



BİLKENT ÜNİVERSİTESİ

FAALİYET RAPORU

2025 YILI

ANKARA, 2026

1.1. PSİKOLOJİK DANIŞMA VE GELİŞİM MERKEZİ - PDGM

1.1.1. Genel Bilgiler

2025 Yılında Psikolojik Danışma ve Gelişim Merkezinde 1 koordinatör, 1 idari asistan, 3 tam zamanlı psikolog ve 7 yarı zamanlı psikolog ile çalışılmıştır.

1.1.2. Faaliyetler

1.1.2.1. Danışmanlık Verilen Öğrenci Sayıları

Bireysel Görüşmeler: Bireysel danışmanlık hizmeti alan 956 öğrenci ile toplam 4.619 görüşme yapılmıştır. Görüşmeler hafta da 1 gün ve 50 dakika olarak gerçekleştirilmiştir.

Tablo.5.2.2.1. Danışmanlık Verilen Öğrenci Sayıları			
DANIŞMANLIK TÜRÜ	KADIN	ERKEK	TOPLAM
Merkeze İlk Defa Başvuran Öğrenci Sayısı	438	216	654
Önceki Yıllardan Tekrar Başvuru Yapan Öğrenci Sayısı	219	83	302
TOPLAM	657	299	956

1.1.2.2. Koruyucu/Önleyici Çalışmalar,

Tablo.5.2.2.3. Koruyucu/Önleyici Çalışmalar		
SEMİNER ADI	SEMİNER TARİHİ	KATILIMCI SAYISI
Hazırlık Hocalarına Yönelik Öğrenci Ruh Sağlığı Farkındalığı ve Etkili İletişim	15.Oca.25	120
4. Bilkent İyi Oluş Günleri (Çevirim İçi)	1.Şub.25	64
4. Bilkent İyi Oluş Günleri (Çevirim İçi)	2.Şub.25	54
4. Bilkent İyi Oluş Günleri "Bağımlılığın Psikolojisi, Bağımsızlığın Felsefesi"	3.Şub.25	112
4. Bilkent İyi Oluş Günleri	4.Şub.25	107
4. Bilkent İyi Oluş Günleri	5.Şub.25	89
Mindfulness ile Anksiyeteyi Yönet Psikoeğitim Grubu 1. Oturumu	10.Şub.25	17
Mindfulness ile Anksiyeteyi Yönet Psikoeğitim Grubu 2. Oturumu	17.Şub.25	13
Mindfulness ile Anksiyeteyi Yönet Psikoeğitim Grubu 3. Oturumu	24.Şub.25	7
Depresyonun Gölgesinden Çıkmak: Farkındalık ve İyileşme Yolları	11.Şub.25	96

Sosyal Kaygıyı Anlamak ve Baş Etmek Psikoeğitim Grubu 1. Oturumu	11.Şub.25	12
Sosyal Kaygıyı Anlamak ve Baş Etmek Psikoeğitim Grubu 2. Oturumu	18.Şub.25	9
Sosyal Kaygıyı Anlamak ve Baş Etmek Psikoeğitim Grubu 3. Oturumu	25.Şub.25	10
Ben Bu Kaygılı Düşüncelerimi Nasıl Değiştireceğim?	12.Şub.25	108
Kalpler 1 Lösemi 0 Psikoeğitim ve Paylaşım Semineri	12.Şub.25	35
Aşk İlişkileri	13.Şub.25	125
Nedir Bu Mindfulness?	18.Şub.25	91
Ayrılık ve İyileşme Süreci	19.Şub.25	106
Beynini Hackle: Öğrenmeyi Optimize Etmede Pratik Yollar	20.Şub.25	53
Yakın İlişkilerde Obsesif Kompulsif Belirtiler	25.Şub.25	98
Kusursuzluk Miti: Mükemmeliyetçilik Kapanından Kaçmak	26.Şub.25	93
Sosyal Beceriler Paylaşım ve Deneyim Psikoeğitim Grubu 1. Oturumu	27.Şub.25	14
Sosyal Beceriler Paylaşım ve Deneyim Grubu 2. Oturumu	6.Mar.25	12
Sosyal Beceriler Paylaşım ve Deneyim Grubu 3. Oturumu	13.Mar.25	12
Üniversite Yaşam Yolculuğu Etkinlikleri IV-Bilişsel Çarpıtmalar	4.Mar.25	49
Sporun Psikolojik Yararları ve Spora Başlama ve Devam Stratejileri	5.Mar.25	44
Üniversitede Yaşam Yolculuğu V: Psikolojik Esneklik	29.Nis.25	119
Cinsel Taciz ve Saldırımı Raporlama ve Önleme Birimi (SHARP)	8.Eyl.25	2289
Bağımsız Bir Hayat için Bağımlılığı Anlamak!	9.Eyl.25	147
Üniversiteye Başlarken Özgüven	9.Eyl.25	131
Fırsatları ve Zorluklarıyla Genç Yetişkin Olmak	9.Eyl.25	150
Sexual Harassment and Assault Reporting and Prevention [SHARP]	11.Eyl.25	68
PhilFest'25 Bilkent Felsefe Şenliği	27.Eyl.25	*
Kalpler 1 Lösemi 0 Psikoeğitim ve Paylaşım Semineri (TDP)	9.Eki.25	75
Yarınları Yetiştirme Projesi (TDP)	16.Eki.25	19
Üniversitede Yaşam Yolculuğu I: Yalnızlık	20.Eki.25	73

Student in Distress: Recognizing Warning Signs and Responding Effectively (BTLSC)	11.Kas.25	8
Student in Distress: Recognizing Warning Signs and Responding Effectively (BTLSC)	12.Kas.25	6
Stresli Düşüncelerimizi Değiştirmek	1.Ara.25	39
Romantik İlişkilerde Takıntılar ve Kontrol İhtiyacı	2.Ara.25	71
Bağımlılık Döngüsünü Kırma	3.Ara.25	34
Sağlıklı İlişkiler Kurma ve Sürdürme	4.Ara.25	53
Mindfulness Temelli Anksiyete Yönetimi	8.Ara.25	68
Bilişsel Davranışçı Terapi Perspektifinden Özgüveni Geliřtirmenin Yolları	9.Ara.25	24
Kalp Kırıklığından Güce: Yeniden Ayağa Kalkmak	10.Ara.25	81
Mükemmeliyetçiliğın Dinamikleri	11.Ara.25	109
Üniversitede Yaşam Yolculuğu II: Sınav Kaygısıyla Başa Çıkmak	18.Ara.25	59

* Katılımcı sayısı bilinmeyen.

- Yukarıdaki faaliyetler kapsamında verilen seminerlerle toplam 4,933 öğrenciye ulaşılmıştır.
- Psiko eğitim grup çalışmalarıyla toplam 41 öğrencimiz, farklı konulardaki psiko eğitimlere katılım sağlamıştır.

1.1.3. Diğer Hizmetler

- 15 Ocak 2025 tarihinde, Bilkent Öğretim ve Öğrenim Destek Merkezi (BTLSC) ile hazırlık hocalarına yönelik öğrenci ruh sağlığı farkındalığı ve etkili iletişim konulu seminer verilmiştir.
- 2024-2025 öğretim yılında psiko eğitim grup çalışmaları yapılmıştır. 20 kişilik gruplara, 3 farklı konuda psikologlarımız 3 hafta süren 1,5 saatlik seanslar düzenlemişlerdir.

1.1.4. İyileştirme Faaliyetleri

- 15-16-17 Ekim 2025 tarihlerinde İstanbul Teknik Üniversitesi ve Marmara Üniversitesi iş birliğiyle ve “Değişen Dünyada Değişen Gençlik Sorunları” temasıyla düzenlenecek olan XII. Yükseköğretimde Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresine koordinatörümüz ve bir psikoloğumuzun katılmaları planlanmıştır.