

Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Birimi

Menü

1-Genel Bilgiler (İlkelerimiz)

Ardahan Üniversitesi; Sağlık, Kültür ve Spor Daire Başkanlığı bünyesinde, psikolojik danışma ve rehberlik hizmetleri veren bir öğrenci hizmet birimidir.

Amacımız, öğrencilerimizin, bireysel, sosyal, eğitimsel ve mesleki yönden en üst düzeyde ve çok yönlü olarak gelişmelerine destek olmaktır. Buna paralel olarak, öğrenim sürecinde ortaya çıkabilecek olan çeşitli problemlere yönelik "önleyici ve gelişimsel" çalışmalar yürütüyoruz.

İLKELERİMİZ:

Gizlilik: Tüm PDR hizmetlerinde etik kurallar gereği gizlilik geçerlidir. Başvuran öğrencilere ait kişisel bilgiler kendi isteği onayı ya da bilgisi dışında (kendisine veya çevresine bir zarar verme ihtimali ve yasal yükümlülükler dışında) kesinlikle hiçbir kişi, birim ya da kurum ile paylaşılmaz.

Koşulsuz Kabul ve Saygı: Kişisel farklılıklara saygı esastır. İnanç, değer ve özellikleri ne olursa olsun, öğrenciler her zaman ve her koşulda saygıya layık bireylerdir.

Saydamlık: Danışanlarla ilgili konu ve sorunlar içtenlikle ele alınır, ilgili konu üzerinde duygu ve düşüncelerin gerçekçi ve dürüst bir biçimde dile getirilmesine önem verilir.

Yetkinlik: Uzmanlarımız, alanları ile ilgili gerekli eğitim ve dereceleri almış, bilimsel, etik önceliklere önem veren, kendilerini geliştirmeyi sürdüren, mesleki gözetim ve dayanışma içinde etkinliklerini gerçekleştiren profesyonel kişilerdir.

Zamanlama: Randevuya tam zamanında gelmek önemlidir. Gelememe durumunda en geç bir gün önceden haber verilmesi gerekir.

2-Hizmetlerimiz(Açıklamalı)

Bireysel Psikolojik Danışma

Bireysel görüşmelerle, kişinin kendi gelişimini ilgilendiren bireysel, sosyal, eğitimsel, mesleki konu ve sorunlarını, bu konularda uzman olan yetkin kişilerle gizlilik temelinde ve güvenli bir ortamda konuşma fırsatı sunuyoruz. Danışanlarımızla, kişisel sorunlarını belirlemek ve birlikte saptadığımız hedeflere ulaşmak için ortak bir çalışma yürütüyoruz. Gerekirse danışanlarımızı, psikiyatrik, tıbbi ya da sosyal hizmetlerden yararlanmaları konusunda üniversite içindeki bir başka uzman ya da birime yönlendiriyoruz.

Seminerler

Eğitim-öğretim dönemi süresince bireysel, sosyal, eğitimsel ve mesleki gelişime yönelik çeşitli konularda, ilgi duyan tüm bireylerin katılımına açık olan, yapılandırılmış ve ortalama 90 dakika süren seminerler yoluyla bilgilendirme etkinliklerinde bulunuyoruz. Bu seminerler:

- Etkili iletişim,
- Girişkenlik,
- Çatışma çözme,
- Etkili problem çözme,
- Etkili zaman kullanımı,
- Kaygı ile başa çıkma yolları
- Öfke yönetimi
- Travma ve psikolojik sağlamlık vb. gibi çok çeşitli konuları içermektedir.

Çalışma Grupları

Ortalama 15-20 kişiden oluşan, yapılandırılmış, süre sınırlı, tek oturumluk ve sadece üniversitemiz öğrencilerinin katılabildiği programlarımız ile katılımcılara çeşitli konularda bilgi edinme ve konuyla ilgili uygulama yapma imkanı sunuyoruz.

Söyleşiler ve Konferanslar

Eğitim-öğretim dönemi süresince bireysel, sosyal, eğitimsel ve mesleki gelişime yönelik çeşitli konularda, ilgi duyan tüm bireylerin katılımına açık olan, yapılandırılmış, üniversitemiz bünyesindeki ya da misafir uzman ve öğretim görevlilerinin katılımıyla söyleşiler ve seminerler yoluyla bilgilendirme etkinliklerinde bulunuyoruz.

Grupla Psikolojik Danışma

Ortalama 10-12 üye ile oluşturduğumuz ve 8-12 oturumdan oluşan gruplarda, katılımcılar, duygu, düşünce ve davranışlarını, yaşam biçimlerini ve ilişkilerini daha yakından tanıma ve anlama fırsatı bulabilirler. Dolayısıyla, güvenli bir ortamda sunulan uygulamalarla, grup üyelerimize, kendi iç dünyalarına ve ilişkilerine yönelik farkındalıklarını artırma, yeni davranış biçimleri ve farklı iletişim yolları geliştirme, bireysel gelişimlerine katkı sağlama imkanı sunuyoruz.

Üniversite Tanıtım Programı

Üniversitemizi Ardahan ilindeki liseli öğrencilerimize tanıtmak ve yönlendirmek amacıyla; Fakülte ve yüksekokullarımızdan akademisyenlerin katılımıyla öğrenim programlarını tanıtıyoruz. Bunun yanı sıra liselileri sosyal kültürel etkinliklerimizi öğrenmeleri için öğrenci topluluklarımızla buluşturuyoruz ve Üniversite yerleşkesinde bir gezi düzenliyoruz.

Psikolojik Testler

Psikolojik yardım sürecinde gerek duyulduğunda , danışanlarımızı daha yakından tanıma fırsatı sağlayan çeşitli psikolojik testler uyguluyoruz.

Psikiyatrik Yardım ve Yönlendirme

Psikolojik rahatsızlıkların tanı, tedavi ve takibi psikiyatri uzmanları tarafından yapılmaktadır. Birimimizde bir psikiyatrist bulunmamakla birlikte gerektiğinde, psikiyatrik yardım sağlanabilmesi amacıyla, danışanlarımızı ilgili ruh sağlığı birimi ya da kurumuna yönlendiriyoruz.

Bireysel Psikolojik Danışma Başvuru ve Danışma Süreci Genel İlkeleri

1. Bireysel psikolojik danışma hizmetinden sadece Ardahan Üniversitesi'ne kayıtlı olan öğrenciler ve personel yararlanabilmektedir.
2. Bireysel psikolojik danışma hizmeti, diğer hizmetlerde olduğu gibi, ücretsizdir.
3. Bireysel psikolojik danışma başvurusu ve sürecinde gönüllülük esastır.
4. Bireysel görüşmeler mesleki etik kurallar dahilinde gizli tutulur.
5. Bireysel görüşme için **başvurular** telefon ile: **Dahili (1212)** ya da **birime şahsen başvurularak** yapılabilir.
6. Randevular hafta içi 08.00-12.00 ile 13.00-17.00 saatleri arasında alınmaktadır. Bireysel görüşmeler yine bu saatler arasında yapılmaktadır.
7. Bireysel psikolojik danışma hizmeti almak isteyen öğrencilerimiz öncelikle ön görüşmeye alınırlar.
8. Normal koşullarda, süregelen bireysel görüşmeler, ön-görüşmeyi yapan uzman ile devam eder.
9. Ön-görüşmede danışanın PDR Biriminden hizmet alıp almayacağı ya da ne tür bir hizmetten daha çok yararlanacağı ve görüşme gün ve saati karşılıklı olarak üzerinde anlaşılabilecek şekilde belirlenir.
10. Karşılıklı değerlendirme sonucunda, uygun görüldüğü takdirde, danışan başka bir uzmana ya da birime/kuruma yönlendirilebilir.
11. Ön-görüşme ya da bireysel görüşme randevuları dolu olduğu takdirde, danışanlar bekleme listesine alınır.
12. 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.
13. Bireysel görüşmeler haftada 1 gün ya da 15 günde bir gün 45-50 dakika sürecek şekilde planlanır.
14. Randevusuna gelemeyecek danışanlar, bu durumu en az 1 gün önceden ilgili uzmana haber vermelidir.

15. Uzmandan, belirlenmiş bireysel görüşme saatlerinin dışında ek zaman talep edilemez.

16. Danışanlardan kaynaklanan görüşmeye geç gelme durumlarında,

Gecikme süresi ilk 15 dakikayı aşmıyorsa, bireysel görüşme, geriye kalan süre kadar devam eder.

Gecikme süresi ilk 15 dakikayı aştığı takdirde bireysel görüşme otomatik olarak iptal edilir.

17. Uzmandan kaynaklanan gecikmeler, gecikme nedenine bağlı olarak, uygun şekilde telafi edilir.

Çalışma Saatleri: Hafta İçi 08:00-12:00/ 13:00-17:00

PDR İletişim

Adres: Yenisey Yerleşkesi Rektörlük 1. Kat

Tel: 0478 211 7575/ 1212