



PSİKOLOJİK DANIŞMA VE
REHBERLİK HİZMETLERİMİZDEN
TÜM ÖĞRENCİLERİMİZ
FAYDALANABİLİR

WEB SAYFASI, TELEFON, ÇEVİRİMİÇİ
PLATFORMDAN YA DA BİZZAT
MERKEZİMİZE GELEREK RANDEVU
ALABİLİRSİNİZ.



AYDIN ADNAN MENDERES ÜNİVERSİTESİ
PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK
UYGULAMA VE ARAŞTIRMA
MERKEZİ(PDRM)

Merkez Kampüs, Merkez Kafeterya Yanı,
Aytepe Mevkii 09010 AYDIN

Tel : 0 256 218 20 17 (Direkt)
0 256 218 20 00/ 2594 (Santral)

e-posta: pdrm@adu.edu.tr

Web Adresi: <https://akademik.adu.edu.tr/aum/pdrm>

<https://twitter.com/adupdrm>
<https://www.instagram.com/adupdrm/>
<https://www.facebook.com/adupdrm>
<https://www.linkedin.com/in/adupdrm/>



AYDIN ADNAN MENDERES
ÜNİVERSİTESİ

PSİKOLOJİK DANIŞMA VE
REHBERLİK UYGULAMA VE
ARAŞTIRMA MERKEZİ (PDRM)



PDRM

Sevgili Öğrencilerimiz, Merhaba!

Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik Uygulama ve Araştırma Merkezi (PDRM) olarak temel amacımız sizlerin duygusal, sosyal, eğitsel ve mesleki yönden gelişmenize destek olmaktır.

Üniversite yaşamına uyum sağlamaya çalışırken duygusal, sosyal, kültürel ve akademik alanlarda bir takım sorunlar yaşanması doğaldır. Bu sorunlarla başa çıkmada zorlandığınız durumlarda sizlere yardımcı olmak merkezimin öncelikli amaçları arasındadır.

MERKEZİMİZİN BİRİMLERİ,

1) Araştırma- Planlama Birimi: Üniversite öğrencilerinin aktif olarak katılabileceği bilimsel araştırmalar ve etkinlikler düzenler. Gençlerin çeşitli beklenti, ihtiyaç ve sorunlarının belirlenmesine yönelik bilimsel araştırmalar yapar.

2) Sosyal-Kültürel Hizmetler Birimi: Öğrencilerin ders dışı zamanlarında uğraşabileceği sosyal-kültürel etkinliklerin üniversite bünyesinde planlanmasına katkıda bulunmak amacıyla çalışmalar yürütmektedir.

3) Psikolojik-Eğitsel Hizmetler Birimi: Gençlerin psikolojik ya da akademik sorunlarının çözümüne yönelik psikolojik yardım hizmeti sunar. Ayrıca kişisel gelişimlerine katkıda bulunacak (stres, iletişim vb.) konularda psiko-eğitim programları uygular, seminer, panel vb. çalışmaları düzenler.

4) Kariyer Geliştirme Birimi: Gençlere mesleki gelişimlerinde ve kariyer planlarında destek sunar.

5) Bağımlılık Birimi: Bağımlılıkla mücadele kapsamında önleyici ve koruyucu hizmetler sunar. Bu amaçla araştırma inceleme yapar, konuyla ilgili bilgilendirici seminer ve konferans düzenler ve tedavi konusunda gerekli yönlendirmeleri yapar.

BİZE NE ZAMAN BAŞVURABİLİRSİNİZ?

Eğer ;

- Sosyal becerilerinizi,
- Karar verme becerilerinizi,
- Zaman yönetimi becerilerinizi,
- Öz düzenleme becerilerinizi arttırmak istiyorsanız,
- Yaşam amaçlarınızı belirginleştirmek ve yaşamınızı daha anlamlı kılmak istiyorsanız,
- Kısacası kişisel olarak gelişmek istiyorsanız merkezimize gelebilirsiniz.

Bunların dışında ;

- Mutsuzum
- Yorgunum
- Hayır diyemiyorum
- Kendimi ifade edemiyorum
- Kimse beni anlamıyor
- Arkadaşlık kurmakta güçlük çekiyorum
- Yalnızlık çekiyorum
- Aile ilişkilerimde problemler yaşıyorum
- Sorunlarımı çözemiyorum
- Ders çalışmıyorum
- Dikkatimi toplayamıyorum
- Okulu bırakmak istiyorum
- Korkularım var
- Çok sinirliyim
- Çok alınganım
- Çok kaygılıyım
- Boşluktayım / her şey anlamsız
- Kendime zarar verme düşüncelerim var diyorsanız **PDRM** i arayıp **randevu alınız.**

İLKELERİMİZ

- **Gizlilik:** Verilen tüm hizmetleri etik kurallar dahilinde gizli tutarız. Bize başvuran öğrencilerimize ait kişisel bilgileri bireyin kendisi yada diğerleri için riskli durum olmadığı sürece hiçbir kişi, birim ya da kurumla kendisinin isteği ya da onayı olmadan paylaşmayız.
- **Bireysel Farklılıklara Saygı:** Bir birey olarak kişisel farklılıklara her zaman saygı duyarız. Sahip olduğu inanç, değer ve özellikleri ne olursa olsun, öğrencilerimiz bizim için her zaman saygı değer bireylerdir.
- **Güvenilirlik:** Danışanlarımızın gündeme getirdikleri konu ve sorunları onlarla birlikte içtenlikle ele alır ve ilgili konu üzerindeki duygu ve düşüncelerimizi gerçekçi bir şekilde ifade ederiz.
- **Yetkinlik:** Uzmanlarımız, alanlarına yönelik gerekli eğitime sahip olup bilimsellik temelinde hareket eder, kendilerini geliştirmeyi sürdürür, mesleki gözetim ve dayanışma içinde hizmet verirler.

**MERKEZİMİZİN PSİKOLOJİK
DANIŞMA VE REHBERLİK
HİZMETLERİNDEN TÜM
ÖĞRENCİLERİMİZ ÜCRETSİZ
YARARLANABİLİRLER.**

HAFTAİÇİ

SAAT: 09:00 - 12:00 13:00 - 17:00 arası

**TÜM ÖĞRENCİLERİMİZE ÜCRETSİZ
HİZMET VERİLMEKTEDİR.**