



KONYA TEKNİK ÜNİVERSİTESİ

PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK
UYGULAMA VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

SIKÇA SORULAN SORULAR

Psikolojik danışma nedir?

Psikolojik danışma, kendinizi daha iyi anlamanıza ve kendinize ilişkin farkındalığınızı artırarak yaşamınızda değişiklikler yapmanıza yardımcı olacak bir süreçtir. Psikolojik danışma sürecinde psikolojik danışmanınız gizlilik, güven ve kişilik haklarınıza saygı çerçevesinde konuşmak istediğiniz her konuda sizi yargılamadan, koşulsuz kabul göstererek, açık ve dürüst davranarak dinler ve karşılaştığınız sıkıntıları çözmenizde size eşlik eder.

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 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 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.

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.

EMPATİ



KTÜN
PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK
UYGULAMA VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

Psikolojik Danışma ve Rehberlik Uygulama ve Araştırma Merkezi'ne ne tür sorular için başvurulabilir?

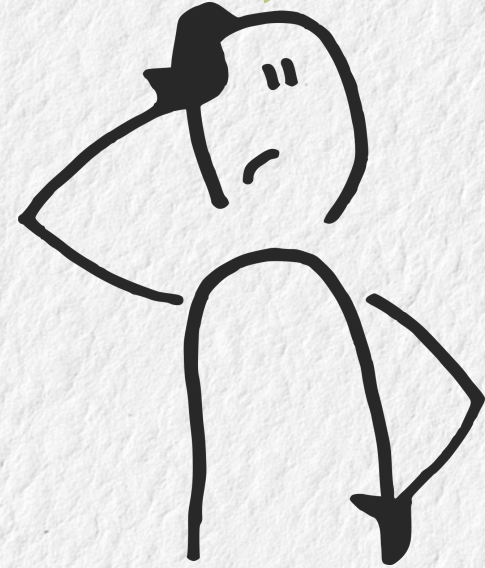
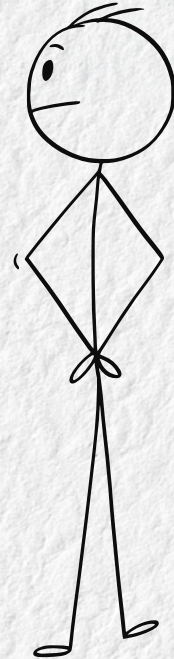
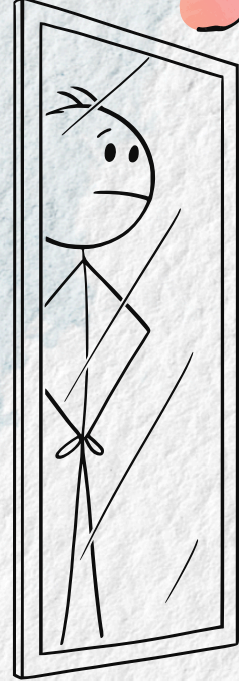
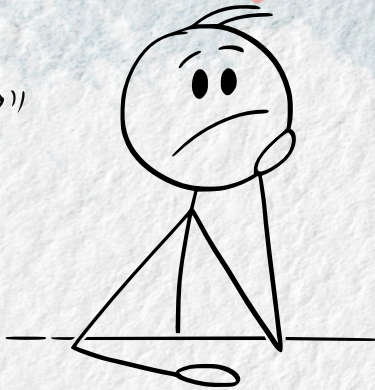
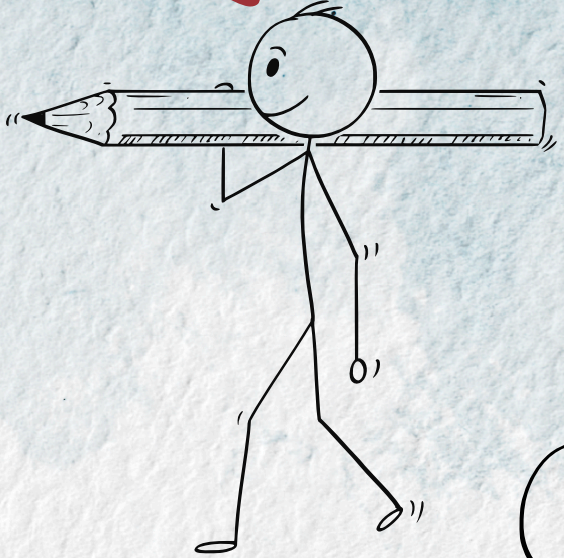
Sınavlarda yoğun kaygı yaşıyorum.

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

Kaygı, öfke ve stres yönetiminde sorun yaşıyorum.

Üniversite yaşamına uyum sağlamakta zorlanıyorum.

kendimi anlaşılmamış ve umutsuz hissediyorum.



KTÜN
PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK
UYGULAMA VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

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

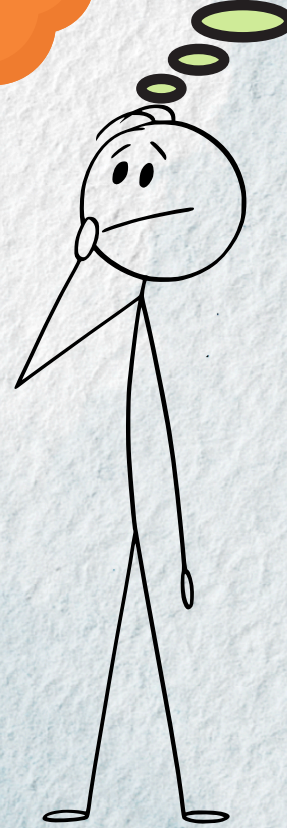
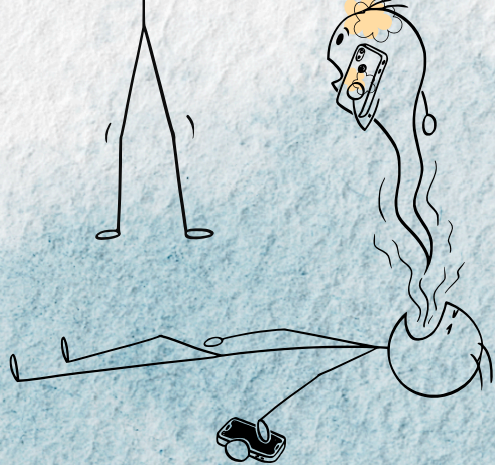
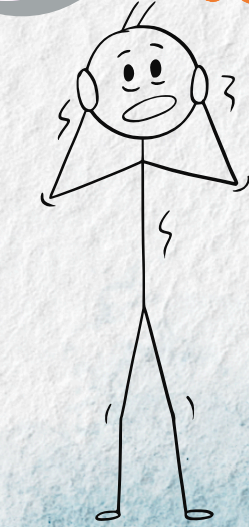
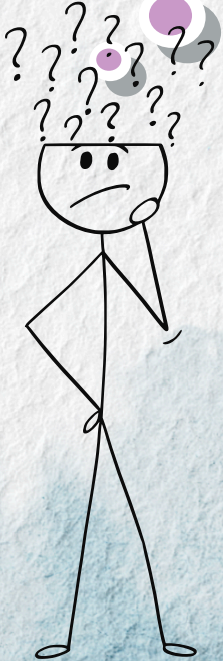
Uyku ve yemek düzenimde bozukluk yaşıyorum.

Günlük aktivitelerden ve sosyal ortamlardan kendimi soyutluyorum.

Aile ve kişilerarası ilişkilerimde sorun yaşıyorum.

Şiddet gördüm ve bunun etkisinden kurtulamıyorum.

Bağımlıyım.



Danışma süreci nasıl ilerler?

Merkezimizde danışma hizmeti dilerseniz yüz yüze dilerseniz 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 anlamana 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 sihirli güçleri yoktur.

Online görüşmeler yüz yüze görüşmeler gibi etkili olur mu?

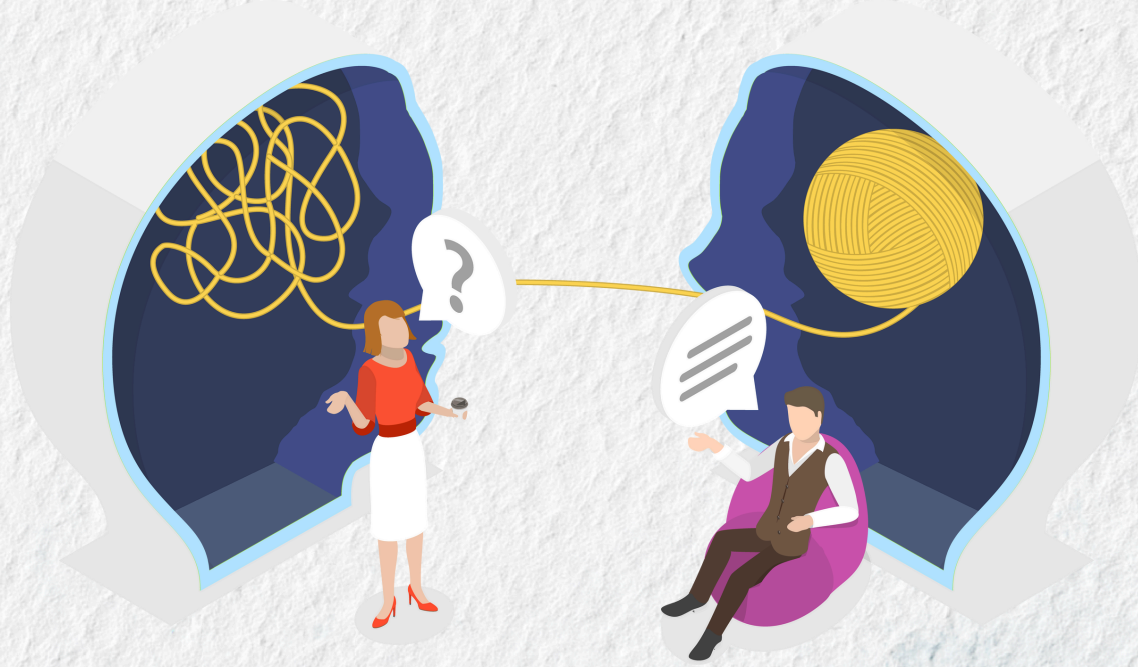
Uygun ortam ve koşullar dahilinde online görüşmeler de yüz yüze görüşmeler kadar etkili olmaktadır. Gizliliğinizi koruyabileceğiniz, duyulmayacağınız ve bölünmeyeceğiniz ortamı sağlayabilerseniz danışma daha faydalı olacaktır.

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 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 çözmeye yardımcı olan kişidir.

Sorunlarınızı sizin yerinize çözmez, nasıl yaşamamız 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.

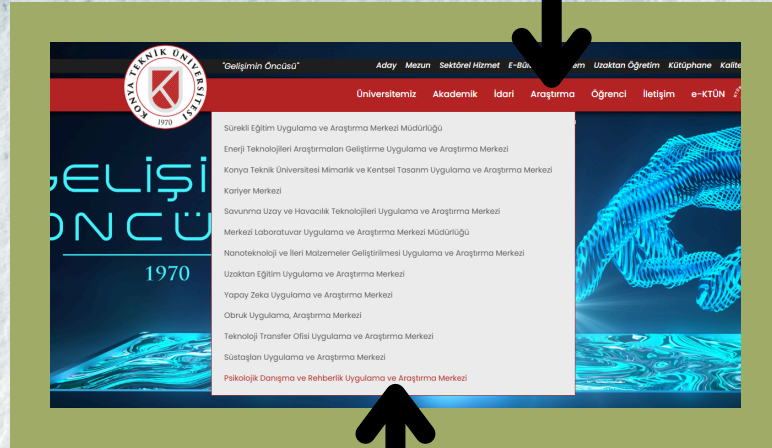
Sizi içten bir ilgiyle dinler, sizi daha iyi tanımak için sorular sorar.

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



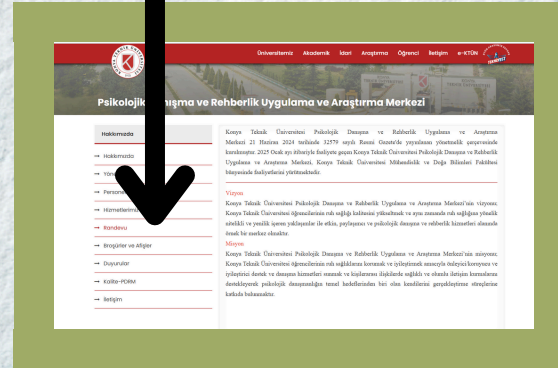
Psikolojik Danışma ve Rehberlik Uygulama ve Araştırma Merkezine nasıl başvurabilirim?

KONYA TEKNİK ÜNİVERSİTESİ
web sitesine giriş yaparak
“Araştırma” kısmından

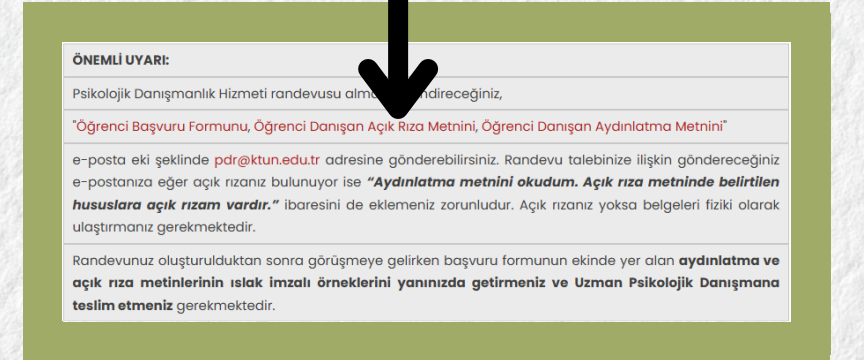


“Psikolojik Danışma ve Rehberlik
Uygulama ve Araştırma Merkezi”
sekmesine tıkladıktan sonra

“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.)



KTÜN
PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK
UYGULAMA VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

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.



Görüşmeler kaç dakika sürer?

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

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.

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.



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.

Psikolojik testler uygulanıyor mu?

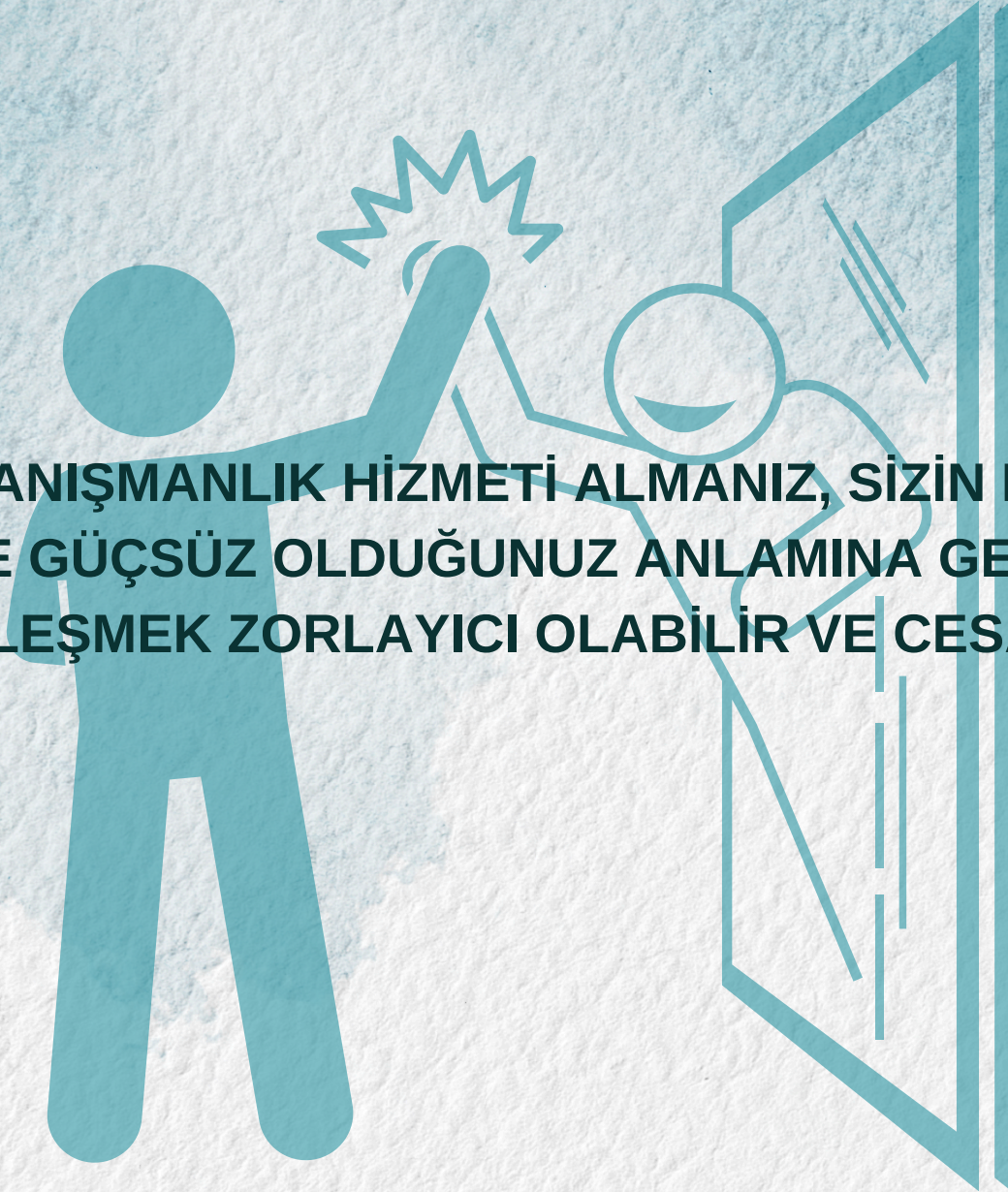
Psikolojik yardım sürecinde gerektiğinde, danışanları daha yakından tanıma fırsatı sağlayan çeşitli psikolojik testler uygulanmaktadır.



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 (özellik 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.



A stylized illustration of a person in a blue suit pointing their right index finger towards a large screen. A starburst effect is shown at the point of contact. The screen displays a simple line drawing of a person's head and shoulders. The background is a textured, light blue surface.

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

