

2023

İSTANBUL TEKNİK ÜNİVERSİTESİ

**REHBERLİK VE PSİKOLOJİK
DANIŞMANLIK MERKEZİ**

ÇALIŞMA RAPORU

Raportör

Klinik Psikolog Ezgi SUCU

İÇİNDEKİLER

- 1. Bireysel Danışma**
- 2. Davranışsal Bağımlılığa Yönelik Çalışmalar**
- 3. İntihar Girişimine Yönelik Çalışmalar**
- 4. Grup Çalışmaları**
- 5. Hizmet-içi Eğitim ve Etkinlikler**
 - 5.1.Süpervizyon Çalışmaları**
- 6. Diğer Birimlerle Ortak Çalışma**
- 7. Değerlendirme, Kaynak Oluşturma ve Araştırma**
- 8. Tartışma**

TABLÖLAR

1. Bireysel Danışma Başvurusunda Bulunan Öğrencilerin Hizmet Kullanım Dağılımı
2. Bireysel Başvuru Nedenlerinin Dağılımı

2023

**İSTANBUL TEKNİK ÜNİVERSİTESİ REHBERLİK VE PSİKOLOJİK
DANIŞMANLIK MERKEZİ**

ÇALIŞMA RAPORU

Özet

İTÜ PDR Merkezi'nin 2023 yılındaki (01 Ocak 2023-15 Aralık 2023) etkinlikleri bu raporda beş ana başlık altında sıralanmıştır:

1. Bireysel danışmanlık
2. Grup çalışmaları
3. Hizmet-içi eğitim ve etkinlikler
4. Diğer birimlerle ortak çalışmalar
5. Değerlendirme, kaynak oluşturma ve araştırma

Merkezimize hizmet almak için 784 öğrenci mail yoluyla başvuru yapmıştır. İTÜ PDR Merkezi hizmetlerinden yararlanan toplam öğrenci sayısı 506 olmuştur. Yapılan görüşmeler doğrultusunda bu öğrenciler gereksinimlerine uygun hizmetlere yönlendirilmiştir. Başvurularda en sık belirtilen sıkıntılar duygudurum ve kaygı (anksiyete) sorunları olmuştur. İTÜ öğrencilerine ek olarak 9 İTÜ personeli mail yoluyla İTÜ PDR Merkezine başvuru yapmıştır. Yıl boyunca toplam 506 öğrenci bireysel görüşmelere yönlendirilmiştir. İTÜ PDR Merkezi uzmanları yıl boyunca mesleki gelişimleri için süpervizyon çalışmaları düzenlemiş ve aktif katılım sağlamıştır. Yaşanan Kahramanmaraş Depremi sebebiyle deprem bölgesinde bulunan ya da yakınları bulunan ayrıca oradaki haberlerden etkilenen ve psikolojik desteğe ihtiyaç duyan öğrencilere hizmet sağlanmıştır.

1. BİREYSEL DANIŞMANLIK

Tablo 1’de 01 Ocak 2023-15 Aralık 2023 tarihleri arasında merkezimize başvuruda bulunan öğrencilere sunulan çeşitli hizmetlerin sayı ve yüzdeleri bulunmaktadır. Yıl boyunca İTÜ PDR Merkezi’ne 784 öğrenci ve 16 personel başvurmuştur. Gerçekleşen Kahramanmaraş depremi sebebiyle takip edilen öğrenci sayısında düşüş yaşanmıştır. Kısa süreli danışmanlık ile öğrencilerin ihtiyacı karşılanmaya çalışılmış, ihtiyaç duyan öğrenciler için görüşme süreci yeniden planlandırılmıştır. İTÜ PDR Merkezinde bu dönem aralığında 2860 seans bireysel görüşme gerçekleştirilmiştir.

Tablo 1. Bireysel Danışma Başvurusunda Bulunan Öğrencilerin Hizmet Kullanım Dağılımı*

Hizmet Türü	Sayı	Yüzde
Bireysel Görüşme	Lisans öğrencisi 468	93
Bireysel Görüşme	Yüksek lisans öğrencisi 28	5
Bireysel Görüşme	Doktora öğrencisi 10	2
Toplam	506	100

Not: 0,5 ve üzeri değerler bir üst sayıya yuvarlanmıştır.

Tablo 2’te başvuru nedenleri, İTÜ PDR Merkezi’ne başvuru yapmış olan öğrencilerin uzmanlarımız tarafından değerlendirilen başvuru nedenleri ve klinik gözlemleri sonucunda öğrencilerin başvuru nedenlerini belirttikleri tanı kategorileri gözetilerek sınıflandırılmıştır.

Tablo 2. Bireysel Başvuru Nedenlerinin Dağılımı

Başvuru Nedeni	Sayı	Yüzde
Kaygı sorunları	169	33
Duygu-durum sorunları	204	40
Takıntı-zorlantı bozukluğu ile ilişkili sorunlar	33	7
Travma ile ilişkili sorunlar	19	4
Somatik şikâyetler	2	0,5
Beslenme ve yeme bozuklukları ile ilgili şikâyetler	10	2

Cinsel işlevlerle ilişkili şikâyetler	2	0,5
Bağımlılık	6	1
Nörogelişimsel bozukluklar	8	2
Kişilik bozuklukları	10	2
Klinik ilgi odağı olabilecek diğer durumlar (Akademik, ilişkisel vb. sorunlar)	201	40
Toplam öğrenci sayısı	506	

Öğrenciler çok çeşitli nedenlerle merkezimize bireysel danışmanlık başvurusunda bulunmuşlardır. Bir öğrenci çoğu zaman birden fazla nedenle başvuru yapmakta, örneğin, hem duygudurum sorunları, hem de akademik ve mesleki kaygı yaşayabilmektedir. Tablodaki sayılar komorbidite ilişkisi göz önüne alınarak değerlendirilmelidir. Yüzdeler oran, ilgili sorun alanında çok sorun yaşadığını belirten öğrenci sayısının, toplam başvuru yapan öğrenci sayısına olan oranını göstermektedir. Tablo 2'ye bakıldığında, başvuru nedenlerinin başında sırasıyla, duygu-durum sorunları (%40), klinik ilgi odağı olabilecek diğer durumlar (akademik, ilişkisel vb. sorunlar) (%40) ve kaygı (%33) gelmektedir.

2. DAVRANIŞSAL BAĞIMLILIĞA YÖNELİK ÇALIŞMALAR

Öncelikli amacımız davranışsal bağımlılığı üniversite örneklemini üzerinde tarama çalışmasının yapılması ve yayılımının ve ciddiyetinin ortaya konulması amaçlanmaktadır.

3. İNTİHAR GİRİŞİMİNE YÖNELİK ÇALIŞMALAR

Üniversitemiz öğrencilerinden intihar girişiminde bulunana öğrencilere yönelik “İntihar Girişimi Sonrası Adaptasyon ve İyileşme Süreci” isimli bir araştırma yürütülmektedir. Bu çalışma danışmanlarımızın psikolojik süreçlerine destek olmak ve iyileşmelerine katkı sağlamak amacıyla oluşturulmuş bir destek programıdır. Dr. Engin BÜYÜKÖKSÜZ süpervizyonu eşliğinde Duygu Şahan Sağır, Ezgi Emine Bari ve Rana Kayaalp tarafından yürütülmektedir. Ayrıca intihar girişiminde bulunana öğrencilerimizin psikolojik yardım süreci tamamlandıktan sonra izleme faaliyeti devam etmektedir.

4. GRUP ÇALIŞMALARI

6 Şubat 2023 tarihinde gerçekleşen depremden sonra İTÜ’de okumakta olan 95 öğrencimiz arama kurtarma faaliyetlerinde yer almıştır. İki kulüp bünyesinde (İTÜ Arama Kurtarma Kulübü ve İTÜ Mağara Arama Kulübü) arama kurtarma faaliyetlerinde bulunan 48 öğrenci ile yapılan görüşmelerde TSSB ile ilgili bilgilendirme yapılmıştır. Öğrencilerin durumlarının takip edebilmek amacıyla ölçme araçlarını (Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği, Beck Anksiyete Anketi, TSSB için PCL-5) uygulanmıştır. İlk görüşmelerde öğrencilerin zaman algılarının bozulduğu (gün ve saate uyum sağlamak zorluk yaşadıkları), olayları hatırlamada zorluklar, uyku sorunları yaşadıkları, hayatın anlamını sorguladıkları, haz yitimi (anhedoni) ve dikkat toplama sorunları yaşadıkları gözlenmiştir. Görüşme yapılan öğrencilerden 28 kişinin deprem bölgesine gittiği ve döndüğü günü hatırlayamadığı ve karar veremediği tespit edilmiştir. İkinci hafta yapılan görüşmelerde öğrencilerin daha önceki sorunlarında birtakım iyileşmeler görülmüştür. Özellikle uyku ile ilgili iyileşmenin olduğu görülmüştür. İlerleyen süreçte öğrencilerin ikincil travma durumları izlenmeye devam edilecektir. Üniversitemiz öğrenci ve personeline yönelik olarak “Deprem Sonrası Psikoloji” başlıklı bilgilendirme video çekilmiştir. Ayrıca depremden etkilenen öğrencilerle iletişim becerilerini kapsayan çevrimiçi bilgilendirme toplantıları akademik personele yönelik olarak düzenlenmiştir ve düzenlenmeye devam edilecektir.

5. HİZMET-İÇİ EĞİTİM VE ETKİNLİKLER

İTÜ PDR Merkezi’nde Ocak 2023 - Aralık 2023 tarihlerinde 8 tam zamanlı uzman (Ayşenur Cevahiroğlu, Ayşe Nur Koç, Duygu Şahan Sağır, Ezgi Emine Bari, Ezgi Sucu, Rana Kayaalp, Rumesa Çaparoğlu ve Seyda Aydoğan Baki) görev almıştır. Uzmanlarımızdan Duygu Şahan Sağır dönem içinde ayrılmış ve Ezgi Sucu, Ayşenur Cevahiroğlu ve Rumeysa Çaparoğlu dönem içinde çalışma ekibine dâhil olmuştur. 2023 yılı boyunca İTÜ PDR Merkezi koordinatörlüğü Dr. Engin BÜYÜKÖKSÜZ tarafından gerçekleştirilmiştir. İTÜ PDR Merkezi çalışmalarının düzenli olarak işlemlerini sağlamak üzere tüm yıl boyunca haftada 1,5 saat merkezin işleyişiyle ilgili toplantılar, haftada 2 saat çalışan uzmanların kendi aralarında gerçekleştirdiği iç gözetim toplantıları yapılmaya devam edilmiştir. Bu yıl İTÜ PDR Merkezi’nde

Öğr. Gör. Kübra İpçi Çelik tarafından “Madde Bağımlılığı”,

Klinik Psk. Emre Yılmaz tarafından “Davranışsal Bağımlılık,

Klinik Psk. Gizem Kahyaoğlu tarafından “Bağımlılıkların Tedavisi”,

Dr. Asiye Bůşra Őirinayva tarafından “Yeme Bozuklukları”,

Dr. Ali Engin Uygur tarafından “Metakognitif Terapi”,

Prof. Dr. Azize Nilgůn Canel tarafından “Kısa Sůreli özüm Odaklı Terapi” ve

Klinik Psk. Berat Arifoğlu tarafından “OKB Eğitimi” hakkında uzmanlarımıza yönelik eğitimler verilmiştir.

Uzmanlarımız kendilerini mesleki açıdan geliştirerek öğrencilere daha iyi hizmet verebilmek ve bilgi paylaşımında bulunmak için bu yıl kurum dışında farklı mesleki çalışmalara kendi olanakları ile katılmışlardır.

6. DİĞER BİRİMLERLE ORTAK ÇALIŞMALAR

Diğer birimlerle yapılan ortak çalışmalar kapsamında, 2023 yılı boyunca öğrencilere sunulan hizmetlerimizin geliştirilmesine katkı sağlayan, farklı birimlerin katılım gösterdiği, çeşitli toplantılar gerçekleştirilmiş ve gereksinimlere yönelik olarak İTÜ PDR Merkezi uzmanları tarafından yürütölmüş çeşitli çalışmalar aşağıda özetlenmiştir. İTÜ SKS birim yöneticilerine aynı zamanda yurt amirlerine yönelik “Kriz Yönetimi” semineri, yurt personeline yönelik “Kriz Yönetimi ve İletişim” semineri düzenlenmiştir. Yabancı Diller Yüksekokulu öğrencilerine yönelik “Sınav Kaygısı” semineri düzenlenmiştir. İTÜ Psikoloji kulübü ile işbirliği halinde Klinik Psk. Emre YILMAZ’ın katılımıyla “Davranışsal Bağımlılık” semineri düzenlenmiştir. 6 Şubat 2023’te gerçekleşen Kahramanmaraş depremi sonrasında İTÜ PDR Merkezi uzmanları tarafından hazırlanan video Youtube kanalı aracılığıyla öğrencilerin erişimine açılmıştır.

Ekim 2023 tarihinde gerçekleştirilen Oryantasyon etkinliğinde İTÜ PDR Merkezi olarak yer alınarak uzmanlarımız tarafından öğrencilere yönelik “Stres topu” etkinliği düzenlendi.

12.10.2023-13.10.2023 tarihlerinde Anadolu Üniversitesi tarafından düzenlenen 11. Üniversiteler Psikolojik Danışma ve Rehberlik Sempozyumu’na İTÜ PDR Merkezi uzmanları katılmıştır. Sempozyumda Dr. Engin Büyüköksüz ve Duygu Şahan Sağır “İntihar Girişimi Sonrası Adaptasyon ve İyileşme Süreci: Vaka alışması” adlı çalışmalarını, Ezgi Emine Bari “Hayal Kozasındaki Ben: Bir Vaka alışması” adlı çalışmasını, Ayşe Nur Koç “Afete Dayanıklı Birey Ölçeği: Ölçek Uyarlama alışması” adlı çalışmasını ve Murat Uzun “Üniversite

Öğrencilerinin Uyum Sorunları ve Psikolojik Sağlık” adlı çalışmasını bildiri olarak yayınlamıştır.

7. DEĞERLENDİRME, KAYNAK OLUŞTURMA VE ARAŞTIRMA

İTÜ PDR Merkezi’nin koruyucu/önleyici işlevini sürdürmek amacıyla, Kasım 2023 yılında, İTÜ PDR Merkezi uzmanları tarafından “Acil Durum Rehberi, Üniversite Yaşamına Adaptasyon, Akademisyenler için Bilgilendirme, İntihar Düşüncesi ile Başa Çıkmak, Kaygı, Depresyon ve Madde Kullanımı” yazıları hazırlanmış ve internet sitesine yüklenmiştir.

8. TARTIŞMA

2023 yılı boyunca, önceki yıllarda da olduğu gibi, İTÜ PDR Merkezi bünyesinde sağladığımız hizmetlere öğrencilerin oldukça yoğun olarak başvurduğu gözlemlenmiştir. Bireysel görüşme için olan talep yoğunluğunun uzun bekleme sırasının oluşmasına neden olması gerekçesiyle, “bireysel görüşmelerin 8 oturum ile sınırlandırılması kararı” uygulanmıştır. Ancak, bu sınırlamanın, özellikle uzun süreli destek gerektiren öğrenciler için yetersiz kaldığı gözlemlenmiştir. Daha geniş öğrenci gruplarına ulaşabilmek ve grup psikoeğitimi sürdürebilmek amacıyla uzmanlarımız tarafından müdahale programları hazırlanmaya başlanmıştır.

PDR Merkezi’nde gerçekleştirilen bireysel görüşmeler sonrasında öğrenciler arasında ciddi ruhsal sağlık sorunlarıyla karşılaşıldığında öğrenciler hastanelerin psikiyatri servisine yönlendirilmiştir. Görüşmeler sırasında intihar düşüncesi olduğu tespit edilen ve İTÜ bünyesinde intihar girişimi olan öğrenciler ile görüşme süreçleri sonlandırıldıktan sonra da temaslar sürdürülmeye devam edilmektedir.

Uzmanlarımız tarafından, etkili ve sürdürülebilir psikolojik desteğin geliştirilmesi amacıyla güncel teorik ve pratik bilgileri edinmeye yönelik çalışmalar bu sene de sürdürülmüştür. Öğrencilerin ihtiyaçları ve talepleri gözetilerek ilgili yayınların ve güncel çalışmaların takip edilmesi planlanarak devam edecektir.