

PSİKOLOJİK DANIŞMA VE GELİŞİM MERKEZİ FAALİYET RAPORU

Bilkent Üniversitesi Psikolojik Danışma ve Gelişim Merkezi, çalışmalarını müdahale çalışmaları ve önleyici faaliyetler olarak iki ana eksende sürdürmektedir.

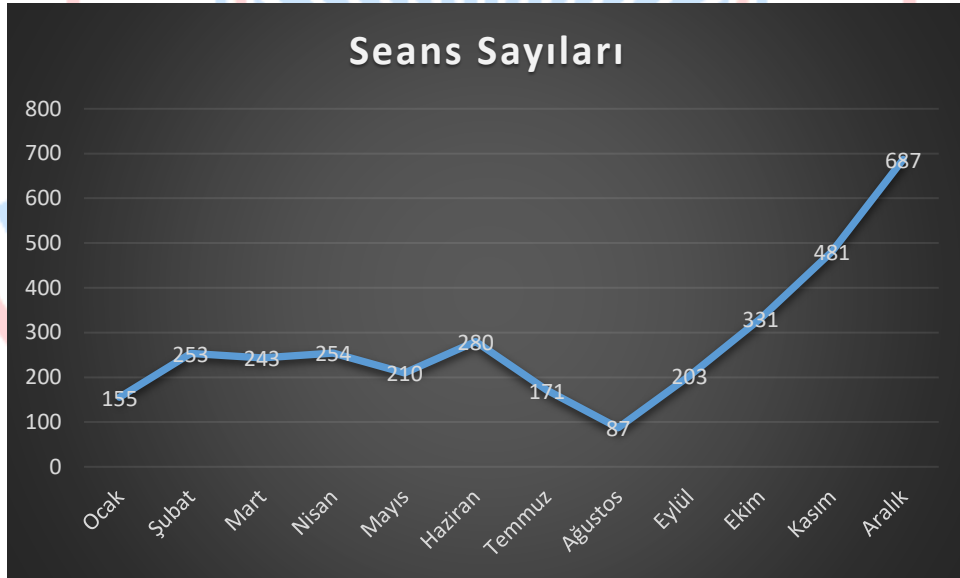
1. Müdahale Çalışmaları

a) Bireysel Görüşme Sayıları

Psikolojik Danışma ve Gelişim Merkezinde 1 Ocak 2020 -31 Aralık 2020 tarihleri arasında 539 öğrenciyle toplam 3355 bireysel görüşme yapılmıştır.

Buna ek olarak 66 öğrenciyle ön görüşme yapılmış ayrıca görüşmeleri tamamlanan öğrencilerle toplam 28 takip görüşmesi yapılmıştır.

1 Ocak 2020-31 Mart 2020 tarihleri arasında 206 öğrenciyle toplam 651 yüz yüze görüşme yapılmıştır. Pandemi nedeni ile 16 Mart sonrası hizmetlere online görüşmelerle devam edilmiştir.

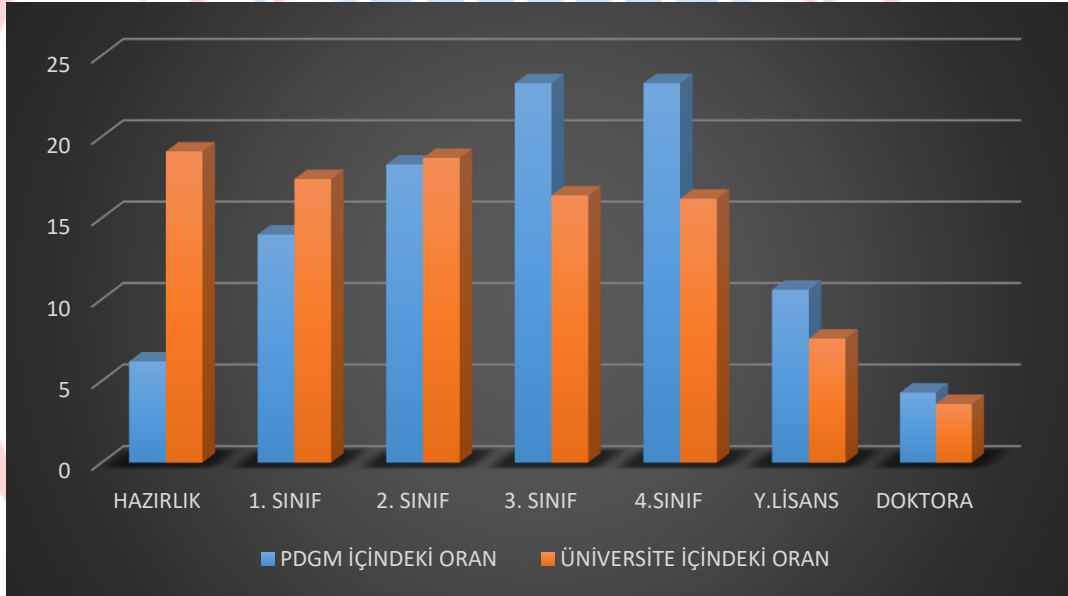


Bahar döneminde terapileri devam eden tüm danışanlarımız, psikologlarımız tarafından tek tek aranarak Skype sisteminin kurulduğu ve görüşmelerine online devam edebilecekleri bildirilmiştir.

1 Nisan 2020-31 Aralık 2020 tarihleri arası 333 öğrenciyle toplam 2704 online görüşme yapılmıştır.

b) Sınıf Mevcutları ile Bireysel Görüşme Yapılan Öğrenci Sayılarının ve Oranlarının Karşılaştırılması

	PDGM İÇİ SAYI	PDGM İÇİ %	ÜNV. İÇİ SAYI	ÜNV. İÇİ %
HAZIRLIK	33	%6,1	2289	%19,1
1. SINIF	75	%13,9	2210	%18,4
2. SINIF	98	%18,2	2239	%18,7
3. SINIF	125	%23,2	1970	%16,4
4. SINIF	125	%23,2	1949	%16,2
Y. LİSANS	57	%10,6	911	%7,6
DOKTORA	23	%4,3	435	%3,6
Bilinmeyen	3	%0,6	0	%0,0
Toplam	539	%100,0	12003	%100,0

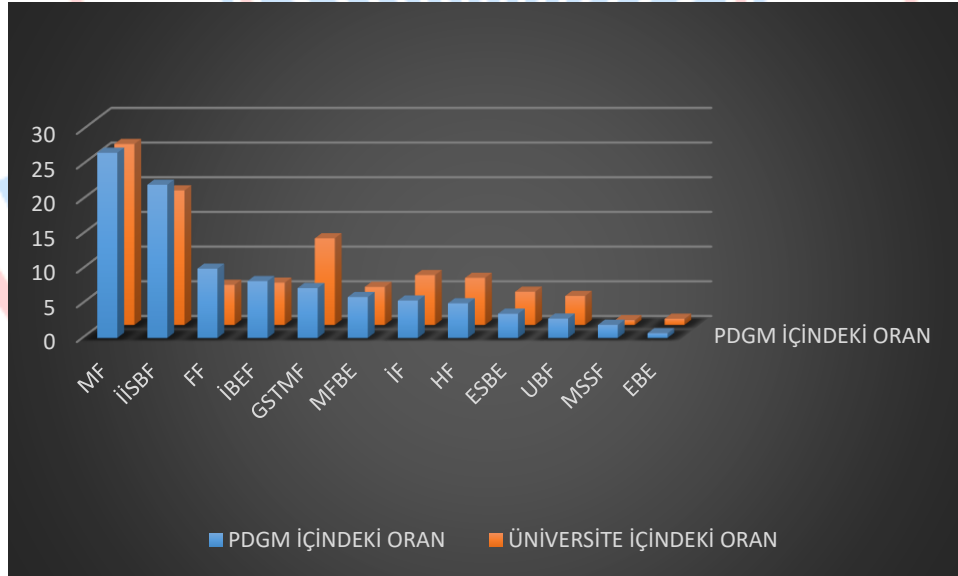


Sınıf mevcutlarına göre PDGM'den hizmet alanları incelediğimizde, her yıl hizmet alanların arttığını görmekteyiz.

Hazırlık sınıfında başvuruların düşük olduğu görülerek, hazırlık bölümü müdürü ile iletişime geçilmiş, ihtiyaçları belirlenmiş ve bu sınıfa özel konu başlıklarında seminerler verilmiştir. Bu şekilde hazırlık öğrencilerinin farkındalığı sağlanmıştır.

c) Fakülte Mevcutları ile Bireysel Görüşme Yapılan Öğrenci Sayılarının ve Oranlarının Karşılaştırması

	PDGM İÇİNDEKİ SAYI	PDGM İÇİNDEKİ ORAN	ÜNİVERSİTE İÇİNDEKİ SAYI	ÜNİVERSİTE İÇİNDEKİ ORAN
MF	144	%26,7	3129	%26,1
İİSBF	119	%22,1	2333	%19,4
FF	54	%10,0	696	%5,8
İBEF	44	%8,2	729	%6,1
GSTMF	39	%7,2	1502	%12,5
MFBE	32	%5,9	665	%5,5
İF	29	%5,4	863	%7,2
HF	27	%5,0	816	%6,8
ESBE	19	%3,5	575	%4,8
UBF	15	%2,8	507	%4,2
MSSF	10	%1,9	82	%0,7
EBE	4	%0,7	106	%0,9
Bilinmeyen	3	%0,6	0	%0,0
TOPLAM	539	%100,0	12003	%100,0



Sayısal olarak en çok MF, İİSBF ve FF öğrencileri hizmet alırken, fakültelerdeki öğrenci sayısına göre en çok FF, İİSBF ve İBEF öğrencilerinin bireysel görüşme hizmetinden faydalandığı görülmektedir.

2. Önleyici Faaliyetler

Karantina nedeni ile evlerine gidemeyip yurtlarımızda kalan toplam 632 Uluslararası ve Türk öğrencimiz, PDGM'deki psikologlarımız tarafından tek tek aranılarak, süreçte kendilerini yalnız hissetmemeleri için telefon görüşmeleri yapılmıştır. Bu görüşmelerde yanlarında olduğumuz vurgulanarak, diledikleri zaman bize ulaşabilecekleri, pandemi sürecinde dikkat etmeleri gereken konular çerçevesinde görüşmeler gerçekleştirilmiştir.

PDGM tarafından önleyici faaliyetler kapsamında seminerler planlanmış ve hayata geçirilmiştir.

Seminerler pandemi öncesi yüz yüze verilirken, pandemi ile beraber online olarak verilmiştir.

2 yöntem belirlenmiştir.

- 1- Tüm öğrencilerimizin katılabileceği seminerler.
- 2- Hazırlık öğrencilerimize özel seminerler.

HAZIRLIK ÖĞRENCİLERİMİZE ÖZEL SEMİNERLER

Üniversitemizdeki tüm öğrencilerimizin %19,1'i hazırlık öğrencisi olmasına rağmen PDGM'den hizmet alanların ancak %6,1'i hazırlıkta okuyan öğrencilerimizden oluşmaktadır. Yeni bir hayata, yeni bir şehre, belki yeni bir ülkeye alışma evresinde olan öğrencilerimizin ilk yıl deneyimlerinde yanlarında olmak ve ilk düğmelerini doğru iliklemelerine yardımcı olmak için ihtiyaca yönelik seminerler düzenlenmeye başlanmıştır.

Psikologlarımızla rahat iletişimin kurulabilmesi için Hazırlık öğrencilerimiz için verilen seminerlerin 30 kişiyi aşmamasına özen gösterilmiştir. Bu seminerlerde öğrencilerin:

- İletişim becerilerinin
- Öncelik belirleyebilme ve zaman yönetimi becerilerinin
- Stresle başa çıkma becerilerinin
- Sosyal becerilerinin ve öz farkındalıklarının artması hedeflenmiştir. Bu sayede kazandıkları becerilerini hayata geçirebilme konusunda da daha yetkin olacakları düşünülmektedir.

PDGM tarafından verilen seminerler aşağıdaki tabloda yer almaktadır.

Seminerin adı	Tarih	Toplam Katılımcı Sayısı
Erteleme (Hazırlık)	6.01.2020	12
Felsefe Üstüne Sunumlar (Hazırlık)	31.01.2020	170
Felsefe Üstüne Sunumlar (Hazırlık)	7.02.2020	162
Felsefe Üstüne Sunumlar (Hazırlık)	10.02.2020	175
Felsefe Üstüne Sunumlar (Hazırlık)	14.02.2020	164
Felsefe Üstüne Sunumlar (Hazırlık)	21.02.2020	158
Motivasyon ve zaman yönetimi (Hazırlık)	24.02.2020	17
Motivasyon ve zaman yönetimi (Hazırlık)	25.02.2020	18
Motivasyon ve zaman yönetimi (Hazırlık)	26.02.2020	12
Motivasyon ve zaman yönetimi (Hazırlık)	2.03.2020	16
Sınav Kaygısı (Hazırlık)	2.03.2020	16
Motivasyon ve zaman yönetimi (Hazırlık)	3.03.2020	14
Sınav Kaygısı (Hazırlık)	3.03.2020	9
Motivasyon ve zaman yönetimi (Hazırlık)	4.03.2020	11
Stresle Başa Çıkma ve Öfke Kontrolü	5.03.2020	12
Sınav Kaygısı (Hazırlık)	6.03.2020	15
Sınav Kaygısı (Hazırlık)	9.03.2020	14
Erteleme	10.03.2020	41
Kişilerarası İletişim	12.03.2020	15
Koronavirüs Günlerinde Felsefenin Rehberliği (Türkçe)	1.04.2020	252
Koronavirüs Günlerinde Felsefenin Rehberliği (İngilizce)	2.04.2020	50
Koronavirüs Günlerinde Felsefenin Rehberliği (Türkçe)	8.04.2020	300
COVID-19 ve Ruh Sağlığı	10.04.2020	300
COVID-19 ve Ruh Sağlığı	15.04.2020	243
Sorgulanmış Hayat Buluşmaları (Duygusal Dayanıklılık)	22.04.2020	30
Sorgulanmış Hayat Buluşmaları (Negatif ve Pozitif Duygular)	29.04.2020	30
Sorgulanmış Hayat Buluşmaları (Öfke)	6.05.2020	30
Sorgulanmış Hayat Buluşmaları (Mutluluk)	13.05.2020	30
Üniversite Yaşamına Uyum	10.09.2020	475
Üniversiteye Başlarken Özgüven	10.09.2020	562
Kişilerarası İletişim	11.09.2020	573
Covid-19'un Psikolojik Etkileri	21.10.2020	74
Psychological Impact of Covid-19	23.10.2020	15
Deprem ve Olası Felaketlere Karşı Psikolojik Olarak Hazır Olabilir miyiz?	16.11.2020	57
Performans Kaygısıyla Başa Çıkma	18.11.2020	87
Zor Zamanlarda Felsefenin Rehberliği	21.11.2020	106
Özgüveni Keşfetmek	25.11.2020	67
Kişilerarası İletişim	2.12.2020	21

Stoa Felsefesinde Kişisel Gelişim Teknikleri	5.12.2020	90
Karantina Sürecinde Psikolojik Sağlamlık	8.12.2020	75
Etkili Zaman Yönetimi	9.12.2020	141
Being an Individual in University Life	16.12.2020	51
Tetrapharmakos: Epikürcü Mutluluk Reçetesi	19.12.2020	24

Önleyici hizmetler kapsamında verilen seminer konularında gündem takip edilmiş olup, 30 Ekim İzmir depremi sonrası 16 Kasım'da "Deprem ve Olası Felaketslere Karşı Psikolojik Olarak Hazırlıklı Olabilir miyiz?" konulu, 4 Aralık'ta açıklanan sokağa çıkma yasağı sonrası 8 Aralık'ta, "Karantina Sürecinde Psikolojik Sağlamlık" konulu seminerlerle öğrencilerimize ulaşılmaya çalışılmıştır.

43 seminere toplam 4734 öğrencimiz katılmıştır. İçinden geçtiğimiz küresel felaket sürecinde düzenlediğimiz seminerler ile tüm öğrencilerimizin %39,4'ne ulaşılabilmiştir.

Önleyici / Düzeltici Faaliyetler

Düzenlenen seminerlere katılan 4734 öğrencimizden gelen talepler ve eleştiriler doğrultusunda seminer ve diğer faaliyetlerimizde düzenlemeler yapılmaktadır.

Öte yandan, pdgm@bilkent.edu.tr kurumsal mail adresimize bir takvim yılında öğrencilerimizden 2966 mail gelmiş ve bu maillere 2870 mail ile geri dönüş yapılmıştır. Bu maillerden bazı örnekler Ek 1 de yer almaktadır.

Bireysel görüşmeleri tamamlanan her öğrencimize uyguladığımız, açık uçlu sorulardan oluşan değerlendirme formlarına verilen cevaplardan örnekleri Ek 2 de bulunmaktadır.

11.12.2020 tarihinden sonra görüşmesini tamamlayan öğrencilere 5'li likert ölçeği ile yeni hazırlamış olduğumuz memnuniyet anketini yapmaktayız. Görüşmesi biten henüz 4 öğrencimiz bu anketi doldurmuştur. Ek 3

Bu dönütler düzeltici faaliyetlerimize yol göstermekle beraber, yeni projeler için ışık olmaktadır.