

PDRM Uzmanları

Ayperi Haspolat (Klinik Psikolog)

Merkez Kampüs Fen-Edebiyat Fakültesi

2. Kat Oda: R-203

Tel: 0312 233 14 33

E-posta: ayperi@cankaya.edu.tr

Müge Gögebakan (Klinik Psikolog)

Merkez Kampüs Fen-Edebiyat Fakültesi

2. Kat Oda: R-225

Tel: 0312 233 14 30

E-posta: mgogebakan@cankaya.edu.tr

Begüm Zübeyde Şengül (Klinik Psikolog)

Balgat Kampüs Hukuk Fakültesi

A Blok 3. Kat Oda: 313/A

Tel: 0312 284 45 00 - 404

E-posta: begumsengul@cankaya.edu.tr



ÇANKAYA ÜNİVERSİTESİ

Merkez Kampüs

Yukarıyurtçu Mah. Mimar Sinan Cad.

(Eskişehir Yolu 29. km) No:4 06810

Etimesgut / ANKARA

Tel: 0312 233 10 00

Balgat Kampüs

Çukurambar Mah. Öğretmenler Cad. No:14

06530 Çankaya / ANKARA

Tel: 0312 284 45 00

www.cankaya.edu.tr



ÇANKAYA ÜNİVERSİTESİ



**PSİKOLOJİK DANIŞMA VE
REHBERLİK MERKEZİ
(PDRM)**

Değerli Öğrenciler,

İnsanın yaşamındaki değişimler bazen büyüme ve olgunlaşmaya açılan bir yol iken, bazen de yeni sorunlar ve olanaklar doğurabilir. Üniversite yılları, bu değişimlerin çok hızlı yaşanabileceği dönemlerden birisidir. Üniversite yıllarında öğrenciler, sahip oldukları tüm potansiyellerini gerçekleştirmek için birçok sorunla başa çıkmayı öğrenmek zorundadırlar.

Belki sizin bu tür durumlara çözüm getirebilmek için paylaşımlarda bulunduğunuz arkadaşlarınız, büyükleriniz vardır. Ancak bazen insan, herhangi bir sorun, kriz ya da yeni bir olanakla karşılaştığında duygularını, beklentilerini ve seçeneklerini gözden geçirmek için yeni bir kaynağa ya da profesyonel bir yardıma gereksinim duyabilir.

Psikolojik Danışma ve Rehberlik Merkezi (PDRM), öğrencilerin kendilerini tanımalarına, kişilik özelliklerinin farkına varmalarına ve elde ettikleri bu bilgileri mesleki, sosyal ve özel yaşamlarında etkili bir biçimde kullanabilmelerine yardım etmeyi amaçlar. Bunun yanı sıra uzmanlarımız öğrencilerin üniversite ve yurt yaşamına uyumlarını kolaylaştırabilme ve onlara bu alanlarda yaşayabilecekleri sorunlarla baş edebilmeleri konusunda yardımcı olmaya çalışır.

EĞER...

- Kendinizi daha iyi tanımak, deneyimleriniz, ilgi ve becerileriniz ile ilgili farkındalık kazanmak istiyorsanız,
- Üniversite yaşamının günlük kaygı ve gerilimleri ile başa çıkamıyorsanız,
- Aileniz ya da arkadaşlarınızla ilişkilerinizde sizi rahatsız eden çelişkilerden yakınıyorsanız,
- Duygusal ilişkiler kurmakta ya da sürdürmekte zorlanıyorsanız,
- Kendinizi karamsar ve yalnız hissediyorsanız,
- Düşüncelerinizi ve duygularınızı açıkça belirtmekte güçlük çekiyorsanız,
- Akademik hedeflerinizi belirlemede zorlanıyor ya da kararsızlık yaşıyorsanız,

- Size zarar verdiğini düşündüğünüz alışkanlıklarınız varsa,
- Sosyal ve cinsel kimliğinize dair sıkıntılar yaşıyorsanız,
- Sizi anlayabilecek biriyle konuşmak istiyorsanız,
- Şu anda hiçbir sıkıntınız olmadığı halde, mezuniyet sonrasındaki süreçte karşılaşılabileceğiniz durumlara karşı hazırlıklı olmak istiyorsanız,

PDRM'ye başvurabilirsiniz.

PDRM'den Hizmet Alabilmek için Nasıl Başvurulur

- Psikolojik danışma ve rehberlik hizmetleri Çankaya Üniversitesi Merkez Kampüs ve Balgat Kampüs'te ilgili uzmanlarca yürütülmektedir.
- Bireysel görüşme talep etmek için, aşağıda iletişim bilgileri yer alan uzmanlardan birine hafta içi uygun olduğunuz zamanları içeren bir e-posta gönderebilir ya da uzmanların belirttiği görüşme saatleri arasında bizzat kendilerine başvurabilirsiniz.
- İlk başvurunuz sonrasında sizinle bir ön görüşme yapılacak, ardından birlikte kararlaştırılan gün ve saatte görüşmeler düzenli olarak sürdürülecektir.
- Bireysel görüşmeler, yaklaşık 50 dakika sürmekte ve düzenli olarak haftada bir kez gerçekleştirilmektedir.
- Etkileşim grubu ve sorun odaklı (örneğin mükemmeliyetçilik, performans kaygısı gibi) grup çalışmaları ise, öğrencilerimizin istek ve gereksinimleri göre oluşturulabilir. 10-12 kişiden oluşturulacak olan bu gruplar genellikle haftada bir gün, 1,5 saatlik oturumlar halinde yapılır ve en az bir dönem boyunca sürdürülür.
- Grup çalışmalarının uygulama tarihleri ve ilgili sorun alanları PDRM tarafından önceden duyurulur ve gruplara kayıtlar yine PDRM'ye başvurularak yapılır.

Psikolojik Danışma Sürecinin Temel İlkeleri

- Psikolojik danışmanın en önemli ilkelerinden birisi **gizlilik**dir. Psikolojik danışmaya başvuran öğrencilerle ilgili olarak **onların izni olmadan hiç kimseye ya da kuruma bilgi verilmez. Bu bilgiler dosyalarına işlenmez.**
- Psikolojik danışman, problemlerinizi nasıl çözeceğiniz konusunda size öğüt veren bir kişi değildir. Danışma sürecinde, sizin koyduğunuz hedeflere ulaşmanız, çeşitli konularda sağlıklı karar vermeniz ya da problemlerinizi çözmeniz konusunda size yardımcı olan kişidir.
- Psikolojik danışmaya başvurmak bir güçsüzlük belirtisi değildir. Tam tersi psikolojik danışmaya başvuran kişiler, yaşamlarından ve kendilerinden sorumlu olduklarının farkında olan ve yaşadıkları zorlukları çözmek için ilk adımı atmış olan kişilerdir.
- Psikolojik danışma süreci, karşılıklı zaman ve emek harcamayı gerektirir. Uzman kişi elinde sihirli değnek taşıyan biri değildir; süreç içerisinde **uzman ve öğrenci iş birliği** ile sorunlara çözüm üretmenin yollarını birlikte bulmaya çalışırlar.
- Gelişim ve değişim **sorumluluğu** bireye aittir.
- Psikolojik danışmanlık hizmetlerinden yararlanmada **öğrencilerin gönüllü olması** esastır.
- Gerekli görüldüğünde öğrenci ile ilgili konularda, üniversitenin tüm akademik ve idari personeli ile anlayış ve **hoşgörüyeye dayalı bir iş birliği** içerisinde çalışılır.
- Psikolojik danışmanlık hizmeti, öğrenci-uzman arasındaki **güven** ilişkisine dayanır.
- Psikolojik danışmanlık hizmetleri, öğrencinin kendisine ilişkin konularda karar verme hakkına **saygı** ilkesine dayanır.
- Tüm psikolojik danışmanlık ve rehberlik hizmetleri **üniversite tarafından planlanır ve karşılanır.**