

## PDGM FAALİYET RAPORU

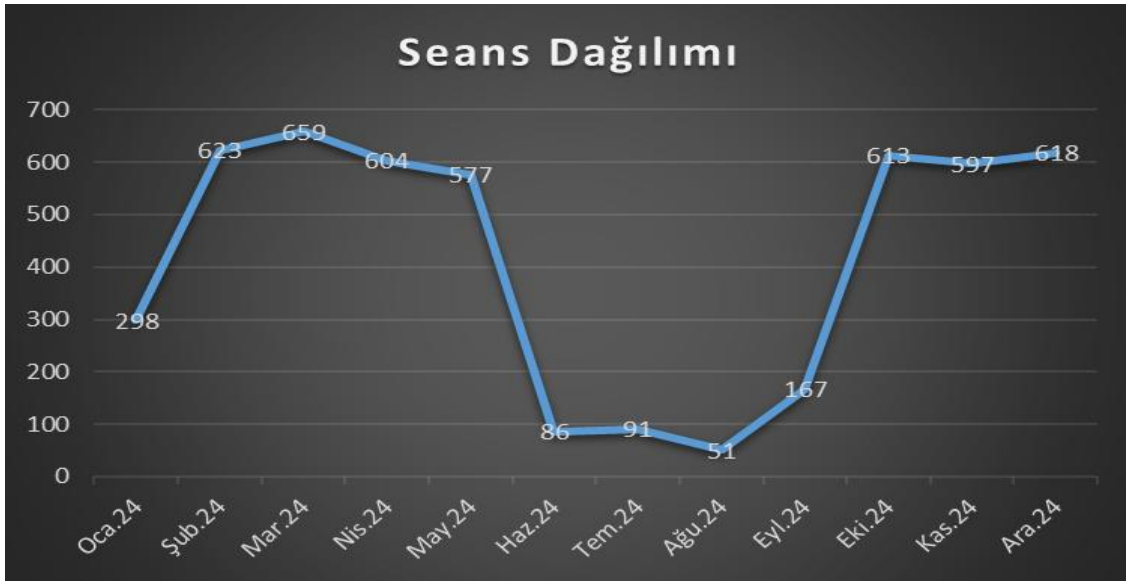
2024 Yılında Psikolojik Danışma ve Gelişim Merkezinde 1 koordinatör, 1 idari asistan, 3 tam zamanlı psikolog ve 8 yarı zamanlı psikolog ile çalışılmıştır.

Yapılan etkinlikler şunlardır:

### 1) Müdahale Çalışmaları:

Bireysel Görüşmeler: Bireysel danışmanlık hizmeti alan 1.029 öğrenci ile toplam 4.984 görüşme yapılmıştır. Görüşmeler hafta da 1 gün ve 50 dakika olarak gerçekleştirilmiştir.

	Kız	Erkek	Toplam
İlk Defa Başvuran Öğrenciler	478	227	705
Önceki Yıllardan Tekrar Başvuru Yapan Öğrenciler	229	95	324
<b>Toplam</b>	<b>707</b>	<b>322</b>	<b>1029</b>



## 2) Koruyucu/Önleyici Çalışmalar:

Seminer İsmi	Tarihi	Katılımcı Sayıları
Bilkent İyi Oluş Günleri-3	5.Şub.24	156
Bilkent İyi Oluş Günleri-3	6.Şub.24	112
Bağımlılıktan Bağımsızlığa	20.Şub.24	75
Akademik Kaygının Nedenleri ve Baş Etme Yöntemleri	21.Şub.24	85
Sağlıklı İlişkiler Kurma ve Sürdürme	22.Şub.24	112
Özgüveni Keşfetmek	26.Şub.24	97
Strese Neden Olan Düşünceleri Değiştirmek	27.Şub.24	67
Üniversitede Yaşam Yolculuğu Etkinlikleri III: Psikolog, Felsefeci ve Eğitimci Bakış Açısı ile İstikrar: Hayalden Hedefe	28.Şub.24	31
Travma ve İyileşme	29.Şub.24	76
Dijital Çağda İnternet Bağımlılığı	12.Mar.24	62
Psikolojik Dayanıklılık Psikoeğitim Grubu 1. Oturum	15.Nis.24	14
Psikolojik Dayanıklılık Psikoeğitim Grubu 2. Oturum	22.Nis.24	10
Psikolojik Dayanıklılık Psikoeğitim Grubu 3. Oturum	29.Nis.24	10
Üniversite Yaşam Yolculuğu IV: Zor Durumlarda Yapıcı İletişim	17.Nis.24	45
Ayrılık ve İyileşme Süreci	17.Nis.24	66
Stres Yönetimi Psikoeğitim Grubu 1. Oturum	15.Nis.24	6
Stres Yönetimi Psikoeğitim Grubu 2. Oturum	22.Nis.24	6
Stres Yönetimi Psikoeğitim Grubu 3. Oturum	29.Nis.24	6
Sağlıklı Romantik İlişkiler Psikoeğitim Grubu 1. Oturum	18.Nis.24	7
Sağlıklı Romantik İlişkiler Psikoeğitim Grubu 2. Oturum	25.Nis.24	6
Sağlıklı Romantik İlişkiler Psikoeğitim Grubu 3. Oturum	2.May.24	5
Elements of Psychological Well-Being	18.Nis.24	41
Üniversite Yaşam Yolculuğu V: İyi Hissetmek, İyi Oluş ve Mutluluk	8.May.24	87
Yararlı Alışkanlıkların Gelişimi: Özdisiplin Bilmecesi (YAZ KAMPI)	4.Tem.24	65
Özgüveni Geliştirmenin Yolları (YAZ KAMPI)	10.Tem.24	35
Üniversiteye Başlarken Özgüven (GE 100)	10.Eyl.24	155
Fırsatları ve Zorluklarıyla Genç Yetişkin Olmak (GE 100)	10.Eyl.24	155
Bağımsız Bir Hayat için Bağımlılığı Anlamak (GE 100)	10.Eyl.24	156
Cinsel Taciz ve Saldırımı Raporlama ve (Psikolojik Gelişim) Önleme Birimi (SHARP)	11.Eyl.24	1339
Cinsel Taciz ve Saldırımı Raporlama ve (Psikolojik	11.Eyl.24	1020

Gelişim) Önleme Birimi (SHARP)		
Cinsel Taciz ve Saldırısı Raporlama ve (Psikolojik Gelişim) Önleme Birimi (SHARP)	12.Eyl.24	74
Peer Tutor Training: Mental Health: within and Beyond Mental Disorders (BTLSC)	13.Eyl.24	29
Güzel Sanatlar Fakülte Hocalarına yönelik: Mental Health: within and beyond mental disorders (BTLSC)	26.Eyl.24	47
Felsefe Şenliği (PHILFEST'24)	28.Eyl.24	*
Kalpler 1 Lösemi 0 Psiko eğitim ve Paylaşım Semineri	10.Eki.24	67
Harekete Geç: Sporun Psikolojik Yararları ve Spora Başlama/Devam Stratejileri	15.Eki.24	33
Özgüveni Keşfetmek	16.Eki.24	79
Psikolojik Dayanıklılık Psiko eğitim Grubu 1. Oturum	16.Eki.24	19
Psikolojik Dayanıklılık Psiko eğitim Grubu 2. Oturum	23.Eki.24	16
Psikolojik Dayanıklılık Psiko eğitim Grubu 3. Oturum	6.Kas.24	9
Toplumsal Duyarlılık Projeleri UYP Psiko eğitim ve Paylaşım Semineri	17.Eki.24	21
Aşk ve Romantik İlişkiler	21.Eki.24	100
Üniversitede Yaşam Yolculuğu I: Ertelemecilik - Sebepler ve Çözümler	22.Eki.24	27
Öğrenmeyi ve Hafızayı Optimize Etmede Pratik Yollar	23.Eki.24	45
Bağımlılık	24.Eki.24	58
Koruma Altındaki Çocuklarla Duyarlı İletişim: Gönüllüler İçin Kılavuz	30.Eki.24	18
Üniversitede Yaşam Yolculuğu Seminerleri II: Yalnızlıktan Anlamli İlişkilere	19.Kas.24	64
Üniversitede Yaşam Yolculuğu III: Sınav Kaygısı ve Stresle Başa Çıkma	4.Ara.24	35

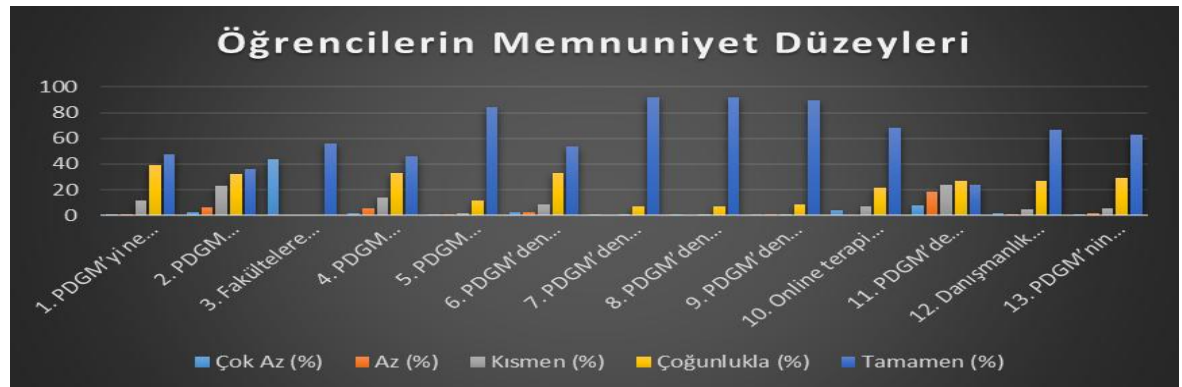
\* Katılımcı sayısı bilinmeyen.

Koruyucu/Önleyici Çalışmalar başlığı altındaki yapılan etkinliklere 4.848 katılım sağlanmıştır.

### 3) Memnuniyet Anketi Sonuçları:

- a. Bireysel görüşmeleri biten 839 öğrenciye e-posta olarak gönderilmek sureti ile gerçekleştirilmiş ve 306 öğrenci bu anketi doldurmuştur.

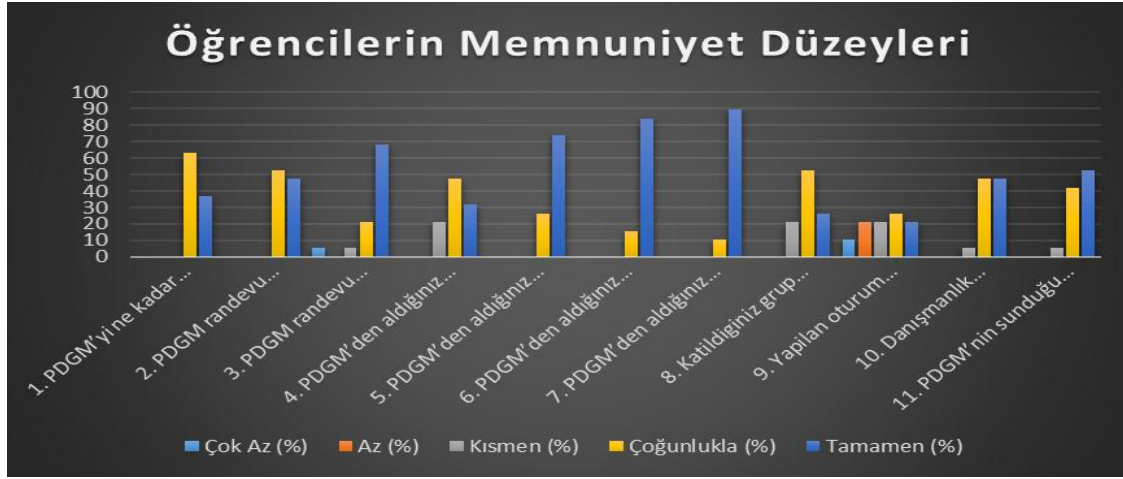
	Çok Az (%)	Az (%)	Kısmen (%)	Çoğunlukla (%)	Tamamen (%)
1. PDGM'yi ne kadar ulaşılabilir buluyorsunuz?	0,32	1	11,76	39,21	47,71
2. PDGM'nin fiziki konumundan ne derece memnun kaldınız?	2,61	5,88	23,2	32,35	35,96
3. Fakültelelere daha yakın olmasını tercih eder miydiniz?	43,8				56,2
4. PDGM randevu sistemini ne kadar hızlı buldunuz?	1,3	5,22	14,05	33,33	46,1
5. PDGM randevu verilirken ders sınav vb. çakışmalar dikkate alındı mı?	0,98	0,98	1,97	11,76	84,31
6. PDGM'den aldığınız danışmanlık hizmeti ihtiyacınızı ne oranda karşıladı?	2,61	2,28	8,49	33,33	53,29
7. PDGM'den aldığınız hizmet gizlilik ilkesine ne kadar uygundu?	0,32		1	7,18	91,5
8. PDGM'den aldığınız hizmet bireysel farklılıklara saygı ilkesine ne kadar uygundu?	0,38		0,8	6,92	91,9
9. PDGM'den aldığınız hizmet güvenilirlik ilkesine ne kadar uygundu?	0,32	0,65	0,32	8,83	89,88
10. Online terapi hizmeti ihtiyacınızı ne oranda karşıladı?	3,57		7,14	21,43	67,86
11. PDGM'de yaptığınız görüşmelerin sayısını yeterli buldunuz mu?	7,51	18,62	23,86	26,48	23,53
12. Danışmanlık hizmeti aldığımız süreç içerisindeki sekreterlik hizmetlerinden ne derecede memnun kaldınız?	1,3	0,32	4,58	27,13	66,67
13. PDGM'nin sunduğu hizmetlerden hangi derecede memnun kaldınız?	1	1,3	5,22	29,41	63,07



\* En yüksek memnuniyet danışanların PDGM'den aldıkları hizmetin bireysel farklılıklara saygı (%91,9) ve gizlilik (%91,5), en düşük memnuniyet oranı ise danışanların PDGM'de yaptığınız görüşmelerin sayısını yeterli bulmadıkları (%23,53) yönündedir. Genel olarak danışanların PDGM' nin sunduğu hizmetlerden çoğunlukla (%29,41) ve tamamen (%63,07) memnun kaldıkları gözlenmiştir.

b. Grup çalışması tamamlanan 46 öğrenciye e-posta olarak gönderilmek sureti ile gerçekleştirilmiş ve 19 öğrenci bu anketi doldurmuştur.

	Çok Az (%)	Az (%)	Kısmen (%)	Çoğunlukla (%)	Tamamen (%)
1. PDGM'yi ne kadar ulaşılabilir buluyorsunuz?				63,15	36,85
2. PDGM randevu sistemini ne kadar hızlı buldunuz?				52,64	47,36
3. PDGM randevu verilirken ders sınav vb. çakışmalar dikkate alındı mı?	5,26		5,26	21,05	68,43
4. PDGM'den aldığınız danışmanlık hizmeti ihtiyacınızı ne oranda karşıladı?			21,05	47,36	31,59
5. PDGM'den aldığınız hizmet gizlilik ilkesine ne kadar uygundu?				26,31	73,69
6. PDGM'den aldığınız hizmet bireysel farklılıklara saygı ilkesine ne kadar uygundu?				15,78	84,22
7. PDGM'den aldığınız hizmet güvenilirlik ilkesine ne kadar uygundu?				10,52	89,48
8. Katıldığınız grup çalışması ihtiyacınızı ne oranda karşıladı?			21,05	52,63	26,32
9. Yapılan oturum sayısını yeterli buldunuz mu?	10,52	21,05	21,05	26,32	21,06
10. Danışmanlık hizmeti aldığınız süreç içerisindeki sekreterlik hizmetlerinden ne derecede memnun kaldınız?			5,26	47,37	47,37
11. PDGM'nin sunduğu hizmetlerden hangi derecede memnun kaldınız?			5,26	42,1	52,64



\*En yüksek memnuniyet PDGM'den aldıkları güvenilirlik (%89,48) ve bireysel farklılıklara saygı (%84,22) ilkelerine uygunluk, en düşük memnuniyet oranı ise oturum sayısının yetersizliği (%21,06) olarak tespit edilmiştir.

Genel olarak öğrencilerin grup çalışmalarından çoğunlukla (%41,10) ve tamamen (%52,64) memnun kaldıkları gözlenmiştir.

#### 4) Diğer Hizmetler:

- 28 Eylül 2024'de Bilkent Felsefe Bölümü, Felsefe topluluğu, Bilkent Kütüphanesi ile ortak yürütülen çalışma ile Bilkent Felsefe Şenliği (PHILFEST'24) düzenlenmiştir. Yoğun katılım, ilgi ve pozitif geri bildirimler neticesinde yeni düzenlemeler yapılmış 2025-2026 öğretim yılında için PHILFEST'25, 27 Eylül 2025 tarihinde yapılması planlanmıştır.

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

- 2024 öğretim yılında 20 kişilik gruplara, 3 farklı konuda merkez psikologları 3 ya da 4 hafta süren 1,5 saatlik psikoeğitim grup çalışmaları düzenlemişlerdir. Gözlemlenen ilgi ve olumlu sonuçlar neticesinde grup çalışmalarına devam edilecektir.

#### 5) İyileştirme Faaliyetleri:

- Öğretim ve Öğrenim Merkezi ile birlikte Güzel Sanatlar, Tasarım ve Mimarlık Fakültesi akademik personeline yönelik: Mental Health: within and beyond mental disorders adlı seminer verilmiştir.

Fen Fakültesi'nde de öğretim üyelerine ve öğretim görevlilerine yönelik olarak vaka çalışması yapılmıştır.

- 28.11.2024 tarihinde Ankara Valiliği tarafından Ankara Sosyal Bilimler Üniversitesi'nde düzenlenen ilimizde eğitim görmekte olan üniversite öğrencilerinin yaşadıkları psikolojik ve davranışsal sorunlar ile çözüm yolları hakkında çalışma toplantısına koordinatör ve bir psikolog katılım sağlamıştır.

- Öğretim ve Öğrenim Merkezi ile birlikte "Bilkent İyi Oluş Günleri" bu öğretim yılında da 1-2 Şubat 2025 tarihlerinde çevirim içi, 3-4 ve 5 Şubat tarihlerinde de yüz yüze olacak şekilde 'Bağımlılık' teması ile gerçekleştirilecektir.

<https://w3.bilkent.edu.tr/www/bilkent-iyi-olus-gunleri-1-5-subat-2025/>



# BAĞIMLILIK

## Bilkent İyi Oluş Günleri 4

### Çevrimiçi oturumlar (Zoom)

**1 Şubat** 19.00-20.00  
Klinik Psikolog Prof. Dr. Ferhunde Öktem  
"İnsana Özgürlük Yakıştır"

Zoom linki için  
kayıt olun:



**2 Şubat** 19.00-20.00  
Judith Grisel, Professor of Psychology & Neuroscience  
"Never Enough: The Neuroscience of Addiction"



Yüz yüze oturumlarında  
GE 250/1 puanı  
verilecektir.

### Yüz yüze oturumlar (C-blok amfi)

**3 Şubat** 18.00-19.20  
Felsefe Bölümü Öğretim Üyesi Dr. Tufan Kıymaz  
Klinik Psikolog Gökse Gülpınar Yeşildağ  
"Bağımlılığın Psikolojisi, Bağımsızlığın Felsefesi"

**4 Şubat** 18.00-19.20  
Psikiyatrist Doç. Dr. Fatih Yiğman  
"Madde Bağımlılığı"  
Klinik Psikolog Dr. Umut Doğan  
"Dijital Bağımlılık: Sosyal Medya, Oyun,  
Online Kumar ve Alışveriş"

**5 Şubat** 18.00-19.20  
Dr. M. Cem Müderrisoğlu  
"Zihinsel Sağlık ve Bağımlılıkla Başa Çıkma:  
Beslenme, Uyku ve Egzersiz İlişkisi"  
Klinik Psikolog Damla Işık Barry  
"İyi Olma Yolunda Dengeyi Bulmak"  
19.30-20.30  
Kahve ve Serbest Zaman



Bilkent Psikolojik Danışma ve Gelişim Merkezi  
Bilkent Öğretim ve Öğrenim Destek Merkezi

