



# Bilkent Üniversitesi

## Psikolojik Danışma ve Gelişim Merkezi

*"İnsanın en iyi sakladığı şey de, en son aradığı hazine de kendisidir."*  
Nietzsche

Bilkent Üniversitesi'nde öğrencilerin hem akademik hem de kişisel açıdan en iyi şekilde gelişmeleri için çok yönlü danışmanlık hizmetleri verilmektedir. Psikolojik Danışma ve Gelişim Merkezi (PDGM), öğrencilerin kendilerini tanımalarına, kişilik potansiyellerinin farkına varmalarına ve elde ettikleri bu bilgileri mesleki, sosyal ve özel yaşamlarında kullanmalarına yardımcı olmaya yönelik hizmetler sunmaktadır. Bu amaç doğrultusunda seminer ve programlar düzenlenmekte, PDGM'ye başvuran öğrencilere deneyimli uzmanlar tarafından bireysel danışmanlık hizmetleri de verilmektedir.

Eğer...

- kendinizi daha iyi tanımak ve kişiliğinizi geliştirmek istiyorsanız,
- aileniz ya da arkadaşlarınızla ilişkilerinizde sizi rahatsız eden çelişkilerden yakınıyorsanız,
- daha girişken, kendine güvenen biri olmak istiyorsanız,
- kendinizi karamsar ve yalnız hissediyorsanız,
- duygularınızı açıkça belirtmekte güçlük çekiyorsanız,
- akademik hedeflerinizde dair sorunlarınızı çözmekte zorlanıyorsanız,
- size zarar verdiğini düşündüğünüz alışkanlıklarınız varsa,
- sosyal ve cinsel kimliğinizin oluşumunda sıkıntılarla karşılaşmıyorsanız,
- üniversite yaşamının kaçınılmaz stresle başa çıkamıyorsanız,
- sizi anlayabilecek biriyle konuşmak istiyorsanız,
- şu anda hiçbir sıkıntınız olmadığı hâlde, ileride karşılaşılabileceğiniz sorunlara karşı hazırlıklı olmak istiyorsanız,

*Psikolojik Danışma ve Gelişim Merkezi'ne başvurabilirsiniz.*

### PDGM'deki Programlar

A. Psikolojik Gelişiminize Katkıda Bulunmayı ve Bireysel Sorunlarınızı Çözümlemeyi Hedefleyen Bireysel Görüşmeler: Bu görüşmeler haftada en az 1 kez gerçekleştirilir. Her oturum 50'şer dakika sürer. En fazla 8 oturum planlanır

Psikolojik Danışma ve Gelişim Merkezi'ne başvurular [pdgm@bilkent.edu.tr](mailto:pdgm@bilkent.edu.tr) adresinden yapılmaktadır.

*PDGM'yle paylaştığınız her şey gizlilik esasları çerçevesinde değerlendirilecektir.*

### B. Karşılaşılabileceğiniz Sorunlara Hazırlıklı Olmanızı Hedefleyen Programlar

- Üniversiteye Başlarken Sağlıklı İlişkiler
- Yararlı Alışkanlıkların Gelişimi: Özdisiplin Bilmececi
- Üniversite Yaşamına Başlarken: Performans Kaygısı ve Sosyal Anksiyete
- Cinsel Taciz ve Saldırısı Raporlama ve (Psikolojik Gelişim) Önleme Birimi (SHARP)
- PhilFest' 24 Bilkent Felsefe Şenliği
- Üniversitede Yaşam Yolculuğu Etkinlikleri I: Psikolog, Felsefeci ve Eğitimci Bakış Açısı ile Zaman Yönetimi ve Erteleme
- Öz güveni Keşfetmek
- Strese Neden Olan Düşünceleri Değiştirmek
- Kendi Elinden Tutmak: Öz Şefkatli Yaklaşım
- Psikolojik Dayanıklılık Psikoeğitim Grubu
- Bağımlılık: Bildiklerimiz ve Ötesi
- Üniversitede Yaşam Yolculuğu Etkinlikleri II: Psikolog, Felsefeci ve Eğitimci Bakış Açısı ile Umud ve Motivasyon
- Akademik Kaygı
- Stres Yönetimi Psikoeğitim Grubu
- Performans Kaygısı ve Sosyal Anksiyete Psikoeğitim Grubu
- Mükemmeliyetçilik ve Alışkanlık Yönetimi
- Sınav Kaygısıyla Başa Çıkma
- Bilkent İyi Oluş Günleri-3
- Bağımlılıktan Bağımsızlığa
- Akademik Kaygının Nedenleri ve Baş Etme Yöntemleri
- Sağlıklı İlişkiler Kurma ve Sürdürme
- Strese Neden Olan Düşünceleri Değiştirmek
- Üniversitede Yaşam Yolculuğu Etkinlikleri III: Psikolog, Felsefeci ve Eğitimci Bakış Açısı ile İstikrar: Hayalden Hedefe
- Travma ve İyileşme
- Dijital Çağda İnternet Bağımlılığı
- Üniversite Yaşam Yolculuğu IV: Zor Durumlarda Yapıcı İletişim
- Ayrılık ve İyileşme Süreci
- Sağlıklı Romantik İlişkiler Psikoeğitim Grubu
- Üniversite Yaşam Yolculuğu V: İyi Hissetmek, İyi Oluş ve Mutluluk

**Uygulama tarihleri, tüm öğrencilere BAIS üzerinden gönderilecek olan bilgilendirme e-postalarıyla duyurulacaktır.**

Öğrenmek istediğiniz konularda sizi aydınlatacak birçok broşürü PDGM'nin internet sayfasında bulabilirsiniz.

[www.pdgm.bilkent.edu.tr](http://www.pdgm.bilkent.edu.tr)

Psikolojik Danışma ve Gelişim Merkezi

Adres: Bilkent Üniversitesi Merkez Kampüs Lojmanları 20. Blok, Daire: 5-6 06800 Bilkent, Ankara

Tel.: (312) 290 1785 – 1786 ■ Faks: (312) 266 4694 ■ E-posta: [pdgm@bilkent.edu.tr](mailto:pdgm@bilkent.edu.tr)



# Bilkent University

## Psychological Counseling and Development Center

*"The treasure best hidden and last searched is the self of an individual."  
Nietzsche*

The Psychological Counseling and Development Center (PCDC) offers a range of services related to the challenges of student academic life as well as personal transition and growth. Services available at PCDC can help raise students develop self-awareness, further realize their own personality strengths, and utilize this knowledge in their future careers and social and personal lives. In line with this objective, seminars and other programs are organized, and individual or group counseling and consultation and referral services are offered to Bilkent students by licensed clinical psychologists of PCDC.

If you...

- want to know more about yourself and develop your personality,
- are experiencing problems with your family or friends,
- want to become a more assertive person and have higher self-esteem,
- feel lonely and depressed,
- have difficulty expressing your emotions,
- have a hard time setting academic goals and resolving your academic problems,
- have bad habits you want to break,
- experience difficulty defining your social and sexual identity,
- cannot cope with the stress of college life,
- just want to talk to someone who understands,
- have no problems now, but want to know how to deal with those that may arise in the future,

*You can apply to the Psychological Counseling and Development Center.*

### PCDC Programs

**A. Individual Sessions:** Individual sessions aim to resolve any personal problems that you have and support your psychological development. These sessions will be held once a week. Every session last for 50 minutes. Each student can have maximum 8 sessions per one year.

Applications to the Psychological Counseling and Development Center are accepted through [pdgm@bilkent.edu.tr](mailto:pdgm@bilkent.edu.tr) mail address.

**Everything you share with PDGM will be evaluated within the framework of confidentiality principles.**

### B. Programs aimed at preparing you for potential problems

- Healthy Relations on the way to University
- Development of Beneficial Habits: The Riddle of Self-Discipline
- Transition to University Life: Performance and Social Anxiety
- Sexual Harassment and Assault Reporting and Prevention (SHARP)
- PhilFest'24 Philosophy Festival
- Life Journey Activities at University I: Time Management and Procrastination through the Perspectives of a Psychologist, Philosopher and Educator
- Building Resilience: Protective Factors Against Addictive Disorders
- Self Confidence
- Changing Stress-Producing Thinking
- Holding One's Own Hand: Self-Compassionate Approach
- Psychological Resilience Psychoeducation Group
- Addiction: Our Knowledge and Beyond
- Life Journey at University II: Hope and Motivation through the Perspectives of a Psychologist, Philosopher, and Educator
- Academic Anxiety
- Stress Management Psychoeducation Group
- Performance Anxiety and Social Anxiety Psychoeducation Group
- Perfectionism and Habit Management
- Coping with Exam Anxiety
- Bilkent Well-being Days-3
- From Addiction to Freedom
- Academic Anxiety: Coping Strategies
- Establishing and Maintaining Healthy Relationships
- Changing Stress-Producing Thinking
- Life Journey Activities at University III: Stability from Dream to Goal through the Perspectives of Psychologist, Philosopher and Educator
- Trauma and Recovery
- Internet Addiction in the Digital Age
- University Life Journey IV: Constructive Communication in Difficult Situations
- Separation and Healing Process
- Healthy Romantic Relationships Psychoeducation Group
- Elements of Psychological Well-Being
- University Life Journey V: Feeling Good, Well-Being and Happiness

**Dates of the programs will be announced by sending e-mails through BAIS**

Information booklets covering various areas of interest are published on the PCDC website.

[www.pdgm.bilkent.edu.tr](http://www.pdgm.bilkent.edu.tr)

### Psychological Counseling and Development Center

Address: Bilkent University, Main Campus Housing Block 20. No: 5-6, 06800 Bilkent, Ankara, Turkey

Tel: (312) 290 17 85 – 17 86 ■ Fax: (312) 266 46 94 ■ E-Mail: [pdgm@bilkent.edu.tr](mailto:pdgm@bilkent.edu.tr)