

PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK ÜNİTELERİ

PSİKOLOJİK DANIŞMA NEDİR?

Psikolojik danışma, kişisel, sosyal, eğitimsel ve mesleki konularda kişilerin amaçlarını belirleme, karar verme, varolan problemlerini çözme ve benzeri konularda *-tarafsız, kişilik haklarına saygılı, güven ve gizliliğe önem veren-* eğitimli danışmanlardan yardım aldığı bir gelişim sürecidir.

PSİKOLOJİK DANIŞMA İLE İLGİLİ ÖNYARGILAR :

Psikolojik danışma süreci bir çok insan tarafından yanlış değerlendirilmektedir:

1. ÖNYARGI : Psikolojik danışma sadece yoğun ve derin duygusal problemi olan kişiler içindir.

GERÇEK : Psikoterapi yoğun ve derin duygusal problemleri olan kişiler içindir.

Psikolojik danışma ise :

- Kendini daha iyi tanımak isteyen bireylere,
- Arkadaşları ve ailesiyle olan ilişkilerini düzeltmek ya da geliştirmek isteyenlere,
- Yalnızlık ve utangaçlık ile başa çıkmak isteyenlere,
- Kendine güveni artırmak isteyenlere ve girişkenlik konusunda problemi olan öğrencilere,
- Duygularını etkili şekilde ifade etmek isteyen veya bu konuda problemleri olan kişilere,
- Stres ve kaygı ile başetmek isteyenlere,
- Sınavlar ve notlar ile problemi olanlar ya da akademik uyarı almış öğrencilere,
- Mesleki anlamda kendine bir yol çizmek isteyenlere,
- Her türlü karar verme güçlüklerinde,
- ODTÜ'ye yeni gelen ve uyum zorluğu çeken öğrencilere gerekli yardımları yapmaktadır.

2. ÖNYARGI : Psikolojik danışmaya başvuran kişiler zayıf karakterli kişilerdir.

GERÇEK : Psikolojik danışmaya başvuran kişiler zayıf değil, gerçekte yaşamlarından ve kendilerinden sorumlu olduğunun farkında ve varolan problemleri, yaşadıkları zorlukları çözmek için ilk adımı atmış kişilerdir. Bir çok insan bunu “cesur davranmak” diye nitelendirmektedir.

3. ÖNYARGI : Değişim çok kolaydır.

GERÇEK : Değişim her zaman kolay değildir. Üzerinde zaman ve emek harcamak gereklidir. Psikolojik danışma problemlerinizi hemen çözüveren bir süreç olmadığı gibi, psikolojik danışman da elinde sihirli değnek olan bir kişi değildir.

4. ÖNYARGI : Psikolojik danışman sizi çözümler. Size yaşamınızda ne yaptığınızı ve problemlerinizi çözmek için ne yapmanız gerektiğini anlatır, öğütler verir.

GERÇEK : Psikolojik danışman, problemlerinizi nasıl çözeceğiniz konusunda size öğüt veren kişi değildir. O, danışma süreci içinde sizin koyduğunuz hedeflere ulaşmanız, çeşitli konularda sağlıklı karar vermeniz veya problemlerinizi çözmeniz konusunda size yardımcı olan kişidir.

5. ÖNYARGI : Psikolojik Danışma'ya başvuranlar hakkında dosyalarına veya transcript'lerine yazı yazılıyor ve bu gelecekte işe girmemizi engelliyor.

GERÇEK : Psikolojik danışmanın en önemli ilkelerinden birisi **gizlilik**dir. Psikolojik danışmaya başvuranlar hakkında veya bu kişilerin danışmanlarına anlattıkları konularla ilgili olarak **onların izni olmadan** hiç kimseye veya kuruma bilgi verilmez. Dosyalarına da öğrenci hakkında yazı yazılması diye birşey söz konusu değildir.

6. ÖNYARGI : Psikolojik danışman terapide anti-depresant vb. gibi ilaçlar tavsiye edebilir.

GERÇEK : Psikolojik danışman ilaç tavsiye edemez. - Sadece psikiyatrist ya da hekim ilaç önerebilir.- Psikolojik Danışma Ünitesi herhangi bir ilacı öneremez. Eğer danışma sürecinde ilaç kullanımı ihtiyacı ortaya çıkarsa, (ya da reçete ile bir ilaca ihtiyaç duyuluyorsa) psikiyatriste gitmeniz önerilebilir. Sağlık Merkezindeki psikiyatristimiz bu konuda sizlere yardımcı olacaktır.

PSİKOLOJİK DANIŞMAYA İHTİYACIM OLDUĞUNU NASIL ANLAYACAĞIM?

- Yaşamım nereye doğru gidiyor diye endişeleniyorsanız,
- Kimseye anlatamadığınız fakat birileriyle paylaşmak gerekliliği hissettiğiniz duygu ve düşünceleriniz olduğuna inanıyorsanız,
- Nasıl ders çalışacağınızı bilemiyorsanız,
- Kendizi daha iyi tanımak istiyorsanız,
- Ödevlerinizi yapıp, derslerinize çalıştığınız halde, başarısız olduğunuzu düşünüyorsanız,
- Lise yıllarında başarılı biri olmama rağmen şu an derslerde zorluk çekiyorum diyorsanız,
- Kendinize özgü mesleki bir alan seçmek ve hedeflerinizi belirlemek istiyorsanız,
- Hayatınızda bir şeylerin ters gittiğini düşünüyorsanız,
- İnsanlarla daha etkili iletişim kurmak ve duygularınızı etkili şekilde ifade etmek istiyorsanız,
- Çoğu zaman moraliniz bozuk ise ve kendinizi üzgün hissediyorsanız,
- Bugünlerde aşırı derecede stresli ve kaygılıym diyorsanız,
- Bulduğunuz ortama hala uyum sağlayamadığınızı düşünüyorsanız,

Bu ve buna benzer duygu ve düşünceler içinde iseniz, Psikolojik Danışma ve Rehberlik Üniteleri'ne gelerek Psikolojik Danışmanlar ile görüşmeniz sizin için yararlı olacaktır.

PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK ÜNİTESİNDE SUNULAN HİZMETLER NELERDİR?

Psikolojik Danışma Ünitesi kısa ve uzun süreli bireysel psikolojik danışma hizmeti vermektedir. Üniversite öğrencileri -özetle- akademik süreç, günlük yaşam, kişiler-arası ilişkiler, karar verme, üniversiteye uyum ve yukarıda ayrıntılı şekilde açıklanan konularla ilgili olarak üniteye danışabilirler. Bireysel görüşmelerin yanında, dönem içerisinde verilen seminerler ile öğrenciler çeşitli konularda bilgilendirilmekte ve bu konularla vb. ilgili gruplar oluşturularak, öğrencilere grupla psikolojik danışma hizmetleri sunulmaktadır.

Bununla birlikte yeni gelen öğrencilerimize PDR Hazırlık Ünitesi oryantasyon programı uygulamaktadır.

Ünitemiz Sağlık ve Rehberlik Merkezi'ne bağlı olarak faaliyet göstermektedir ve Merkezimizdeki Psikiyatrist ve Klinik Psikologlar ile ekip halinde çalışmaktadır.

PSİKOLOJİK DANIŞMA SÜRECİ

Psikolojik danışma sürecinde danışmanınız gizlilik, güven ve kişilik haklarına saygı çerçevesinde konuşmak istediğiniz her konuda sizi yargılamadan, koşulsuz kabul ederek dinleyecek, size açık ve dürüst davranacak, karşılaştığınız sorunları çözmeye size yardımcı olacaktır.

Psikolojik danışma sürecinde üzerinize düşen sorumluluk, kararlaştırılan gün ve saatte görüşmelere devam etmeniz, görüşme esnasında sizi rahatsız eden konularda olabildiğince açık ve dürüst konuşmanız, size -eğer istenirse- verilen ödevleri yapmanızdır. Eğer görüşmeye gelemeyecek olursanız danışmanınızı bu konuda önceden bilgilendirmeniz iyi olacaktır.

PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK ÜNİTESİNE NASIL BAŞVURACAĞIM?

Eğer psikolojik danışma almak ya da bu konuda ayrıntılı bilgi edinmek istiyorsanız, telefonla randevu alabilir ya da ünitemize gelerek danışmanlarımızla görüşmelere başlayabilirsiniz.

Ünitelerimiz, Matematik Bölümü (zemin kat) ve Hazırlık Bölümü'nde (H blok) hafta içi her gün 9.00 -12.00 ve 13.30 -17.00 saatleri arasında hizmet vermektedir. Telefon numaraları 210-4947 ve 210-4998. Tüm hizmetlerimiz ÜCRETSİZDİR ve sadece ODTÜ öğrencileri yararlanabilir. İlk başvurunuzda sizinle bir öngörüşme yapılacak, ardından danışmanınızla kararlaştırdığınız gün ve saatte (Haftada 1 gün yaklaşık 40-50 dk.) görüşmelere devam edeceksiniz.

Psikolojik danışman ile ilk karşılaştığında bir çok öğrenci biraz kaygılanabilir. Fakat ilk görüşmenin ardından, psikolojik danışma süreci size daha kolay gelecektir.

Hazırlayan: Uzm. Psik. Dan. Cem Ali Gizir