



PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK VE REHBERLİK BİRİMİ



İSTANBUL TİCARET
ÜNİVERSİTESİ



 STANBUL T CARET
 N VERS TES 

 letiŐim: pdr@ticaret.edu.tr

**PSİKOLOJİK
DANIŞMANLIK VE
REHBERLİK BİRİMİ**



PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK VE REHBERLİK BİRİMİ

Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Birimi (PDR), kişinin sorunlarının ve çözüm yollarının farkına varmasına, sorunlarıyla baş etmesine, potansiyelini ortaya koymasına ve gerçekçi kararlar almasına yardımcı olan profesyonel bir yardım sürecidir.



PDR NEDİR, NE DEĞİLDİR?

PDR, kişinin sorunlarına çözüm üretme, sorunların çözümü konusunda öğüt verme ya da telkinde bulunma mercii değildir.

PDR, kişinin var olan sorunlarının ve çözüm yollarının farkına varmasına, sorunlarıyla baş etmesine ve potansiyelini ortaya koymasına yardımcı olan güvenli bir alandır.

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.

PDR, bireye tek yönlü olarak doğrudan yapılan bir yardım değildir.

PDR, bireyin sadece duygusal yanı ile ilgilenmez.

PDR, bireyin akademik, sosyal, mesleki ve duygusal alanlarının tümüyle ilgilenir.

Psikolojik danışman, danışanı yargılayan ya da belirli bir fikri dayatmaya çalışan kişi değildir.

Psikolojik danışman, danışana, düşüncelerine ve sorununa önyargısız ve objektif bir şekilde yaklaşır.

PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK VE REHBERLİK BİRİMİ HANGİ KONULARDA YARDIMCI OLMAYA ÇALIŞIR?



Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Biriminin destek verdiği konular arasında ailesel problemler, ilişkisel meseleler, uyum problemleri, stres, uyku problemleri, akademik zorluklar, ev özlemi, yalnızlık, depresyon, akran zorbalığı, gelecek kaygısı, intihar düşünceleri, anksiyete, motivasyon problemi, çaresizlik gibi durumlar yer alır.

PSİKOLOJİK DANIŞMANLIĞA İHTİYACIM VAR MI?

- * Kendimi daha fazla tanımak istiyorum.
- * Sosyal, akademik ve psikolojik anlamda kendimi geliştirmek istiyorum.
- * Günlük hayatta karşılaştığım sorunlarla artık baş edemiyorum.
- * Aile ve arkadaşlık ilişkilerimde yolunda gitmeyen şeyler var.
- * İnsanlarla daha sağlıklı iletişim kurmak ve kendimi daha etkili ifade etmek istiyorum.
- * Kimseye anlatamadığım ama birilerine anlatma gereği duyduğum duygu ve düşüncelerim var.
- * Okulda uyum problemi ve akademik zorluk yaşıyorum.
- * Kaygı ve öfke hayatımı zorlaştırıyor.
- * Sınav öncesinde ve esnasında çok fazla kaygı yaşıyorum ve bu yüzden başarısız oluyorum.
- * Nasıl ders çalışacağımı bilemiyorum.
- * Ders çalışma konusunda motivasyon eksikliği yaşıyorum.
- * Mezuniyet sonrası ne yapacağım konusunda endişeliyim
- * Kendime uygun bir mesleki alan belirlemek istiyorum.

Yukarıdaki örnekler gibi ve onlara benzer duygu ve düşüncelere sahipseniz, psikolojik danışma ve rehberlik birimimize başvurmanız faydalı olacaktır.

»BİREYSEL PSİKOLOJİK DANIŞMA

Danışanla birebir yapılan görüşmelerdir. Amaç, bireyin günlük hayatta karşılaştığı problemlerle baş etmesinde gerekli olan yaşam becerilerini kazandırarak problemleri aşmasına yardımcı olmaktır. Bu süreçte, psikolojik danışman ve danışan, ele alınan sorunlar ve çözümleri üzerinde birlikte hareket ederler.

Yapılan görüşmeler “gizlilik esasına” dayanmaktadır.

»GRUPLA PSİKOLOJİK DANIŞMA

Grup danışmanlığı, benzer sorunu yaşayan 8-10 danışanın uzman eşliğinde problemlerini birlikte konuşarak aşma fırsatı buldukları güvenli bir ortamdır. Amaç, danışanların karşılıklı etkileşim kurarak problemlerini, duygu ve düşüncelerini ifade etmeleri ve bu yolla da problemleriyle baş etmeyi öğrenmeleridir.

Danışanların ihtiyaç ve isteklerine göre ortak grup konuları belirlenir ve bu doğrultuda danışma hizmeti sunulur.

» ATÖLYE ÇALIŞMALARI

Atölye çalışmaları, 12-16 danışanın yer aldığı bir grupta uzman eşliğinde yapılan, önceden belirlenen konu hakkında bilgi verilmesini ve farkındalık kazanmasını, konu üzerinde tartışılmasını ve konuya dair faaliyetler gerçekleştirilmesini kapsar.



PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK VE REHBERLİK BİRİMİNE NASIL BAŞVURUDA BULUNABİLİRİM?

İstanbul Ticaret Üniversitesi Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Birimi hafta içi her gün **08.30 - 17.30** saatleri arasında üniversite öğrenci ve personeline hizmet vermektedir.

Randevu için İstanbul Ticaret Üniversitesi web sitesinde Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Birimine ait sekmede bulunan link üzerinden randevu formunu doldurabilir ya da sağlık merkezindeki Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Birimlerine gelerek başvuruda bulunabilirsiniz.

Randevu formunu eksiksiz olarak cevaplamanız, sürecin daha sağlıklı ilerlemesine katkı sağlayacaktır. Talep formu oluşturulduktan sonra en kısa zamanda sizinle irtibata geçilecek ve tarafınıza bilgilendirme yapılacaktır. Birim bünyesinde biri uzman klinik psikolog olmak üzere iki psikolog bulunmaktadır.

Acil durumlarda randevu formu oluşturmadan direk sağlık merkezine gelebilir veya PDR birimini telefon ile arayabilirsiniz.

İletişim: 444 0 413 (Dahili: 4472-4475)
E-mail: pdr@ticaret.edu.tr



PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK VE REHBERLİK BİRİMİ



ÜNİVERSİTE HAYATINDA KARŞILAŞILABİLECEK ZORLUKLAR NELERDİR?

Üniversiteye başlamak yeni bir hayatın kapılarını açmaktır. Yeni bir çevre, yeni arkadaşlıklar, bazıları için de yeni bir şehir demektir. Bu dönem, üniversite yaşamına uyum sağlamada bazı problemlerle karşılaşılabilir. Aynı zamanda fırsatlar dönemi olarak da nitelendirilebilir. Kendi ayaklarımızın üzerinde durmaya başladığımız, sorumluluklarımızı tek başımıza yüklediğimiz, problemler karşısındaki çözüm kabiliyetlerimizi deneyerek kendimizi tanımaya daha yakın olduğumuz bir zamandır. Bu yeni atmosfere alışma süreci kimimiz için zorlayıcı olabilir ve kolayca atlatılamayabilir.

Bu manada ilk aşamada kaygı ve stres durumu yaşama, alışamayacağına dair olan inanç, ilişki kuramama problemi, kendini yalnız hissetme, üniversiteye ait hissedememe, ev/aile veya eski arkadaş/ortam özlemi, yurt ve yerleşim problemleri, akademik sorunlar ve ekonomik problemler gibi bazı zorluklar yaşanabilir.

Eğer içinde bulunduğunuz anda;

- Yaşadıklarınızı deneyimleyenin yalnızca siz olduğunu hissediyor
- Düşüncelerinizi biraraya getirmede zorluklar yaşıyor
- İletişiminizde sorunlar artan şekilde devam ediyor
- Fiziksel reaksiyonlarınızda çarpıcı değişimler fark ediyor
- Sorunlarınızı yalnız başınıza çözemeyeceğinizi düşünüyorsanız

Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik biriminden uzman desteği alabilirsiniz.

SORUNLARLA KARŞILAŞTIĞIMIZ AŞAMALARDA YAPILAN HATALAR

İnsan ilişkilerinde düşüncelerimiz önemli bir bakış açısı sunar. Düşüncelerimizin şekillenmesinde mizaç ve kişiliğimiz kadar çevresel faktörler de önemli bir rol oynar. İlişkilerimizde bazen farkında olmadan belli yanlış kalıpları sürdürme eğilimi gösteririz ve bir takım düşünce bozuklukları (bilişsel çarpıtmalar) sergileriz.

Örneğin; destekleyici kanıt olmamasına rağmen kişinin yaşadığı bir olayı bağlantısız bir sonuca bağlayarak **"keyfi çıkarsama"**lar yapmak;

"Bana acıdığı için ilgileniyor."

"Benimle ilgilendiğinden değil, işi olduğu için konuşuyor."

Kişinin kendisi ile ilgisi olmadığı halde veya ilgisi az olduğu halde olayları tamamıyla kendisinden kaynaklanan sebeplere isnad ederek, sorunun kaynağını kendisi görerek **"Kişiselleştirme"**de bulunmak;

"Ben varım diye toplantıya gelmedi."

"Ayrıldık, çünkü ben başarısızdım."

SORUNLARLA KARŞILAŞTIĞIMIZ AŞAMALARDA YAPILAN HATALAR

Karşılaşılan olaylarda, olumlu düşünmek mümkün değilmiş gibi, sonucun olumsuz olacağını öngörmek; olacakların sonucuna dayanamayacağınıza inanarak **“Felaketleştirme”**;

“Başarısız olursa bu berbat olur”

“İşi yetiştiremedim, beni kovacaklar”

Karşımızdaki kişilerin aklından geçen ne olduğunu bildiğimizi varsaymak, onların da bizim zihnimizdekileri biliyormuşçasına düşünerek **“Zihin okuma”** ;

“Aramadığına göre benim hiç önemli olmadığını düşünüyor.”

Yaşanılan bazı olaylardan yola çıkarak onu genele atfederek **“Aşırı genelleme”** yapmaktır.

“Artık benimle hiç kimse ilgilenmeyecek ve sevmeyecek.” *

Önemli olan bu düşünsel çarpıtmaları tespit etmek ve bakış açımızı yeniden düzenleyerek daha pozitif bir tutum sergileyebilmektir.

Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Biriminin sorunlarınızın çözümünde size destek olmasını isterseniz, iletişime geçebilirsiniz.

*Hakan Türkçapar/Fark Et, Düşün, Hisset,Yaşa



 STANBUL T CARET
 NİVERSİTESİ

PS KOLOJİK DANIŞMANLIK VE REHBERLİK BİRİMİ
 LETİŐİM BİLGİLERİ

Uzman Klinik Psikolog

Dilek Derya **EKİNCİ**

444 0 413 / 4472

dekinci@ticaret.edu.tr



 STANBUL T CARET
 N VERS TES 