



KONYA
TEKNİK ÜNİVERSİTESİ

1970



PSİKOLOJİK

DANIŞMA VE REHBERLİK

UYGULAMA VE ARAŞTIRMA MERKEZİ



Değerli öğrencilerimiz,

Sizlerin öğrencilik hayatında kritik öneme sahip bir süreç içinde olduğunuzu biliyor ve önemsiyoruz. Üniversite yaşantısı, farklı bir toplumsal yapıyı, çevreyi, eğitim ortamını, yeni ilişkileri, belki farklı bir şehirde yaşamayı beraberinde getirdi. Ve bunlar da bazı problemleri... Bu aşamada içinde bulunduğunuz döneme ait görevlerinizi başarılı bir şekilde tamamlayabilmeniz ve karşılaştığınız problemlerle baş etme gücünüzü geliştirmeniz konusunda Psikolojik Danışma ve Rehberlik Uygulama ve Araştırma Merkezi olarak sizlerin yanındayız. Unutmayın, mutlu olmak için problemsiz bir hayata değil, problemlerle başa çıkabilme becerisine ihtiyacımız var. Bu noktada bizler ayna görevi üstlenerek sizin içsel dünyanızı keşfetmenize destek olacağız.

Sevgi ve saygılarımla...

Öğr. Gör. Merve Gül Koçakoğlu

Psikolojik Danışma ve Rehberlik Uygulama ve Araştırma Merkezi Müdürü



PSİKOLOJİK DANIŞMA

Psikolojik danışma; kendini tanımak,davranışlarını anlamak,farkındalıklarını artırıp geliştirmek isteyen, olaylarla başa çıkımda zaman zaman güçlüklerle karşılaşan,problemlerini tanımlayarak çözüm yolları üretmek isteyen bireylere yönelik yapılan profesyonel yardım sürecidir.

Daha genel bir ifadeyle bireyin günlük yaşamda karşılaştığı durumlara ilgili uyum sorunlarıyla baş etmelerine yardım eden ve kendini gerçekleştirmesi için tarafsız, kişilik haklarına saygılı, güven ve gizliliğe önem veren eğitimli ve deneyimli uzmanlardan yardım aldığı süreçtir.



PSİKOLOJİK DANIŞMA NEDİR, NE DEĞİLDİR ?

Psikolojik danışmaya başvuran kişiler zayıf karakterli değildir. Yaşamlarından ve kendilerinden sorumlu olduklarının farkında olan, problemleriyle yüzleşmekten çekinmeyen ve yaşadıkları zorlukları çözmek için gerektiğinde yardım istemesini bilen kişilerdir. Sadece derin ve ciddi duygusal problemleri olan kişilere yönelik değildir. Kişisel, sosyal ve akademik alanların herhangi birinde başa çıkamadığı problemi olan, kendini tanıyıp farkındalık kazanmak isteyen ve kişisel gelişimini devam ettirmek isteyen herkes içindir. Psikolojik danışman, danışana, düşüncelerine ve sorununa önyargısız ve objektif bir şekilde yaklaşır. Irk, etnik grup, cinsiyet, yaş, fiziksel engel gibi bireysel farklılıklara karşı duyarlı ve hiçbir statü ayrımı gözetmeksizin herkesin kişilik haklarına saygı çerçevesinde hizmet sunan uzmanlardır. Aynı zamanda, empatik anlayış konusunda yeterli ve etkin bir eğitim sürecinden geçmişlerdir. Psikolojik danışmanlar, danışma süreci içinde belirlediğiniz problem alanlarına yönelik sizin koyduğunuz hedeflere ulaşmanız, çeşitli konularda sağlıklı kararlar vermeniz, problemlerinizi çözmeniz ya da kendinizi geliştirmeniz konusunda size destek olan kişilerdir. Psikolojik danışma, problemlerinizi hemen çözüveren bir süreç değildir. Değişim her zaman kolay değildir. Değişimin gerçekleşmesi için zaman ve emek harcamanız gerekir.



SIKÇA SORULAN SORULAR

● Kimler Psikolojik Danışma ve Rehberlik Uygulama ve Araştırma Merkezi'ne başvurabilir?

Konya Teknik Üniversitesi'nde ön lisans, lisans ve lisansüstü öğretim programlarına kayıtlı tüm öğrenciler merkezimize başvurabilir.

● Psikolojik danışmanlık hizmetini kim verir?

Merkezde görevli psikolojik danışman ve psikolog tarafından psikolojik danışmanlık hizmet verilmektedir.

● Psikolojik Danışma ve Rehberlik Uygulama ve Araştırma Merkezi'nde verilen hizmetler ücretli mi?

Psikolojik Danışma ve Rehberlik Uygulama ve Araştırma Merkezi'nde verilen tüm hizmetler ücretsizdir.

● Görüşmeler kaç dakika sürer?

Görüşmeler yaklaşık olarak 45-50 dakika sürmektedir. Randevuya geç kalmanız, görüşme sürenizin kısalması anlamına gelmektedir. Oturumlara 15 dakikadan daha fazla geç kalındığında ise 1 oturum hakkı gitmiş olmakla birlikte yeni bir gün ve saat için randevu verilmektedir.



SIKÇA SORULAN SORULAR

Görüşmeler ne kadar devam eder?

Psikolojik danışma süreci her öğrencinin kendi ihtiyaçlarına göre şekillenmekte olup değişkenlik göstermektedir. Görüşmelerin zamanına, sıklığına ve kaç hafta süreceğine danışan ile birlikte karar verilmektedir. Psikolojik danışma oturumları öğrencinin ihtiyaçları göz önüne alınarak haftada bir ya da ayda bir gerçekleşebilir.

Öngörüşme nedir?

Ön görüşmenin amacı, verilebilecek en uygun yardımı sizinle birlikte kararlaştırmaktır. Bu görüşmede psikolojik danışmanınız size, psikolojik danışma süreci ile ilgili daha ayrıntılı bilgi verecek ve sizden, yardım almak istediğiniz konuyla ilgili bilgi alacaktır. Bu görüşmede siz de psikolojik danışmanınıza, yardım almak istediğiniz konuyla ve psikolojik danışma süreciyle ilgili merak ettiklerinizi sorma ve dolayısıyla, bir değerlendirme yapma fırsatı bulacaksınız.

Neden tanımadığım birine sorunlarımı anlatayım?

Psikolojik danışmanınızla paylaştığınız zaman dilimi tamamen size aittir ve sizin için önemli olan konuyu konuşmak içindir. Arkadaşlarınızın ve ailenizin yorumları ve önerileri yanlı ve önyargılı olabilir. Bunun aksine psikolojik danışmanlar tarafsızdırlar ve konuya eleştirel yaklaşmazlar. Sadece sizi ve içinde bulunduğunuz durumu en iyi şekilde anlamaya çalışırlar. Bu da gizlilik kuralı içinde yapılır.

Danışma süreci nasıl ilerler?

Merkezimizde danışma hizmeti derseniz yüz yüze derseniz de online bir şekilde yürütülmektedir. Psikolojik danışman/psikolog sizin konuşmak istediğiniz konularla yakından ilgilenir. Sizi objektif bir şekilde yargılamadan dikkatle dinler. Sorunlarınızı daha etkili bir şekilde çözebilmeniz için onları daha iyi anlamanıza yardımcı olmaya çalışır. Psikolojik danışman/psikolog sizinle sıkıntılarınız üzerinde konuşur, çalışır, fakat sorunlarınızı sizin adınıza çözemez. Çünkü bunu yapabilecek tek kişi sizsiniz. Psikolojik danışmanın/psikolog sihirliliği yoktur.

Online görüşmeler yüz yüze görüşmeler gibi etkili olur mu?

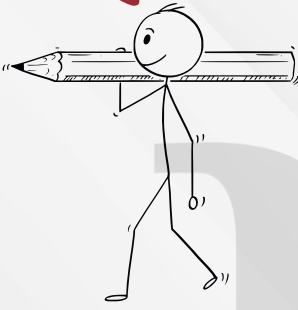
Uygun ortam ve koşullar dahilinde online görüşmeler de yüz yüze görüşmeler kadar etkili olmaktadır. Gizliliğinizi koruyabileceğiniz, duyulmayacağınız ve bölünmeyeceğiniz ortamı sağlayabilirseniz danışma daha faydalı olacaktır.

Psikolojik danışman kendinizi daha iyi anlamanız, sorunlarınızı çözmeye başlamanız ve gerekli becerileri geliştirmeniz için size güvenli bir alan sağlar.

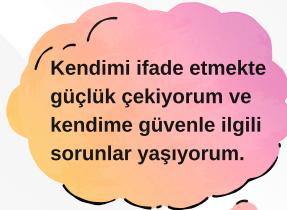
Sizin yararınız için gerekli gördüğünde sizi başka uzmanlara yönlendirebilir.

Psikolojik Danışma ve Rehberlik Uygulama ve Araştırma Merkezi'ne Ne Tür Sorular İçin Başvurulabilir

Sınavlarda yoğun kaygı yaşıyorum.



Kendimi ifade etmekte
güçlük çekiyorum ve
kendime güvenle ilgili
sorunlar yaşıyorum.



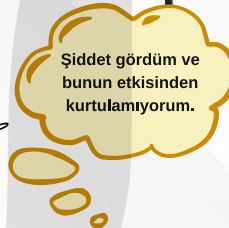
Üniversite yaşamına
uyum sağlamakta
zorlanıyorum.



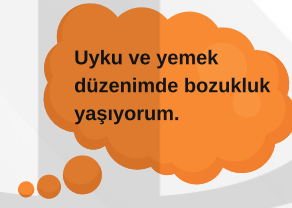
kendimi
anlaşılmamış ve
umutsuz
hissediyorum.



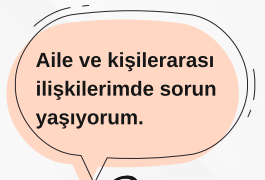
Şiddet gördüm ve
bunun etkisinden
kurtulamıyorum.



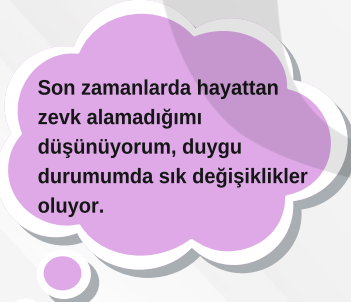
Uyku ve yemek
düzenimde bozukluk
yaşıyorum.



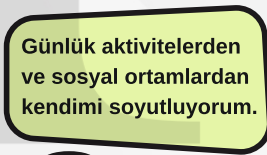
Aile ve kişilerarası
ilişkilerimde sorun
yaşıyorum.



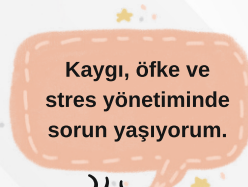
Son zamanlarda hayattan
zevk alamadığımı
düşünüyorum, duygu
durumumda sık değişiklikler
oluyor.



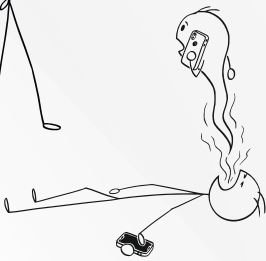
Günlük aktivitelerden
ve sosyal ortamlardan
kendimi soyutluyorum.



Kaygı, öfke ve
stres yönetiminde
sorun yaşıyorum.



Bağımlıyım.



SIKÇA SORULAN SORULAR

Psikolojik danışmanın ne yapar?

Danışmanlık süreci başlangıcında sizi dinler, gerekli değerlendirmeleri yapar, birlikte belirlediğiniz hedef doğrultusunda gizlilik ve profesyonel ilişki çerçevesinde sizinle çalışmaya başlar.

Psikolojik danışman kendinizi ve sorununuzu daha iyi anlamana ve böylelikle sorununuzu daha etkili bir şekilde çözenize yardımcı olan kişidir. Sorunlarınızı sizin yerinize çözmez, nasıl yaşamanız gerektiği konusunda size öğüt vermez. Çünkü hayatınızın süreçleri ve zorlukları hakkındaki detayları ancak en iyi siz bilebilir ve siz en uygun çözüme karar verip bu kararı uygulayabilirsiniz.

Sizi objektif bir şekilde yargılamadan dikkatle dinler.

Sizi içten bir ilgiyle dinler, sizi daha iyi tanımak için sorular sorar.

İnançlarınıza, değerlerinize, düşüncelerinize karşı önyargısız ve hassas olmaya çalışır.

Psikolojik testler uygulanıyor mu?

Psikolojik yardım sürecinde gerektiğinde, danışanları daha yakından tanıma fırsatı sağlayan çeşitli psikolojik testler uygulanmaktadır.

Sevk (Yönlendirme) nedir?

Psikolojik rahatsızlıkların tanı, tedavi ve takibi psikiyatri uzmanları tarafından yapılmaktadır. Psikolojik danışmanınız sizi duygudurum bozuklukları (depresif bozukluklar, bipolar bozukluklar, intihar), kaygı bozuklukları (özgül fobi, sosyal kaygı bozukluğu, panik bozukluk, agorafobi, yaygın kaygı bozukluğu, ayrılma kaygısı bozukluğu, seçici konuşmazlık), obsesif kompulsif ve ilişkili bozukluklar (obsesif kompulsif bozukluk, beden dismorfik bozukluğu, istifleme bozukluğu, trikotilomani, deri yolma bozukluğu), travma ve ilişkili bozukluklar (travma sonrası stres bozukluğu, akut stres bozukluğu), disosiyatif bozukluklar ve bedensel belirti bozuklukları, şizofreni ve diğer psikotik bozukluklar, yeme bozuklukları, cinsel bozukluklar, madde kullanım bozuklukları, nörogelişimsel bozukluklar, nörobilişsel bozukluklar ve kişilik bozuklukları gibi psikiyatri hekiminin tanı ve tedavi yetki alanına giren zorluklarla ilgili olarak psikiyatri polikliniğine yönlendirebilir. Psikiyatri hekiminiz ruhsal durumunuza uygun olan tedaviyi planlar.

Psikolojik Danışma ve Rehberlik Uygulama ve Araştırma Merkezine başvurursam bu başvurum daha sonraki yaşantımı etkileyecek şekilde bir dosyaya işlenir mi, yapılan görüşmeler başkaları ile paylaşılır mı?

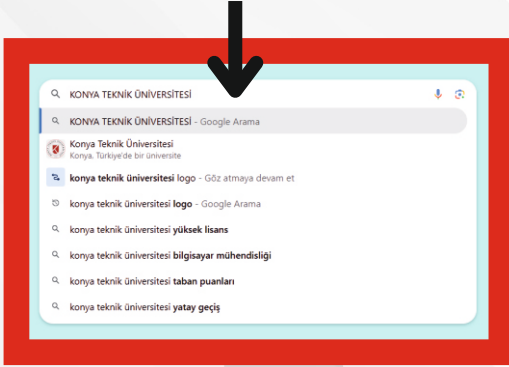
Psikolojik danışma ilişkisinde gizlilik esastır. Her türlü bilgi gizli tutulur. Merkeze başvuran öğrenciler hakkında bilgiler hiçbir şekilde öğrenci dosyasına işlenmemektedir. Dolayısıyla akademik kayıtlara geçmez. Merkezimizde bilgi ve kayıtların saklanması, yok edilmesinde veya başkalarıyla paylaşılması gerektiği durumlarda etik kurallara uygun davranılır. Sadece kendinize ya da bir başkasına zarar verme riski oluştuğuna dair bir beyanda bulunduğunuzda ilgili bilgiler yetkili mercilerle paylaşılır.



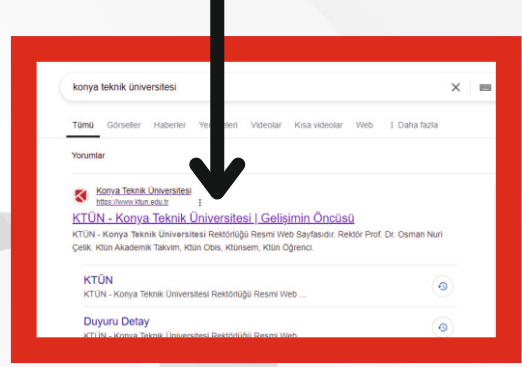
Psikolojik Danışma ve Rehberlik Uygulama ve Araştırma Merkezi

Psikolojik Danışma ve Rehberlik Uygulama ve Araştırma Merkezi'ne Nasıl Başvurabilirim?

Arama motoruna KONYA TEKNİK ÜNİVERSİTESİ yazarak



Resmi sitesine giriş yaparak



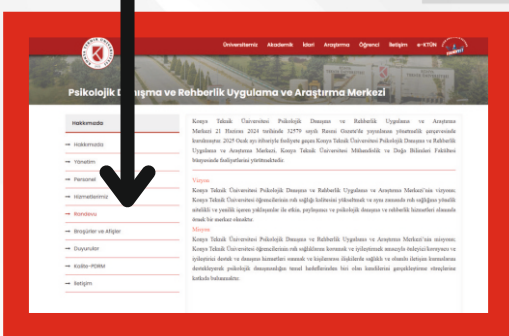
Araştırma kısmına tıklayarak



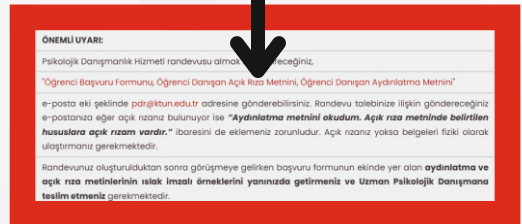
"Psikolojik Danışma ve Rehberlik Uygulama ve Araştırma Merkezi" sekmesine tıkladıktan sonra



"Randevu" kısmındaki



Formları açıklanan ibareler ile pdr@ktun.edu.tr adresine gönderebilirsiniz.



(Randevu talebinize ilişkin göndereceğiniz e-postanıza eğer açık rıza bulunuyor ise "Aydınlatma metnini okudum. Açık rıza metninde belirtilen hususlara açık rızam vardır." ibaresini de eklemeniz zorunludur. Açık rızanız yoksa belgeleri fiziki olarak ulaştırmanız gerekmektedir.)

SIKÇA SORULAN SORULAR

Ne zaman randevum oluşturulur?

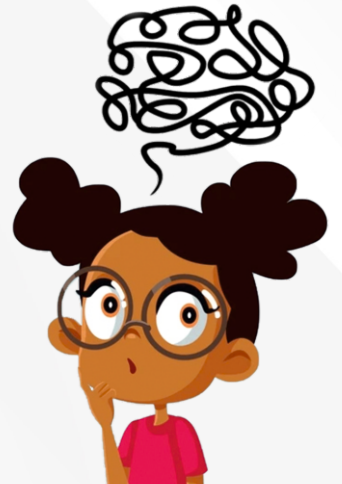
Başvurunuzu takiben aranacak ve randevunuz oluşturulacaktır. Bireysel görüşmeler dolu olduğu takdirde danışanlar bekleme listesine alınır. Acil durumlarda, danışanın bunu özel olarak bildirmesi koşuluyla bekleme listesine yönlendirme dışında yeni bir düzenleme yapılabilir. Acil bildirisinin uygunsuz yapıldığı durumlarda, danışanın başvurusu normal koşullardaki gibi bekleme listesine yönlendirilir. Başvuru formunun sonunda uygun olduğunuz gün ve saatlerin sorulduğu kısma mümkün olan en fazla zamanı belirtmek randevu sürecinizi hızlandıracaktır.

Başvurdum ama henüz cevap gelmedi, ne yapmalıyım?

Yapmış olduğunuz bireysel başvurular uzmanlarımız tarafından incelenmekte ve öncelik (aciliyet) sırasına göre başvurulara dönüş yapılmaktadır. Başvuru durumunuzu sormak için pdr@ktun.edu.tr adresine mail gönderebilirsiniz.

Görüşmeyi ertelemem ya da iptal etmem gerekirse ne yapmalıyım?

Psikolojik danışma sürecinin etkililiği için oturumlara düzenli devam etmeniz önemlidir. Ancak, oturumlara gelemeyeceğiniz durumlarda pdr@ktun.edu.tr adresine e-posta atarak 24 saat öncesinden haber vermeniz gerekmektedir. Acil ya da hayati vb. durumlarda görüşme randevunuza gelemediğinizde ise sonrasında en kısa sürede pdr@ktun.edu.tr adresine bilgilendirici bir e-posta atmanız önem arz etmektedir.





Psikoloji

“ Psikolojinin amacı bize en iyi bildiğimiz şeyler hakkında tamamen yeni fikirler vermektir ”

P a u l V A L Ê R Y



**PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK HİZMETİ ALMANIZ,
SİZİN NE ZAYIF KARAKTERLİ OLDUĞUNUZ
NE DE GÜÇSÜZ OLDUĞUNUZ ANLAMINA GELİR.
AKSİNE SORUNLARLA YÜZLEŞMEK
ZORLAYICI OLABİLİR VE CESARET İSTER.**

www.ktun.edu.tr

pdr@ktun.edu.tr