

ESKİŞEHİR TEKNİK ÜNİVERSİTESİ

PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK BİRİMİ

2022 YILI FAALİYET RAPORU

A. Birimin Amacı

Psikolojik Danışma ve Rehberlik Birimi yönergesi 14.07.2020 tarihinde yürürlüğe girmiştir ve birim bu yönergede belirtilen hususlara göre hizmetini sürdürmektedir.

Birimin amacı;

- Öncelikle üniversite öğrencileri ve personelin kendini tanımasına, çözemediği problemlerle başa çıkmasına, çevresine uyum sağlayabilmesine yardım etmek üzere bireylere psikolojik danışmanlık ve rehberlik hizmeti sunmak,
- Öğrencilerin ihtiyaç duydukları gelişim ya da problem alanına yönelik psiko-eğitim ve seminer çalışmaları yürütmek,
- Üniversite bünyesinde gelişimsel, önleyici, tamamlayıcı, problem çözücü, uyum sağlayıcı her türlü psikolojik danışma ve rehberlik faaliyetlerini düzenlemek,
- Birim bünyesinde yapılan çalışmaların etkinliğini değerlendirmek üzere bilimsel çalışmalar yapmaktır.

B. Birim Personeli

Birimde bir uzman psikolojik danışman bir uzman klinik psikolog olmak üzere iki öğretim görevlisi bir de psikolog görev yapmaktadır.

C. Sunulan Hizmetler

1. Bilimsel Araştırmalar

1.1. Akademik Başarı ve Yaşam Becerileri (ESTÜ 104) Dersinin Etkililiği Araştırması

Birimimiz öğretim elemanları tarafından yürütülmesine katkı sağlanan Akademik Başarı ve Yaşam Becerileri Dersi'nin etkililiğini belirlemek üzere bir bilimsel araştırma planlanmıştır. Bu kapsamda 08.11.2022 tarihinde Üniversitemiz Etik Kurulu'ndan izin alınmıştır. Araştırma kapsamında veri toplama çalışmaları devam etmektedir.

1.2. Eskişehir Teknik Üniversitesi Personelinin Psikolojik Danışma ve Rehberlik İhtiyaçları Araştırması

Birimimiz hem Üniversitemiz öğrencileri hem de personelinin psikolojik danışma ve rehberlik ile ilgili ihtiyaçlarını karşılamayı amaçlamaktadır. Üniversitemiz personelinin etkinliklerimize yoğun ilgisi vardır. Bu sebeple 08.12.2022 tarihinde Üniversitemiz Etik Kurulu'ndan izin alınmıştır. Araştırma kapsamında veri toplama çalışmalarına başlanacaktır. Elde edilen sonuçlar birimin faaliyetlerinin planlanmasında ve değerlendirilmesinde kullanılacaktır.

1.3. Üniversite Gençliği Profil Araştırması

Birimimiz, Rektörlük ve Personel Daire Başkanlığı ile iş birliği içinde üniversitemizdeki öğrencilerin alışkanlıkları, yaşam biçimleri, bağımlılık durumları hakkında bilgi edinmeyi ve üniversitemiz gençliğinin profilini çıkarmayı amaçlayan bir araştırmaya destek olmaktadır.

Bu kapsamda 30.11.2022-22.12.2022 tarihlerinde 1070 kişiden veri toplanmıştır. Araştırma devam etmektedir. Verilerin analizinin ve yorumlanmasının ardından bu araştırma sonuçları göre üniversitemize özgü bir eylem planı oluşturulacaktır.

2. Bireysel Psikolojik Danışmanlık Hizmeti

Psikolojik danışma, kişilerin çözmekte zorlandıkları problemlerle başa çıkmalarına ve geliştirmek istedikleri yönleri geliştirmelerine destek olmayı amaçlayan, bireysel veya grupla yürütülebilen profesyonel bir yardımdır. Bireysel psikolojik danışma kişiye özgü olduğundan süreçler farklılaşabilmektedir ancak genel olarak her danışanla haftada bir, ortalama 50 dakika sürecek bir oturum yapılmaktadır. Bir danışanla yapılan tüm psikolojik danışma süreci ise yaklaşık 6-8 hafta sürmektedir.

2022 yılında birimde bireysel psikolojik danışma hizmetleri danışanın ve birim koşulları göz önünde bulundurularak online ve yüz yüze yürütülmüştür. Gerekli durumlarda danışanlar sağlık kurumlarına sevk edilmiştir.

ESTÜ PDR Biriminde 2022 yılında **84 danışanla toplam 483 oturum** yapılmıştır.

3. Seminerler

2022 yılı içerisinde iki farklı seminer programı düzenlenmiştir. Bu seminer programlarının ilki 2021 yılı içerisinde yapılan ihtiyaç analizine dayanılarak yürütülmüştür. Ardından yine bu ihtiyaç analizi ve düzenlenen programın değerlendirilmesine dayanarak 2022 / 2023 Akademik Yılı için bir seminer programı hazırlanmıştır. Önceki dönemde öğrenci katılımının sağlanmasında zorlanılması sebebiyle şu önlemler alınmıştır:

- Seminer isimleri ve tanıtım afişleri daha ilgi çekici biçimde tasarlanmıştır.
- Seminerler sadece çevrimiçi değil basılı olarak da üniversitenin önemli noktalarına asılmıştır / asılmaktadır.
- Belirlenen 9 seminerin en az 6'sına katılacak olanlara katılımcı belgesi verilecektir.

Bu kapsamda 2022 yılı içinde PDR Birimi bünyesinde 10 adet seminer düzenlenmiştir. Ayrıca seminerler sonrası yapılan anketle katılımcıların görüş ve önerileri alınmıştır.

Seminerlerin hepsi çevrim içi sistem kullanılarak yürütülmüştür. 2022 yılında gerçekleştirilen seminerler, tarihleri ve katılım sayıları aşağıdaki tabloda yer almaktadır.

Tarih	Başlık	Hedef Kitle	Katılımcı Sayısı
14.01.2022	Özgüven	Tüm Üniversite	7
10.03.2022	Neden Üzülmemeliyim, Neden Korkmalıyım, Neden Kızmalıyım?	Tüm Üniversite	52
16.03.2022	Kariyer Tekeri Semineri	Tüm Üniversite	33
20.04.2022	Umut	Tüm Üniversite	34
17.05.2022	Atılganlık	Tüm Üniversite	6
12.10.2022	Psikolojik Yardım Almak: Doğru Bilinen Yanlıklar	Tüm Üniversite	52
02.11.2022	Hayatın Yol Haritasını Çizmek: Hedef Belirleme	Tüm Üniversite	31
30.11.2022	Seviyor Sevmiyor - Faldan Öte Bir Anlayış: Romantik İlişkilerde İletişim Semineri gerçekleştirildi.	Tüm Üniversite	16
14.12.2022	Neden Üzülmemeliyim: Duyguları Farklı Bir Bakış Semineri	Tüm Üniversite	55
19.12.22	Resim ve Bağımlılık Semineri	Tüm Üniversite	15
Toplam			301

4. Eğitim Faliyetleri

Birimde görev yapan öğretim görevlileri, ESTÜ 104 “Akademik Başarı ve Yaşam Becerileri”, “Psikoloji” ve ESTÜ 101 “Üniversite Hayatına Giriş” gibi dersinin yürütülmesinde görev almaktadırlar. Bununla birlikte ESTUZEM bünyesinde açılacak eğitimler için eğitimler

tasarlanmıştır. Tasarlanan bu eğitimlerin tümü açılmamıştır ancak eğitimler ve eğitimde kullanılacak materyaller hazırlanmıştır.

2021 / 2022 Bahar Dönemi

Ders	Fakülte / MYO/ Bölüm	Öğrenci Sayısı
Akademik Başarı ve Yaşam Becerileri	Fen Fakültesi / Biyoloji Bölümü	16
Akademik Başarı ve Yaşam Becerileri	Fen Fakültesi / İstatistik Bölümü	18
Akademik Başarı ve Yaşam Becerileri	Fen Fakültesi / Matematik Bölümü	19
Akademik Başarı ve Yaşam Becerileri	Fen Fakültesi / Kimya Bölümü	14
Gönüllülük Çalışmaları / Umut ve Toplumun Ötekileri	Porsuk MYO	13
Toplam		80

2022 / 2023 Güz Dönemi

Ders	Fakülte / MYO/ Bölüm	Öğrenci Sayısı
Akademik Başarı ve Yaşam Becerileri	Fen Fakültesi / Biyoloji Bölümü	16
Akademik Başarı ve Yaşam Becerileri	Spor Bilimleri Fakültesi / Rekreasyon Bölümü	18
Akademik Başarı ve Yaşam Becerileri	Havacılık ve Uzay Bilimleri Fakültesi / Havacılık Yönetimi Bölümü	7
Akademik Başarı ve Yaşam Becerileri	Spor Bilimleri Fakültesi / Rekreasyon Bölümü	15
Psikoloji (TEB 121)	Mimarlık ve Tasarım Fakültesi / Temel Tasarım Eğitimi Bölümü	49

Üniversite Yaşamına Giriş	Ortak Dersler Bölümü	645
Toplam		750

Tasarlanan Eğitimler

Eğitim	Açıklama
Motivasyon Kazanma (Öğrenciler)	Öğrenciler için 4 hafta sürecek motivasyon konulu bir eğitim hazırlanmıştır.
Motivasyon Kazanma (Öğretim Elemanları)	Öğretim elemanları için 4 hafta sürecek motivasyon konulu bir eğitim hazırlanmıştır
Alışkanlık Kazanma (Öğrenciler)	Öğrenciler için 3 hafta sürecek motivasyon konulu bir eğitim hazırlanmıştır.
Alışkanlık Kazanma (Öğretim Elemanları)	Öğretim elemanları için 3 hafta sürecek motivasyon konulu bir eğitim hazırlanmıştır
Uygulamalı Stresle Başa Çıkma Eğitimi Tasarımı	Stresle Başa Çıkma hakkında 4 hafta sürecek uygulamalı bir eğitim hazırlanmıştır.
Özdenetimi Geliştirme (Öğrenciler)	Öğrenciler için 4 hafta sürecek özdenetimi geliştirme konulu bir eğitim hazırlanmıştır.
Özdenetimi Geliştirme (Öğretim Elemanları)	Öğretim elemanları için 4 hafta sürecek özdenetimi geliştirme konulu bir eğitim hazırlanmıştır
Etkili Zaman Yönetimi (Öğrenciler)	Öğrenciler için 4 hafta sürecek etkili zaman yönetimi konulu bir eğitim hazırlanmıştır.
Etkili Zaman Yönetimi (Öğretim Elemanları)	Öğretim elemanları için 4 hafta sürecek etkili zaman yönetimi konulu bir eğitim hazırlanmıştır

5. İşbirlikleri

ESTÜ PDR Birimi talep halinde üniversitemiz birimlerine müşavirlik hizmeti çerçevesinde destek vermekte ve işbirliği yapmaktadır. 2022 yılında yapılan işbirlikleri, tarihleri, seminer ismi ve katılımcı sayısı aşağıdaki tabloda yer almaktadır.

Tarih	Başlık	İşbirliği	Katılımcı Sayısı
14.02.2022	"Bu Dönem Ortalamamı Yükselteceğim!" Hazırlık Toplantısı	Temel Bilimler Kulübü	10
15.02.2022	"Bu Dönem Ortalamamı Yükselteceğim!" Semineri	Temel Bilimler Kulübü	52
03.03.2022	Öğrenci Konseyi / PDRB Toplantısı	Öğrenci Dekanlığı / Öğrenci Konseyi	25
28.03.2022	Kendim için Ne Yapabilirim: Kendimizi Geliştirmek için Bir Yol Haritası	İnsan Kaynakları Gelişimi Destek Birimi	64
04.04.2022	Ailem için Ne Yapabilirim: Aile için İletişimi Geliştirmek için Bir Yol Haritası	İnsan Kaynakları Gelişimi Destek Birimi	60
11.04.2022	Toplum için Ne Yapabilirim: Birbirimize Yardımcı Olabilmek için Bir Yol Haritası	İnsan Kaynakları Gelişimi Destek Birimi	30
19.04.2022	Öğrenmeye Psikolojik Destek Eğitimleri: Mum Deneyi (Motivasyon Eğitimleri – 1) (Yüz Yüze)	ÖGEB	13
19.04.2022	Öğrenmeye Psikolojik Destek Eğitimleri: Bu Hayatta Seni En Çok Ne Heyecanlandırır? (Motivasyon Eğitimleri – 2)(Yüz Yüze)	ÖGEB	13
19.04.2022	Öğretmeye Psikolojik Destek Eğitimleri: Mum Deneyi (Motivasyon Eğitimleri – 1)(Yüz Yüze)	ÖGEB	4

19.04.2022	Öğretmeye Psikolojik Destek Eğitimleri: Bu Hayatta Seni En Çok Ne Heyecanlandırır? (Motivasyon Eğitimleri – 2)(Yüz Yüze)	ÖGEB	4
28.04.2022	Öğrenmeye Psikolojik Destek Eğitimleri: Bir İşte Nasıl Daha İyi Olurum? (Motivasyon Eğitimleri – 3	ÖGEB	9
28.04.2022	Öğrenmeye Psikolojik Destek Eğitimleri: Amaç Belirleme (Motivasyon Eğitimleri – 4)	ÖGEB	9
28.04.2022	Öğretmeye Psikolojik Destek Eğitimleri: Bir İşte Nasıl Daha İyi Olurum? (Motivasyon Eğitimleri – 3)	ÖGEB	4
28.04.2022	Öğretmeye Psikolojik Destek Eğitimleri: Amaç Belirleme (Motivasyon Eğitimleri – 4)	ÖGEB	4
09.05.2022	Psikolojik İyi Oluş Seminerleri Kapanış Toplantısı	İnsan Kaynakları Gelişimi Destekleme Birimi	7
20.05.2022	Gençlik ve Sosyal Medya Söyleşisi: Ne Kadar Gerçek Ne kadar Sanal?	Eskişehir İl Sağlık Müdürlüğü	17
24.05.2022	Öğrenmeye Psikolojik Destek Eğitimleri: Beyinde Yeni Yollar Oluşturmak (Alışkanlık Kazanma Eğitimleri -1)	ÖGEB	7

24.05.2022	Öğrenmeye Psikolojik Destek Eğitimleri: Alışkanlık Kazanma Stratejileri (Alışkanlık Kazanma Eğitimleri -2)	ÖGEB	7
24.05.2022	Öğretmeye Psikolojik Destek Eğitimleri: Beyinde Yeni Yollar Oluşturmak (Alışkanlık Kazanma Eğitimleri -1)	ÖGEB	5
24.05.2022	Öğretmeye Psikolojik Destek Eğitimleri: Alışkanlık Kazanma Stratejileri (Alışkanlık Kazanma Eğitimleri -2)	ÖGEB	5
25.11.2022	Akran Destek Programı Eğitimi	ÖGEB	25
Toplam	21	5	604

6. Görevlendirmeler

Birimimiz personeli yıl içinde kurum içi ve dışı bazı görevlendirmelerde yer almıştır. 2022 yılı içinde yapılan görevlendirmeler aşağıdaki tabloda yer almaktadır.

Tarih	Başlık	İşbirliği
26.01.2022	Birimlerarası Aylık Düzenli Toplantı	İnsan Kaynakları Gelişimi Destek Birimi
27.04.2022	Birimlerarası Aylık Düzenli Toplantı	İnsan Kaynakları Gelişimi Destek Birimi
13.05.2022	Eskişehir Cumhuriyet Başsavcılığı Adli Destek ve Mağdur Hizmetleri İl Koordinasyon Kurulu Toplantısı	Eskişehir Cumhuriyet Başsavcılığı Adli Destek ve Mağdur Hizmetleri Müdürlüğü
18.05.2022	ÖGEB Yönetim Kurulu Toplantısı	ÖGEB
25.05.2022	Birimlerarası Aylık Düzenli Toplantı	İnsan Kaynakları Gelişimi Destek Birimi

14.06.2022	Gençlik Ruh Sağlığı Güçlendirme Toplantısı	İl Sağlık Müdürlüğü
22.06.2022	Çocuğa Yönelik Hizmet Sunan Kurumların Hizmet Haritalandırılması Toplantısı	Adli Destek ve Mağdur Hizmetleri
28.06.2022	Gençlik Ruh Sağlığı Özel Gündemli İntihar Önleme İl Kurulu Toplantısı	İl Sağlık Müdürlüğü
28.06.2022	Bağımlılıkla Mücadele Koordinasyon Kurulu Toplantısı	İl Sağlık Müdürlüğü
29.06.2022	5395 sayılı Çocuk Koruma Kanunu İl Koordinasyon Toplantısı	Eskişehir Valiliği Aile ve Sosyal Hizmetler İl Müdürlüğü
30.06.2022	TRSM İl Kurulu Toplantısı	İl Sağlık Müdürlüğü
08.07.2022	ÖGEB Yönetim Kurulu Toplantısı	ÖGEB
23.09.2022	Eskişehir Cumhuriyet Başsavcılığı Adli Destek ve Mağdur Hizmetleri İl Koordinasyon Kurulu	Eskişehir Cumhuriyet Başsavcılığı
07.09.2022	Akran Destek Programı Deneyim Toplantısı	ÖGEB
09.09.2022	Akran Destek Programı Deneyim Toplantısı	ÖGEB
27.10.2022	Bağımlılık İl Koordinasyon Kurulu Toplantısı	İl Sağlık Müdürlüğü
5-6.10.2022	Oryantasyon Programı	Tüm Birimler
20.10.2022	Deprem Tatbikatı	AFAD
17.10.2022	İl Sağlık Müdürlüğü Gençlik Ruh Sağlığı Koruma Toplantısı	İl Sağlık Müdürlüğü

24.10.2022	TRSM İl Kurul Toplantısı	İl Sağlık Müdürlüğü
02.11.2022	Akran Destek Programı Koordinatörler Toplantısı	ÖGEB, Engelli Destek Birimi
05.12.2022	TRSM İl Kurul Toplantısı	İl Sağlık Müdürlüğü

7. Katılınan Çalıştay / Kongre

Tarih	Başlık	İşbirliği
31.03.2022	Bağımlılıkla Mücadele Tepebaşı İlçe Çalıştayı	İl Sağlık Müdürlüğü
08.06.2022	Akademide Kadın Çalıştayı	BİTEK
26-27.04.2022	Bağımlılıkla Mücadele Çalıştayı: Ben Olsaydım	İl Sağlık Müdürlüğü
13-16.11.2022	İstanbul Doğu Üniversitesi 21. Psikoloji Kongresi	İstanbul Doğu Üniversitesi, Koç Üniversitesi

8. Alınan Eğitimler

Birimimizin tüm personeli Üniversitemizde verilen İlk Yardım Eğitimini tamamlamış ve İlk Yardımcı Belgesi almaya hak kazanmıştır.

Tarih	Eğitim	İşbirliği
07-08.11.2022	İlk Yardım Eğitimi	İş Sağlığı ve Güvenliği Birimi / İl Sağlık Müdürlüğü

9. Materyal Tasarımı

Birimimizde bilgi yayma faaliyetleri, birimimizi tanıtmaya yönelik faaliyetleri ve düzenlenen eğitimlerin desteklenmesi amacıyla çeşitli materyaller oluşturulmuştur. Bu materyaller şunlardır:

Materyal	Açıklama
Karakter Güçleri ve Erdemler Broşürleri	Bu kapsamda 7 tane broşür oluşturulmuş ve sitemiz web sitesinde herkesin kullanımına sunulmuştur. https://pdr.eskisehir.edu.tr/tr/Icerik/Detay/karakter-gucleri-ve-erdemler
Birim Tanıtım Kitapçığı	Birimimizdeki hizmetlerin tanıtımı amacıyla oluşturulmuş ve herkesin kullanımına sunulmuştur. https://pdr.eskisehir.edu.tr/tr/Icerik/Detay/bilgilendirme-kitapciklari
Afiş Tasarımı	Birimimizdeki seminer ve eğitimler için katılımcıların dikkatini çekecek tasarımlar yapılmıştır. https://pdr.eskisehir.edu.tr/tr/Icerik/Detay/2022-2023-akademik-yili-seminerleri

D. Kurumsal Kapasitenin Değerlendirilmesi

1. Üstünlükler

- Birimimizin bir yönergeye sahip olması,
- Hizmetlerini Rektöre bağlı sürdürmesi,
- Kampüsün merkezi yerinde bağımsız bir binaya sahip olması,
- Uzmanların alanlarında gerekli ve yeterli donanıma sahip olması,
- Uzmanların sürekli gelişime açık olmaları,
- Pandemi döneminde ihtiyaç duyulan teknolojik donanımın sağlanması,
- Bilgi ve iletişim teknolojilerindeki gelişmeler ve bunu çok yakından takip eden bir üniversitenin mensubu olunması,
- Gelişmiş bilgi işlem alt yapısı ve olanaklarına sahip olunması.

2. Zayıflıklar

- Birimin idari faaliyetlerini takip edecek ve gerekli işlemleri yapacak bir idari personelin olmaması
- Birimdeki personel sayısının yetersiz olması ve birime gelen taleplerin karşılanmasında yaşanan zorluklar

- Birimin hijyen standartlarının sağlanmasına yardımcı olacak bir yardımcı personelin olmaması
- Birim kapsamında yürütülecek olan grup terapilerinin ve verilecek seminerlerin yapılacağı bir seminer odasının olmaması