



# ÇANKAYA ÜNİVERSİTESİ

## Merkez Kampüs

Merkez Kampüs Ortak Kullanım Binası  
H Blok A Kat (Sağlık Merkezi'nin üst katı)

E-posta: [pdrm@cankaya.edu.tr](mailto:pdrm@cankaya.edu.tr)

Randevu için: [randevu.cankaya.edu.tr](http://randevu.cankaya.edu.tr)

Tel: 0312 233 15 94

[www.cankaya.edu.tr](http://www.cankaya.edu.tr)

<https://pdrm.cankaya.edu.tr>



[pdrm.cankaya.edu.tr](http://pdrm.cankaya.edu.tr)



# ÇANKAYA ÜNİVERSİTESİ

## PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK MERKEZİ (PDRM)

[pdrm.cankaya.edu.tr](http://pdrm.cankaya.edu.tr)

## 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'te ilgili uzmanlarca yürütülmektedir.
- Bireysel görüşme talep etmek için sekreterliğimize gelebilir ya da [randevu.cankaya.edu.tr](http://randevu.cankaya.edu.tr) adresi üzerinden başvuru yapabilirsiniz.
- Bireysel görüşmeler, yaklaşık 50 dakika sürmekte ve düzenli olarak haftada bir kez gerçekleştirilmektedir.
- Etkileşim grubu ve sorun odaklı (örn; mükemmeliyetçilik, performans kaygısı gibi) grup çalışmaları ise, öğrencilerimizin istek ve gereksinimlerine göre oluşturulabilir. 10-12 kişiden oluşturulacak olan bu gruplar genellikle haftada bir gün, 1,5 saatlik oturumlar olarak 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.
- Öğrenciler bireysel görüşme ve grup çalışmaları için kendileri başvuruda bulunabildikleri gibi Üniversitemizin akademik ve idari personeli tarafından da merkezimize yönlendirilebilirler.
- Tüm psikolojik danışmanlık ve rehberlik hizmetleri üniversite tarafından planlanır ve karşılanır.
- PDRM'nin bu hizmetleri tıbbi tanı ve tedavi hizmetleri kapsamında yer almaz. Acil bir tıbbi ya da psikolojik müdahale içermez. Acil bir müdahale gerektiğinde üniversitemizin Sağlık Merkezi'ne başvuruda bulunulması gerekmektedir.

## 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 işbirliği** 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 **hoşgörüye dayalı bir işbirliği** içerisinde çalışılır.
- Psikolojik danışmanlık hizmeti, öğrenci-uzman arasındaki **güven** ilişkisine dayanır.
- Psikolojik danışmanlık hizmetleri, öğrencinin kendisine ilişkin konularda karar verme hakkına **saygı** ilkesine dayanır.