



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

**ÖĞRETİM ÜYELERİ İÇİN
YÖNLENDİRME REHBERİ**

ADÜ PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK UYGULAMA VE ARAŞTIRMA MERKEZİ (ADÜ PDRM)

Değerli Öğretim Üyeleri,

Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, Psikolojik Danışma ve Rehberlik Uygulama ve Araştırma Merkezi olarak, öğrencilerimizin psikolojik sağlığını ve genel iyilik halini desteklemeyi amaçlayan hizmetler sunuyoruz. Temel amacımız, öğrencilerimizin bireysel, sosyal, eğitimsel ve mesleki yönden gelişmelerine destek olmak, öğrenim sürecinde ortaya çıkabilecek olan zorluklarla başa çıkmalarına yardımcı olmak ve problemlerine yönelik profesyonel psikolojik destek sağlamaktır. Bu süreçte, siz değerli öğretim üyelerinin desteği ve katkıları bizim için büyük önem taşımaktadır.

Üniversitede öğrenim gören öğrencilerimizin ihtiyaç halinde ruh sağlığı hizmetlerine erişim sağlayabilme ve yararlanabilmelerini kolaylaştırmayı çok önemsiyoruz. Hazırladığımız bu rehberde, siz öğretim üyelerimizi PDRM hizmetlerimizde ilgili hem kısaca bilgi vermek hem de öğrencilerinizi nasıl ve ne şekilde yönlendirebileceğinizi ilişkin bilgi sağlamaktır.

Öncelikle sizlere merkezimizi tanıtmak ve sunduğumuz hizmetlerle ilgili bilgilendirmek istiyoruz.

Merkezimiz 1997 yılında Üniversitemiz Rektörlüğüne bağlı olarak kurulmuştur. Merkezimizin kurumsal yapısı hizmet amacına uygun bir şekilde beş birimden oluşmaktadır.

1)Araştırma-Planlama Birimi: Merkezdeki araştırmaların yürütüldüğü birimdir. Her yıl düzenli olarak öğrencilerimizin beklenti ve sorunlarının belirlenmesi amaçlanmaktadır. Birim sorumlumuz Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü Ölçme ve Değerlendirme Anabilim Dalında görev yapmakta olan Dr. Öğr. Üyesi Derya AKBAŞ'tır.

2)Sosyal-Kültürel Hizmetler Birimi: Öğrencilerin ders dışı zamanlarında yönelebileceği sosyal-kültürel etkinliklerin üniversite bünyesinde planlanmasına katkıda bulunmak amacıyla çalışmalar yürütmektedir. Birim sorumlumuz İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi, Psikoloji Bölümünde görev yapmakta olan Dr. Öğr. Üyesi Gözde SAYIN KARAKAŞ'tır.

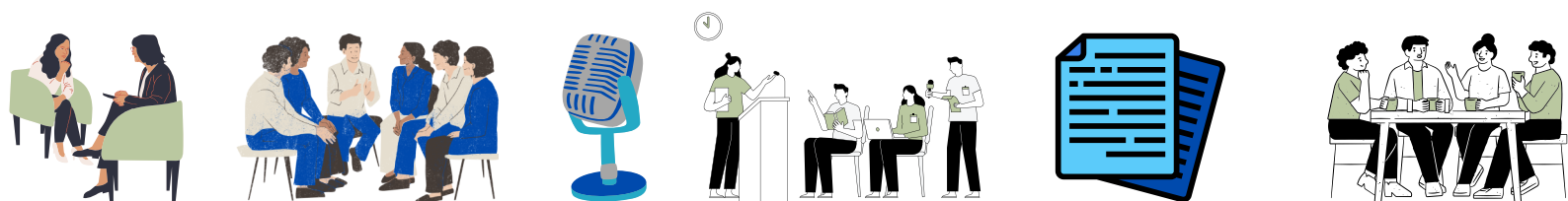
3)Psikolojik-Eğitsel Hizmetler Birimi: Başta Üniversitenin öğrencileri olmak üzere, gençlerin yaşadıkları ruhsal ve sosyal sorunların anlaşılmasına ve çözümüne yönelik uygulamalarda bulunmaktır. Birim sorumlumuz İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi, Psikoloji Bölümünde görev yapmakta olan Arş. Gör. Dr. Gamze KARADAYI KAYNAK'tır.

4)Bağımlılık Birimi: Bağımlılıkla mücadele kapsamında önleyici ve koruyucu hizmetler sunmaktadır. Temel amacı Konuyla ilgili araştırma yapmak, bilgilendirici seminer ve konferans düzenlemek ve tedavi konusunda gerekli yönlendirmek yapmaktır. Birim sorumlumuz Nazilli Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu, Sağlık Bakım Hizmetleri Bölümünde görev yapmakta olan Öğr. Gör. Gülşah Şükran KALE YOLCU'dur.

5) Travma ve Krize Müdahale Birimi: Öğrencilerimizin yaşadıkları travmatik yaşantıların etkilerle baş etmelerine psiko-sosyal açıdan yardımcı olmak, önleyici tedbirler alınmasına katkı sağlamak ve kriz durumlarında hızlı karar alıp etkin çözümler geliştirmek için hizmet sunmaktadır. Birim sorumlumuz İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi, Psikoloji Bölümünde görev yapmakta olan Dr. Öğr. Üyesi Tolga KÖSKÜN'dür.

Merkezimizde sunduğumuz hizmetler nelerdir?

- ◆ Bireyle psikolojik danışmalar yürütmek (Online ve yüz yüze).
- ◆ Grupla psikolojik danışmalar yürütmek.
- ◆ Psiko-eğitim programları hazırlamak ve yürütmek (atılgnalık, öfke yönetimi, duygu farkındalığı vb.).
- ◆ Atölye çalışmaları yapmak (sınav kaygısı, erteleme davranışı, yılmazlık, motivasyon, öz şefkat vb.).
- ◆ Konferans/seminer/panel düzenlemek.
- ◆ Bilgilendirici broşür, kitapçık ve podcast yayınları hazırlamak.
- ◆ Öğrencilerimizin sosyal ve duygusal sorunlarını belirlemeye ve çözümlemeye yönelik araştırmalar planlamak ve yürütmek.
- ◆ Ortak dersler koordinatörlüğünü yürütmek.
- ◆ Bağımlılığı önlemeye yönelik çalışmalar yürütmek.



PDRM' e hangi durumlarda yönlendirme yapabilirsiniz?

Psikolojik olarak zorlanan öğrencilerimizin fiziksel, davranışsal, duygusal, ilişkisel ve akademik alanlarda dikkat çeken değişimler yaşadığını gözlemleyebilirsiniz. Bu değişikliklerin uzun süredir devam ediyor olması ve tekrarlaması psikolojik destek ihtiyacını gösterebilmektedir. Eğer bir öğrencinizin psikolojik destek almasının yararlı olacağını düşünüyorsanız, bireyle danışma başvurusu için merkezimize yönlendirebilirsiniz.

Öğrencilerimizin kendilerini daha iyi tanımak, potansiyellerini keşfetmek, sosyal becerilerini arttırmaları için *gelişimsel ve önleyici nitelik taşıyan* grup çalışmalarımıza başvurabilirler. Seminer ve konferanslarımıza katılabilirler, bilgilendirici kitapçık-broşürlerimizden ve podcast yayınlarımızdan yararlanabilirler. Tüm bu çalışmalarımızdan yararlanmaları için öğrencilerinizi yönlendirebilirsiniz.

Peki öğrencinin psikolojik olarak zorlandığını gösteren belirtiler neler olabilir?

- ◆ Akademik performansta göze çarpan ve süreklilik gösteren değişim (devamsızlık, derse geç kalma, notlarda düşme, erteleme, konsantrasyon kaybı vb.)
- ◆ Öncesine kıyasla dikkat çeken düzeyde sosyal ilişkilerde geri çekilme ve içe kapanmanın ortaya çıkması veya tam tersi fazla girişken davranışların görülmesi,
- ◆ Çevresiyle kurduğu ilişkide saldırgan davranışlarda artış (aşırı kızgınlık belirtileri, kaba, kırıcı, öfkeli ve şiddet içeren söz ve davranışlarda bulunması),
- ◆ Belirgin bir düzeyde depresif ruh hali, kaygı, huzursuzluk, ağlama gibi duygusal ve davranışsal tepkiler,
- ◆ Ruh halinde ani ve sık görülen değişiklikler,

- ◆ Fiziksel görünümünde veya öz bakımında belirgin değişiklikler (aşırı kilo kaybetme veya alma, kişisel temizliğe özen göstermeme, vücudunda morluklar/yara izleri, sürekli olarak yorgun görünme hali vb.),
- ◆ Konuşmasında ve hareketlerinde, öncesine kıyasla belirgin farklılıklar (aşırı veya çok az konuşma, konuşmada dağınıklık, aşırı hareketlilik veya hareketlerde yavaşlama, konuşma içeriğinde tuhaflaşma vb.),
- ◆ Gerçeklik algısında sorun olduğunu düşündürtebilecek davranışlar (dayanağı olmayan aşırı şüphecilik, zarar göreceğine dair rasyonel olmayan düşünceler, sanrılar vb.),
- ◆ Kendisine veya başkasına zarar verebileceğine dair sözel, davranışsal ve/veya yazılı belirtiler,
- ◆ Alkol ve madde bağımlılığına işaret eden tutum ve davranışlar.

Psikolojik olarak zorlanan bir öğrenci için siz neler yapabilirsiniz?

1. Öğrenciyle Konuşmak

Sınıf içinde herkesin önünde kuracağınız sıradan bir iletişim böyle bir konuşma için uygun olmayacaktır. Öğrenciyle, ikinizin de yeterli zamanı varken ve yalnızken özel olarak konuşmanız daha etkili olacaktır. Bunun için sessiz, sakin ve güvenli bir yer ve uygun bir zaman ayarlamanız önerilir.

Konuşurken...

İlk olarak onunla özel olarak konuşmak istemenizin nedenlerini açık ve dolaysız olarak ifade etmelisiniz.

Öğrencinizin bir sorun yaşadığını size düşündürten gözlemlerinizi paylaşmanız; bunu yaparken somut olmanız ve fark ettiğiniz davranışsal değişiklikleri belirtmeniz önemlidir.

Onun için neyin ters gittiğini veya sıkıntı yarattığını öğrenmeye çalışabilir ve bu konuda sizinle konuşmak isteyip istemeyeceğini sorabilirsiniz (ilgi gösterilmesi ve yaşadığı güçlüğün fark edilmesi öğrenciye iyi gelecektir).

Korku, kaygı, şaşkınlık ya da öfke yerine ilginizi ifade etmeye çalışmanız çok önemlidir. Öğrencinin sorun yaşadığını fark ettiğinizi, onun iyi olmasını önemseyişinizi ve yardım etmeye istekli olduğunuzu paylaşabilirsiniz.

Yorum yapmaktan, yargılamaktan, etiketlemekten veya eleştiriden kaçınmanız ilişkinizi olumlu etkileyecektir.

Sadece onun hakkında neden endişelendiğinizi bilmesini sağlayabilirsiniz. Varsayımlar, teşhisler ve hastalık isimleri destek sürecini olumsuz etkileyecektir.

2. Öğrenciyi Dinlemek

Öğrencinin kendi yaşantısına ilişkin düşüncelerini ve duygularını dikkatle dinlemeniz önemlidir. Sadece birkaç dakika bile olsa sıkıntısını geçiştirmeden ilgiyle dinlemeniz öğrenciye umursandığını hissettirebilir ve yardım almak konusunda kendisini daha güvenli hissetmesini sağlayabilir.

Dinlerken...

Dinlerken, olayları sadece onun bakış açısından anlamaya çalışmanız iletişimi kolaylaştırır. Yargılamak, değerlendirmeler yapmak, hemen öğüt vermek ve aynı konuşma içeriğini farklı kelimelerle tekrarlamak öğrencinin sizden ve olası yardım kaynaklarından uzaklaşmasına sebep olabilir.

Bazı şeylerin değişebileceğinin ve düzelebileceğinin ifade edilmesi, çözümün olduğunun vurgulanması önemlidir. Ancak bu konuşma kesin ifadelerden uzak bir tutumla yapılmalıdır.

Önemli Noktalar

Öğrencinin kendisine sıkıntı veren olayları hemen ve tümüyle sizinle paylaşmayabileceği unutulmamalıdır.

Bu iletişim güven esasına dayalı olacağını için öğrencinin sizinle paylaştığı bilgilerin mahremiyetine saygı gösterilmesi çok önemlidir.

Kendi fiziksel ve duygusal sınırlarınızı belirlemeniz ve bunları gözetmeniz, öğrenciye sıkıntısıyla ilgili yapabilecekleriniz hususunda açık olmanız süreci olumlu etkiler.

Sizlerin de bildiği gibi öğrenciye yardım ederken amaç öğrencinin sorununu onun yerine çözmek ve kararlar almak değil, öğrenciye destek olmak ve onu gereken durumlarda uygun kaynaklara yönlendirmektir.

Ne zaman ve nasıl PDRM'e yönlendirme yapılır?

Öğrencinin yaşadığı sıkıntıya yönelik sunacağınız desteğin yeterli olmayacağını düşünüyorsanız ve öğrencinin psikolojik destek almasının yararlı olduğunu düşünüyorsanız PDRM'e yönlendirebilirsiniz.

Aşağıdaki adımları takip ederek yönlendirme yapabilirsiniz:

Durumu Hassasiyetle Değerlendirin: Öğrencinizle konuşarak, gözlemlediğiniz sorunları nazik bir şekilde dile getirin ve ihtiyaç duyduklarında profesyonel destek almanın önemini vurgulayın. Öğrencinin rahat hissetmesini sağlamak ve psikolojik destek almanın doğal bir süreç olduğunu belirtmek önemlidir.

Psikolojik Danışma Merkezi Hakkında Bilgi Verin: Öğrencilerin, merkezimizin sunduğu hizmetler hakkında bilgi sahibi olmaları onları cesaretlendirebilir. Merkezimizin gizlilik ilkesine sıkı sıkıya bağlı olduğunu ve profesyonel bir destek sunduğunu vurgulamak yararlı olacaktır.

Yönlendirme Süreci: Öğrencinizi, doğrudan Psikolojik Danışma Merkezi ile iletişime geçmeleri için teşvik edebilirsiniz.

PDRM' e yönlendirme sonrasında...

- ◆ PDRM gizlilik ilkesiyle çalışmaktadır, uzmanlar öğrencinin yazılı izni olmadığı ve yasal/etik zorunluluk oluşmadığı sürece öğrenci başvurusunu ve süreçte paylaştıklarını hiçbir kişi ve kurumla paylaşmaz. Yönlendirdiğiniz öğrencinin yardım süreci hakkında öğrencinizden bilgi alabilirsiniz.
- ◆ Yönlendirdiğiniz öğrenci ile ilgili bilgi vermenizi gerektirecek bir durum olduğunda PDRM uzmanı bunu bir görüşme dahilinde dinleyebilir, ancak bu paylaşımınız konusunda öğrenciyi bilgilendirmek etik bir zorunluluktur.
- ◆ PDRM' e başvuru ve devam gönüllülük esasına dayalıdır. Yönlendirmenin ardından sürecin gidişatı öğrencinin ihtiyacı ve koşullarına göre belirlenir. Öğrenci görüşmelere devam etmek istemezse, bu durumda onu zorlamak veya ısrarla takip etmeye devam etmek öğrenciye zarar verebilir.
- ◆ Sürecin somut sonuçları kendisini hemen göstermeyebilir. Nitekim değişim bazen haftalar, aylar hatta daha uzun zaman alabilmektedir. Değişim bazen de dışarıdan doğrudan gözlenmeyen ancak farklı içsel mekanizmalarda kendini gösterebilmektedir. Verilen destekle öğrencinin sağlayacağı kazanımların yaşantıya geçmesi için zaman tanımak çok önemlidir.
- ◆ Yönlendirmenin ardından kişi tekrar sizden yardım talep etmediği sürece sorumluluğunuzu yerine getirdiğinizi ve daha fazlasının öğrenciyi zorlamak olacağını unutmamanız önerilir.
- ◆ PDRM temelde önleyici ve koruyucu ruh sağlığı hizmetleri vermektedir, dolayısıyla daha kapsamlı müdahale gerektiren sorunlarda veya çeşitli acil durumlarda öğrencilerinize PDRM dışında başka yönlendirme seçenekleri (ör; hastane, psikiyatri kliniği vb.) sunabilirsiniz.

İLETİŞİM

ADÜ PDRM :

Merkez Kampüs, Merkez Kafeterya Yanı,
Aytepe Mevkii 09010 AYDIN



Telefon No: 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/>

Çevrimiçi Psikolojik Danışma Portalı: <https://pdrm.adu.edu.tr/>

Sosyal Medya Adresleri:

<https://twitter.com/adupdrm>

<https://www.instagram.com/adupdrm/>

<https://www.facebook.com/adupdrm>

<https://www.linkedin.com/in/adupdrm/>