

Öğretim Elemanları için Öğrencilere Yardım Rehberi

Üniversite dönemi, öğrenciler için ergenlikten yetişkinliğe geçiş ile birlikte hem kişisel hem de akademik mücadeleleri beraberinde getiren bir süreç olabilir. Birçok öğrenci üniversite yaşamının stresiyle etkin bir biçimde baş edebilirken, bazı öğrenciler ise üniversite öğrencisi olmanın beraberinde getireceği değişimler (sorumluluk alma, bireyselleşme, karar verme vb.) ya da bazı kişisel güçlükler (kayıp, travma, ekonomik zorluklar, vb.) nedeniyle çok fazla zorlanabilirler. Öğrencilerin sıkıntısının kaynağı ne olursa olsun, etkileri sıklıkla kampüste, özellikle de sınıflarda gözlemlenebilir. Bu nedenle, öğretim elemanları öğrencileri gözlemlemek, sıkıntı çekenleri fark etmek ve yardım önermek açısından çok önemli bir konumdadır. Bunun yanı sıra, öğrenciler de duydukları güven ve saygı nedeniyle yardıma ihtiyaç duyduklarında size yönelebilirler. Öğrencilere kişisel danışmanlık yapmanız beklenmese de dinlemeye açık ve hazır olarak onlara yardım etmek ya da gerekli yardım kaynaklarına yönlendirmek konusunda önemli bir rolünüz olabilir.

Böyle zamanlarda, sizler de öğrencilere sorunlarıyla baş etmede nasıl daha iyi yardım edebileceğiniz ve profesyonel yardıma nasıl yönlendirebileceğiniz konusunda desteğe ihtiyaç duyabilirsiniz. Aşağıda üniversite ortamında karşılaşılabileceğiniz ve sizin müdahalenizi gerektirebilecek bazı durumlar ve bu durumlarda atılabilecek en uygun adımlarla ilgili temel bilgileri bulabilirsiniz.

Acil Durumlar

Hemen ilgilenilmesi ve harekete geçilmesi gereken bazı acil (çoğunlukla öğrencinin kendine ya da başkasına zarar verme riskinin olduğu) durumlar vardır. Böyle bir durum söz konusu olduğunda, öğrenciye yaklaşmanız, endişenizi belirtmeniz ve öğrenciyi en yakın sağlık birimine yönlendirmeniz önemlidir. Acil durumlar şunlar olabilir:

- İntihar eğilimleri – öğrenci kendisine zarar vermekle tehdit ediyor, bundan bahsediyor, bunun hakkında yazıyor ya da imalarda bulunuyorsa; açıkça intihardan bahsediyorsa; eşyalarını çevresindekilere dağıtmak gibi sözel olmayan mesajlar varsa,
- Yüksek saldırganlık düzeyi ve/veya başkasına zarar tehlikesi (kasıtlı olarak, düşünce süreçlerinde bozulmalar nedeniyle ya da ihmal yoluyla) varsa,

- Gerçekle bağın koptuğunu gösteren tuhaf davranış ve konuşmaları (konfüzyon, desoryantasyon, düzensiz düşünceler, sanrılar, halüsinasyonlar, farklı ya da tuhaf konuşmalar) oluyorsa,
- Öğrenci alkol ya da madde etkisinde ise

Eğer öğrencinin her an kendisine ya da bir başkasına fiziksel zarar verebileceğini düşünüyorsanız, hemen üniversite sağlık birimini ve/veya Güvenlik Birimi'ni arayın. Bu tür durumlarda asıl olan öğrencinin güvenliği ve fiziksel sağlığıdır. Bu yüzden, lütfen öğrencinin durumunu gerekli kişilerle paylaşırken, öğrencinin güvenine ihanet edip onu sinirlendireceğinizi düşünerek çekinmeyin. Ayrıca, sağlık biriminden bir uzmanla görüşmesini sağlayana kadar öğrenciyi yalnız bırakmayın.

Eğer mesai saatleri dışında böyle bir durumla karşılaşırsanız, Güvenlik Birimi'nden yardım alarak öğrenciyi hastaneye götürmek en iyi seçenek olacaktır. Öğrenci yurttan kalıyorsa, lütfen Yurt Müdürlüğü'nün de durumdan haberdar olmasını sağlayın.

Acil Olmayan Durumlar

Bazı durumlar acil bir eylem ya da tıbbi yardım gerektirmese de sizi endişelendirebilir. İşaretleri fark etmek ve harekete geçmek acil olmayan durumlar için de önemlidir. Bu durumlarda kendi yardımınızı önerebilir ya da öğrenciyi psikolojik destek alması için sağlık birimine yönlendirebilirsiniz.

Kampüsteki gözlemlerinizi ile fark edebileceğiniz bazı psikolojik sorun göstergelerini aşağıda bulabilirsiniz:

Fiziksel ve Davranışsal

- Kiloda, özbakımda, fiziksel görünüşte belirgin değişimler (örn. aşırı zayıflama, kesik/yanık izleri)
- Aşırı hareketlilik, çok hızlı konuşma ya da aşırı durgunluk
- Konuşmada bozulmalar
- Yıkıcı davranışlar, saldırganlık

Duygusal

- Yoğun ve abartılı duygusal tepkiler, huzursuzluk, ajitasyon
- Depresif duygu durumu

- Yüksek anksiyete, panik

Akademik

- Akademik performansla ilgili sorunlar ya da ani değişimler (örn. aşırı devamsızlık, erteleme, notlarda beklenmeyen düşüş)
- Derslerde fazla sessiz ve kaçınmacı ya da aşırı girişken tutumlar, zihinsel işlevlerde bozulma olduğuna işaret eden sorular
- Ödev ve sınavlarda endişe verici öğeler (örn. intihar/cinayet atıfları, depresif/huzursuz edici içerik)

İlişkisel

- Olağandışı ya da öncekinden farklı iletişim kalıpları
- Olağandışı bağımlılık (örn. ofisin etrafında dolanma, ısrarla sınıf ve ofis saati dışında görüşmek isteme)
- Sosyal ortamlardan çekilme, kaçınma, yalıtma
- Geçimsizlik, diğer öğrencilerden şikayetler, arkadaşlarının/oda arkadaşlarının dile getirdiği endişeler

Eğer öğrencilerinizde bu göstergeleri fark ediyorsanız, kendiniz yardım önerebilir ya da psikolojik destek alması için yönlendirebilirsiniz. Siz yardım etmek konusunda istekliyseniz ve durum bu şekilde yürütmeye uygunsa, psikoloji alanında uzman kişilerden neler yapabileceğiniz konusunda da öneri alarak öğrenciye destek olabilirsiniz. Ancak sizinle ya da öğrenciyle ilgili bazı durumlar dolayı, yardım etmeyi denemek yerine bir uzmana yönlendirmeniz gerekebilir. Öğrenci yakın zamanda önemli bir kayıp ya da reddedilme, saldırı ya da taciz yaşıadıysa, sürekli depresif ruh halindeyse ya da kilo ve özbakımda ciddi değişiklikler varsa, sorunun ciddiyetinin sizi aşacağını düşünüyorsanız öğrenciyi profesyonel yardıma yönlendirmek ilk seçenek olacaktır. Sizin tarafınızdan bakıldığında da çok yoğun ya da stresli bir dönemdeyseniz, öğrenciye karşı olumlu ya da olumsuz duygularınızın nesnelliğini etkileyebileceğini düşünüyorsanız, öğrencinin konumunuz gereği size anlatamıyor olduğu bazı noktalar olduğunu hissediyorsanız, sizden istenen bilgi ya da yardımı sağlamanız rolünüz gereği uygun değilse ya da zaten elinizden geleni yapmış olduğunuzu düşünüyorsanız, yine kendiniz yardım etmeye devam etmek yerine öğrenciyi bir uzmana yönlendirmeniz daha etkili bir müdahale olacaktır.

Öğrenciyle Sorunları Hakkında Konuşmak

- Öğrenciyle, ikinizin de yeterli zamanı varken (aceleniz yokken ve yoğun değilken) ve yalnızken (utanma ve savunmaya geçmeyi önlemek amacıyla) konuşmayı önerin.
- Öğrenciye sıkıntı yaşadığının farkında olduğunuzu açıkça söyleyin. Onun iyi olmasının sizi ilgilendirdiğini ve yardım etmeye istekli olduğunuzu ifade edin. Neyin ters gittiğini ve bu konuda sizinle konuşmak isteyip istemeyeceğini sorun.
- Eğer davranışsal değişiklikler fark ettiyseniz, bunları endişenizin nedeni olarak belirtin. Yalnızca somut olarak gözlemlediğiniz değişikliği söylemeye çalışın; bu durumun nedeni ile ilgili fikir belirtmeyin ve/veya teşhis koymayın. Hastalık isimleri, etiketler ve varsayımlar öğrencilerin psikolojik yardım sürecini olumsuz etkilemektedir.
- Eleştirel ya da yargılayıcı olmaktan ve hatalı varsayımlar ya da suçlamalar yapmaktan kaçının.
- Kaygı, şok, korku ya da öfke yerine ilginizi ifade etmeye çalışın.
- Eğer bu yönde şüpheleriniz varsa, öğrenciye sarhoş olup olmadığını, düşüncelerinin bulanık/karışık olup olmadığını ya da kendisine zarar verme düşüncelerini doğrudan sorun. Sormakla öğrencinin kafasına “olmayan düşünceler sokmuş” olmazsınız. Birilerinin yaşadığı güçlüğe dikkat etmiş olması ve bunu fark etmiş olması birçok öğrenciyi rahatlatacaktır.
- Dikkatle dinleyin. Hak vermeden ya da itiraz etmeden, sadece olayları onun bakış açısından anlamaya çalışın. Sadece birkaç dakika geçiştirmeden dinlemeniz öğrenciye umursandığını hissettirebilir ve yardım almak konusunda daha güvenli hissetmesini sağlayabilir.
- Gizlilik sözü vermeyin ve öğrenciyi bir meslektaşınıza danışabileceğiniz konusunda bilgilendirin. Kendine ya da başkasına zarar verme tehditlerini sır olarak tutacağınıza söz vermeyin.
- Eğer kendine ya da başkasına zarar verebileceğini düşünüyorsanız düşünüyorsanız, bir psikologla/danışmanla görüşmenin işe yarayabileceğini doğrudan söyleyin.
- Eğer gerekiyorsa, öğrenciye bir psikologun/danışmanın onu yargılamadan anlamaya ve onunla işbirliği içinde bulunmaya çalışacağını söyleyin. Danışmanlık hakkında olumlu ve

kabul edici bir tutum yansıtır ve yardım istemenin, zayıflık ve başarısızlık değil, aksine cesaret ve başarı göstergesi olduğuna işaret edin.

- Eğer öğrenci savunmacı bir tutum sergiler, yardım almak konusunda tereddütlü davranır ya da reddederse (ve acil bir durum yoksa):
 - Konuyu zorlamayın, sadece endişenizi tekrar dile getirin.
 - Kişiyi kandırarak ya da tuzağa düşürerek kendisini bir profesyonelin yanında bulmasını sağlamayın.
 - Öğrencinin yardım almak konusundaki tereddütlerini dinleyin ve kabul edin.
 - Bir süre üzerinde düşünmesini ve tekrar konuşmaya hazır olursa sizi haberdar etmesini söyleyin.
 - Unutmayın, kendisine ya da başkasına zarar verme riski yoksa, psikolojik danışmanlık öğrencilerin gönüllü olarak faydalanabilecekleri bir seçenektir.
 - Öğrenciye yardım ederken, rolünüzün ona destek olmak olduğunu unutmayın ve kendi fiziksel ve duygusal sınırlarınızı belirleyin.