

Uyum Sürecinizi Kolaylaştıracak Öneriler

- Hayatınızın bu yeni dönemine daha kolay uyum sağlamak için rutinler oluşturabilirsiniz. Yeme, uyku, eğlenme, dinlenme, çalışma konularında uygulayabileceğiniz bir düzen size iyi gelebilir.
- Sosyal uyumu geliştirmek amacıyla ilişkilerinize ve kendinize zaman verin. İyi arkadaşlıklar zamanla kurulur.
- Öğrenci kulüplerine katılmak veya yardım kuruluşlarında gönüllü olmak sosyalleşmeniz için ortam sağlayabilir.
- Ev/oda arkadaşlarınız ile yaşanabilecek sorunların önüne geçmek için kişisel alan kavramına dikkat etmeniz ve ortak yaşam alanınızı ilgilendiren konularda ortak kararlar almanız faydalı olacaktır.
- Ekonomik bağımsızlığınızı kazanma sürecinde olduğunuz için harcamalarınızı kontrol etmek amacıyla ihtiyaçlarınızı ve bütçenizi belirlemeniz önemlidir.
- Akademik sorumluluklarınızı yerine getirebilmek için üniversitemizin duyurularını takip etmeniz gerekir. TOGÜ web sayfası ve sosyal medya hesaplarını, kendi e-postanızı ve sms mesajlarınızı kontrol etmeniz yararlı olacaktır.
- Psikolojik olarak zorlandığınız durumlar için PDRMER'e başvurabilir ve ücretsiz psikolojik danışmanlık hizmeti alabilirsiniz.

4



PDRMER'e Ulaşın



Taşıciiftlik Kampüsü
BAP binası 3. Kat
(Anaokulu yanı)



0356 252 1632



togupdrmer



pdrmer.gop.edu.tr



PDRMER'den
randevu almak için
karekodu
okutunuz.

5



ÜNİVERSİTE YAŞAMINA UYUM REHBERİ



TOKAT GAZİOSMANPAŞA ÜNİVERSİTESİ
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık
Uygulama ve Araştırma Merkezi

2023-2024

Üniversite Yaşamına Uyum Sürecinde Bilmeniz Gerekenler

Değerli Öğrencilerimiz,

PDRMER olarak üniversite yaşamına geçtiğiniz bu dönemde merak ettiğiniz konularda sizleri bilgilendirmek ve yanınızda olmak istiyoruz.

Akademik Takvim

Akademik takvimde ders kayıt zamanları, derslerin başlaması, sınavlar (vize/final/bütünleme) gibi önemli tarihler yer almaktadır. TOGÜ 2023-2024 akademik takvimine karekod ile ulaşabilirsiniz.



Akademik Danışman

Her öğrencinin bir akademik danışmanı bulunur. Danışman, öğrencinin seçeceği dersler konusunda yardımcı olur, öğrencinin yaşadığı sorunların çözümünde destekler, üniversite mevzuatı vb. konular hakkında bilgi verir. Öğrenci bilgi sistemine giriş yaptığınızda akademik danışmanınızı öğrenebilirsiniz.



Öğrenci bilgi sistemi

Ders Kayıtları

Ders kayıtları **öğrenci bilgi sistemi** üzerinden yapılmaktadır. Ders kayıt sürecinde yaşayabileceğiniz zorluklarla ilgili akademik danışmanınızdan destek alabilirsiniz.

Ders Geçme Sistemi

Teorik derslerde bir dönemde en az iki sınav yapılmaktadır. Bu sınavlardan ilk yapılamayan sınav (vize) ikinci yapılamayan ise dönem sonu sınavı (final) denilmektedir. Bir dersin başarı notu, ara sınavın %40'ı ile dönem sonu değerlendirmesinin %60'ı toplanarak hesaplanır.

1

Dersler 100 üzerinden puanlanır ve geçme notu 60'tır. Bazı bölüm ve derslerde ders geçme şartları farklı olabileceği için ayrıntılı bilgilere akademik danışmanınız ve yanda paylaşılmış olan Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi Ön Lisans Ve Lisans Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliği'nden ulaşabilirsiniz.



Üniversitemizde Faydalanabileceğiniz Bazı Olanaklar

Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Uygulama ve Araştırma Merkezi (PDRMER):

Öğrencilerimizin kaygı, öfke, depresif durumlar, travmalar ve iletişim sorunlarının yanı sıra kişisel, sosyal, duygusal ve bilişsel gelişimlerinde onları desteklemek amacıyla ücretsiz psikolojik danışmanlık hizmeti verilmektedir.

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.

Sürekli Eğitim Araştırma ve Uygulama Merkezi

(TOGÜSEM): Üniversite birimlerinin sahip olduğu uzmanlıklarından yararlanarak sertifika programı, kurs veya seminer gibi, kısa ve uzun süreli eğitim-öğretim programları düzenlenmektedir.

Kütüphane: Kütüphanemiz basılı kitaplar, e-dergiler, e-kitaplar, veri tabanları, Açık Erişim Bilgi Sistemi, Elektronik Tez Veri Bankası ile öğrencilere hizmet vermektedir. Elektronik kütüphane hesabı olarak kütüphane hizmetlerinden uzaktan yararlanabilirsiniz.

Öğrenci Barınma Danışma Birimi:

Öğrencilerimizin barınma ve ulaşım konusunda destek alabilecekleri Whatsapp hattıdır. 0 356 250 00 33 numarasını arayarak iletişime geçebilirsiniz.

UYUM SÜRECİ

İnsan yaşamındaki her değişiklik uyum sürecini de beraberinde getirir. Evden ilk defa ayrılan öğrencilerde yalnızlık, üzüntü, kafa karışıklığı ve ev hakkındaki düşüncelerle meşgul olma gibi duygu ve düşüncelerin olması son derece normaldir. Baş etmekte zorlandığınız durumlarda PDRMER'e başvurabilirsiniz.

Endişelenmeyin. Yalnız değilsiniz.



3