



**TOGÜ Ailesine
Hoş Geldiniz**

Üniversitemize yeni katılan öğrencilerimiz TOGU ailesine hoş geldiniz. Sizlerin sağlığı bizim için her şeyden önde gelmektedir. Hem kendi hem de sevdiklerinizin sağlığını tehlikeye atmamak için covid19 sürecinde Maske-Mesafe-Temizlik kuralını aklınızdan çıkarmayınız. Bu süreçte Sağlık Bakanlığının uyarılarını dikkate alınız.

Üniversiteye başlayacağınız için heyecanlandığınızı fakat kampüse gelemediğiniz için ne?/ ne zaman? /nerde? /nasıl olacak? gibi soruları aklınızdan geçirdiğinizi biliyoruz.

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Uygulama ve Araştırma Merkezi (PDRMER) olarak hem merkezimizi tanıtmak hem de aklınızdaki soruları cevaplamak istiyoruz.



❑ Akademik yıl nedir?

- Bir akademik yıl, Güz ve Bahar yarıyılı olmak üzere iki dönemden oluşur. Bir yarıyıl ise 14 haftadır.

❑ Akademik takvim nedir?

- Bir akademik yılda öğrencinin kullanabileceği zaman rehberidir. Bu takvimde ders kayıt zamanları, derslerin başlaması, sınavlar (vize/final/bütünleme) gibi önemli hususların tarihleri yer almaktadır. TOGÜ 2020-2021 akademik takvimine

https://ogr.gop.edu.tr/depo/menuler/birim_10307/akademik_takvim_189/html_icerik/files/toguweb2020.pdf adresinden ulaşabilirsiniz.



❑ Akademik danışman kimdir?

- Her öğrencinin bir akademik danışmanı bulunur. Danışman, öğrencinin seçeceği dersler hakkında yardımcı olur, öğrencinin yaşadığı sorunların çözümünde destekler, üniversite mevzuatı vb. konular hakkında bilgi verir.

❑ Ders programı veya derslerle ilgili sorunlarımda kime başvurmalıyım?

- Akademik danışmanınıza başvurabilirsiniz.



❑ Akademik Danışmanımın kim olduğunu nasıl öğrenebilirim ve akademik danışmanıma nasıl ulaşabilirim?

- Öğrenci bilgi sistemine giriş yaptığınızda akademik danışmanınızı görebilirsiniz.
- Akademik danışmanınıza mail veya dahili telefon aracılığıyla ulaşabilirsiniz. TOGÜ Telefon Rehberine
https://www.gop.edu.tr/TelefonRehberi.aspx?d=tr-TR&mk=30471&m=telefon_rehberi adresinden ulaşabilirsiniz.

❑ Ders kayıtlarını nasıl yapacağım?

- Ders kayıtları öğrenci bilgi sistemi üzerinden yapılmaktadır. Öğrenci bilgi sistemine <https://obs.gop.edu.tr/> adresinden ulaşabilirsiniz. Ders kayıt sürecinde yaşayabileceğiniz zorluklarla ilgili akademik danışmanınızdan destek alabilirsiniz.



❑ Öğrenci Bilgi Sistemi (OBS) nedir?

- Öğrenci bilgi sistemi, öğrencinin kişisel bilgilerinin yanı sıra öğrenciyi ilgilendiren akademik bilgilerin yer aldığı (alınan dersler, ders notları gibi) sistemdir. Öğrenci bilgi sistemine <https://obs.gop.edu.tr/> adresinden ulaşabilirsiniz. Size leride yapılabilecek herhangi bir duyuru OBS ve buraya kayıtlı iletişim kanallarınız üzerinden yapılır. Eğer adresiniz, mailiniz veya telefon numaranızı değiştirirseniz sistemden güncellemeyi unutmayınız.

❑ Ders geçme sistemi nasıldır?

- Teorik derslerde bir dönemde en az iki sınav yapılmaktadır. Bu sınavlardan ilk yapılamana “ara sınav (vize)” ikinci yapılamana ise “dönem sonu sınavı (final)” denilmektedir. Bir dersin başarı notu, ara sınavın %40’ı ile dönem sonu değerlendirmesinin %60’ı toplanarak hesaplanır. Dersler 100 üzerinden puanlanır ve geçme notu 60’dır. Ders geçme ile ilgili ayrıntılı bilgilere akademik danışmanınız ve “Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi Ön Lisans Ve Lisans Eğitim-Öğretim Ve Sınav Yönetmeliği”nden ulaşabilirsiniz. Yönetmelik

https://ogr.gop.edu.tr/depo/menuler/birim_10307/mevzuat_49/dosya_icerik/8696513/mevzuat_20200302095753.pdf adresinde bulunmaktadır.



❑ Bütünleme sınavı nedir?

- Dönem sonu veya yılsonu sınavında başarısız olunan dersler için açılan sınavdır. Bütünleme sınavında alınan not, nihai notun hesaplanmasında dönem sonu sınavı (final) notu yerine geçer.

❑ Çift anadal yapmak istiyorum ne yapmalıyım?

- Öncelikle çift anadal veya yandal ile ilgili akademik danışmanınızla görüşünüz. Okuduğunuz bölüme göre çift anadal veya yandal yapılabilecek bölümler veya kontenjanlar değişebilmektedir. Çift anadal ile ilgili esasları https://www.gop.edu.tr/Icerik.aspx?d=tr-TR&mk=30503&m=cift_anadal_yandal adresinden öğrenebilirsiniz.



❑ Yurt olanakları nelerdir?

- İl merkezi ve ilçelerde Kredi Yurtlar Kurumuna (KYK) bağlı yurtlar ve özel yurtlar bulunmaktadır. KYK'ya bağlı yurtlar ilgili https://www.gop.edu.tr/Icerik.aspx?d=tr-TR&mk=30480&m=barinma_ve_yemek adresinden ve <https://kygm.gsb.gov.tr/YurtMudurlukleri> adresinden bilgi alabilirsiniz.



❑ Üniversite ile bağlantımı uzaktan nasıl güncel tutabilirim?

- Sınıf arkadaşlarınızla bağlantı kurun, kaynak alışverişinde bulunun, WhatsApp, Telegram, Facebook gibi platformlarda sınıf grupları oluşturun ve iletişime katılın.
- Üniversitemizin öğrencileri uzaktan destekleyen çeşitli birimleri bulunmaktadır. Bu birimlerin internet adreslerini ve sosyal medya hesaplarını takip edin.



❑ Pandemi sürecinde uzaktan Üniversitenin hangi olanaklarından yararlanabiliriz?

Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesinin sizlerin öğrenim hayatlarını desteklemek üzere pek çok birimi bulunmaktadır. Bu birimlerden bazıları aşağıda belirtilmiştir. Üniversitenin diğer birim ve hizmetleriyle ilgili olarak da akademik danışmanınızdan bilgi alabilirsiniz.

- **Kütüphane:** Kütüphanemiz kaynak ve hizmetleri her yıl çeşitlenerek devam etmektedir. 146.314'ü basılı kitap, 71.969 E-dergi, 393.303 E-book, 43 adet veri tabanı, Açık Erişim Bilgi Sistemi, Elektronik tez veri bankası ile öğrencilere hizmet vermektedir. Elektronik kütüphane hesabı olarak kütüphane hizmetlerinden uzaktan yararlanabilirsiniz. <https://kutup.gop.edu.tr/> adresinden ayrıntılı bilgi alabilirsiniz.
- **Kariyer Uygulama ve Araştırma Merkezi (KARMER):** Öğrencilerin üniversiteye giriş yaptıkları ilk andan itibaren kariyer bilincini oluşturarak, ilgi ve yeteneklerini geliştirme ve kariyer planlarını yapma konusunda danışmanlık hizmetleri verilmektedir. <https://karmer.gop.edu.tr/> adresinden ayrıntılı bilgi alabilirsiniz.
- **Sürekli Eğitim Araştırma ve Uygulama Merkezi (TOGÜSEM):** Toplumun sürekli olarak eskiyen bilgi düzeyini çağın gereklerine uygun yeni bilgilerle donatmak ve eğitim ihtiyacını karşılamak üzere Üniversite birimlerinin sahip olduğu uzmanlıklarından yararlanan, kalite ve nitelik açısından üstün ve talebe uygun olarak tekrarlanan, sertifika programı, kurs veya seminer tarzında, kısa ve uzun süreli eğitim-öğretim programları düzenlemektir. Pandemi sürecinde online kurslar düzenlenmektedir. <https://togusem.gop.edu.tr/> adresinden ayrıntılı bilgi alabilirsiniz.



Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Uygulama ve Araştırma Merkezi (PDRMER)

Sevgili öğrencilerimiz, üniversite yaşamının kişinin kendisini tanıması ve geliştirebilmesi adına çok önemli bir fırsat olduğunun farkındayız. Sizlerle yeşil kampüste buluşmak için sabırsızlanıyoruz.

Pandemi sürecinin getirdiği zorluklar her alanı olduğu gibi eğitim alanını da ciddi anlamda etkilemiştir. Eğitimin uzaktan olması, salgın riskinin hemen yanı başımızda olması gibi nedenlerin kaygı ve stresinizi arttırabileceğini tahmin ediyoruz. Bu stres ve kaygı ile beraber derslere odaklanmanın, verimli çalışmanın zorluğunu bilmekteyiz.

Bu süreçte sizlere destek için yanınızda olduğumuzu bilmenizi isteriz.





Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Uygulama ve Araştırma Merkezi (PDRMER)

PDRMER olarak yaşayabileceğiniz kaygı, öfke, depresif durumlar, problem çözme ve iletişim vb sorunlarınızda ayrıca kişisel, sosyal, duygusal, bilişsel ve kariyer gelişimlerinize destek olmak için yanınızdayız.

❑ PDR Merkezine Kimler Başvurabilir?

Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesinde öğrenim gören tüm ön lisans, lisans ve lisansüstü öğrencileri başvurabilmektedir.

❑ Nasıl başvurabiliriz?

<http://pdrmr randevu.gop.edu.tr/> adresinden merkezimize başvurabilirsiniz. Burada yer alan bilgileri eksizsiz olarak doldurduğunuzda randevu alabilirsiniz.

Randevu almak ile ilgili sorun yaşıyorsanız 0356 252 16 32; ya da 0356 252 1616 (dahili 1473) telefon numaraları ve pdrmer@gop.edu.tr e-mail adresinden yardım alabilirsiniz.



Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Uygulama ve Araştırma Merkezi (PDRMER)

❑ Psikolojik Danışma Hizmetleri ücretli midir?

Merkezimiz bünyesindeki tüm hizmetler üniversite öğrencilerimize ücretsizdir.

❑ Pandemi sürecinde psikolojik danışma hizmeti nasıl yürütülmektedir?

Bu süreçte merkezimiz online olarak öğrencilerimize hizmet vermektedir. Ayrıca merkezimiz öğrencilerin taleplerine göre belirlenen konularda online seminerler vermektedir



Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Uygulama ve Araştırma Merkezi (PDRMER)

- **Pandemi Döneminde Neler Yaptık?**
- “Korona Günlerinde Ruh Sağlığını Koruma Kılavuzu” hazırlanarak öğrencilerimize ulaştırılmıştır.



PANDEMİ DÖNEMİNDE
RUH SAĞLIĞINI KORUMAYA
YÖNELİK ÖNERİLER



Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Uygulama ve Araştırma Merkezi (PDRMER)

❑Pandemi Döneminde Neler Yaptık?

Merkezin instagram hesabı üzerinden “COVID-19 salgını sürecinde psikolojik sağlamlığı arttırma” programı başlıklı 10 haftalık bir canlı yayın gerçekleştirilmiştir.

Sıra	Konu Başlığı	Uzmanın İsmi
1	COVID-19 mu güçlü psikolojimiz mi?: korona günlerinde psikolojik sağlamlık	Tahsin İLHAN
2	Yeni Problemler ve Çözme Yolları	Şefika ERDEM
3	Zamanı yakala ve tadını çıkar: Korona günlerinde zaman yönetimi	Yusuf SARIKAYA
4	Korona Günlerinin getirdikleri: Stres ve Kaygı	Murat KORKMAZ
5	İnsan erdemleri ve bilgelik: Zor günleri aşmak	Rukiye ŞAHİN
6	Korona Günlerinde Duygular: Fark et, Hisset, Yönet	Burak KÖKSAL
7	Korona Günlerinde Konuşmak ve Paylaşmak: İletişim	Ahmet ERDEM



Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Uygulama ve Araştırma Merkezi (PDRMER)

❑ **Pandemi Döneminde Neler Yaptık?**

Öğrencilerimizin istek ve ihtiyaçları belirlenerek webinar eğitimleri gerçekleştirilmiştir.

Eğitimin Konusu	Eğitmen
Dikkatimi Toplayamıyorum: Hafıza ve Unutkanlık	Psikolog Murat KORKMAZ
Gelecek Kaygısı ve Hedef Belirleme	Prof. Dr. Tahsin İLHAN
Stres Yönetimi	Dr. Öğr. Üyesi Yusuf SARIKAYA



Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Uygulama ve Araştırma Merkezi (PDRMER)

❑ **Pandemi Döneminde Neler Yaptık?**

- COVID-19 salgını sürecinde salgının artışını önlemek amacıyla merkezde yürütülen yüz yüze danışmanlık faaliyetleri online danışmanlığa çevrilmiştir.
- Öğrencilerimize yönelik psikolojik danışmanlık faaliyetlerimiz online olarak devam etmektedir. Bunun yanı sıra öğrencilerimizi uzaktan desteklemeye devam edeceğiz. Instagram ve internet sayfamızı takip ederek etkinliklerden haberdar olabilirsiniz.





**TOKAT
GAZİOSMANPAŞA
ÜNİVERSİTESİ**

@toguresmi



PDRMER

Instagram

@togupdrmer

Web:

<https://pdrmer.gop.edu.tr>



KARMER

Instagram

@togukarmer

Web:

<https://karmer.gop.edu.tr/>



TOGÜSEM

Instagram

@togusem

Web:

<https://togusem.gop.edu.tr/>