

Derleyenlerin Önsözü

Bu kitap, İstanbul Bilgi Üniversitesi Psikolojik Danışmanlık Birimi'nde çalışan psikolojik danışmanların yıllar içinde yaşadıkları deneyimlerin, verdikleri hizmetlerin, yaşadıkları zorlukların, ikilemlerin ve baş etme biçimlerinin bir sentezidir. Kitabın temeli daha çok deneyime dayalıyken, destekleyici bir teorik zemine de zaman zaman yer verildi. Bu kitap, birçok yazarın katkıları ile hazırlandı ve yazarlar için motivasyon sağlayan birkaç unsur vardı. Bunlardan biri, Psikolojik Danışmanlık veya Psikoloji bölümü öğrencileri için nerede çalışmak istediklerini seçerken fikir sağlayabilecek ve özellikle kurumlarda yeni çalışmaya başlayan uzmanlar için bir el kitabı niteliği taşıyabilecek; böylece belirsizliğin içinde var olmaya çalışırken onlara bir çerçeve sunabilecek bir yol haritası oluşturmaktı. Deneyimli meslektaşlarımız için, bazı zorlukları yaşarken yalnız olmadıklarını hissedebilecekleri, kendi çalışmalarını gözden geçirme fırsatı bulabilecekleri ve paylaştığımız bazı çalışmalarla kendi süreçlerini zenginleştirebilecekleri bir kaynak oluşturmaya çalıştık. Son olarak, kendi çalışmalarımızı da yeniden gözden geçirme ve değerlendirme fırsatı sağlayacağını düşündük.

Kitap toplam sekiz bölümden oluşmaktadır. **Birinci** bölüm üniversitelerde psikolojik danışmanlık birimlerinin nasıl örgütlenebileceğini tartışmaktadır. Çalıştığımız popülasyonu tanımak önemli olduğu için, “*Üniversite Gençliği Döneminin Gelişimsel Özellikleri ve Psikolojik Zorlukları*” başlıklı **ikinci** bölümde; önce gençlik döneminin gelişimsel özelliklerinden, kimlik gelişiminden ve bu dönemdeki gelişimsel sancılarının nasıl klinik tablolara dö-

nüşebileceğinden bahsedildi. Üçüncü bölümde psikolojik danışmanlıktan kısa ve uzun dönemli psikoterapilere kadar uzunluk, kapsam ve derinlik açısından farklı müdahale yöntemleri tanıtılıyor.

Dördüncü bölüm, “Öğrenciye Yönelik Çalışmalar”, adından da tahmin edileceği gibi öğrencilere yönelik çalışmaları bir araya getiren birkaç alt başlıktan oluşmakta. Öncelikle, öğrencilere yönelik çalışmalar içinde önemli bir dilimi oluşturan bireysel görüşmelerden bahsediliyor. Bu kapsamda, terapi çerçevesi, aktarım-karşıaktarım, terapötik işbirliği gibi bireysel görüşmelere dair önemli kavramlar açıklandı. Kurumda bireysel görüşme zemininde nasıl zorluklar ve ikilemler yaşanabileceği az önce bahsedilen kavramlar üzerinden tartışıldı. Psikiyatrik yönlendirmeler bölümünde; bireysel görüşmelerde, psikiyatrik yönlendirmeye ihtiyacın nasıl oluştuğundan, birimde yürütülen psikiyatrik tedavilerden ve psikiyatristle birlikte bir vakayı takip etmenin yarattığı bazı dinamiklerden bahsedildi. Aynı zamanda, yine bu bölümde, kurumda psikiyatristin varlığı ya da yokluğunun etkileri ve özellikle acil durumlarda bir psikiyatristin desteğinin ve yönlendirmelerinin ne kadar önemli olduğu vurgulandı. Daha sonra, bireysel görüşmelere gelmeyi tercih etmeyen ya da buna ihtiyaç duymayan öğrencilerimize yönelik çalışmalara yer verildi. Bu bağlamda, Birim faaliyetlerinin önemli bir parçası olan, psikodrama ve bazı konulu etkileşim grup çalışmalarına değinildi. Öğrenciler için bireysel görüşmeler dışında özellikle koruyucu ruh sağlığı kapsamında yapılan bazı seminer ve eğitim çalışmaları toparlandı. Aynı zamanda, yine bu kapsamda yıllara yayılan emekle ortaya çıkan broşürler ve içerikleri özetlendi. Öğrencilere yönelik çalışmalarda son olarak, birkaç dönem uyguladığımız akran danışmanlık sisteminden, bu sistemi öğrenme ve uygulama sürecimizden ve izlenimlerimizden bahsedildi.

Beşinci bölümde, “Ailelere Yönelik Çalışmalar” yer alıyor. Bu hizmetler daha çok ihtiyaç ya da bazı durumlarda talep halinde ailelerle yapılan görüşmeleri kapsıyor. Bu çerçevede, ailenin devreye girmesinin bireysel görüşmelere olası etkileri ve nelere dikkat edilmesi gerektiği üzerinde duruldu. Aileler için hazırlanmış olan “Aileler için Öğrencilere Yardım Rehberi”nin içeriğine değinildi. Bu rehber, diğer broşürler gibi kitabın Ekler bölümünde paylaşıldı.

Üniversitede, öğrencilerin yaşayabilecekleri zorlukları düşünürken onlarla farklı biçimlerde iletişim halinde olan akademik ve idari personelin bazı konularda bilgilendirilmesi ve desteklenmesi önemlidir. “Personele Yönelik Çalışmalar” başlıklı altıncı bölümün ilk kısmında akademik yılın başında özellikle akademik personele e-posta ile ulaştırılan “Akademik ve İdari Kadro

için Öğrenciye Yardım Rehberleri” özetlendi. Bu rehber ile personelimizin öğrencilerle iletişimi içinde hemen harekete geçilmesini gerektiren acil durumlar, yine öğrencimizin bir uzmana yönlendirilmesini gerektiren durumlar ve yönlendirmelerin nasıl yapılabileceği değerlendirildi. Ayrıca, özellikle akademik personel için hazırlanan “Akademik Kadro için Öğrencilerle İletişim Rehberi”nde akademik ortamda sık karşılaşılabilen, hocaların kendilerini ve öğrencileriyle kurdukları ilişkileri sorgulamasına ve zorlanmasına neden olabilecek durumlar ve bu durumlarla baş etmek için kullanılacak etkili iletişim yolları aktarıldı. Bu niyetle yaptığımız yukarıdaki çalışmalar dışında, aynı zamanda doğrudan personelimize yönelik olarak yapılan kişisel gelişime yönelik koruyucu ve destekleyici çalışmalara da bu bölümün sonunda yer verildi.

Yedinci bölümü “*Kendimize Yönelik Çalışmalar*” oluşturdu. Bu kapsamda önce, kitapta birçok yolla dile geldiği gibi, bir kurumda yoğun olarak çalışırken karşılaşılabilecek tükenmişlik gibi zorluklardan bahsedildi. Bir sonraki alt başlıkta, aslında sadece dışarıya doğru bir hizmet vermenin mümkün olmadığı, yapılan çalışmaların sürekliliğini sağlamak ve tükenmek için süpervizyon almanın ne kadar önemli olduğu vurgulandı. Bir kurumda süpervizyon vermek başlığında, süpervizyon hizmeti aldığımız bir uzmanın gözünden buraya dair nasıl izlenimler olduğunu görmek mümkün olabildi. Birim olarak alınan süpervizyon; çerçevesi, grup dinamikleri, süpervizyon ihtiyacı ve katkılarından, aynı zamanda ekibin içinden nasıl deneyimlendiğinden de bahsedildi. Bu bölümde son olarak, alınan eğitimlerden ve ekip dinamiğini destekleyen çalışmalardan bahsedildi. Bunlar hem daha iyi hizmet vermek için kendimizi geliştirdiğimiz hem de kendimize yatırım yaptığımız deneyimlediğimiz çalışmalar. Aynı zamanda, bu çerçevede, akran süpervizyonu, ekip toplantıları ve yaptığımız motivasyon aktivitelerinin öneminden de bahsedildi.

“*Acil Durumlara ve Krizlere Müdahale*” başlıklı **sekizinci** bölümde, üniversitede kimi zaman psikolojik açıdan kaos da yaratabilecek bazı kriz durumlarına ve birim olarak krizle doğru ve etkili baş etmeye çalışırken attığımız adımlara değinildi. 2008-2009 akademik yılında bu konuda üniversitelerde çalışan psikolojik danışmanlar olarak İstanbul Bilgi Üniversitesi’nin ev sahipliği yaptığı bir sempozyum düzenledik. Bu sempozyumda da krizle ilgili kurumlarda daha çok yalnız kaldığımız, doğası gereği krizin kuruma bulaşıp herkesi biraz çaresiz hissettirebildiğine dair paylaşımlar yapıldı. Çözüm önerileri genel olarak acil eylem prosedürünün gerekliliği ve bunun kurumda bir komisyonun sorumlulukları paylaşarak yapmasının önemi üzerineydi. Bu

kapsamda, birimizin güncel olan, “Acil Eylem Planı”, kriz müdahale ekibi ve bu ekibin sorumlulukları bu bölümde paylaşıldı.

Psikoloji alanında verilen bütün hizmetlerde, en önemli sorumluluklarımızdan biri mesleki açıdan etik standartlara uygun olarak çalışmaktır. Etik açıdan ne kadar hassas olmaya çalışsak ve zengin deneyimler sayesinde bazı adımları atmak zaman içinde pratiklik kazansa da bazen etik ikilemler yaşayabiliyoruz ve süpervizyonda bu durumları değerlendirme ihtiyacı hissedebiliyoruz. Yıllar geçse de bazen “şimdi ne yapmam iyi olur?” gibi bir ikilem içinde kendimizi bulabiliyoruz. **Dokuzuncu** ve son bölümde, “*Üniversite Psikolojik Danışmanlığında Etik*” başlığı altında etik açıdan PDR-DER ve TPD’nin etik yönetmeliklerine göre, üniversitede özellikle hassas olmamız gereken etik değerlere ve daha sık yaşanabilecek bazı etik ikilemlere değinildi.

Türkiye’de, içeriği açısından bildiğimiz kadarı ile tek olan bu kitap, başlangıçta ifade edildiği gibi, kurumlarda özellikle yola yeni çıkanlar için bir yol haritası, zaman zaman yalnız, tükenmiş hissedebilecek uzmanlar için bir destek ve çalışmalarını daha da zenginleştirebilecekleri önemli bir kaynak olabilmesi dileğiyle hazırlandı. Meşakkatli dönemleri olsa da, geliştiren, zenginleştiren ve gençlerle çalışmanın yarattığı güzel bir dinamizm sağlayan üniversite ortamında, İstanbul Bilgi Üniversitesi Psikolojik Danışmanlık Birimi’nde çalışmış ya da çalışmakta olan uzmanların birlikte yarattığı bir kitap oluştu. İçeriği bu kadar zengin hale getiren, teorik ve pratik açıdan sahip olduklarını bu kitaba elinden geldiğince yansıtan, sabırla ve büyük bir özveriyle çalışan bütün yazarlarımıza, emekleri için teşekkür ederiz.

FİLİZ YURTSEVEN - MURAT PAKER
İstanbul, Haziran 2014

Önsöz

Aynı kurumda uzun bir zamandır çalışıyor olmanın en önemli avantajlarından birisi kurumsal hafızanın parçası olmak olsa gerek. 1998 Eylül’ünde, İstanbul Bilgi Üniversitesi’nin o dönem merkez kampüsü olan Kuştepe’ye, Psikoloji Bölüm başkanı olarak geldiğimden bu yana Psikolojik Danışmanlık Birimi’nin (PDB) geçirdiği serüvene yakından tanıklık ettim; bu nedenle de, bu kitaba önsöz yazma önerisini büyük bir memnuniyetle kabul ettim.

Bu kitabı, hem üniversitemizde psikolojik destek hizmetleri sunan ekibimizin çalışmalarının daha geniş bir kitlenin de takdirini kazanmasına vesile olacağı, hem de bu çalışmaların başka üniversitelerin benzer birimlerine iyi model olacağına inandığım için önemsiyorum.

Geriye dönüp baktığım zaman PDB’nin kurumsallaşma yönünde ne kadar mesafe aldığını kıvançla görüyorum. İlk yıllarda, bu birimin özerkliği ve çalışmalarında gizlilik ilkesine bağlı olması mücadele verdiğimiz konulardı. O günleri, birimin en eski emekçisi, şimdiki direktörü Filiz Yurtseven ve ondan hemen sonra Hazırlık Okulu’na bağlı çalışmak üzere gelen ve psikodrama çalışmalarının öncülüğünü yapan Ayşegül Kumanlı Güneş çok iyi hatırlayacaklardır. Artık çalışmalarını başka bir kurumda sürdüren Özlem Özen’in 2001’de birimin direktörü olarak tüm ekibi aynı çatı altında toplaması ve benim de içinde yer aldığım Danışma Kurulu’nun oluşturulması kurumsallaşma yönünde atılmış ilk önemli adımlardı. 2002’den beri aramızda olan ve 10 yıl gibi uzun bir süre PDB direktörlüğünü yapan Alev Çavdar ise, hem birimin ekip ruhu ve donanımını geliştirdi; hem de bilgilendirici broşür-

ler, akran danışmanlık programı gibi, sunulan hizmetleri çeşitlendiren ve kalitesini artıran çok kıymetli katkılar yaptı. 2006 yılında, Murat Paker, çok doğru bir kararla PDB’ni klinik psikoloji yüksek lisans programımızla entegre etti ve genel koordinasyonunu üstlendi. Böylece, PDB, klinik psikoloji yüksek lisans öğrencisi stajyerlerimiz ile giderek daha çok öğrenciye ve zaman içinde akademik ve idari personele de hizmet verme kapasitesini kazandı ve üniversitelerdeki Psikolojik Danışmanlık Birimleri’nin arasında ayrıcalıklı bir konuma geldi.

Bu kısa önsözde, birim çalışmalarında beni etkileyen ve bu kitabın tekrar hatırlattığı bazı özelliklerine de değinmek isterim. Üniversitemiz büyüdükçe ve PDB daha iyi tanındıkça, birime olan talep arttı. Psikolojik Danışmanlık Birimi’mizin önemli bir başarısı, bu talebi eldeki sınırlı kaynaklarla en iyi şekilde karşılama konusunda gösterdikleri çaba oldu. Danışma Kurulu toplantılarında bizlere sundukları raporlar, geçmiş yılın analizinden yola çıkarak bir sonraki yıl için önerdikleri çalışma planları, her zaman ne kadar verimli ve sistematik çalıştıklarını gösteriyordu. Örneğin, psikodramanın popülerliği ve faydasını biliyorduk, ama PDB’nin psikodrama çalışmalarını geliştirirken, bu kararı iki ayrı araştırmayla desteklediğini bu kitaptan öğreniyoruz.

Psikolojik Danışma Birimi’mizin bir diğer kayda değer başarısı, üniversitenin diğer birimleri ile örnek bir koordinasyon kurmuş olmasıdır. Acil durumlarda nasıl ivedilikle devreye girdiklerine her tanıklık ettiğimizde, bunun ne kadar önemli olduğunu gördük. Hazırladıkları “Kriz Müdahale Planı” ise başka üniversitelere örnek olacak değerde.

Psikolojik Danışma Birimi’miz, ne yaptıkları kadar nasıl yaptıkları konusunda da azami özen gösteren bir ekip oldu her zaman. Bu özen, terapi çerçevesini sağlam kurma becerileri kadar etik konusundaki duyarlılıklarına, süpervizyon konusundaki ciddiyetlerine, danışan-danışman ilişkilerinin içinde kurulduğu bağlamın önemi konusundaki farkındalıklarına, ekip işbirliği ve ahengini koruma konusundaki başarılarına da yansdı. Birim çalışanları kendilerini okuyarak, düşünerek ve tartışarak yenileme, eleştirme ve geliştirme süreçlerini hep çok önemsediler. Danışmanlık ve rehberlikle ilgili konularda araştırmalar yapmaları, bunları kongrelerde sunmaları ve yayınlamaları ekibin kendini akademik olarak da geliştirmeyi önemsedğini göstermesi açısından gurur verici. Tercih ettikleri konularda eğitim almaları için üniversite yönetimi tarafından destekleniyor olmaları da sevindirici.

Bu kitap, yazarlarının, işte bu kendilerini geliştirme arzusunun en güzel kanıtı.

Tabii bu kitap, mesleğe yeni başlayan uzmanlar için de değerli bir kılavuz olacak.

Ama bence, bu kitap bizlere de yol gösterecek. Çünkü öğrencilerimizin kim olduğu ve hangi psikolojik süreçlerden geçmekte olduklarını bazen unuttabiliyoruz. Bu kitabı, yeni kuşak öğrenci profilini daha iyi anlamamıza, iletişim ve empati kurmamıza yardımcı olacağı için de önemsiyorum.

Bu önsözü, kitabın bu üç hedefin üçüne de ulaştığı düşüncesiyle bitirirken, başta Murat Paker olmak üzere birimin başarısına özverili katkıları için psikiyatrimız Simden Oral ve süpervizörlerimize ve tüm danışman ekibine üniversitemiz adına teşekkür ederim.

Prof. Dr. HALE BOLAK BORATAV
İstanbul Bilgi Üniversitesi Psikoloji Bölümü Başkanı
İstanbul, Ekim 2014