

**PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK MERKEZİ'NE
YÖNLENDİRME REHBERİ**

Hazırlayan:

BAU Psikolojik Danışma ve Rehberlik Merkezi (PDRM)

PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK MERKEZİ'NE YÖNLENDİRME

Duygusal olarak zor durumda olan bir öğrencinin fiziksel, davranışsal, duygusal, akademik ve ilişkisel alanlarda göze çarpan değişimler yaşadığını gözlemleyebilirsiniz. Değişikliklerin uzun süredir devam ediyor olması ve tekrarlaması belirleyici faktördür.

Öğrencinin Duygusal Olarak Zor Durumda Olduğunu Gösteren Belirtilerden Bazıları Şunlardır:

- Akademik performansta **göze çarpan** ve **süreklilik gösteren** değişim (devamsızlık, derse geç kalma, notlarda düşüş, erteleme, konsantrasyon kaybı vb.)
- Öncesine kıyasla **göze çarpacak** şekilde sosyal ilişkilerde geri çekilme, içe kapanma, kendini soyutlama davranışlarının 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)
- **Göze çarpıcı** bir biçimde depresif ruh hali, kaygı, huzursuzluk, ağlama gibi duygusal ve davranışsal tepkiler
- Ruh halinde ani ve sık görülen değişiklikler
- Fiziksel görünümünde veya özbakımında **belirgin** değişiklik (aşırı kilo kaybetme veya alma, kişisel temizliğe özen göstermeme, morluklar veya yara izleri, sürekli yorgun/bitkin görünme vb.)
- Konuşmasında ve hareketlerinde **öncesine kıyasla belirgin** farklılıklar (aşırı veya hızlı konuşma, konuşmada dağınıklık, aşırı hareketlilik veya hareketlerde yavaşlama, konuşma içeriğinde garipleşme vb.)
- Gerçeklik algısında sorun olduğunu düşündürebilecek 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

Duygusal olarak zor durumda olan bir öğrenci için neler yapabilirsiniz?**1. Öğrenciyle KONUŞUN.**

Sınıf içinde kuracağınız sıradan bir iletişim böyle bir konuşma için uygun olmayacaktır. Öğrenciyle, ikinizin de yeterli zamanı varken ve yalnızken özel olarak konuşun. Bunun için sessiz, sakin ve güvenli bir yer ve zaman ayarlayın.

KONUŞURKEN...

- Onu özel olarak görmek istemenizin nedenlerini açık ve dolaysız olarak ifade edin.
- Öğrencinizin bir sorun yaşadığını size düşündürten gözlemlerinizi bahsedin: Bunu yaparken somut olun. Fark ettiğiniz davranışsal değişiklikleri belirtin. Korku, şok ya da öfke yerine ilginizi ifade etmeye çalışın. Öğrencinin sıkıntı yaşadığını fark ettiğinizi, onun iyi olmasının sizi ilgilendirdiğini, bunu önemseydiğinizi ve yardım etmeye istekli olduğunuzu ifade edin.
- Onun için neyin ters gittiğini veya sıkıntı yarattığını öğrenmeye çalışın ve bu konuda sizinle konuşmak isteyip istemeyeceğini sorun. Unutmayın ki birilerinin kendisine ilgi göstermesi ve yaşadığı güçlüğü fark etmesi birçok öğrenciyi iyi hissettirecek ve rahatlatacaktır.
- Yorum yapmaktan, yargulamaktan, varsayımlardan, etiketlemekten veya eleştiriden kaçının: Sadece öğrencinizin, onun hakkında neden endişelendiğinizi bilmesini sağlayın. Varsayımlar, teşhisler, hastalık isimleri ve etiketler öğrencilere destek sürecini olumsuz etkileyecektir.

2. Öğrenciyi DİNLEYİN.

Öğrencinin cevap vermesine olanak sağlayarak, öğrencinin durumla ilgili düşüncelerini ve duygularını dikkatle dinleyin. Sadece birkaç dakika bile olsa sıkıntısını geçiştirmeden ilgiyle dinlemeniz öğrenciye umursandığını hissettirebilir ve yardım almak konusunda kendisini daha güvenli hissetmesini sağlayabilir.

DİNLERKEN...

- Dinlerken, olayları sadece onun bakış açısından anlamaya çalışın. Eleştirmekten, yargulamaktan, değerlendirmeler yapmaktan ve hemen öğüt vermekten kaçının.
- Eleştirel veya yargılayıcı bir tutum öğrencinin sizden ve olası yardım kaynaklarından uzaklaşmasına sebep olabilir.
- Sorunun çözülebilirliğine dair küçümsemeden umut telkin edin: Her şeyin farklılaşabileceğini ve bazı şeylerin düzelebileceğini ifade edin. Çözüm seçenekleri olduğunu vurgulayın.

Psikolojik Danışma ve Rehberlik Merkezi (PDRM)

- 3. Öğrenciye yaşadığı sıkıntıyla ilgili başka biriyle (bir aile üyesi, arkadaş, uzman kişi) konuşup konuşmadığını sorun.**
- 4. Öğrencinin bu sıkıntıyı daha önce nasıl ele aldığını, çözmek için şimdiye kadar nasıl girişimlerde bulunduğunu öğrenmeye çalışın.**
- 5. Öğrenciyle diğer çözüm alternatifleri üzerinde konuşun. Her seçeneğin avantaj ve dezavantajları üzerinde durarak öğrencinin kendi kararını vermesine yardımcı olun.**
- 6. Eğer gerekli olduğunu düşünüyorsanız, öğrenciye onu bir uzmana/psikoloğa yönlendirme seçeneğini sunun.**

Önemli Noktalar...

- Öğrenci kendisine sıkıntı veren olayları hemen ve bütünüyle sizinle paylaşmayabilir.
- Bu iletişimin güven esasına dayalı olacağını unutmayın. Öğrencinin sizinle paylaştığı bilgilerin mahremiyetine saygı gösterin.
- Öğrenciye yardım ederken, rolünüz öğrenciye destek olmak ve onu gereken durumlarda uygun kaynaklara yönlendirmek olmalıdır, öğrencinin sorununu onun yerine çözmek değil. Bu rolünüzü unutmayın ve öğrenci yerine kararlar almayın.
- Kendi fiziksel ve duygusal sınırlarınızı belirleyin ve bunları gözetin. Öğrenciye bu sıkıntısıyla ilgili yapabilecekleriniz hususunda açık ve net olun. Öğrenciyle ilişkinizin (öğretim görevlisi-öğrenci, idari görevli-öğrenci vb.) sınırları ve gereklilikleri (ödevler, sınav tarihleri, mali yükümlülükler, vb.) konusunda net olun.

Ne zaman Psikolojik Danışma ve Rehberlik Merkezi'ne (PDRM) yönlendirme yapılır?

Öğrencinin PDRM'ye yönlendirilmesinin en iyi seçenek olduğu bazı durumlar olabilir. Örneğin:

- Öğrencinin yaşadığı sıkıntının sizin başa çıkabileceğinizden büyük olduğunu düşünüyorsanız,
- Öğrenci bir sıkıntı olduğunu kabul ediyor ancak bunun hakkında sizinle konuşmak istemiyorsa,
- Öğrenci ve/veya yaşadığı sıkıntı konusunda rahat değilseniz ve duygularınızın bu durumla baş etmeyi zorlaştıracağını düşünüyorsanız,

Psikolojik Danışma ve Rehberlik Merkezi (PDRM)

- Öğrencinin sizden talep ettiği ve/veya durumun gerektirdiği yardımı vermeniz konumunuz gereği uygun değilse,
- Hayatınızın sıkıntılı ve/veya yoğun bir dönemindeyseniz ve yardım talebini karşılayamayacağınızı düşünüyorsanız,
- Elinizden geleni yapmış olduğunuz halde belirti ve sıkıntı devam ediyorsa,

Öğrenciyi PDRM'ye yönlendirebilirsiniz.

PDRM'ye yönlendirmeyi nasıl yapabilirsiniz?

- Öğrenciye yönlendirme gerekçelerinizi anlatın.
- PDRM ile ilgili bildiklerinizi ve eğer elinizde PDRM'ye ait broşürler varsa bunları öğrencinizle paylaşabilirsiniz (<https://bau.edu.tr/icerik/3916-psikolojik-danisma-ve-rehberlik-merkezi>). Bilgilendirme öğrencinin başvurmakla ilgili kaygısının azalmasına yardımcı olabilir.
- Öğrencinize PDRM'deki hizmetlerde **gizlilik** ilkesinin uygulandığını, yani PDRM'ye başvuran öğrencilere ait bilgilerin etik kurallar dahilinde hiçbir kişi, birim veya kurum ile kendisinin izni olmadan paylaşılmadığını belirtin.
- Öğrencinize PDRM'deki hizmetlerin ücretsiz olduğunu ve online olarak da gerçekleşebildiğini hatırlatın.
- Öğrencinizden yönlendirme önerisi ile ilgili duygu ve düşüncelerini öğrenin.
- Öğrencinizin yönlendirme konusundaki tavrı olumluysa PDRM'ye nasıl ulaşabileceği konusunda onu bilgilendirebilirsiniz ve gerekiyorsa randevu alma konusunda ona yardımcı olabilirsiniz. Bu yardımı, PDRM'ye başvuruyu öğrencinin kendisinin yapmasına aracı olarak yapabilirsiniz.
- Öğrencinizin yönlendirme konusunda olumsuz ve savunmacı bir tavrı varsa kendisini zorlamayın veya kandırmaya çalışmayın. Öğrencinin kendisine ve/veya başkalarına zarar verme riskinin olduğu durumlar dışında, psikolojik danışmanlık öğrencilerin **gönüllü** olarak faydalanabilecekleri bir seçenektir. Endişelerinizi tekrar dile getirebilir ve öğrencinizin yardım almak konusundaki tereddütlerini dinleyebilirsiniz.

Psikolojik Danışma ve Rehberlik Merkezi (PDRM)

- Sizin yönlendirme konusundaki tüm gerekçe ve çabalarınıza rağmen öğrenciniz psikolojik yardım almamaya karar verebilir. Bu konuyla ilgili bir süre düşünmesini ve isterse yeniden konuşmaya hazır olduğunda sizi bilgilendirmesini söyleyin.
- PDRM'ye yönlendirme yapmakla ilgili sorularınız için bize ulaşabilirsiniz.

PDRM Ofis :**Beşiktaş Güney Kampüs****Çırağan Cad. No:15/4, Beşiktaş - İstanbul****E-posta: pdrm@dso.bau.edu.tr**Uzm. Psikolog Ceylan Ersun – 0212 381 5851 / ceylan.ersun@dso.bau.edu.trUzm. Klinik Psikolog İpek Alper – 0212 381 0295 / ipek.alper@dso.bau.edu.tr**PDRM'ye yönlendirme sonrasında...**

- PDRM *gizlilik ilkesiyle* çalışır, yani PDRM öğrencinin yazılı izni olmadığı sürece başvurusunu ve süreçte paylaştıklarını hiçbir kişi, kurum ya da birim ile paylaşmaz.
- Öğrenciler gizlilik ilkesine uymak zorunda değildir ve kendileri ile ilgili bilgileri diledikleri gibi paylaşabilirler.
- Yönlendirdiğiniz öğrencinin PDRM'ye gelip gelmediğini merak ediyorsanız bu konuda öğrencinin kendisinden bilgi almanız daha uygundur. Gizlilik ilkesi gereği PDRM böyle bir bilgiyi size vermeyecektir.
- Yönlendirdiğiniz öğrenci ile ilgili daha fazla bilgi vermenizi gerektirecek bir durum olduğunda PDRM bunu bir görüşme dahilinde dinleyebilir ancak bu paylaşımınız konusunda öğrenciyi bilgilendirmek etik kural gereği mesleki bir zorunluluktur.
- PDRM'ye başvuru ve devam gönüllülük esasına dayalıdır. Dolayısıyla bir devam zorunluluğundan bahsedilemez. Yönlendirmenin ardından sürecin gidişatı öğrencinin ihtiyacı ve koşullarına göre karşılıklı olarak belirlenir. Süreç içinde acil durum ortadan kaldırıldıktan sonra kişi görüşmelere devam etmek istemezse, bu durumda onu zorlamak veya ısrarla takip etmeye devam etmek öğrenciye zarar verebilir.
- Bu sürecin somut sonuçları kendisini hemen göstermeyebilir. Değişim bazen haftalar, bazen aylar hatta bazen de daha uzun zaman alabilir. Değişim bazen de dışarıdan

Psikolojik Danışma ve Rehberlik Merkezi (PDRM)

doğrudan gözlenmeyen ancak farklı içsel mekanizmalarda (duygular, düşünceler gibi) kendini gösterebilir. Sonuç odaklı olmamak önemlidir.

- Yönlendirmenin ardından kişi tekrar sizden yardım talep etmediği sürece sorumluluğunuzu yerine getirdiğinizi ve daha fazlasının sınırlarınızı aşmak ve öğrenciyi zorlamak olacağını unutmayın.
- PDRM önleyici ve koruyucu ruh sağlığı hizmetleri vermektedir, dolayısıyla bu çerçevenin dışında kalan ve daha kapsamlı koşul ve tedavi gerektiren veya çeşitli acil durumlarda öğrencilerimize üniversite dışında başka yönlendirme seçenekleri (ör; hastane, psikiyatri kliniği vb.) sunabiliriz.



Psikolojik Danışma ve Rehberlik Merkezi (PDRM)