



BİREYSEL GELİŞİM VE PSİKOLOJİK DANIŞMA BİRİMİ

Bireysel Gelişim ve Psikolojik Danışma Birimine Hangi Durumlarda Başvurabilirsiniz?

- Kendinizi tanımak, akademik, bedensel ve ruhsal davranış örüntülerinizi geliştirmek istiyorsanız,
- Fakülte yaşamına uyum sağlamakta güçlük çekiyorsanız,
- Sınavlarda yoğun kaygı duyuyorsanız,
- Çok çalıştığınız halde başarılı olamıyorsanız,
- Aile ilişkilerinizde problem yaşıyorsanız,
- Zamanınızı etkin bir şekilde kullanmak istiyorsanız,
- Duygusal ilişkilerinizi sürdürmekte zorlanıyorsanız,
- Kendinizi ifade etmekte güçlük çekiyorsanız,
- Kendinizi mutsuz ve umutsuz hissediyorsanız



Bireysel Gelişim ve Psikolojik Danışma Biriminde;

- Psikolog sizinle ve konuşmak istediğiniz konularla yakından ilgilenir,
- Sorunlarınızı daha iyi anlamanız ve etkin bir şekilde çözebilmeniz için size yardımcı olur, size yol gösterir ancak sorunlarınızı sizin adınıza çözemez.
- Seansta konuşulanların gizliliği esastır. Psikolog kendinize veya başkalarına zarar vereceğiniz durumlar dışında seansta konuşulanları kimseyle paylaşmaz.

Bireysel Gelişim ve Psikolojik Danışma Biriminde Süreç Nasıl İlerler?

- Görüşmeler 45 dk.'lık oturumlar halinde haftada en az 1 kez gerçekleştirilir.
- Öğrenci mevcut e posta adresinden veya belirtilen telefon numarasını arayarak randevu alabilir.
- İşleyişin devam etmesi adına randevuya gelemeyecek öğrenci seansa en geç 2 saat kala psikoloğa bildirmelidir.
- Bireysel Gelişim ve Psikolojik Danışma Birimine gelmeniz için bir sorun olmasına gerek yoktur; kendinizi tanımak, farkındalığınızı arttırmak, düşünce biçiminizi geliştirmek içinde sürece dahil olabilirsiniz.



Psk. Merve Nur Doğru
Oda No: 123
mervenur.dogru@sbu.edu.tr
0 (312) 567 18 43