kas.23	74
Stres Yönetimi Psiko eğitim Grubu 1. Oturum	15.Kas.23	17
Stres Yönetimi Psiko eğitim Grubu 2. Oturum	22.Kas.23	14
Stres Yönetimi Psiko eğitim Grubu 3. Oturum	29.Kas.23	7
Performans Kaygısı ve Sosyal Anksiyete Psiko eğitim Grubu 1. Oturum	28.Kas.23	8
Performans Kaygısı ve Sosyal Anksiyete Psiko eğitim Grubu 2. Oturum	5.Ara.23	7
Performans Kaygısı ve Sosyal Anksiyete Psiko eğitim Grubu 3. Oturum	12.Ara.23	5
Mükemmeliyetçilik ve Alışkanlık Yönetimi (HAZIRLIK)	14.Ara.23	10
Sınav Kaygısıyla Başa Çıkma (HAZIRLIK)	20.Ara.23	1

* Katılımcı sayısı bilinmeyen.

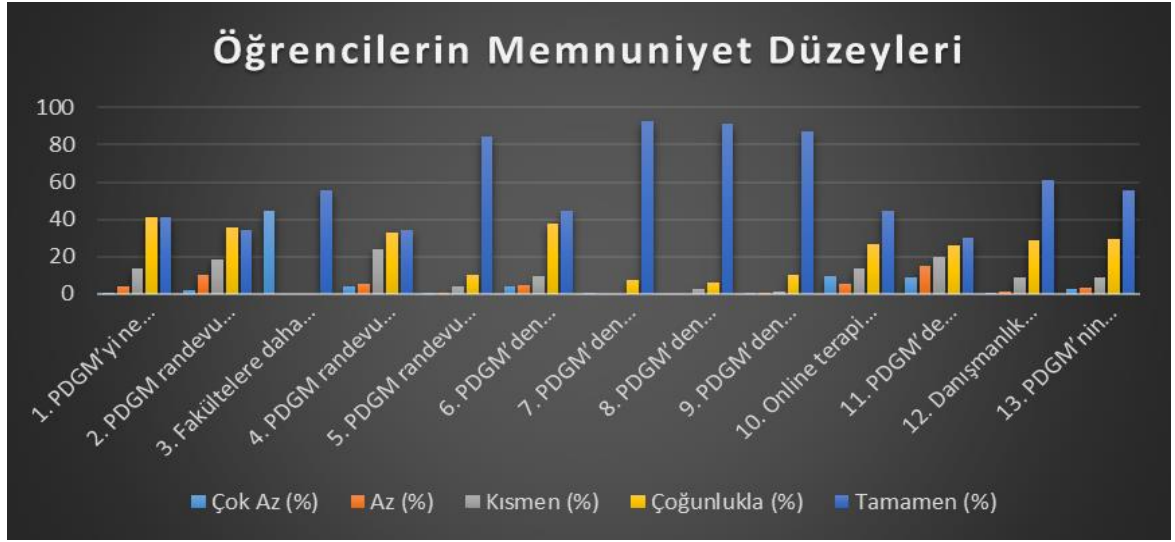
Koruyucu/Önleyici Çalışmalar başlığı altındaki yapılan etkinliklere 4.503 katılım sağlanmıştır.

3) Memnuniyet Anketi Sonuçları:

a. Bireysel görüşmeleri biten 809 öğrenciye e-posta olarak gönderilmek sureti ile gerçekleştirilmiş ve 354 öğrenci bu anketi doldurmuştur.

	Çok Az (%)	Az (%)	Kısmen (%)	Çoğunlukla (%)	Tamamen (%)
1. PDGM'yi ne kadar ulaşılabilir buluyorsunuz?	0,28	4,23	13,55	40,96	40,96
2. PDGM'nin fiziki konumundan ne derece memnun kaldınız?	1,97	9,88	18,07	35,59	34,46
3. Fakültelere daha yakın olmasını tercih eder miydiniz?	44,63				55,36
4. PDGM randevu sistemini ne kadar hızlı buldunuz?	4,23	5,08	23,72	33,05	33,89
5. PDGM randevu verilirken ders sınav vb. çakışmalar dikkate alındı mı?	0,84	0,56	3,95	9,88	84,74
6. PDGM'den aldığınız danışmanlık hizmeti ihtiyacınızı ne oranda karşıladı?	3,67	4,8	9,32	37,85	44,35
7. PDGM'den aldığınız hizmet gizlilik ilkesine ne kadar uygundu?	0,28			7,34	92,37
8. PDGM'den aldığınız hizmet bireysel farklılıklara saygı ilkesine ne kadar uygundu?			2,25	5,93	90,96
9. PDGM'den aldığınız hizmet güvenilirlik ilkesine ne kadar uygundu?	0,28	0,84	1,41	10,16	87,28
10. Online terapi hizmeti ihtiyacınızı ne oranda karşıladı?	9,72	5,55	13,88	26,38	44,44
11. PDGM'de yaptığımız görüşmelerin sayısını	8,75	15,25	19,49	26,27	30,22

yeterli buldunuz mu?					
12. Danışmanlık hizmeti aldığınız süreç içerisindeki sekreterlik hizmetlerinden ne derecede memnun kaldınız?	0,28	1,41	9,03	28,53	60,73
13. PDGM'nin sunduğu hizmetlerden hangi derecede memnun kaldınız?	2,54	3,1	9,03	29,66	55,64

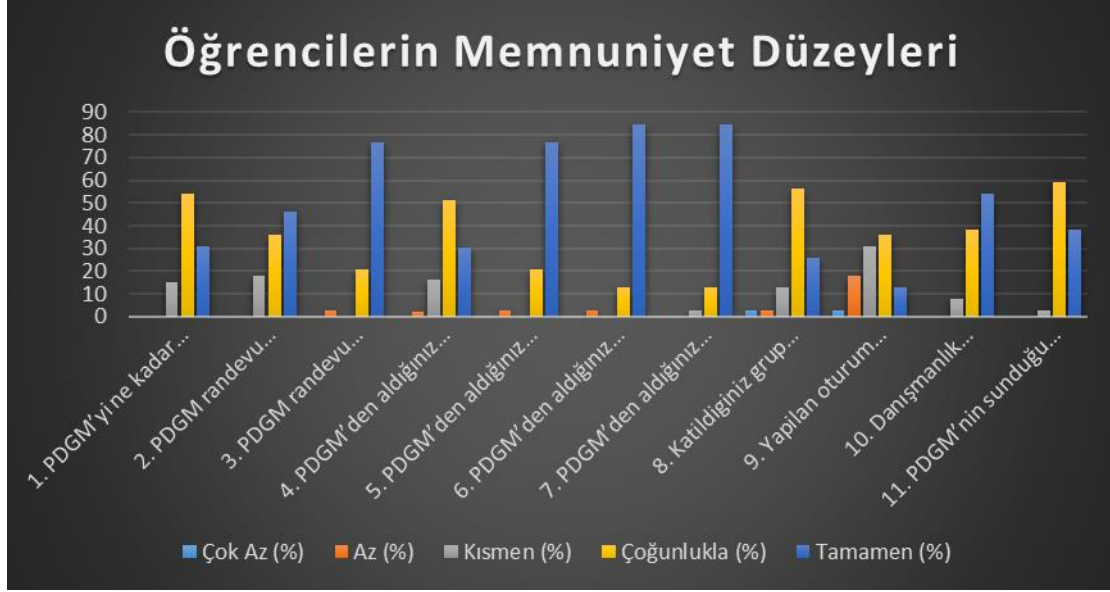


* En yüksek memnuniyet danışanların PDGM'den aldıkları hizmetin gizlilik (%92), bireysel farklılıklara saygı (%90) ve güvenilirlik (%92) ve bireysel farklılıklara saygı (%87) ilkelerine uygunluk, en düşük memnuniyet oranı ise danışanların PDGM'de yaptığımız görüşmelerin sayısını yeterli buldunuz mu? (%30) tespit edilmiştir. Genel olarak danışanların PDGM' nin sunduğu hizmetlerden çoğunlukla (%29) ve tamamen (%55) memnun kaldıkları gözlenmiştir.

b. Grup çalışması tamamlanan 110 öğrenciye e-posta olarak gönderilmek sureti ile gerçekleştirilmiş ve 39 öğrenci bu anketi doldurmuştur.

	Çok Az (%)	Az (%)	Kısmen (%)	Çoğunlukla (%)	Tamamen (%)
1. PDGM'yi ne kadar ulaşılabilir buluyorsunuz?			15,38	53,84	30,76
2. PDGM randevu sistemini ne kadar hızlı buldunuz?			17,94	35,89	46,15
3. PDGM randevu verilirken ders sınav vb. çakışmalar dikkate alındı mı?		2,56		20,51	76,92
4. PDGM'den aldığınız danışmanlık hizmeti ihtiyacınızı ne oranda karşıladı?		2,32	16,27	51,16	30,23
5. PDGM'den aldığınız hizmet gizlilik ilkesine ne kadar uygundu?		2,56		20,51	76,92
6. PDGM'den aldığınız hizmet bireysel farklılıklara saygı ilkesine ne kadar uygundu?		2,56		12,82	84,61
7. PDGM'den aldığınız hizmet güvenilirlik ilkesine ne kadar uygundu?			2,56	12,82	84,61
8. Katıldığınız grup çalışması ihtiyacınızı ne oranda karşıladı?	2,56	2,56	12,82	56,41	25,64
9. Yapılan oturum sayısını yeterli buldunuz mu?	2,56	17,94	30,76	35,89	12,82
10. Danışmanlık hizmeti aldığınız süreç içerisindeki sekreterlik hizmetlerinden ne derecede memnun kaldınız?			7,69	38,46	53,84
11. PDGM'nin sunduğu hizmetlerden hangi derecede memnun			2,56	58,97	38,46

kaldınız?



*En yüksek memnuniyet danışanların PDGM'den aldıkları güvenilirlik (%84) ve bireysel farklılıklara saygı (%84) ilkelerine uygunluk, en düşük memnuniyet oranı ise danışanların yapılan oturum sayısını yeterli buldunuz mu? (%12) tespit edilmiştir. Genel olarak öğrencilerin grup çalışmalarından çoğunlukla (%58) ve tamamen (%38) memnun kaldıkları gözlenmiştir.

4) Etkinlik ve Programlar

- 23 Eylül 2023'de Bilkent Felsefe Bölümü, Felsefe topluluğu, Bilkent Kütüphanesi ile ortak yürütülen çalışma ile Bilkent Felsefe Şenliği (PHILFEST'23) düzenlenilmiştir. Yoğun katılım, ilgi ve pozitif geri bildirimler neticesinde 2024-2025 öğretim yılı için PHILFEST'24 hazırlık çalışmalarına başlanılmıştır.

<https://philfest.bilkent.edu.tr/>

- 2023 öğretim yılında 20 kişilik gruplara, 6 farklı konuda psikologlarımız 3 ya da 4 hafta süren 1,5 saatlik psikoeğitim grup çalışmaları düzenlemiştir. Gözlemlenen ilgi ve olumlu sonuçlar neticesinde grup çalışmalarına devam edilecektir.
- 5-6 Şubat 2023 tarihlerinde, Öğretim ve Öğrenim Merkezi ile birlikte “Bilkent İyi Oluş Günleri” bu öğretim yılında farklı içerik ve katılımcılarla yüz yüze olacak şekilde planlanmaktadır.

<https://w3.bilkent.edu.tr/www/bilkent-iyi-olus-gunleri-2024/>



3. Bilkent İyi Oluş Günleri

Anlam Arayışı ve Umut

5 Şubat 2024 Pazartesi

C Blok Amfi

18:00 - 18:50 Dr. Tufan Kıymaz

Umudun Felsefesi

19:00 - 20:00 Prof. Dr. Psikiyatrist Selçuk Aslan

Uzm. Psk. Irmak Tuğcu

Umutsuzluğa Öz Şefkatli Yaklaşım

6 Şubat 2024 Salı

18:00 - 19:30 Uzm. Psk. Göksu Gülpınar Yeşildağ

Aşk İlişkileri

Uzm. Psk. Meltem Can Atay Aytaç

Arkadaşlık İlişkileri

Uzm. Psk. Aslıhan Koyuncu

Yalnızlığın Yönetimi

Moderatör: Dr. Armağan Ateşkan

19:30 - 20:30 Kahve / Serbest zaman



GE 250/251

Puanı verilecektir

Bilkent Psikolojik Danışma ve Gelişim Merkezi

Bilkent Öğretim ve Öğrenim Destek Merkezi