|  |
| --- |
|  |
| Marmara Üniversitesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik Uygulama-Araştırma Merkezi (MARPAM) |
|  |
| **2017-2023 Yılları Arası Faaliyet Raporu** |

**MARPAM**

Marmara Üniversitesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik Uygulama-Araştırma Merkezi (MARPAM)

**2017 Yılı Faaliyet Raporu**

**02 Ekim 2017 İlk Randevuların Kabulü**

**16 Ekim 2017 MARPAM Akran Danışmanlığı Modeli Geliştirme Çalışmaları\***

**25 Ekim 2017 MARPAM Uzmanları aylık süpervizyon toplantılarının başlangıcı (Bu toplantılar sene boyunca her ay tekrarlanmıştır)**

**09 Kasım 2017 Kadıköy Belediyesi’nde Uyuşturucu ve Madde Bağımlılığı toplantısı**

**10 Kasım 2017 MARPAM’ın web sitesinin yayın hayatına başlaması**

**27 Kasım 2017 Yeşilay 4.Uluslararası Teknoloji Bağımlılığı Kongresi katılımı**

**14 Aralık 2017 Kadıköy Kaymakamlığı’nda Uyuşturucu ve Madde Bağımlılığı toplantısı**m Alanları

|  |
| --- |
| **Başvuran Danışanların Başlıca Problem Alanları** |
| **Romantik İlişkiler** |  |
| **Akademik Problemler** |  |
| **Sosyal Medya Bağımlılığı** |  |
| **Depresyon** |  |
| **Yaygın Anksiyete Bozukluğu** |  |
| **Stres**  |  |
| **Gelecek Kaygısı / Kariyer Danışmanlığı** |  |
| **Zaman Yönetimi** |  |
| **Özel Öğrenme Güçlüğü** |  |
| **Mükemmeliyetçilik** |  |
| **Arkadaşlık İlişkileri** |  |
| **İntihar** |  |
| **Zorbalık** |  |
| **İstismar ve İhmal** |  |
| **Yalnızlık** |  |
| **Toplumsal Travmalar** |  |
| **Hastalık Kaygısı** |  |
| **Uyuşturucu ve Madde Bağımlılığı** |  |
| **Aile** |  |
| **Diğer** |  |

**02-10.2017-29.12.2017 Hizmet Verilen Danışan Sayısı**

**Başvuru Sayısı 111**

**Düzenli Seans Takibi Yapılan Danışan Sayısı 59\***

**\*Psikolojik Danışma ve Rehberlik Lisans, Yüksek Lisans ve Doktora programlarında öğrenim gören öğrencilerimizin başvuruları ise MARPAM bünyesinde çalışan tüm uzmanlarımızın Psikolojik Danışma ve Rehberlik Ana Bilim Dalı'nda öğretim elemanı olarak görev yapmalarından dolayı aynı bölümde hoca-öğrenci ilişkisinin olması nedeniyle etik açıdan uygun görülmemiştir.**

**MARPAM Akran Danışmanlığı Modeli Geliştirme Çalışmaları**

1. **Sorun Alanları Tespiti:** Öncelikle üniversite içerisindeki yoğun problem alanlarının tespit edilebilmesi için bir tarama anketi uygulanmasına karar verilmiştir. Oluşturulacak anket çalışması için Atatürk Eğitim Fakültesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Lisans programı PDR4007.1 Akran Danışmanlığı dersini alan 65 öğrenci ile sorun tespit çalışması yapılmıştır.
2. **Anketin Hazırlanması**: Sorun alanlarının tespitinden sonra sorunları test edilebilecek maddeler oluşturulmuştur. Öğrencilerin oluşturmuş olduğu ve kendi yaşam deneyimlerini de içeren taslak anket formu, öncelikle bölüm içindeki arkadaşlarına uygulama yoluyla test edilmiş ve işe yaramayan maddeler çıkartılmış, işlemeyen sorularla ilgili ekleme, çıkartma veya düzeltmeler yapılmıştır.
3. **Ankete Son Halinin Verilmesi:** Anket son hali ile akademik hayat ile ilgili sorunlar, sosyal yaşam ile ilgili sorunlar, ailevi sorunlar, kişisel sorunlar ve İstanbul’da yaşamakla ilgili sorunlar bölümlerini kapsayan toplam 61 sorudan oluşmaktadır. Ayrıca anket formu “Aşağıdaki alanlardan hangisinde ücretsiz bir grup danışmanlığı programına katılmak isterdin” soru kısmında 19 faklı program önerisine sahip bir sorgu alanını da içermektedir. Anketin son bölümü dört farklı açık uçlu sorunun yanıtlanmasını içermektedir.
4. **Anketin Uygulanması**: Anket Göztepe Kampüsü, Haydarpaşa Kampüsü ve Tıp Fakültesi Yerleşkelerinde veri kaybını önlemek amacıyla anket uygulama konusunda eğitim almış 65 öğrenci tarafından birebir olarak 855 öğrenciye uygulanmıştır.
5. **Uygulama Sonuçlarına Göre Akran Danışmanlığı Modelinde Yer Alması Gereken Problem Alanlarının Tespit Edilmesi**: Sonuçlar üniversitemizde öğrencilerin en fazla ihtiyaç duydukları çalışma alanlarının; öfke ile başa çıkma, stresle baş etme, genç yetişkinlik dönemine uyum, iletişim becerileri, kaygı, motivasyon, dikkat dağınıklığı, problem çözme, teknoloji bağımlılığı ve zaman yönetimi konularında yoğunlaştığını göstermektedir.
6. **Çalışma İçeriğini Hazırlanması**: Yukarda bahsi geçen problem alanlarına istinaden programlar oluşturulmuştur. Ayrıca bu problem alanlarına ek olarak bir de yaratıcı düşünceyi geliştirme programı hazırlanmıştır. Programlar 2 ila 4 oturum arasında, beceri kazandırma ve bilgilendirme temelli bir yapıda oluşturulmuştur. Programlar hazırlanırken uyulan içerik oluşturma planı aşağıdaki gibi tasarlanmıştır:
	1. Kural belirleme
	2. Isınma oyunu.
	3. Amaca uygun etkinlik
	4. Grup tartışması ve etkinliğin amacına yönelik sorular: Bu bölümde uyguladığınız etkinliğe ilişkin etkinliğin işleyişi ve amaçla olan bağlantısını ortaya koyan en az beş soru oluşturulmuştur.
	5. Bilgilendirme/Eğitim: Etkinliğin amacına uygun verilecek bilgilendirme, literatür doğrultusunda yazılacak.
	6. Ekstra materyal kullanımı: Etkinlik boyunca kullanılacak kartlar, afişler, materyaller, videolar v.b. tasarlanması.
	7. Özetleme ve duygu paylaşımı
7. **Pilot Uygulama:** Programlar tasarlandıktan sonra uzman hocaların kontrolleri sağlanmış ve işleyen ve aksayan yönlerin tespit ve akran danışmalarının tecrübe kazanabilmeleri için gerekli pilot uygulama süreci başlatılmıştır.
8. **Uygulama Raporlarının Yazılması**: Pilot uygulama sonucunda elde edilen sonuçlar raporlanarak programlara son hâli verilmiştir.

Programın hazırlanma süreci esnasında akran danışmanlarına gerekli eğitimler verilmiş ve Doç. Dr. Müge Yüksel yönetimindeki Yaratıcı Drama sınıfı öğrencileri tarafından bu konuda da destek eğitimleri almaları sağlanmıştır. Programın esas uygulama sürecinin Bahar döneminde başlatılması planlanmıştır.

**2017 Yılı MARPAM Danışma Kurulu ile Belirlenen Hedefler**

**MARPAM “Çarşamba Seminerleri” ni aylık olarak düzenlemek yoluyla, kampüsteki üniversite öğrencilerine ulaşmak,**

**MARPAM Akran Danışmanlığı Programı Modeli İle Toplanan Verileri Değerlendirme ve Analizini Raporlaştırma**

**MARPAM Uzmanları Süpervizyon Modeli Geliştirmek,**

**Göztepe Yerleşkesindeki kız öğrenci yurtlarına “Toplu Yaşam ve Psikolojik Sağlığı Koruma” başlıklı Bire Proje Geliştirme ve Bu Proje Kapsamında İlgili Eğitimleri Düzenleme**

**2018 Yılı Faaliyet Raporu**

 **MARPAM Akran Danışmanlığı Modeli Geliştirme Çalışmaları**

**10 Ocak 2018 MARPAM Uzmanları aylık süpervizyon toplantısı (Bu toplantılar**

**sene boyunca aylık olarak tekrar etmiştir)**

**13.06.2018 MARPAM Akran Danışmanlığı Modeli Geliştirme Çalışmaları kapsamında toplanan verilerin, veri girişlerinin yapılması**

**19.10.2018 MARPAM Çarşamba Seminerleri - 1**

**Uzm.Psk.Dan.Çiğdem DEMİR ÇELEBİ “Diğerleriyle Bağlantıda Bir Ben” Fen-Edebiyat Fakültesi Konferans Salonu**

**20.11.2018 Marmara Üniversitesi Psikoloji Gelişim Klübü & MARPAM**

**Eğitimde Yenilik ve Yaratıcılık**

**28.11.2018 MARPAM Çarşamba Seminerleri - 2**

**Uzm.Psk.Dan.Derya ERYİĞİT “Sosyal Kaygı” Fen-Edebiyat**

**Fakültesi Konferans Salonu**

**10.12.2018 Marmara Üniversitesi Psikoloji Gelişim Klübü & MARPAM**

 **Aşkın X Hali**

 **Fen Edebiyat Fakültesi Konferans Salonu**

**26.12.2018 MARPAM Çarşamba Seminerleri - 3**

**Klinik Psikolog. Emre KONUK ““Travmatik Stres, Ruh Sağlığı ve Tıbbi Hastalıklar: Sağlıkta Yeni Paradigmaya Doğru”**

**Fen-Edebiyat Fakültesi Konferans Salonu**

**30.12.2018 Marmara Üniversitesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik Uygulama-Araştırma Merkezi MARPAM Yönetim Kurulu Toplantısı**

**02-01.2018-28.12.2018 Hizmet Verilen Danışan Sayısı**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **2018** | **Gelen Başvuru**  | **Randevu Verilen Danışan Sayısı** | **Randevu Verilemeyen Danışan Sayısı** |
| **Ocak** | 10 | 9 | 1 |
| **Şubat** | 33 | 35 \*önceki aydan ekleme | 3 (randevu gelmeme sonucu iptal) |
| **Mart** | 37 | 27 | 4 \*yanlış bilgi |
| **Nisan** | 29 | 28 | 0 |
| **Mayıs** | 15 | 30\*önceki aydan ekleme | 0 |
| **Haziran** | 2 | 1 | 0 |
| **Temmuz** | 8 | 1 | 8 \* sonbahara erteleme (1 tanesi yanlış bilgi |
| **Ağustos** | 5 | 0 | 6\* erteleme (1 tanesi iş başvuru) |
| **Eylül** | 25 | 22 | 1 \* formasyon |
| **Ekim** | 52 | 27 | 6 \* yanlış bilgi + 3tane yönlendirme önerisi) |
| **Kasım** | 26 | 33 \*önceki aydan ekleme | 3 |
| **Aralık** | 28 | 8 | 1 \*yanlış bilgi |
| **Toplam** | 270 |   221 |

**2018 Yılı MARPAM Danışma Kurulu ile Belirlenen Hedefler**

**Marmara Üniversitesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik Uygulama-Araştırma Merkezi (MARPAM)’a başvuruda bulunan ve hâlihazırda sırada bekleyen öğrenciler için grup çalışmasının başlatmak,**

**2019 Sonbahar döneminde 9. Üniversiteler Psikolojik Danışma ve Rehberlik Sempozyumunun düzenlemek.**

**2019 Yılı Faaliyet Raporu**

**23 Ocak 2019 Aylık süpervizyon toplantısı başlangıcı (Bütün sene her ay)**

**25 Şubat 2019 MARPAM Çarşamba Seminerleri - 4 “Siber Dünyada İnsan “**

**Prof.Dr. Tolga ARICAK ve Doç.Dr. Hakan ERTİN Fen Edebiyat Fakültesi Konferans Salonu**

**20 Mart 2019 MARPAM Çarşamba Seminerleri - 5 “Eyvah Mezun Oluyorum!”**

**Uzm.Psk.Dan.Miryam ANJEL**

**24 Nisan 2019 MARPAM Çarşamba Seminerleri - 6 “Şiddete Dönüşen Duygu”**

**Dr. Murat Dokur**

**11 Nisan 2019 MARPAM Akran Danışmanlığı Grupları Başlangıcı**

[**https://marpam.marmara.edu.tr/notice/akran-danismanligi-calisma-gruplari-basliyor**](https://marpam.marmara.edu.tr/notice/akran-danismanligi-calisma-gruplari-basliyor)

**22 Mayıs 2019** **MARPAM Çarşamba Seminerleri -7 “Dikkat Eksikliği Hiperaktivite**

**Bozukluğu” Prof.Dr. Ayşe Arman**

**MARPAM AKRAN DANIŞMANLIĞI ONLİNE PSİKOEĞİTİM GRUPLARI EĞİTİM İÇERİĞİ**

**Kategori: Zaman Yönetimi**

1. Hepimiz evdeyiz, peki evde nasıl vakit geçireceğiz?

2. Aynı ev, farklı yaşam.

3. Zaman sizi yönetmeden siz zamanı yönetin.

4. Zaman elinizden kayıp gidiyor mu? Zaman Kalitesini korumak konulu psikoeğitim program

**Kategori: Sosyal ilişkiler**

5. Sosyal İzalasyonda Sosyal İlişkiler

6. Kısıtlı alanda nasıl sosyalleşebiliriz? Aile ilişkilerimizi sağlıklı bir şekilde nasıl yürütürüz

7. Ailevi birlikteliği anlama sanatıyla birleştirmeye ne dersiniz? Empati konulu online psikoeğitim

**Kategori: Kaygı/Stres Yönetimi**

8. Stresle daha etkili şekilde baş edebilmek konulu psikoeğitim

9. Bu günleri nasıl aşacağız? Gel beraber kaygımızı yönetmeyi öğrenelim! Sınırların içinde kaygı yönetimi.

10. Stresle başa çıkmak

11. Korona ile birlikte artan gelecek kaygını sen de yönet!

12. Ölüm korkusu ile baş edemiyorsanız tek oturumluk online psikoeğitim programımıza katılmaya ne dersiniz?

**Kategori: Düşünce Yönetimi**

13. Korona günlerinde psikolojik dayanıklılık

14. Kişiliğini, yeteneklerini, ilgilerini keşfetmek için evde kal

15. Hayatınızda kendinize de yer ayırmak için evde kal kendinle kal

16. Bu günler bittiğinde hayata hala "Ben" penceresinden bakabilecek misin? Kendine doğru bir yolculuğa ne dersin?

17. Affetme psikoeğitim programı

18. Kendinle baş başa kalmaya hazır mısın?

19. Duygularınızı da karantina altına almayın!

**Kategori: Teknoloji Kullanımı**

20. Sizde bu evde geçirdiğimiz günlerde kendinizi teknolojiye verenlerden misiniz?

<https://marpam.marmara.edu.tr/notice/204-ogrencimize-akran-danismanligi-programlari-ile-destek-verdik-e2-80-a6>

**19 Haziran 2019 “Akran Danışmanlığı Programları” aracılığıyla toplam 204 öğrenciye**

 **hizmet verilmiştir.**

**15-17 Kasım 2019 Marpam tarafından “IX. Uluslararası Yükseköğretimde Psikolojik**

**Danışmanlık ve Rehberlik Araştırmaları Kongresi”** **düzenlenmiştir.**



<https://marpam.marmara.edu.tr/news/ix-uluslararasi-yuksekogretimde-psikolojik-danismanlik-ve-rehberlik-arastirmalari-kongresi-1>

**27 Kasım 2019** **MARPAM Çarşamba Seminerleri-8 “İletişimde Kal” Doç.Dr. Müge Yüksel**

**Ocak 2019- Aralık 2019 Hizmet Verilen Danışan Sayısı**

**Başvuru Sayısı 238**

**Düzenli Seans Takibi Yapılan Danışan Sayısı: 124**

**2019 yılı boyunca Marmara Üniversitesi Tıp Fakültesi bünyesinde de haftanın 1 günü Uzman Psikolojik Danışman Simel Parlak ve Psikolog Ayşegül Yıldız, Tıp Fakültemiz öğrencilerine hizmet vermişlerdir. (Toplam: 47 öğrenci)**

**2019 yılı Belirlenen Hedeflere İlişkin Değerlendirme**

2018 yılı sonunda MARPAM Danışma Kurulu ile belirlenen hedeflerin tamamına ulaşılmıştır.

|  |
| --- |
| **2020 Faaliyet Raporu** |
| **Hizmet Verilen Toplam Danışan Sayısı Toplam** | **174 kişiye hizmet verilmiştir**  |
| **Verilen “Çarşamba Seminerleri” Seminer Sayısı** | **9 adet** |
| 26.02.2020 (Doç.Dr. Durmuş Ümmet) (Yüzyüze)  | Kaçınılmaz Zorluklarla Nasıl Başederiz: Psikolojik Dayanıklılık |
| 08.04.2020 (Doç.Dr. Müge Yüksel) | Korona Günlerinde Psikolojik Dayanıklılık |
| 15.04.2020 (Dr. Öğr. Üyesi Semai Tuzcuoğlu) | Korona Günlerinde Kendine Yardım Stratejileri |
| 22.04.2020 (Prof.Dr. Ayşe Rodopman Arman) | Odaklanmak ya da Odaklanamamak: İşte Bütün Mesele Bu |
| 29.04.2020 (Doç.Dr. Durmuş Ümmet) | Psikolojik Danışmaya Genel Bir Bakış: “Ne Yapıyoruz?” |
| 13.05.2020 (Prof.Dr. Volkan Topçuoğlu) | Tüm Yönleriyle “Obsesif Kompulsif Bozukluk” |
| 25.10.2020 (Dr. Bülent Madi) | Duyguların Beyindeki Yolculuğu |
| 25.11.2020 (Psikolog Nur Öz) | Flört Şiddeti ve Güvenli İlişkiler |
| 16.12.2020 (EÖB Koord. Öğr.Gör. Zuhal Pek) | Pandemide Özel Gereksinimli Öğrenci Olmak |
| **Akran Danışmanlığı Online Psikoeğitim Grupları (Nisan-Mayıs 2020)** | **6 farklı kategoride toplam 24 adet online psikoeğitim grup çalışması düzenlenmiştir.****Toplam 272 kişiye hizmet verilmiştir.** |
| 1. Kategori Zaman Yönetimi | Hepimiz evdeyiz, peki evde nasıl vakit geçireceğiz? |
|  | Aynı ev, farklı yaşam. |
|  | Zaman sizi yönetmeden siz zamanı yönetin |
|  | Zaman elinizden kayıp gidiyor mu? Zaman Kalitesini korumak |
| 2. Kategori: Sosyal İlişkiler | Sosyal İzolasyonda Sosyal İlişkiler |
|  | Kısıtlı alanda nasıl sosyalleşebiliriz? Aile ilişkilerimizi sağlıklı bir şekilde nasıl yürütürüz |
|  | Ailevi birlikteliği anlama sanatıyla birleştirmeye ne dersiniz? Empati konulu online psikoeğitim programı |
| 3. Kategori: Kaygı/Stres Yönetimi | Stresle daha etkili şekilde baş edebilmek  |
|  | Bu günleri nasıl aşacağız? Gel beraber kaygımızı yönetmeyi öğrenelim! Sınırların içinde kaygı yönetimi. |
|  | Stresle başa çıkmak |
|  | Korona ile birlikte artan gelecek kaygını sen de yönet! |
|  | Ölüm korkusu ile baş edemiyorsanız …. |
| 4. Kategori: Düşünce Yönetimi | Korona günlerinde psikolojik dayanıklılık |
|  | Kişiliğini, yeteneklerini, ilgilerini keşfetmek için evde kal |
|  | Hayatınızda kendinize de yer ayırmak için evde kal kendinle kal! |
|  | Bu günler bittiğinde hayata hala “Ben” penceresinden bakabilecek misin? Kendine doğru bir yolculuğa ne dersin? |
|  | Affetme psikoeğitim programı |
|  | Kendinle baş başa kalmaya hazır mısın? |
|  | Duygularınızı da karantina altına almayın! |
| 5. Kategori: Teknoloji Kullanımı | Sizde bu evde geçirdiğimiz günlerde kendinizi teknolojiye verenlerden misiniz? |
| **Korona Günleri Psikodestek Atölyeleri****(Nisan-Mayıs 2020)** | **5 adet** **Toplam 52 kişiye hizmet verilmiştir.** |
| Psikodestek Atölyesi 1 | Duygu düzenleme atölyesi |
| Psikodestek Atölyesi 2 | Stres ve yeme davranışları |
| Psikodestek Atölyesi 3 | Kontrollü internet kullanım atölyesi |
| Psikodestek Atölyesi 4 | Günü verimli değerlendirme atölyesi |
| Psikodestek Atölyesi 5 | Zaman yönetimi atölyesi |
| **Topluma Hizmet Uygulamaları adı altında M.Ü. Öğrencilerine yönelik psikoeğitim grup çalışmaları hazırlığı (Kasım-Aralık 2020)** | **4 Adet (Uygulaması Ocak 2021 tarihinden itibaren)** |
| Psikoeğitim grupları başlıkları | Kendine Yaslan = Özgüven |
|  | Yaşam Amacını Bulmak |
|  | Anda Kalmak Geçmiş ve Geleceğin Yükünden Kurtulmak |
|  | İkili İlişkilerin Bize Getirdikleri ve Bizden Götürdükleri |

**2021 Yılı Faaliyet Raporu**

**Ocak 2021- Aralık 2021 Online Hizmet Verilen Danışan Sayısı**

**\*\*Pandemi koşulları devam ederken psikolojik yardım çalışmaları görevli psikologlarımız tarafından online sürdürülmüştür.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **MARPAM** | **Sayı** | **Seans Sayısı (Görüşme, Seminer, Seans)** |
| **1** | **Marmara Üniversitesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik Uygulama Araştırma Merkezi (MARPAM) 'da Psikolojik Destek Alan Kişi ve Seans Sayısı (MARPAM'da Kadrolu ve Görevlendirmeli Uzmanlar ve Gönüllü YL ve Doktora Öğrencileri)** | **83 Kişi** | **600 Seans** |
| **2** | **Seminer (Pandemi Koşulları devam ettiği için Online olarak düzenlenmiştir).** | **323 Kişi** | **1** |
| **3** | **Psiko Eğitim Grubu (Pandemi Koşulları devam ettiği için Online olarak düzenlenmiştir).** | **32 Kişi** | **4 Grup** |
| **4** | **MARPAM-EBVD (Engelli Öğrenci Bilgi Verici Danışmanlık)**  | **3 Kişi** | **3 Görüşme** |
| **Toplam Faaliyet Sayısı** | **441** | **608** |

**2022 Yılı Faaliyet Raporu**

**Ocak 2022- Aralık 2022 Yüz yüze ve Online Hizmet Verilen Danışan Sayısı**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **MARPAM** | **Sayı** | **Seans Sayısı (Görüşme, Seminer, Seans)** |
| **1** | **Marmara Üniversitesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik Uygulama Araştırma Merkezi (MARPAM) 'da Psikolojik Destek Alan Kişi ve Seans Sayısı (MARPAM'da Kadrolu ve Görevlendirmeli Uzmanlar ve Gönüllü YL ve Doktora Öğrencileri)** | **143 Kişi** | **1054 Seans** |
| **2** | **Seminer** **\*\*Haziran 2022 Uzman Psikolog Gülnihal Öcal tarafından “Güvenli Davranış Geliştirme” Semineri****Uzman Psikolog Türkün Fırat tarafından “İletişim” semineri** | **Marmara Üniversitesi idari personeline yönelik** | **2** |

**MARPAM 2022 YILI MARPAM DANIŞMA KURULU KARARLARI**

|  |  |
| --- | --- |
| **Öneriler** | **Öngörülen Eylemler/ Faaliyetler** |
| 1 | Marmara Üniversitesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik Uygulama-Araştırma Merkezi'nin (MARPAM) üniversitenin ilgili akademik birimleri ile iş birliği yaparak yurt içi ve yurt dışında Psikolojik Danışma ve Rehberlik alanı ile ilgili araştırmalar, uygulamalar, danışmanlıklar yapmak ve eğitimler sunmak, | YÖK’e bağlı üniversitelerin Psikolojik Danışma ve Rehberlik Uygulama Araştırma Merkezleri ile ortaklaşa eğitim/konferans/seminer/çalıştay yapılması. |
| 2 | Üniversite öğrencilerinin kendilerini tanıması, sağlıklı kararlar verebilmesi, problem çözme ve iletişim becerisi kazanması, ders başarılarının arttırılması, üniversite olanaklarından azami düzeyde yararlanabilmesi, üniversite yaşamına uyum sağlaması, sosyal, duygusal, bilişsel ve kariyer gelişimlerine yardım etmek amacıyla psikolojik danışma ve rehberlik hizmetleri sunmak. | Üniversitemiz öğrencilerinin kendilerini tanıması, sağlıklı kararlar verebilmesi, problem çözme ve iletişim becerisi kazanması, ders başarılarının arttırılması, üniversite olanaklarından azami düzeyde yararlanabilmesi, üniversite yaşamına uyum sağlaması, sosyal, duygusal, bilişsel ve kariyer gelişimlerine yardım etmek amacıyla projeler başlatılması, var olan projelere partner (eş-ortak) olarak katkı sunulması, üniversite olanaklarından azami düzeyde yararlanabilmeleri için üniversitemiz bünyesinde hizmet veren diğer araştırma-geliştirme merkezleri ile idari ve akademik birimler ile işbirliği çalışmalarının geliştirilmesi. |
| 3 | Marmara Üniversitesi öğrencilerinin ve idari ve akademik personelinin ruh sağlıklarını korumak ve iyileştirmek için önleyici/koruyucu ve iyileştirici destek ve danışma hizmetleri sunmak. | Üniversitemiz öğrencilerinin ve idari ve akademik personelinin ruh sağlıklarını korumak ve iyileştirmek için gereklilik durumunda üniversitemiz hastanesi tıp fakültesi ruh sağlığı ve hastalıkları ana bilim dalı ile ortaklaşa çalışmaların yapılması/işbirliğinin vaka özelinde sağlanması/süpervizyon çalışmalarının yürütülmesi. |

|  |
| --- |
| **Eylem/Faaliyet Planı** |
| **No** |  **Öngörülen Eylem**  | **Faaliyet[[1]](#footnote-1)**  | **Görevler** | **Gözden Geçirme /Tamamlanma Tarihi** |
| 1 | YÖK’e bağlı üniversitelerin Psikolojik Danışma ve Rehberlik Uygulama Araştırma Merkezleri ile ortaklaşa eğitim/konferans/seminer/çalıştay yapılması. | Bu kapsamda YÖK’e bağlı üniversitelerin Psikolojik Danışma ve Rehberlik Uygulama Araştırma Merkezleri ile ev sahibi olmak koşulu ile **“Üniversite Psikolojik Danışma ve Rehberlik Merkezleri Sorunlar ve Çözüm Önerileri Çalıştayı” (İstanbul Örneği)** ’nın **(ONLİNE)** yapılması planlanmıştır. | İlgili Danışma Kurulu Üyesi Faaliyeti yürüten Öğretim ElemanıYönetici Yönetici YardımcısıDüzenleme Kurulu ÜyesiBilim Kurulu Üyesi | Devam Eden Faaliyet |
| 2 | Üniversitemiz öğrencilerinin kendilerini tanıması, sağlıklı kararlar verebilmesi, problem çözme ve iletişim becerisi kazanması, ders başarılarının arttırılması, üniversite olanaklarından azami düzeyde yararlanabilmesi, üniversite yaşamına uyum sağlaması, sosyal, duygusal, bilişsel ve kariyer gelişimlerine yardım etmek amacıyla projeler başlatılması, var olan projelere partner (eş-ortak) olarak katkı sunulması, üniversite olanaklarından azami düzeyde yararlanabilmeleri için üniversitemiz bünyesinde hizmet veren diğer araştırma-geliştirme merkezleri ile idari ve akademik birimler ile işbirliği çalışmalarının geliştirilmesi. | Bu kapsamda üniversitemiz bünyesinde hizmet veren **Engelli Öğrenci Birimi Koordinatörlüğü**, **Marmara Üniversitesi Kariyer Merkezi** (**MARKAM**), **İş Sağlığı ve Güvenliği Koordinasyon Birimi**, **Akademik Gelişim Birim Koordinatörlüğü** ile bir araya gelinmesi planlanmıştır. | İlgili Danışma Kurulu Üyesi Faaliyeti yürüten Öğretim ElemanıYönetici Yönetici YardımcısıDüzenleme Kurulu ÜyesiBilim Kurulu Üyesi | Devam Eden Faaliyet |
| **3** | Üniversitemiz öğrencilerinin ve idari ve akademik personelinin ruh sağlıklarını korumak ve iyileştirmek için gereklilik durumunda üniversitemiz hastanesi tıp fakültesi ruh sağlığı ve hastalıkları ana bilim dalı ile ortaklaşa çalışmaların yapılması/işbirliğinin vaka özelinde sağlanması/süpervizyon çalışmalarının yürütülmesi. | Bu kapsamda üniversitemiz hastanesi tıp fakültesi ruh sağlığı ve hastalıkları ana bilim dalı bir araya gelinmesi planlanmıştır. | İlgili Danışma Kurulu Üyesi Faaliyeti yürüten Öğretim ElemanıYönetici Yönetici YardımcısıDüzenleme Kurulu ÜyesiBilim Kurulu Üyesi | Devam Eden Faaliyet |
|  |  |  |  |  |

|  |
| --- |
| **2021 Yılı MARPAM Danışma Kurulu Kararlarının Değerlendirilmesi** |
| Marmara Üniversitesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik Uygulama-Araştırma Merkezi'nin (MARPAM)’ın 2021 Yılı Birim Danışma Kurulu Kararları değerlendirildiğinde; MARPAM’ın öğrenci/idari ve akademik personel görüşmelerine yoğun olarak yer verdiği bu görüşmelerin de MARPAM’ın misyonu olan **“Marmara Üniversitesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik Uygulama ve Araştırma Merkezi (MARPAM)’ın misyonu; Marmara Üniversitesi öğrencilerinin ve personelinin ruh sağlıklarını korumak ve iyileştirmek, amacıyla önleyici/koruyucu ve iyileştirici destek ve danışma hizmetleri sunmak;  öğrencilerimizin ve personelimizin ihtiyaç duydukları her türlü ruh sağlığı desteğini sağlamak ve psikolojik danışmanlığın ana hedefi olan kendilerini gerçekleştirme süreçlerine katkıda bulunmak;   öğrencilerimize üniversite yaşamları süresince ihtiyaç duyabilecekleri bireysel desteği sunabilmek, sosyal ve akademik gelişimlerini destekleyebilmek”** ilkesine hizmet ettiği görülmektedir.  |

**2023 Yılı Faaliyet Raporu**

**Ocak 2023- Kasım 2023 Yüz yüze Hizmet Verilen Danışan Sayısı**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **MARPAM** | **Sayı** | **Seans Sayısı (Görüşme, Seminer, Seans)** |
| **1** | **Marmara Üniversitesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik Uygulama Araştırma Merkezi (MARPAM) 'da Psikolojik Destek Alan Kişi ve Seans Sayısı (MARPAM'da Kadrolu ve Görevlendirmeli Uzmanlar ve Gönüllü YL ve Doktora Öğrencileri)** | **144 Kişi** | **1604 Seans** |
| **2** | **SEMİNER** **16-17-18 Mayıs 2023 Uzman Psikolog Gülnihal Öcal tarafından “Çatışma Yönetimi” Semineri****16-17-18 Mayıs 2023 Uzman Psikolog Türkün Fırat tarafından “Çatışma Yönetimi” semineri** | **Marmara Üniversitesi idari personeline yönelik** | **6** |

|  |
| --- |
| **Başvuran Danışanların Başlıca Problem Alanları** |
| **Romantik İlişkiler** |  |
| **Akademik Problemler** |  |
| **Sosyal Medya Bağımlılığı** |  |
| **Depresyon** |  |
| **Yaygın Anksiyete Bozukluğu** |  |
| **Yeme Bozuklukları** |  |
| **Gelecek Kaygısı / Kariyer Danışmanlığı** |  |
| **Dürtü Kontrol Bozuklukları** |  |
| **Mükemmeliyetçilik** |  |
| **Arkadaşlık İlişkileri** |  |
| **İntihar düşüncesi olan danışanlar psikiyatri servisine yönlendiriliyorlar** |  |
| **Zorbalık** |  |
| **Obsesif Kompulsif Bozukluk** |  |
| **Panik Bozukluk** |  |
| **Travma** |  |
| **Travma Sonrası Stres Bozukluğu** |  |
| **Yas Süreci** |  |
| **Hastalık Kaygısı** |  |
| **Özgül Fobi** |  |
| **Somatizasyon Bozuklukları** |  |
| **Depersonalizasyon-Derealizasyon Bozuklukları** |  |
| **Sosyal Fobi** |  |

**9 Mart 2023 MARPAM tarafından “Üniversite Psikolojik Danışma ve Rehberlik**

 **Merkezleri Afet Sonrası İş Birliği Çalıştayı” düzenlendi**

[**https://marpam.marmara.edu.tr/notice/universite-psikolojik-danisma-ve-rehberlik-merkezleri-afet-sonrasi-is-birligi-calistayi-gerceklestirildi**](https://marpam.marmara.edu.tr/notice/universite-psikolojik-danisma-ve-rehberlik-merkezleri-afet-sonrasi-is-birligi-calistayi-gerceklestirildi)

**Mart-Haziran 2023 Akran Danışmanlığı için hazırlanan programların Üniversite öğrencilerimiz aracılığıyla gerçekleştirilmesi**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Program Adı*** | ***Oturum Sayısı*** | ***Katılımcı Sayısı*** |
| İletişim Becerileri | 3 | 10 |
| Öz Şefkat | 4 | 12 |
| Romantik İlişkilerde Duygu Kontrolü | 3 | 10 |
| Sosyal Transkript | 3 | 11 |
| Öz Şefkat | 3 | 10 |
| Arkadaşlık İlişkileri | 3 | 12 |
| Korkularımızı Yönetebilmek Mümkün Mü? | 3 | 9 |
| Erteleme Davranışı | 3 | 12 |
| Gelecek Kaygısı | 4 | 11 |
| Kendini Affetme | 4 | 10 |
| Öz Şefkat | 4 | 10 |
| Duygu Farkındalığı | 4 | 12 |
| Sosyal Kaygı | 3 | 10 |
| Öz Saygı | 4 | 9 |
| Zaman Yönetimi | 4 | 10 |
| Psikolojik İyi Oluş | 3 | 12 |
| Romantik İlişkilerde Duygusal Manipülasyon | 4 | 9 |
| Öfke Kontrolü | 4 | 12 |
| Sınav Dönemi Zaman Yönetimi | 3 | 12 |
| Duygu Düzenlem Becerileri | 3 | 9 |
| Duygu Düzenlem Becerileri | 4 | 12 |
| Kendi Motivasyon Koçumuzla Tanışalım | 4 | 12 |
| Romantik İlişkiler | 4 | 8 |
| Özgüven | 4 | 12 |
| Sosyal Kaygı | 3 | 10 |
| Sosyal Beceri Atölyesi | 3 | 7 |
| Olumsuz Otomatik Düşünceler | 3 | 10 |
| Sosyal İlişkilerde Farkındalık | 3 | 10 |
| Duygu Yönetimi | 3 | 12 |
| Romantik İlişkiler | 3 | 12 |
| Özgüven Yetersizliği | 3 | 10 |
| Duygu Düzenleme  | 3 | 11 |
| Verimli Ders Çalışma Programı | 3 | 10 |
| Drama Üçgeni | 4 | 8 |
| Beden Algısı ve Özşefkat Geliştirme | 8 | 12 |
| Bedenini Özgürleştir | 8 | 12 |
| Mükemmelliyetçilik | 4 | 11 |
|   | 136 | 391 |

**Başvuran Danışanların Başlıca Problem Alanları**

**Başvuran Danışanların Başlıca Problem Alanları**

|  |
| --- |
| **2022 Yılı MARPAM Danışma Kurulu Kararlarının Değerlendirilmesi** |
| **Marmara Üniversitesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik Uygulama-Araştırma Merkezi'nin (MARPAM)’ın 2022 Yılı Birim Danışma Kurulu Kararları değerlendirildiğinde; MARPAM’ın öğrenci/idari ve akademik personel görüşmelerine yoğun olarak yer verdiği bu görüşmelerin de MARPAM’ın misyonu olan “Marmara Üniversitesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik Uygulama ve Araştırma Merkezi (MARPAM)’ın misyonu; Marmara Üniversitesi öğrencilerinin ve personelinin ruh sağlıklarını korumak ve iyileştirmek, amacıyla önleyici/koruyucu ve iyileştirici destek ve danışma hizmetleri sunmak;  öğrencilerimizin ve personelimizin ihtiyaç duydukları her türlü ruh sağlığı desteğini sağlamak ve psikolojik danışmanlığın ana hedefi olan kendilerini gerçekleştirme süreçlerine katkıda bulunmak;   öğrencilerimize üniversite yaşamları süresince ihtiyaç duyabilecekleri bireysel desteği sunabilmek, sosyal ve akademik gelişimlerini destekleyebilmek” ilkesine hizmet ettiği görülmektedir.** **Ayrıca 2022 yılında Kurul tarafından alınan “YÖK’e bağlı üniversitelerin Psikolojik Danışma ve Rehberlik Uygulama Araştırma Merkezleri ile ortaklaşa eğitim/konferans/seminer/çalıştay yapılması” kararı üzerine; Marmara Üniversitesi Psikolojik Danışma Uygulama ve Araştırma Merkezi (MARPAM) tarafından 9 Mart 2023 tarihinde düzenlenen “ÜNİVERSİTE PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK MERKEZLERİ AFET SONRASI İŞ BİRLİĞİ ÇALIŞTAYI” 18 farklı üniversitede görev alan 61 öğretim üyesinin ve merkez çalışanlarının katılımıyla gerçekleştirilmiştir.****Çalıştayın sabah gerçekleştirilen oturumunda, MARPAM müdürü Prof.Dr. Müge Yüksel moderatörlüğünde, Üniversite Psikolojik Danışma ve Rehberlik Merkezlerinin afet sonrası afetzede öğrencileri ile yürüttükleri çalışmalar ve uygulamaların paylaşımı yapılmıştır. Öğleden sonraki oturumda ise MARPAM müdür yardımcısı Prof.Dr. A. Nilgün Canel’in moderatörlüğünde, Üniversite Öğrencilerinin Afet Sonrası Ruh Sağlıklarını Korumak Adına Üniversite Psikolojik Danışma ve Rehberlik Merkezlerinde yapılan özgün uygulamaların sunumu gerçekleştirilmiştir.****Çalıştaya katılan 18 üniversitenin ortak kararı ile deprem sonrası yaşanılan travmanın ilerleyen evrelerinde yapılabilecek müdahale planına ilişkin uygulamalara yönelik program geliştirilmesi fikir birliğine varılmıştır.** |

1. [↑](#footnote-ref-1)