

**2023**

**İSTANBUL TEKNİK ÜNİVERSİTESİ**

**REHBERLİK VE PSİKOLOJİK**

**DANIŞMANLIK MERKEZİ**

**ÇALIŞMA RAPORU**

**Raportör**

**Klinik Psikolog Ezgi SUCU**

## İÇİNDEKİLER

1. Bireysel Danışma
2. Davranışsal Bağımlılığa Yönelik Çalışmalar
3. İntihar Girişimine Yönelik Çalışmalar
4. Grup Çalışmaları
5. Hizmet-içi Eğitim ve Etkinlikler  
5.1.Süpervizyon Çalışmaları
6. Diğer Birimlerle Ortak Çalışma
7. Değerlendirme, Kaynak Oluşturma ve Araştırma
8. Tartışma

## **TABLÖLAR**

1. Bireysel Danışma Başvurusunda Bulunan Öğrencilerin Hizmet Kullanım Dağılımı
2. Bireysel Görüşmeyi Sürdürme Skalası
3. Bireysel Başvuru Nedenlerinin Dağılımı
4. İTÜ PDR Merkezi Uzmanları Mesleki Gelişim Çalışmalarının Dökümü

2023

**İSTANBUL TEKNİK ÜNİVERSİTESİ REHBERLİK VE PSİKOLOJİK  
DANIŞMANLIK MERKEZİ**

**ÇALIŞMA RAPORU**

**Özet**

İTÜ PDR Merkezi'nin 2023 yılındaki (01 Ocak 2023-15 Aralık 2023) etkinlikleri bu raporda beş ana başlık altında sıralanmıştır:

1. Bireysel danışmanlık
2. Grup çalışmaları
3. Hizmet-içi eğitim ve etkinlikler
4. Diğer birimlerle ortak çalışmalar
5. Değerlendirme, kaynak oluşturma ve araştırma

Merkezimize hizmet almak için 784 öğrenci mail yoluyla başvuru yapmıştır. İTÜ PDR Merkezi hizmetlerinden yararlanan toplam öğrenci sayısı 506 olmuştur. Yapılan görüşmeler doğrultusunda bu öğrenciler gereksinimlerine uygun hizmetlere yönlendirilmiştir. Başvurularda en sık belirtilen sıkıntılar duygudurum ve kaygı (anksiyete) sorunları olmuştur. İTÜ öğrencilerine ek olarak 9 İTÜ personeli mail yoluyla İTÜ PDR Merkezine başvuru yapmıştır. Yıl boyunca toplam 506 öğrenci bireysel görüşmelere yönlendirilmiştir. İTÜ PDR Merkezi uzmanları yıl boyunca mesleki gelişimleri için süpervizyon çalışmaları düzenlemiş ve aktif katılım sağlamıştır. Yaşanan Kahramanmaraş Depremi sebebiyle deprem bölgesinde bulunan ya da yakınları bulunan ayrıca oradaki haberlerden etkilenen ve psikolojik desteğe ihtiyaç duyan öğrencilere hizmet sağlanmıştır.

## 1. BİREYSEL DANIŞMANLIK

Tablo 1’de 01 Ocak 2023-15 Aralık 2023 tarihleri arasında merkezimize başvuruda bulunan öğrencilere sunulan çeşitli hizmetlerin sayı ve yüzdeleri bulunmaktadır. Yıl boyunca İTÜ PDR Merkezi’ne 784 öğrenci ve 16 personel başvurmuştur. Gerçekleşen Kahramanmaraş depremi sebebiyle takip edilen öğrenci sayısında düşüş yaşanmıştır. Kısa süreli danışmanlık ile öğrencilerin ihtiyacı karşılanmaya çalışılmış, ihtiyaç duyan öğrenciler için görüşme süreci yeniden planlandırılmıştır. İTÜ PDR Merkezinde bu dönem aralığında 2860 seans bireysel görüşme gerçekleştirilmiştir.

**Tablo 1. Bireysel Danışma Başvurusunda Bulunan Öğrencilerin Hizmet Kullanım Dağılımı\***

Hizmet Türü	Sayı	Yüzde
Bireysel Görüşme	Lisans öğrencisi 468	93
Bireysel Görüşme	Yüksek lisans öğrencisi 28	5
Bireysel Görüşme	Doktora öğrencisi 10	2
<b>Toplam</b>	<b>506</b>	<b>100</b>

*Not: 0,5 ve üzeri değerler bir üst sayıya yuvarlanmıştır.*

Tablo 2’te başvuru nedenleri, İTÜ PDR Merkezi’ne başvuru yapmış olan öğrencilerin uzmanlarımız tarafından değerlendirilen başvuru nedenleri ve klinik gözlemleri sonucunda öğrencilerin başvuru nedenlerini belirttikleri tanı kategorileri gözetilerek sınıflandırılmıştır.

**Tablo 2. Bireysel Başvuru Nedenlerinin Dağılımı**

Başvuru Nedeni	Sayı	Yüzde
Kaygı sorunları	169	33
Duygu-durum sorunları	204	40
Takıntı-zorlantı bozukluğu ile ilişkili sorunlar	33	7
Travma ile ilişkili sorunlar	19	4
Somatik şikâyetler	2	0,5
Beslenme ve yeme bozuklukları ile ilgili şikâyetler	10	2

Cinsel işlevlerle ilişkili şikâyetler	2	0,5
Bağımlılık	6	1
Nörogelişimsel bozukluklar	8	2
Kişilik bozuklukları	10	2
Klinik ilgi odağı olabilecek diğer durumlar (Akademik, ilişkisel vb. sorunlar)	201	40
<b>Toplam öğrenci sayısı</b>	<b>506</b>	

Öğrenciler çok çeşitli nedenlerle merkezimize bireysel danışmanlık başvurusunda bulunmuşlardır. Bir öğrenci çoğu zaman birden fazla nedenle başvuru yapmakta, örneğin, hem duygudurum sorunları, hem de akademik ve mesleki kaygı yaşayabilmektedir. Tablodaki sayılar komorbidite ilişkisi göz önüne alınarak değerlendirilmelidir. Yüzdeler oran, ilgili sorun alanında çok sorun yaşadığını belirten öğrenci sayısının, toplam başvuru yapan öğrenci sayısına olan oranını göstermektedir. Tablo 2'ye bakıldığında, başvuru nedenlerinin başında sırasıyla, duygu-durum sorunları (%40), klinik ilgi odağı olabilecek diğer durumlar (akademik, ilişkisel vb. sorunlar) (%40) ve kaygı (%33) gelmektedir.

İTÜ PDR Merkezi'ne başvuran ve bireysel görüşme desteği alan lisans öğrencilerinin fakülte ve bölümlere göre dağılımları aşağıdaki tablolarda verilmektedir.

**Tablo 3. Bilgisayar ve Bilişim Fakültesi**

Bölümler	Kaç öğrenci destek aldı?
Yapay Zeka ve Veri Mühendisliği	<i>Lisans Öğrencisi</i> 3
Bilgisayar Mühendisliği	8
Bilişim Sistemleri Mühendisliği	2
<b>Toplam</b>	<b>13</b>

**Tablo 4. Denizcilik Fakültesi**

<b>Bölümler</b>	<b>Kaç öğrenci destek aldı?</b>
	<i>Lisans Öğrencisi</i>
Deniz Ulaştırma İşletme Mühendisliği	2
Gemi Makineleri İşletme Mühendisliği	2
<b>Toplam</b>	<b>4</b>

**Tablo 5. Elektrik-Elektronik Fakültesi**

<b>Bölümler</b>	<b>Kaç öğrenci destek aldı?</b>
	<i>Lisans Öğrencisi</i>
Elektrik Mühendisliği	17
Elektronik ve Haberleşme Mühendisliği	18
Kontrol ve Otomasyon Mühendisliği	12
<b>Toplam</b>	<b>47</b>

**Tablo 6. Fen-Edebiyat Fakültesi**

<b>Bölümler</b>	<b>Kaç öğrenci destek aldı?</b>
	<i>Lisans Öğrencisi</i>
Fizik Mühendisliği	17
Kimya	11
Matematik Mühendisliği	15
Moleküler Biyoloji ve Genetik	15
<b>Toplam</b>	<b>58</b>

**Tablo 7. Gemi İnşaatı ve Deniz Bilimleri Fakültesi**

<b>Bölümler</b>	<b>Kaç öğrenci destek aldı?</b>
	<i>Lisans Öğrencisi</i>
Gemi İnşaatı ve Gemi Makineleri Mühendisliği	3
Gemi ve Deniz Teknolojisi Mühendisliği	7
<b>Toplam</b>	<b>10</b>

**Tablo 8. İnşaat Fakültesi**

<b>Bölümler</b>	<b>Kaç öğrenci destek aldı?</b>
	<i>Lisans Öğrencisi</i>
Çevre Mühendisliği	21
Geomatik Mühendisliği	12
İnşaat Mühendisliği	20
<b>Toplam</b>	<b>53</b>

**Tablo 9. İşletme Fakültesi**

<b>Bölümler</b>	<b>Kaç öğrenci destek aldı?</b>
	<i>Lisans Öğrencisi</i>
Ekonomi	5
Endüstri Mühendisliği	14
İşletme (Suny)	2
İşletme Mühendisliği	16
<b>Toplam</b>	<b>37</b>

**Tablo 10. Tekstil Teknolojileri ve Tasarımı Fakültesi**

<b>Bölümler</b>	<b>Kaç öğrenci destek aldı?</b>
	<i>Lisans Öğrencisi</i>
Tekstil Mühendisliği	7
<b>Toplam</b>	<b>7</b>

**Tablo 11. Makina Fakültesi**

<b>Bölümler</b>	<b>Kaç öğrenci destek aldı?</b>
	<i>Lisans Öğrencisi</i>
Makine Mühendisliği	15
<b>Toplam</b>	<b>15</b>

**Tablo 12. Maden Fakültesi**

<b>Bölümler</b>	<b>Kaç öğrenci destek aldı?</b>
	<i>Lisans Öğrencisi</i>
Cevher Hazırlama Mühendisliği	10
Jeofizik Mühendisliği	9
Jeoloji Mühendisliği	15
Maden Mühendisliği	8
Petrol ve Doğalgaz Mühendisliği	4
<b>Toplam</b>	<b>46</b>

**Tablo 13. Mimarlık Fakültesi**

<b>Bölümler</b>	<b>Kaç öğrenci destek aldı?</b>
	<i>Lisans Öğrencisi</i>
Endüstriyel Tasarım	6
İç Mimarlık	8
Mimarlık	28
Peyzaj Mimarlığı	6
Şehir ve Bölge Planlama	13
Endüstri Ürünleri Tasarım	1
<b>Toplam</b>	<b>62</b>

**Tablo 14. Kimya-Metalurji Fakültesi**

<b>Bölümler</b>	<b>Kaç öğrenci destek aldı?</b>
	<i>Lisans Öğrencisi</i>
Gıda Mühendisliği	22
Kimya Mühendisliği	10
Metalurji ve Malzeme Mühendisliği	29
<b>Toplam</b>	<b>61</b>

**Tablo 15. Türk Musikisi Devlet Konservatuarı**

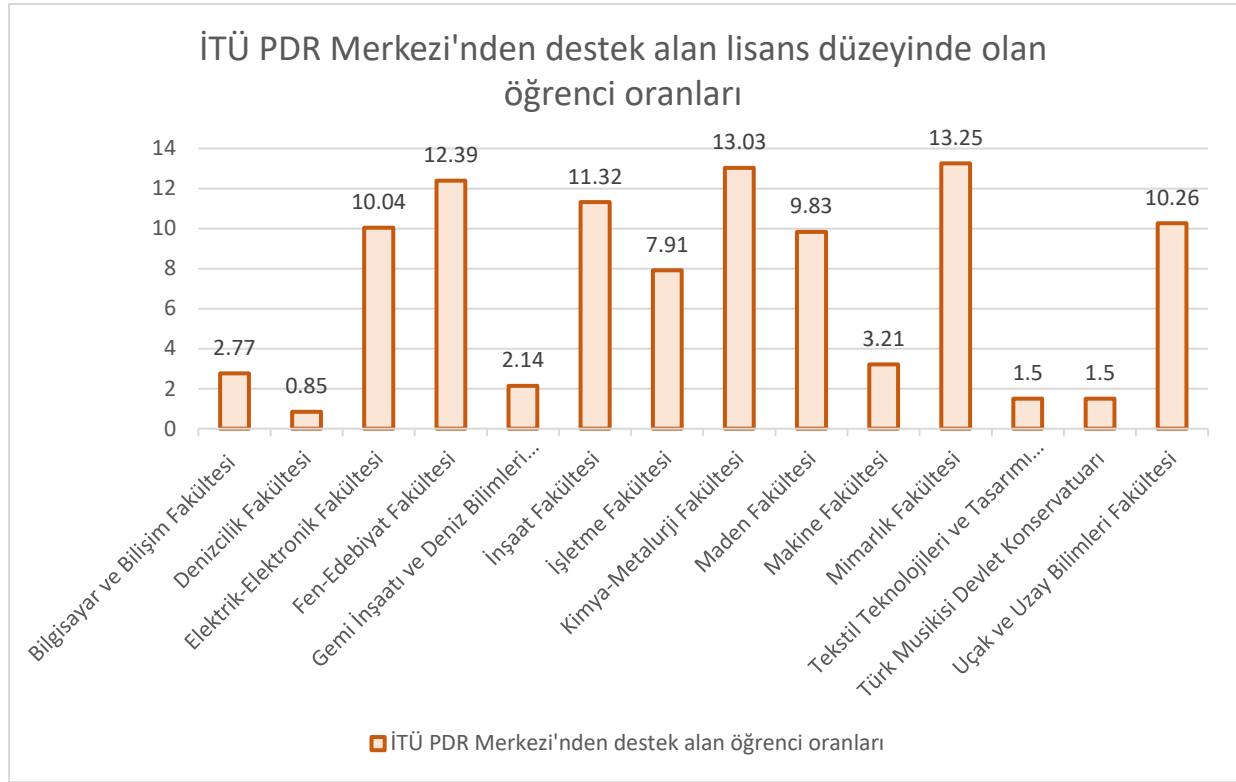
<b>Bölümler</b>	<b>Kaç öğrenci destek aldı?</b>
Müzik Teorisi	1
Müzikoloji	1
Ses Eğitimi	4
Ses Tasarımı/Müzik Teknolojileri	1
<b>Toplam</b>	<b>7</b>

**Tablo 16. Uçak ve Uzay Bilimleri Fakültesi**

<b>Bölümler</b>	<b>Kaç öğrenci destek aldı?</b>
Meteoroloji Mühendisliği	13
Uçak Mühendisliği	26
Uzay Mühendisliği	9
<b>Toplam</b>	<b>48</b>

Lisans düzeyinde olan ve 01.01.2023 ve 15.12.2023 tarihleri arasında İTÜ PDR Merkezi'nden bireysel görüşme desteği almış olan öğrencilerin yoğunlukla Mimarlık Fakültesi, Kimya ve Metalurji Fakültesi ve Fen-Edebiyat Fakültesi'nde eğitim görmekte olan öğrenciler olduğu görülmektedir. İlgili veriler Tablo 17'de detaylı olarak sunulmuştur.

**Tablo 17. Lisans düzeyinde bireysel görüşme desteği alan öğrencilerin fakülterlere göre dağılımı**



## 2. DAVRANIŞSAL BAĞIMLILIĞA YÖNELİK ÇALIŞMALAR

Öncelikli amacımız davranışsal bağımlılığı üniversite örneklemini üzerinde tarama çalışmasının yapılması ve yayılımının ve ciddiyetinin ortaya konulması amaçlanmaktadır.

## 3. İNTİHAR GİRİŞİMİNE YÖNELİK ÇALIŞMALAR

Üniversitemiz öğrencilerinden intihar girişiminde bulunana öğrencilere yönelik “İntihar Girişimi Sonrası Adaptasyon ve İyileşme Süreci” isimli bir araştırma yürütülmektedir. Bu çalışma danışmanlarımızın psikolojik süreçlerine destek olmak ve iyileşmelerine katkı sağlamak amacıyla oluşturulmuş bir destek programıdır. Dr. Engin BÜYÜKÖKSÜZ süpervizyonu eşliğinde Duygu Şahan Sağır, Ezgi Emine Bari ve Rana Kayaalp tarafından yürütülmektedir. Ayrıca intihar girişiminde bulunana öğrencilerimizin psikolojik yardım süreci tamamlandıktan sonra izleme faaliyeti devam etmektedir.

## 4. GRUP ÇALIŞMALARI

6 Şubat 2023 tarihinde gerçekleşen depremden sonra İTÜ’de okumakta olan 95 öğrencimiz arama kurtarma faaliyetlerinde yer almıştır. İki kulüp bünyesinde (İTÜ Arama Kurtarma

Kulübü ve İTÜ Mağara Arama Kulübü) arama kurtarma faaliyetlerinde bulunan 48 öğrenci ile yapılan görüşmelerde TSSB ile ilgili bilgilendirme yapılmıştır. Öğrencilerin durumlarının takip edebilmek amacıyla ölçme araçlarını (Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği, Beck Anksiyete Anketi, TSSB için PCL-5) uygulanmıştır. İlk görüşmelerde öğrencilerin zaman algılarının bozulduğu (gün ve saate uyum sağlamak zorluk yaşadıkları), olayları hatırlamada zorluklar, uyku sorunları yaşadıkları, hayatın anlamını sorguladıkları, haz yitimi (anhedoni) ve dikkat toplama sorunları yaşadıkları gözlenmiştir. Görüşme yapılan öğrencilerden 28 kişinin deprem bölgesine gittiği ve döndüğü günü hatırlayamadığı ve karar veremediği tespit edilmiştir. İkinci hafta yapılan görüşmelerde öğrencilerin daha önceki sorunlarında birtakım iyileşmeler görülmüştür. Özellikle uyku ile ilgili iyileşmenin olduğu görülmüştür. İlerleyen süreçte öğrencilerin ikincil travma durumları izlenmeye devam edilecektir. Üniversitemiz öğrenci ve personeline yönelik olarak “Deprem Sonrası Psikoloji” başlıklı bilgilendirme video çekilmiştir. Ayrıca depremden etkilenen öğrencilerle iletişim becerilerini kapsayan çevrimiçi bilgilendirme toplantıları akademik personele yönelik olarak düzenlenmiştir ve düzenlenmeye devam edilecektir. Süreç içerisinde ihtiyaca yönelik hazırlanan grup çalışmaları Tablo 17’de gösterilmiştir.

**Tablo 17. Lisans düzeyinde bireysel görüşme desteği alan öğrencilerin fakülterle göre dağılımı**

<b>Akademik çalışmalar</b>	<b>Literatür taraması</b>	<b>Programı Geliştirilmesi</b>	<b>Etik Kurul İzininin</b>	<b>Programı Uygulanması</b>	<b>Bulguların Raporlaştırılması</b>	<b>Tartışma Raporlaştırılması</b>
İTÜ PDR Merkezi Ölçeği (PDR MERkezi)	✓	✓	✓	✓		
İntihar Girişimi Sonrası Adaptasyon ve İyileşme Süreci (Engin Büyüköksüz - Ezgi Bari- Rana Kayaalp)	✓	✓	✓	✓		
İletişim Beceriler (Seyda Baki - Engin Büyüköksüz)	✓	✓				
Mükemmeliyetçilik (Ezgi Sucu - Engin Büyüköksüz)	✓	✓	✓			
Akademik stres (Ayşe Nur Koç - Engin Büyüköksüz)	✓	✓				
Sosyal Kaygı (Murat Uzun - Engin Büyüköksüz)	✓	✓				
Akademik erteleme (Ezgi Sucu - Engin Büyüköksüz)	✓	✓	✓			
Psikolojik Sağlamlık (Engin Büyüköksüz)	✓	✓	✓			
Öz-Güven Boşluğu (Ezgi Bari- Rana Kayaalp - Engin Büyüköksüz)	✓	✓				

## 5. HİZMET-İÇİ EĞİTİM VE ETKİNLİKLER

İTÜ PDR Merkezi'nde Ocak 2023 - Aralık 2023 tarihlerinde 8 tam zamanlı uzman (Ayşenur Cevahiroğlu, Ayşe Nur Koç, Duygu Şahan Sağır, Ezgi Emine Bari, Ezgi Sucu, Rana Kayaalp, Rumesa Çaparoğlu ve Seyda Aydoğan Baki) görev almıştır. Uzmanlarımızdan Duygu Şahan Sağır dönem içinde ayrılmış ve Ezgi Sucu, Ayşenur Cevahiroğlu ve Rumeysa Çaparoğlu dönem içinde çalışma ekibine dâhil olmuştur. 2023 yılı boyunca İTÜ PDR Merkezi koordinatörlüğü Dr. Engin BÜYÜKÖKSÜZ tarafından gerçekleştirilmiştir. İTÜ PDR Merkezi çalışmalarının düzenli olarak işlenmesini sağlamak üzere tüm yıl boyunca haftada 1,5 saat merkezin işleyişiyle ilgili toplantılar, haftada 2 saat çalışan uzmanların kendi aralarında gerçekleştirdiği iç gözetim toplantıları yapılmaya devam edilmiştir. Bu yıl İTÜ PDR Merkezi'nde

Öğr. Gör. Kübra İpçi Çelik tarafından “Madde Bağımlılığı”,

Klinik Psk. Emre Yılmaz tarafından “Davranışsal Bağımlılık,

Klinik Psk. Gizem Kahyaoğlu tarafından “Bağımlılıkların Tedavisi”,

Dr. Asiye Büşra Şirinayva tarafından “Yeme Bozuklukları”,

Dr. Ali Engin Uygur tarafından “Metakognitif Terapi”,

Prof. Dr. Azize Nilgün Canel tarafından “Kısa Süreli Çözüm Odaklı Terapi” ve

Klinik Psk. Berat Arifoğlu tarafından “OKB Eğitimi” hakkında uzmanlarımıza yönelik eğitimler verilmiştir.

Uzmanlarımız kendilerini mesleki açıdan geliştirerek öğrencilere daha iyi hizmet verebilmek ve bilgi paylaşımında bulunmak için bu yıl kurum dışında farklı mesleki çalışmalara kendi olanakları ile katılmışlardır.

## 6. DİĞER BİRİMLERLE ORTAK ÇALIŞMALAR

Diğer birimlerle yapılan ortak çalışmalar kapsamında, 2023 yılı boyunca öğrencilere sunulan hizmetlerimizin geliştirilmesine katkı sağlayan, farklı birimlerin katılım gösterdiği, çeşitli toplantılar gerçekleştirilmiş ve gereksinimlere yönelik olarak İTÜ PDR Merkezi uzmanları tarafından yürütülmüş çeşitli çalışmalar aşağıda özetlenmiştir. İTÜ SKS birim yöneticilerine aynı zamanda yurt amirlerine yönelik “Kriz Yönetimi” semineri, yurt personeline yönelik “Kriz Yönetimi ve İletişim” semineri düzenlenmiştir. Yabancı Diller Yüksekokulu öğrencilerine yönelik “Sınav Kaygısı” semineri düzenlenmiştir. İTÜ Psikoloji kulübü ile

işbirliği halinde Klinik Psk. Emre YILMAZ'ın katılımıyla “Davranışsal Bağımlılık” semineri düzenlenmiştir. 6 Şubat 2023'te gerçekleşen Kahramanmaraş depremi sonrasında İTÜ PDR Merkezi uzmanları tarafından hazırlanan video Youtube kanalı aracılığıyla öğrencilerin erişimine açılmıştır.

Ekim 2023 tarihinde gerçekleştirilen Oryantasyon etkinliğinde İTÜ PDR Merkezi olarak yer alınarak uzmanlarımız tarafından öğrencilere yönelik “Stres topu” etkinliği düzenlendi.

12.10.2023-13.10.2023 tarihlerinde Anadolu Üniversitesi tarafından düzenlenen 11. Üniversiteler Psikolojik Danışma ve Rehberlik Sempozyumu'na İTÜ PDR Merkezi uzmanları katılmıştır. Sempozyumda Dr. Engin Büyükköksüz ve Duygu Şahan Sağır “İntihar Girişimi Sonrası Adaptasyon ve İyileşme Süreci: Vaka Çalışması” adlı çalışmalarını, Ezgi Emine Bari “Hayal Kozasındaki Ben: Bir Vaka Çalışması” adlı çalışmasını, Ayşe Nur Koç “Afete Dayanıklı Birey Ölçeği: Ölçek Uyarlama Çalışması” adlı çalışmasını ve Murat Uzun “Üniversite Öğrencilerinin Uyum Sorunları ve Psikolojik Sağlık” adlı çalışmasını bildiri olarak yayınlamıştır.

## **7. DEĞERLENDİRME, KAYNAK OLUŞTURMA VE ARAŞTIRMA**

İTÜ PDR Merkezi'nin koruyucu/önleyici işlevini sürdürmek amacıyla, Kasım 2023 yılında, İTÜ PDR Merkezi uzmanları tarafından “Acil Durum Rehberi, Üniversite Yaşamına Adaptasyon, Akademisyenler için Bilgilendirme, İntihar Düşüncesi ile Başa Çıkmak, Kaygı, Depresyon ve Madde Kullanımı” yazıları hazırlanmış ve internet sitesine yüklenmiştir.

## **8. TARTIŞMA**

2023 yılı boyunca, önceki yıllarda da olduğu gibi, İTÜ PDR Merkezi bünyesinde sağladığımız hizmetlere öğrencilerin oldukça yoğun olarak başvurduğu gözlemlenmiştir. Bireysel görüşme için olan talep yoğunluğunun uzun bekleme sırasının oluşmasına neden olması gerekçesiyle, “bireysel görüşmelerin 8 oturum ile sınırlandırılması kararı” uygulanmıştır. Ancak, bu sınırlamanın, özellikle uzun süreli destek gerektiren öğrenciler için yetersiz kaldığı gözlemlenmiştir. Daha geniş öğrenci gruplarına ulaşabilmek ve grup psikoeğitimi sürdürebilmek amacıyla uzmanlarımız tarafından müdahale programları hazırlanmaya başlanmıştır.

PDR Merkezi'nde gerçekleştirilen bireysel görüşmeler sonrasında öğrenciler arasında ciddi ruhsal sağlık sorunlarıyla karşılaşıldığında öğrenciler hastanelerin psikiyatri servisine yönlendirilmiştir. Görüşmeler sırasında intihar düşüncesi olduğu tespit edilen ve İTÜ

bünyesinde intihar girişimi olan öğrenciler ile görüşme süreçleri sonlandırıldıktan sonra da temaslar sürdürülmeye devam edilmektedir.

Uzmanlarımız tarafından, etkili ve sürdürülebilir psikolojik desteğin geliştirilmesi amacıyla güncel teorik ve pratik bilgileri edinmeye yönelik çalışmalar bu sene de sürdürülmüştür. Öğrencilerin ihtiyaçları ve talepleri gözetilerek ilgili yayınların ve güncel çalışmaların takip edilmesi planlanarak devam edecektir.