
AKADEMİK KADRO İÇİN ÖĞRENCİLERLE İLETİŞİM REHBERİ

Üniversite yaşamında öğrenciler kişisel ve akademik alanlarda pek çok değişimden geçerler ve bu değişimler bazen sıkıntılı içsel süreçleri de beraberinde getirebilir. Öğrencilerin sıkıntıları ilk planda ve en yoğun haliyle sınıf arkadaşları ve hocaları ile olan ilişkilerine yansır. Bu yansımalar öğrencinin çevresindeki kişilerde yardım etme arzusu uyandırabileceği gibi bazen de öfke, bıkkınlık ya da korku hissettirecek durumlar yaratabilir.

Akademisyen öğrenci ilişkisi her iki tarafın da iç dünyasında birçok anlam ifade edebilir. Sorun yaşayan ya da yaşamayan tüm öğrencilerle ilişkiler söz konusu olduğunda “Neden bu işi yapıyorum?”, “Öğrencilerim benim için ne anlam ifade ediyor?”, “Hoca olmak kendimi tanımlarken nereye oturuyor?” gibi soruları kendinize sormak ve yanıtlamak önem taşır.

Bu rehber, akademik ortamda en sık karşılaşılan, duygusal zorluklar yaratarak hocaların kendilerini ve öğrencileriyle kurdukları ilişkileri sorgulamasına neden olan bazı durumları ve bu durumlarla baş etme yollarını içermektedir. Aşağıda “Kaygılı”, “Talepkar/Isırcı”, “Sınırları İhlal Eden”, “Kuşkucu/Şüpheli”, “Agresif”, “Depresif”, “Travma Yaşamış” ve “Psikiyatrik Sorun Yaşayan” öğrencileri daha iyi anlamak ve hoca öğrenci iletişimini kolaylaştırmak için bazı bilgiler bulabilirsiniz.

Kaygılı Öğrenci

Kaygı, hayati bir tehlike veya tehdit altında hissettiğimizde verdiğimiz doğal bir tepkidir. Üniversite hayatında başarı ve performans beklentileri, belirsizlik durumları, yeni bir ortama uyum sağlamanın zorlukları ve yetişkin tarzda ilişki kurma gereklilikleri bazı öğrencileri, bireysel, sosyal ve akademik hayatlarındaki işlevselliklerini olumsuz yönde etkileyecek kadar kaygılandırabilir. Öğrencilerin bir kısmı kendisini neyin kaygılandırıldığını fark edebilir ve adlandırabilirken, bazıları bunu yapamayabilir.

Kaygı düzeyi yüksek olan öğrencilerin sürekli bir panik halinde oldukları gözlenebilir. Çok kaygılı bir öğrenci, bir sonraki ödev ve sınav hakkında cevabını bildiği soruları tekrar tekrar sorabilir; sürekli sizden onay almaya çalışabilir; dinlediğini veya okuduğunu takip etmekte, dikkatini toplamakta çok zorlanabilir; ders ortamında etrafındakilerle sürekli konuşabilir. Ayrıca sesinin titremesinden, yüzünün kızarmasından, terlemesinden, hızlı hızlı konuşmasından veya siz bir soru sorduğunuzda kilitlenip kalmasından, bedensel duruşundaki gerilimden, sıklıkla sınav/sunum günü hastalanmasından öğrencinizin kaygı düzeyinin çok yükselmiş olduğunu anlayabilirsiniz.

Aşağıda kaygı düzeyi çok yüksek olan öğrencilerinizle ilişkilerinizde yardımcı olabilecek bazı önerileri görebilirsiniz:

- Öğrencinin kaygılı tutumunun altında ne gibi duygular olduğunu, neye dair bir korku ve tehdit algısı yaşadığını anlamaya çalışın. Sizin anlama çabanız, öğrenciye de yaşadığı kaygının adını koymak konusunda yardımcı olacaktır.
- Öğrencinizin duygu ve düşüncelerini ifade etmesine izin verin. Sadece ilgiyle dinlemek ve sakin bir ses tonuyla yavaş yavaş konuşmak bile yüksek kaygı düzeyini düşürecektir.
- Dersle ilgili gereklilikler konusunda istediklerinizi açık ve net bir şekilde ifade edin. İyi yapılandırılmış ortamlar ve yönergeler kaygı düzeyini düşürür. Tüm öğrencilere beklentileriniz

konusunda az ve öz bilgi vermeniz, mümkünse adım adım söylemeniz kaygılarını azaltacaktır. Özellikle kaygılı bir öğrenciye her aşamada geribildirim vermek iyi olur. Öğrencinin daha fazla inisiyatif almasını ve kendisini ortaya koymasını beklediğiniz ve bu nedenle daha az yapılandırdığınız çalışmalarda ise öğrenciyi kendi belirleyiciliği ve yapabilirliği konusunda cesaretlendirmeye çalışmak işe yarayabilir.

- Öğrencinin öznel yaşantısında yaşadığı kaygıyı ve telaşı azımsamak ve kaygılanacak bir şey olmadığını söylemek ya da aksine onunla birlikte telaşlanmak öğrenciye yardımcı olmayacaktır. Kaygısını hafifletmek ve öğrencinizi cesaretlendirmek adına akademik yükümlülüklerini azaltmak ya da arttırmak da aynı şekilde durumu kolaylaştırmak yerine zorlaştırır. Sadece anlamak ve desteklemek, sizin için de öğrenci için de daha olumlu sonuç verecektir.
- Sizden yardım isteyen öğrencilerinize, yaşadıkları kaygı alanına göre okulun ilgili birimlerindeki danışmanlarla (akademik danışman, psikolojik danışman, öğrenci danışmanı, kariyer danışmanı, revir vb.) irtibata geçmesini önerebilirsiniz.

Talepkar / Israrcı Öğrenci

Üniversite ortamında akademisyenlere güçlük yaşatabilecek durumlardan biri de aşırı talepkar ve ısrarcı öğrenciler ile karşılaşmak olabilir. Bu kişiler, yaptıklarıyla sizi güç durumda bıraktığını umursamaz, sizden aşırı ilgi bekler ve kolay kolay tatmin olmazlar. Bekledikleri ilgiyi göremediklerinde de karşılıklarını zorlamaktan çekinmezler. Bu öğrenciler çok fazla zaman, dikkat, enerji, özel muamele ve hak edilenden fazla övgü, not ve statü talep ederler. Açık ve net bir “Hayır” cevabından sonra bile ısrar etmeye devam edebilirler.

Taleplerin artışı ya da zorlayıcı hale gelmesi öğrencinin yaşadığı kaygı, depresyon veya travmayla ilişkili olabileceği gibi kişinin saldırganlık veya sınır ihlali eğiliminden de kaynaklanabilir. Ancak yaşanan bir ruhsal sıkıntının sonucu olmayan durumlar da görülebilir. Talepkarlık; bir hak ve yetki sahibi olma duygusu, empati becerisinin eksikliği, kontrol ihtiyacı, belirsizlikle baş etmede güçlük, mükemmeliyetçilik, sınırlara ve kurallara saygı göstermede güçlük ya da başkalarına bağımlılıktan da kaynaklanabilir.

Özellikle 2000’li yıllarda, üniversite öğrencileri kendilerine normalden daha fazla hak ve yetki atfedebilmekte ve buna bağlı olarak da daha talepkar olabilmekteler. “Y Jenerasyonu” olarak tanımlanan günümüz üniversite öğrencilerinin bu tutumunun 90’lı yılların kendine güven odaklı çocuk yetiştirme yöntemleri ve her an her istenene ulaşılmasını sağlayan internetin yaygın kullanımı ile ilişkili olduğu düşünülmektedir.

Talepkarlık ile karşı karşıya kalmak akademisyenler için yorucu ve tüketici bir durumdur. Aşağıda talepkar bir öğrenci ile iletişiminizi kolaylaştırabilecek bazı öneriler bulabilirsiniz:

- Talepkar öğrenci çoğunlukla karşısındakinden bir şey bekler ve sorumluluktan kaçınmaya çalışır. Talepkar öğrencinin uygunsuz isteklerini yerine getirmeyin ve davranışlarının devam etmesine göz yummayın. Bunun yerine gerçekçi sınırlar koyun, bunları açıkça söyleyin ve gerçekçi geribildirimler verin. Durumun kontrolünü elinizde bulundurmaya çalışın.
- Talepkar öğrencileri tatmin edebilmek ve iyi hissettirebilmek için kendi sınırlarınızdan ve beklentilerinizden vazgeçmeyin. Kişisel ve akademik programınızı, teslim ve sınav tarihlerini makul olmayan ve sınıfın çoğunluğu için geçerli olmayan talepler doğrultusunda değiştirmeyin.
- Talepkar öğrenciler grup halinde size geldiğinde ya da taleplerini sınıf içinde dile getirerek destek aramaya çalıştıklarında sizin üzerinizdeki baskı artacaktır. Ancak yine de herhangi bir talebin karşılanması için tek ölçütün sizin uygun bulmanız ya da bulmamanız olması önemlidir.

- Karşınızdakinin taleplerini her zaman karşılamak zorunda olmadığının farkında olmanız ve gerçekçi sınırlar koyduğunuzda karşınızdakinin mutsuz olması nedeniyle suçluluk ve yetersizlik hislerine kapılmamanız, karşınızdakinin de sizin sınırlarınızı kabul etmesinde etkili olur.
- Talepkar bir öğrencinin manipülatif davranışları olabileceğini aklınızda bulundurun. Tartışmaya girmeyin, size saygılı davranmasını rica edin. Öğrencinin gözünüzü korkutarak ya da sizi yıldırarak istediğini elde edebileceğini düşünmemesi önemlidir.
- Talepkar ve ısrarcı bir tutumun avantaj sağlamayacağı mesajı tüm öğrencilere verilmelidir. Öğrencilerin talepkar davranarak hak ettiklerinden fazlasını alamayacaklarını, yeterli çaba ve çalışma göstermemelerinin notlarına olumsuz yansıtacağını bilmeleri çalışma motivasyonları ve kişisel gelişimleri açısından önemlidir.
- Öğrencilerin talepkar ve ısrarcı tutumunun altında genellikle ilgi görme ihtiyacı yatar. Diğer insanların ilgisine bu kadar ihtiyaç duymaları, çoğunlukla kendilerine güven duymamaları ile alakalıdır. Bu nedenle öğrencinin kendine güvenini arttırabileceği durumlarda olumlu geribildirimler vermek ilgi ihtiyacını karşılamak adına yapıcı bir yol olabilir.
- Bazı öğrencilerin taleplerini karşılamak konusunda tereddütlü iseniz, okulun yönetmeliklerini temel alabilir ya da meslektaşlarınıza danışabilirsiniz.
- Talepkar bir öğrenci, siz sınır koyduğunuzda çok öfkeleniyor ya da aşırı ısrarcı oluyorsa, öğrenci ile yalnız kalabileceğiniz bir zaman ayarlayıp sizi endişelendiren tavrından bahsedebilir ve profesyonel yardım almaya yönlendirebilirsiniz.

Sınırları İhlal Eden Öğrenciler

Akademisyen-öğrenci ilişkisi nesnellüğün ön planda olduğu bir güven ilişkisidir. Tüm ilişkilerde olduğu gibi, akademisyen-öğrenci ilişkisinde de tarafları ve aralarındaki bağı koruyan sınırlar vardır. Bazı öğrenciler bu sınırları ihlal etmeye çalışabilirler. Başlangıçta yakınlık ve samimiyet ihtiyacı olarak algılanan ve zararsız görünebilecek bu durumlar, bazen ilerleyerek baş edilmesi güç durumlara dönüşmektedir. Bu nedenle bir akademisyenin kendi sınırlarını, öğrencisi ile olan ilişkisinin sınırlarını ve olası sinyalleri iyi tanıması önemlidir.

Bir öğrencinin hocasının özel hayatı ile ilgili bilgi edinmeye çalışması, ders dışı vakit geçirme talebinde bulunması, hocasına âşık olması ve duygusal yakınlık kurmak istemesi, hocasıyla cinsel ilişkiye girmek istemesi, öfkesini hocasına uygun olmayan sözlerle dile getirmesi, hocasını tehdit etmesi ve saldırgan davranışlarda bulunması sınır ihlali olarak sayılabilir. Her akademisyenin kendi kişiliği ve deneyimleri doğrultusunda uygun bulduğu bir ilişki çerçevesi vardır. Öğrencinin bu çerçeveyi yukarıdaki gibi çeşitli yollarla kırmaya çalışması kaygı, bıkkınlık ve öfke yaratabilir. Bazen bu durumlar çok ilerleyerek hem hocaların hem öğrencinin akademik ve sosyal yaşamını tehdit edecek boyutlara gelebilir.

Bazen öğrencileri kırmamaya çalışmak, “sevilen hoca” olma isteği, durumun ciddi olmadığını ve kendiliğinden geçeceğini düşünmek beklentilerin artmasına ve sınır ihlallerinin ilerlemesine neden olabilmektedir. “Uygunsuz” olduğu hissedilen ilk konuşma ya da yazışma, sınırların ve kabul çerçevesinin netleştirilmesi gerektiğine dair bir sinyaldir.

Aşağıda sınırları ihlal eden ya da etmeye eğilimi olan öğrencilerle ilişkilerinizi düzenlemek konusunda yardımcı olabilecek bazı önerileri görebilirsiniz:

- Akademisyen-öğrenci ilişkisinde sınırların net olması önemlidir. Her akademisyenin kendisi için neyin kabul edilebilir ve neyin olmadığı konusunda net sınırları olması ve kendi duygu ve sezgilerinin ışığında bu sınırları zaman zaman gözden geçirmesi önemlidir.
- Sınırlar konusunda açık davranmak sonradan gelişebilecek yanlış anlaşılımları önleyecektir. Bir öğrencinin sınırlarınızı ihlal ettiğini düşündüğünüz bir davranış karşısında, “işim var”, “vaktim

yok” diyerek geçiştirmek ya da sessiz kalmak yerine, açıkça bu durumun sizin için kabul edilebilir olmadığını belirtmek daha iyi olur. İhtimal ya da koşul içeren “belki”, “eğer” gibi sözler yerine söylenmek isteneni net ifade etmek gerekir. Bu ifadelere dikkat ederken amaç, öğrencide geleceğe dair bir beklenti yaratmamaktır.

- Özellikle sınır ihlal etmeye eğilimli öğrencilere karşı tutarlı olmaya özen göstermek önemlidir. Kimi zaman konuşmayı, dinlemeyi deneyip diğer zamanlarda mesafe koymaya çalışmak ya da taleplerini durdurabilmek için bazen izin vermek ya da yerine getirmek, rahatsız olduğunuz davranışların artmasına neden olur. Aynı davranışa ve talebe her seferinde aynı yanıt vermeye çalışın.
- İyi niyetli ve sabırlı bir bekleyiş, sınır problemlerini kendiliğinden çözmeyecektir. Mutlaka aktif bir adım atmanız ve sınırınızı, sizin için kabul edilebilir olan ve olmayanı, karşınızdakine ifade etmeniz gerekir.
- Özelde sizi ne kadar rahatsız etse de, sınıf içinde öğrenciyi bu tarz davranışları nedeniyle ifşa etmemeye, ifşa etmemeye, küçük düşürmemeye, tehdit etmemeye, öğrenciye imalarda bulunmamaya ve akademik gereklilikler konusunda farklı davranmamaya dikkat edilmelidir. Bu tepkiler öğrencinin rencide olmasına ya da öfkesinin artmasına neden olacağı için sınırları korumayı güçleştirebilir.
- Kendi duygularınızı tartmanız önemlidir. Kızgınlık, bıkkınlık, panik, korku gibi duygularınız yoğunlaşırsa sağlıklı davranmanızın zorlaşması doğaldır. Bu tür durumlarda konuyu güvendiğiniz biriyle paylaşmak hem duygularınızın yoğunluğunu hafifletir hem de dışarıdan bir göz daha nesnel ve gerçekçi önerilerde bulunabilir.
- Nadir karşılaşılan durumlar olsa da, öğrencilerden gelen aşk itirafları ve tehdit içeren mail ve notları, kendi yanıtlarınız ile birlikte, silmemeniz ve saklamanız iyi olur. Şikâyet ve disiplin soruşturması durumlarında, bu belgeler sizin güvende olmanızı sağlayacaktır.
- Siz uygun şekilde tepki verseniz de, öğrencinin duygularının ve davranışlarının birdenbire değişmesi mümkün olmayacaktır. Değişim konusunda bir zaman gerektiğini unutmamak, sabırlı ve tutarlı olmaya devam etmek gerekir.
- Sözleri ve yazılarında öğrencinin gerçekle olan bağlantısının kopuyor olduğunu, şiddet içeriğinin arttığını ve kendisine ya da başkasına zarar verme riski olduğunu hissediyorsanız, profesyonel yardım almaya yönlendirmek gerekir. Ayrıca bu tür durumlar sizin için de baş edilmesi güç olabileceğinden, kendi duygu, düşünce ve kararlarınızı paylaşmak için de destek alabilirsiniz.

Kuşkucu / Şüpheli Öğrenci

Akademik başarı birçok öğrenci için farklı bir anlam taşır. Hatalar ve göreceli başarısızlıklar öğrenim hayatının kaçınılmaz bir parçasıdır ve aynı zamanda öğrenmenin ve gelişmenin önemli yapı taşlarıdır. Öğrencilerin, akademik hayatlarındaki performanslarına dair yaşadıkları olumsuzluklar karşısındaki tepkileri farklılıklar gösterebilir. Akademisyenleri en çok zorlayan ve zaman zaman yoğun bir öfke uyandıran tepkiler özellikle kuşkucu öğrenciler tarafından sergilenir. Kuşkucu öğrenciler genellikle başlarına gelen her türlü olumsuzluk için kendilerinin dışında bir sorumlu arama eğilimindedirler. Bu tarz durumlar karşısında şikâyetçi ve suçlayıcı bir tutum içinde olup, kendilerini mağdur edilmiş hissederler. Gergin, kaygılı, pimpirikli ve güvensiz olurlar. Reddedilmeye karşı aşırı hassastırlar ve en ufak tepkilere bile fazla anlam yükleyebilirler. İhmal edildiklerini hissettiklerinde, bunu kişisel algılayıp fazla tepkili olabilirler. Haksızlığa uğrama ve eşitlik konularına dair aşırı duyarlı ve kaygılıdırlar.

Bu öğrencilerin birçoğu için başarılı olmak çok önemlidir ve kendilerini başarısız hissettiklerinde “Hoca bana taktı”, “Bu konu anlatılmadı”, “Sorularda hata vardı” gibi dışsal bir sebep arayışında olurlar.

Bu tutumların temelinde aslında yoğun yetersizlik ve değersizlik duyguları yatmaktadır. Başarılı olmak, bu duyguların üstesinden gelebilmekte onlar için önemli bir araçtır ve her başarısızlık benlik algılarında ve özgüvenlerinde derin bir yara açmaktadır.

Kuşkucu öğrenciler bir şey ters gittiğinde bunun kendileriyle ilgili olmadığını düşündüklerinden öğrenme ve gelişmede geri kalabilirler. Bu tür durumlarda okul yönetimine ve hocalara kötü niyet atfettiklerinden ve onların kendisinin kötülüğünü istediğini düşündüklerinden iletişim kurmak ve yardım etmek güçleşir. Bu tür durumlarda aşağıdaki önerileri deneyebilirsiniz.

- Kuşkucu öğrencilerin temel bir güven problemi vardır. Öğrencinin güven duygusu açısından tutarlı ve dürüst bir iletişim kurmaya özen gösterin.
- Öğrenciden beklentileriniz ile ilgili net, açık ve tutarlı mesajlar verin. İma etmeyin ya da onların kendiliğinden çıkarsama yapmasını beklemeyin. Zaman zaman sorular sorarak doğru anlaşılıp anlaşılmadığınızı teyit edin. Sorularına soru ile karşılık vermeyin. Açık ve bilgilendirici şekilde sorularını dürüstçe cevaplamaya çalışın. Kuşkucu bir öğrenci ile iletişiminizde espri ve şakalardan kaçınin. Bunları reddedilme ya da alay edilme gibi yorumlayabilir.
- Fazla arkadaşça olmadan ya da taraf tutmadan, anlayışlı bir tutum içinde olmaya çalışın. Öğrencinin suçlayıcı tavrı karşısında öfkeli ve reddedici bir tavırdan kaçınıp, yaşadıkları sorunun nereden kaynaklandığını anlamasına yardımcı olun. Tavırları çok öfke uyandırıcı olabilir, ama unutmayın ki bu öğrenciler genel olarak ilişki kurmada problem yaşarlar.
- Adaletli olduğunuz konusunda güvence verin. Belirsizlik durumları, bu öğrencilerin olumsuz atıf yapmasına daha açık bir ortam sağlar. Bu nedenle, gerekirse kararlarınızın arkasındaki gerekçeleri öğrenci ile paylaşın.
- Kuşkucu bir öğrenci yaptığınız ya da söylediğiniz bir şeyi yanlış anladığında, özür dileme konusunda esnek olmanız gerekebilir. Gerçekten söylemek istediğinizi daha net söyleyip, ona kötü hissettirmek istemediğinizi hatırlatın.
- Size kendi görüşüyle ilgili fikrinizi sorduğunda yargılamadan onunla birlikte düşünerek bu görüşün iyi bulduğunuz taraflarını destekledikten sonra eklemek istediklerinizi onunla açıkça paylaşın ve siz de ona ne düşündüğünü sorun.
- Mükemmeliyetçi olmaktan kaçınmaya çalışın. Bütün öğrencileri memnun etmek mümkün olmayacaktır. Çaresiz hissettiğinizde öğrencinin kuşkularına odaklanmaktansa bunun altında yatan yetersizlik ve değersizlik hislerini kendinize hatırlatın. Amacınız doğruları göstermek yerine öğrenciye güvende hissettirmek olursa işiniz kolaylaşır.

Agresif Öğrenci

Agresyon, psikolojik ya da fiziksel zarar verme niyeti taşıyan tüm davranışları kapsar. Bu davranışlar genetik yapı, öğrenme güçlükleri, mizaç, ergenlik gibi biyolojik etkenlerden kaynaklanabileceği gibi ebeveyn tutumları, cinsel/fiziksel istismar, sosyal ilişkiler gibi çevresel faktörlerle de ilgili olabilir. Agresif öğrenci sınıfta insanlara fiziksel ya da psikolojik baskı yapabilir, kaba ve acımasız davranma eğiliminde olabilir, başkalarına ait şeylere ya da sınıftaki eşyalara zarar verebilir, kurallara uymayabilir, öğretilen konulara konsantre olamayabilir, sınıf içindeki akışı etkileyebilir ve tepkisel davranış duygularını kontrol etmekte zorlanabilir. Agresif öğrencilerin yaşadığı özgüven eksikliği sınıf içinde kontrol sahibi olma ve korkusuz olduklarını gösterme arzusu doğurabilir. Bu öğrenciler, sınıftaki tansiyonu artırabilir ve bu durum hocanın otoritesini zorlayarak genel sınıf disiplninde problemler yaratabilir, akışı bozabilir.

Aşağıda agresif öğrencilerinize yardım edebilmek için işinize yarayabilecek bazı öneriler bulabilirsiniz:

- Sınıfta hangi davranışların kabul edilemez olduğu konusunda net ama aynı zamanda esnek olun. Bunları belirlerken katı ve sert bir tutum, özellikle agresif öğrencilerle güç savaşı doğurabilir ve çatışma şiddetlenebilir.
- Öğrencinizin öfkesinin arttığını gözlemliyorsanız, kontrolün sizde olduğunu hissettirin ve ona güven verin. “Kızgın olduğunun farkındayım. Bunu dersten sonra sen de istersen konuşabiliriz” gibi şeyler söyleyebilirsiniz. Sınıf dışında, sakin bir ortamda konuşmayı deneyin. Agresif öğrenciler bazen o anda konuşmak istemez, buna saygı gösterin. “Öfkelenebilirsiniz ama öfkelendiğinizde kendine veya başkalarına zarar veremezsin” mesajını hissettirmek önemlidir.
- Tehdit etmek, öğrencinizin öfkesini daha çok artırır ve sınıfta otoritenizi daha çok sarsmaya çalışabilir. Ama onu kızdırmak korkusuyla da gereğinden fazla pasif davranmayın. Öğrenciniz öfkelenmesinde ona dokunup rahatlatmaya çalışmak ters bir reaksiyona neden olabilir. Bu nedenle, sadece sözel olarak iletişim kurun. Anlık öfkesini dindirmek amacıyla öğrenciye istediğini vermekten ya da daha ilgili ve şefkatli davranmaktan kaçınin, çünkü bu tutum kısa vadede öfkeyi yatıştırırsa bile agresif davranışı ödüllendireceğinden tekrarlanma olasılığını da artırır.
- Agresif öğrencileri yok saymaya çalışmak, görmezden gelmek daha izole ve küçük görülmüş hissetmelerine ve bu nedenle öfkelerinin artmasına neden olabilir. Kaldırabileceğini düşündüğünüz bazı sorumlulukları ona vermek, grup çalışmalarını desteklemek öğrencinize hem görüldüğünü hissettirecek hem de sosyal ilişkilerini geliştirebilmesine fırsat verecektir.
- Sınıfta her öğrenciye sorumluluğunuz olduğunu unutmayın. Agresif öğrencilerinizin yarattığı iklim bazen tüm sınıfı gerginleştirebilir. Diğer öğrencileri de gözlemlemek ve onları da yatıştırabilmek önemli olabilir. Agresif öğrenciler sınıflarında bazı öğrencilere zorbalık yapabilirler. Eğer karşılarındaki kişiler kendilerini koruyamıyorlarsa onlarla da ilgilenmek, gerekiyorsa profesyonel bir yardıma yönlendirmek iyi olabilir.
- Tüm öğrencilerle olduğu gibi, agresif bir öğrencinin karşısında da sizin doğru bir model olabilmeniz önemli. Dinleyin, konuşmasına izin verin, sözünü kesmeyin. Hatta siz konuşmaya başlamadan önce ona bitirip bitirmediğini sorun. Alçak sesle ve tane tane konuşun. Bu onu sakinleştirecektir.
- Unutmayın ki bu öğrencinin öfkesinin sebebi çoğunlukla siz değilsiniz, bu durumu kişiselleştirmeyin. Ona sorunun ne olduğunu sorun. Böylelikle, kendinizi öfkenin hedefi değil, yardım edebilecek bir üçüncü kişi olarak konumlandırmış olursunuz ve profesyonel sınırlarınızı kaybetmesiniz.

Sınıf içinde kriz tırmandıysa,

- Kendi duygularınızı kontrol edin ve siz de gerginleştirdiyse derin bir nefes alın. Öğrencinize beklediğiniz şeyleri “Şimdi yerine otur.”, “Bir dakika duralım.” Gibi kesin ve net ifadelerle söyleyin. Ona seçenekler sunun ve seçeneklerin sonuçlarını net olarak tanımlayın. Örneğin, “Bu tutumla devam edemeyiz, şu anda iki alternatifimiz var: yerine oturman ve bu durumu konuşmamız ya da sınıftan çıkman. Yerine oturmamayı ve böyle devam etmeyi seçersen, bu durumda sınıftan çıkmanı istemek durumunda kalacağım” diyebilirsiniz. Eğer güvenliğinizle ilgili endişe duyarsanız ortamı terk etmekten ve yardım talep etmekten çekinmeyin.
- Sıra dışı bir durum ya da tekrarlayan bir saldırganlık durumu gözlemlediyseniz, kriz hali bittikten sonra bu durumu meslektaşlarınızla veya duruma göre yöneticilerinizle paylaşın.

- Bazen kriz anları da sonrası a çok yüklü duygular uyandırabilir. Bu tür durumlarda öğrenciyi profesyonel yardıma yönlendirebilir ve ihtiyaç duyuyorsanız siz de destek alabilirsiniz.

Üniversite dönemi öğrencilerin bütünlüklü bir kimlik kazanmaya çalıştıkları karmaşık bir dönemdir ve bu dönemde depresif ruh hali sık rastlanan bir durum olabilir. Depresyon kederli bir ruh hali, ilgi azalması, ağlama nöbetleri gibi duygusal; düşük kendilik değeri, olumsuz beklentiler, kendini suçlama ve eleştirme, motivasyon azalması ile intihar düşünceleri gibi bilişsel ve iştahsızlık, uyku bozukluğu, cinsel isteksizlik ve yorgunluk gibi fiziksel belirtileri içeren psikiyatrik bir hastalıktır.

Depresyon tanısı alacak düzeyde olmasa da, öğrenciler üniversite yaşamları boyunca zaman zaman kendilerini depresif hissedebilir. Depresif bir öğrenci, okula düzenli gelmekte, derse konsantre olmakta, ödevlerini tamamlamakta, ödev teslimi-sınav gibi önemli tarihleri hatırlamakta zorluk çekebilir; arkadaşlarıyla ilişkide ve sosyal beceriler konusunda sorunlar yaşayabilir; kolaylıkla mutsuz ya da kızgın hissedebilir; ani kilo kaybı ya da alımı, öz bakımın düşmesi gibi fiziksel değişimler yaşayabilir. Bu ve bunun gibi zorluklar nedeniyle depresif öğrencilerin yaşam kaliteleri olumsuz etkilenir, akademik başarıları düşer ve sınıf içindeki sosyal ilişkileri bozulur.

Depresif Öğrenci

Aşağıda depresif öğrencilerinize yardım edebilmek için işinize yarayabilecek bazı öneriler bulabilirsiniz:

- Depresyon ancak bir uzmanın tanı koyabileceği bir hastalıktır. Depresif olduğunu düşündüğünüz öğrencinizde ciddi fiziksel ve ruhsal değişimler olduğunu gözlemliyorsanız mutlaka bir uzmana yönlendirmeniz ve eğer tedavi başladıysa devam etmesi konusunda motive etmeniz önemlidir.
- Öğrencinizi neşelendirmeye çalışmak, ona hayatın ne kadar güzel ve kendisinin ne kadar şanslı olduğundan bahsetmek işe yaramayacaktır. Bunun yerine, sınırlarınızı korumaya çalışarak ve gereğinden fazla sorumluluk almayarak onu dinlemeye ve elinizden geldiğince destek olmaya hazır olduğunuzu hissettirebilirsiniz.
- Depresif bir dönemde öğrencinin kendine güveni düşük olacağından sık sık geribildirim vermek ve özellikle iyi niyetli çabalarını, gelişmesini görüyor olduğunuzu ifade etmek öğrenciye iyi gelebilir.
- Depresif bir öğrenci ödevlerini, sunumlarını yetiştirmekte zorlanacaktır ve bunlara dair esneklik sağlamanız gerekebilir. Ancak mutlaka bu esnekliğin sınırlarını ona anlatın. Başlayabilmesi için, hedeflerini küçük adımlara bölmeye, ertelememesi ve mükemmeliyetçi davranmaması konusunda ona rehberlik edebilirsiniz.
- Depresif öğrenciler, konsantrasyon, hafıza, öğrenme ve problem çözme becerileri gibi konularda zorluklar yaşayabilirler. Size bunlarla ilgili zorluklarından bahsediyorsa onu dinlemek ve varsa önerilerinizi paylaşmak destekleyici olacaktır.
- Depresif öğrenciler, yataktan kalkmaya dair isteksizlik duyguları ve uyku sorunları nedeniyle derslere çoğunlukla gecikebilirler, sınıfta uyanık kalmakta ve derse konsantre olmakta zorlanabilirler. Bunlar tedavi için kullanılan ilaçların yan etkisinden de kaynaklanabilir. “Öğrencinin derste uyumasına izin verebilir misiniz?”, “İzin verecekseniz bunun sınırları ne olur?”, “İzin vermiyorsanız neler yapılabilir?” Bunları öğrenciyle konuşup birlikte bir karar alın ve bir çerçeve oluşturun.
- Depresif dönemlerde sosyal anlamda geri çekilme ve içe kapanma yaşanır. Hatta bu durum ilişki kurma ve yardım çabalarına reddedici ve öfkeli bir tutum ile de kendini gösterebilir. Depresif olduğunu düşündüğünüz bir öğrenciyi grup çalışmalarında anlayabileceğini düşündüğünüz kişilerle eşleştirmeye özen göstermek, sınıf içinde konuşmaya zorlamamak

ancak konuşursa duymaya hazır olduğunuzu hissettirmek ve öğrenciye sosyal ortamlarda olumsuz geribildirim vermekten kaçınmak önemlidir.

- Bazen depresif öğrenciler motivasyon ve destek çabalarınıza yanıt vermeyebilir ya da olumsuz yanıt verebilir. Bu tür durumlar size iyi niyetinizin suistimal edildiğini düşündürtebilir, çaresiz ve öfkeli hissettirebilir. Bu nedenle depresif bir öğrenciye yardım etmeye niyetlendiğinizde onu “kurtarma” fantezilerini, size ihtiyaç duyulması ile ilgili olumlu ve olumsuz hislerinizi, kendi depresif dönemlerinizi gözden geçirmek, yaşananları gerçekçi değerlendirmeniz ve iç dünyanızda sınırlarınızı belirleyebilmemiz açısından faydalı olacaktır.
- Depresif ruh hali; yaşayan kişiyi de yardım etmeye çalışan kişiyi de yorar, tüketir ve çaresiz hissettirir. Bu nedenle öğrenciyi profesyonel yardıma yönlendirmek ve gerekli kaynaklara ulaşmasını sağlamak önemlidir.

Travma Yaşamış Öğrenci

Travma kişinin fiziksel, duygusal, davranışsal bütünlüğüne tehdit oluşturan, normal yaşam şartlarını güçleştiren, baş edilmesi zor yaşantılar ve durumlardır. Bazı kişisel (ani hastalık, ölüm, fiziksel/cinsel istismar, kaza, ayrılık ve boşanma, dışlanma, ihmal, aşağılanma, vb.) veya toplumsal (terör, doğal afetler, ekonomik krizler, işkence, soykırım, zorunlu göç, vb.) yaşantılar sonucunda, ani ve beklenmedik bir şekilde fiziksel ve/veya ruhsal bütünlüğe karşı bir tehdiye maruz kalmak ya da buna tanık olmak travma olarak adlandırılır. Bu durum, kişinin gündelik yaşamını ve ilişkilerini ciddi anlamda hasara uğratabilir. Travmatik bir yaşantının ardından kayıplara ve yaşanan hasara dair yoğun üzüntü, olayın sorumlularına ve bir kısmı da yaşayan kişinin kendisine yönelen yoğun öfke, yaşananları engelleyemiyor ve değiştiremiyor olmaya dair yoğun çaresizlik, güvensizlik ve bu tip durumlarla yeniden karşılaşmaya dair yoğun korku hissedebilir.

Üniversitede geniş bir öğrenci kitlesiyle çalışırken farklı düzeylerde de olsa travmatik yaşantıların etkisindeki öğrencilerle karşılaşılır. Travmatik yaşantıların ardından yeniden güvenlik hissinin oluşabilmesi çok önemlidir. Ancak bu süreç travma mağdurları veya tanıkları için olduğu kadar yardım-destek ağında bulunan herkes için de çok zorlu olabilir. Bir yandan yaşananlara dair kendi kişisel duygularınızın ve tepkilerinizin ağırlığını hissederken, bir yandan da sezgisel olarak öğrencilerinize yardım etmek durumunda kalabilirsiniz. Bu nedenle, travma sonrasında neler yaşanabileceğine dair bilgi edinmek ve travma yaşamış bir kişiye nelerin iyi gelebileceğini bilmek bu zorlayıcı destek sürecinde işinize yarayacaktır.

Aşağıda bir travma yaşamış bir öğrenci yaşantısına dair sizinle konuşmak isterse onu daha iyi anlamana ve ona destek olmanıza yardımcı olacak bazı önerileri görebilirsiniz:

Travmatik bir yaşantının ardından kişinin en temel ihtiyacı fiziksel ve ruhsal anlamda güvende hissedebilmek ve sınırlarının ihlal edilmeyeceğini bilmektir. Bunun yanı sıra kişi “kontrol” duygusunu yeniden kazanmaya (örneğin konuşmak istiyorsa konuşabileceğini, gitmek istiyorsa gidebileceğini bilmeye), mahremiyetine ve yas tutma hakkına saygı gösterileceğini bilmeye ihtiyaç duyar. Bu nedenle, travma yaşamış bir öğrenciyle iletişim kurarken kendisini güvende ve kontrolde hissetmesine izin vermek ve zorlayıcı veya sınır ihlal edici olarak algılanabilecek tüm davranışlardan kaçınmak büyük önem taşır.

Öğrencinizin konuşma talebi karşısında, sabırlı ve iyi bir dinleyici olmaya çalışın. Travma yaşayan kişinin yaşadığı olayı ihtiyacı doğrultusunda gerekirse tekrar tekrar anlatmasına fırsat verebilmek ve onu anlayışla, sabırla dinlemek gerekir. Ancak, anlattığı kadarıyla dinleyebilmek, merak ettiğiniz detayları o kendiliğinden anlatmadıkça anlatmasına zorlamamak ve fazla soru sormamak

önemlidir. Ayrıca, dinlerken siz de çok yoğun duygulara kapılabılırsınız. Bazen duyguların böyle bir yaşantının ardından ne kadar insani olduğunu öğrencinize gösterebilmek adına bunları belli bir dozda paylaşabilirsiniz. Ancak, sizin sakin kalmanız ve aşırı yoğun duygusal tepkiler vermemeniz önemlidir.

Travma geçiren birine yardım ederken kişinin inisiyatifinin kendisinde olduğunu bilmesi önceliklidir. Neye ihtiyacı olduğunu siz belirlemeyin, kendisine sorun ve onun isteği doğrultusunda ona saygı göstererek hareket edin.

Yas tutabilmek ruhsal travmanın iyileşebilmesi için çok önemlidir. Sadece bu sürece izin vermek ve eşlik etmek yardımcı olacaktır. Öğrenciyi bir an önce “eskisi gibi” olmaya zorlamak ya da iyi hissettirmeye çalışmak iyileşmeyi hızlandırmak yerine geciktirir.

Kayıplara dair öğrencinin kendi tercih edeceği ritüelleri (mektup yazma, albüm oluşturma, anı defteri hazırlama, anma töreni, mezarlık ziyareti vb.) yaratmasına yardımcı olabilirsiniz. Sevilen kişiye dair anılarını sizinle paylaşmasına izin verin ve kaybettiği kişiyi ve bu kişiye dair yaşadığı acıyı anlamaya çalıştığınızı ona hissettirin.

- Daha kötüsü olmadığı için sevinmelerini beklemeyin, “Şanslısın ki daha kötüsü olmadı” gibi teselliler bu süreçte yardımcı olmayacağı gibi suçluluk ve öfke hislerini artırır. Tam tersine yaşadıkları olayın onun için ne kadar üzücü olduğunu kabul edin ve onu anlamaya çalıştığınızı gösterin.
- Travma yaşamış olan öğrencinize bu dönemin okulu bırakmak, bölüm değiştirmek, gibi büyük yaşamsal kararlar vermek için doğru zaman olmayabileceğini, bir süre beklemek gerektiğini hatırlatın.
- Verdiğiniz sözleri tutmanız güven hissi zedelenmiş ve çok korkmuş biri için çok önemlidir, o yüzden tutamayacağınız sözleri vermeyin. Dinlediğiniz ya da şahit olduğunuz travmatik yaşantı sizde de yoğun duygular uyandıracığından, ilk tepki olarak karşınızdakinin tüm istek ve ihtiyaçlarını karşılama arzusu hissedebilirsiniz. Ancak bu hal, karşınızdakinin alanını ihlal edebilir ve gerçekçi olmayan vaatler içerebilir. Bu nedenle, bütün resmin içinde kendi yerinizi gerçekçi bir şekilde belirlemeye çalışın.
- İyileşme süreci zaman alacaktır. Karşınızdakinden yapabileceğinden azını ya da fazlasını beklemeyin. Akademik gereklilikler ile ilgili erteleme veya telafiye ihtiyaç olabilir, bu konularda açık olmaya çalışın. Travma yaşamış bir öğrencinin uyumsuz davranışlarını, aksamalarını bir süre hoş görmeye çalışın. Hazır hissettiklerinde de normal rutinlerine dönmelerine yardımcı olun.
- Travma yaşayan öğrencinizin yaşadığı sıkıntılar, özellikle zamanla azalmıyorsa ve hayatı gittikçe zorlaşıyorsa, bir uzman yardımı almaya yönlendirilmelidir. Bu konuda aktif olmaktan kaçınmayın. Öğrencinizin sağlığında ve gündelik yaşamında ciddi bozulmalar olduğunu görüyorsanız, endişenizi ve uzman yardımı seçeneğini dile getirin. Yardım süreci başladıktan sonra da, devam etmesi konusunda desteklemeyi sürdürün.
- Yakınızdaki birinin travma yaşamış olması sizin için de zordur ve stres yaratabilir. Şiddetli bir çaresizlik ve öfke duyabilirsiniz, hayata ve dünyaya karşı bakışınız değişebilir, kâbuslar görebilirsiniz veya genel bir mutsuzluk ve güvensizlik hissedebilirsiniz. Her şeyin çözümünün elinizde olmadığını kendinize hatırlatın. Kendi sınırlarınızı koruyun. Eğer zorlanıyorsanız kendiniz için de yardım istemekten çekinmeyin.

Psikiyatrik Sorun Yaşayan Öğrenciler

Birçok üniversite öğrencisi öğrenim hayatları boyunca zaman zaman yoğun bir stres hisseder. Bu, çoğu zaman herkesin yaşayabileceği türden, geçici bir durum olabileceği gibi bazen de mutlaka bir

uzman tarafından müdahale edilmesi gereken daha olağandışı ve süregelen bir psikiyatrik zorlukla da ilgili olabilir. Bu tarz sorunlar yaşayan öğrencilerin akademik performansları, sosyal ilişkileri ve gündelik hayatları önemli derecede etkilenir.

Akademisyenler, öğrencilerin sosyal ve akademik hayatlarına daha yakından tanık olduğundan, bu tarz sorunlar yaşayan öğrencileri fark edebilir ve bu sorunlarıyla başa çıkabilmelerine yardımcı olabilecek bir destek sunabilirler. Güvenli bir ortamda öğrenciye ilgi ve endişenizi dile getirmek, dinlemeye açık ve hazır bir tutum sergilemek, onu anlamaya çalıştığınızı göstermek ve gerekli yardım kaynaklarına yönlendirmek öğrencinin yaşadığı zorluğun üstesinden gelmesinde önemli bir katkı sağlayacaktır. Bununla birlikte, fiziksel ve duygusal sınırlarınızın farkında olmak gerekir. Her bir öğrenciye çok özel bir ilgi gösteremeyeceğiniz gibi bazen de öğrenci böyle bir desteği kabul etme konusunda çok istekli olmayabilir.

Aşağıda üniversite öğrencilerinde en sık görülen ve sizin de desteğinizi gerektirebilecek bazı psikiyatrik durumlar hakkında kısa bilgiler sunulmaktadır. Bu durumlardan birini yaşadığını düşündüğünüz bir öğrenciyi ruh sağlığı alanında çalışan bir uzmana yönlendirmek çok önemlidir.

Psikoz (Gerçeklik algısında bozukluk): Bu sorunu yaşayan öğrenciler kendi hayal dünyalarını gerçekmiş gibi yaşarlar. Düşünce süreçlerinde bozulmalar ve gerçekle bağlantılarında kopmalar gözlenir. Karmaşık, mantıksız ve uygunsuz düşünce, duygu ve davranış sergilerler. Konuşmaları ve çalışmaları anlamsız ve tuhaf görünür. Başkalarının duymadığı sesler duyabilir ya da görmediği görüntüler görebilirler. Bu öğrenciler genellikle tehlikeli değildir ama büyük bir korku içindedirler ve bu nedenle nadir de olsa kendilerine ya da başkalarına zarar verme durumları gösterebilirler.

Bipolar Bozukluk: Bir tür duygudurum bozukluğudur. Bipolar bozuklukta, çökkünlük ile tanımlanan depresyon dönemleri ve aşırı bir coşkunluk ve taşkınlık olarak tanımlanan mani dönemleri birlikte görülür. Uykusuzluk, sinirlilik, hızlı konuşma, uçuşan ve düzensiz fikirler, konsantrasyon zorluğu, aşırı bir neşe ve özgüven bipolar bozukluğun en belirgin özelliğidir.

İntihar Eğilimleri: Gelecekle ilgili karamsarlık, hayata dair anlamsızlık, yaşamanın gereksiz ve boşuna olduğuna dair düşünceler, ölümü bir kurtuluş ve rahatlama yolu olarak görme fikirleri, yabancılaşmışlık ve yalnızlık hisleri intihar eğilimlerinin önemli sinyalleridir. Özellikle, ölümle ve ölmekle ilgili çok sık yazan ve konuşan, kendini öldürmekle ilgili planlar yapan, madde kullanan, sosyal olarak soyutlanmış olan öğrencilerin intihar girişiminde bulunma riskleri çok yüksektir.

Yeme Bozuklukları: Vücut şekline ve kiloya dair takıntılı ve yanılsamalı düşünceler, dış görünüşü ve kilo alma konusunda yoğun korkular, kilo vermek için sağlıksız diyetler, aşırı egzersizler ya da kusma gibi davranışlar yeme bozukluklarının göstergesidir. Bu sorunu yaşayan öğrenciler, normalin altında bir kiloda olmanın ya da kilo kaybetmek için girdikleri yolların sağlıklarını tehlikeye attığını inkar ederler ve bu yüzden de zamanla ölümle sonuçlanabilecek kadar ciddi sağlık sorunları yaşayabilirler.

Madde Kötüye Kullanımı: Alkol ve madde kullanımı öğrenciler arasında oldukça yaygındır. Derslere girmeme ya da sürekli geç kalma, sık sık akşamdan kalma bir halde gezme, ders sırasında uyuma, unutkanlık, akademik ve ilişkisel hayatlarında ciddi bozulmalar görülen öğrencilerde zamanla bağımlılığa yol açabilecek madde kullanımı söz konusu olabilir.

Öğrenme ve Dikkat Bozuklukları: Sözel yetenekleri normal olmasına rağmen bazı öğrenciler okuma, yazma ya da matematiksel işlemlerde belirli güçlükler yaşayabilirler. Bazı harf, sayı ya da kelimeleri yanlış yazma ya da okuyamama, belirli öğrenme ve hatırlama stratejilerini kullanamama gibi durumlar öğrenme güçlüklerine örnek olarak verilebilir. Bu tarz güçlükler yaşayan öğrenciler, bilgileri hatırlamada ve bir araya getirmede zorlandıkları için soruları anlamada ve cevap vermede daha fazla

zamana ihtiyaç duyarlar. Dikkat bozukluğu yaşayan öğrenciler ise, dikkatlerini uzun süre korumada, yönergeleri takip etmede ve verilen bir görevi tamamlamakta zorlanırlar. Huzursuz ve yerinde duramaz gibi görünürler, dersin işleyişini kesintiye uğratabilecek davranışlar sergileyebilirler; ödev, sınav ya da randevu zamanlarını unutabilirler.

Yukarıda belirtilen sorunları yaşayan öğrencilerle konuşurken size yardımcı olabilecek bazı önerileri aşağıda bulabilirsiniz:

- Öğrencide fark ettiğiniz ve sizi endişelendiren durumları, yalnız olduğunuz bir ortamda, örnekler vererek açık bir şekilde onunla paylaşın.
- Yaşadığı durumu başarısızlık ya da tembellik olarak değerlendirmeden, onu yargılamadan ve utandırmadan ele alıp, yaşadığı güçlüğü kabul edin. Öğrencinin yaşadığı sorunu, “Her şey iyi olacak, zamanla düzeler” gibi teskin edici sözlerle, normal bir durum olarak ele almamak ve korkutucu olmadan ciddiyetinin altını çizmek önemlidir.
- Bu tarz psikiyatrik sorunlarda çoğu zaman mantıksal düşünme süreçleri sekteye uğradığı için öğüt verici çözümler önermekten kaçının. Tutarsız ve mantıksız düşünceleriyle ilgili, tartışmaya ya da sorgulamaya girmeyin, çünkü bu durum yanılsamalı düşüncelerine dair daha yoğun bir savunma geliştirmesine neden olacaktır. Ancak, bu düşünceleri destekleyici bir tutum da sergilemeyin.
- Öğrencinin, özellikle yaşadığı soruna bağlı olarak düşük bir özgüven ve kırılganlık içinde olabileceğini unutmayın. Bu nedenle şaka ya da espri yapmaktan kaçının.
- Birçok öğrenci yaşadığı zorluğu kabul etmekte zorlanabilir. Yaşadığı zorluğu kabul ettirmek için baskı ya da zorlama yapmayın.
- Yaşadığı problem hakkında ailesinin haberi olduğunu varsaymayın, gerekirse öğrencinin onayını alarak ailesi ve diğer fakülte üyeleri ile irtibata geçebilirsiniz.
- Yardım ya da tedavi kaynaklarıyla ilgili öğrenciyi bilgilendirin ve acil bir durum olduğunu düşünüyorsanız, irtibata geçmesine ve randevu almasına yardımcı olun.

Öğrencilerinizle ilişkinizin sınırlarını çizmek ve profesyonel yardımı düşünmeniz gereken durumları tespit etmek, gereğinden fazla yük ve sorumluluk almaktan sizi koruyacağı gibi, ihtiyacı olan öğrencinin zaman kaybetmeden profesyonel bir hizmetten yararlanmasına da olanak tanıyacaktır.

Sizin sınırlarınızı aşan ya da yardım etmeye istekli olmadığınız bir durumla karşı karşıya kaldığınızda nasıl bir adım atmak gerektiği konusunda daha fazla bilgi almak için Psikolojik Danışmanlık Birimi'nin Akademik Kadro için Öğrencilere Yardım Rehberinden yararlanabilirsiniz (www.bilgi.edu.tr Bilgi'de Yaşam Psikolojik Danışmanlık Yardım Rehberleri).

“Bu rehber İstanbul Bilgi Üniversitesi Psikolojik Danışmanlık Birimi (PDB) çalışanları Uzm. Psk. Alev Çavdar, Uzm. Psk. Dan. Ayşegül Kumanlı Güneş, Uzm. Psk. Filiz Yurtseven, Uzm. Psk. Gülcan Akpınar ve Uzm. Psk. Hande Dünder tarafından kaleme alınmıştır.

Hazırlık sürecinde PDB'ye destek veren Uzm. Psk. Gökçen Yıldız, Dr. Simden Oral, Yrd. Doç. Dr. Murat Paker, Yrd. Doç. Dr. Ümit Akırmak, Bihter Dereli, Elif Sessiz ve İngilizce Hazırlık Programı'na teşekkür ederiz.”