

T.C.
GAZİ ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK KÜLTÜR VE SPOR DAİRE BAŞKANLIĞI
PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK HİZMETLERİ MÜDÜRLÜĞÜ
PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK BİRİMİ
ALINAN ÖNLEMLER RAPORU

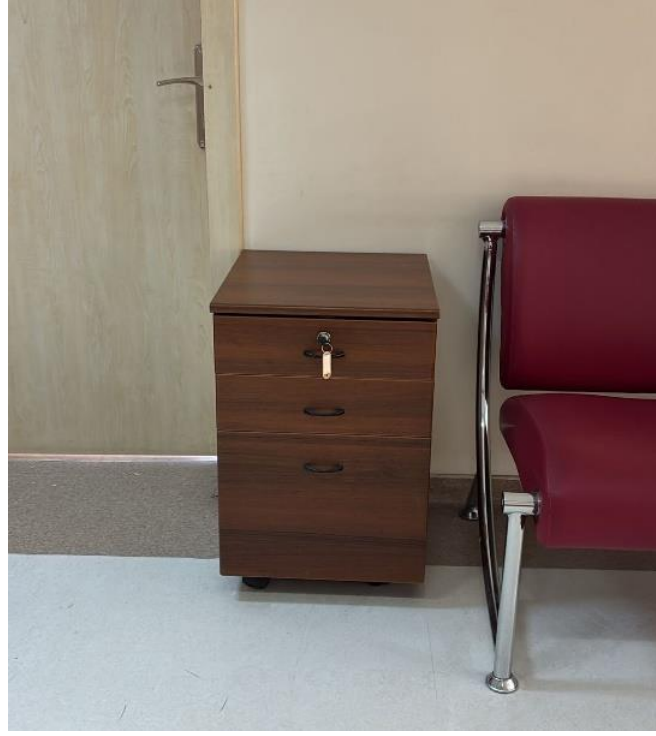
Öğrencilerle gerçekleştirilen psikolojik danışma ve rehberlik hizmeti onlardan alınan geri bildirimler ile düzenli olarak değerlendirilmiş olup gerekli önlemler alınmıştır. Bunlar;

1. Öğrencilerden alınan geri bildirimlere göre, görüşme odalarının fiziki koşulları ısı, ışık, ses açısından daha uygun hale getirilmiştir. Örneğin kış aylarında ihtiyaç halinde ısıtıcı kullanılmaktadır. Sıcaklığın arttığı yaz aylarında ise vantilatör kullanılmaya başlanmıştır.
2. Odalardaki su, peçete gibi ihtiyaçlar düzenli olarak takip edilmektedir. Su sebilleri ile birlikte bardak su da temin edilmiştir.





3. Gizlilik ilkesi gereğince, cep telefonları görüşme odaları dışında bırakılmaya başlanmıştır. Uygulama öğrenciler tarafından uygun bulunmuş, görüşme öncesinde öğrenciler için gerekli açıklamalar yapılmıştır. Bu uygulamada herhangi bir aksaklık ile karşılaşılmemiştir. Görüşme öncesinde cep telefonları kilitli olan komodinlere bırakılmakta, anahtar içeri alınmaktadır.



4. Psikolojik Danışma ve Rehberlik Hizmetleri Müdürlüğünün internet sayfası aktif hale getirilmiştir. Bu internet sayfasından personel ve öğrenci için yapılan çalışmalar, duyurular paylaşılmaya başlanmıştır. Öğrenciler için broşürler paylaşılmaya devam etmektedir.



GAZİ ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK KÜLTÜR VE SPOR DAİRE BAŞKANLIĞI
PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK HİZMETLERİ MÜDÜRLÜĞÜ



Duyurular

Henüz bir duyuru eklenmemiş.

Haberler

[Tümü](#)



GAZİ ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK KÜLTÜR VE SPOR DAİRE BAŞKANLIĞI
PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK HİZMETLERİ MÜDÜRLÜĞÜ

[Müdürlüğümüz](#) [Hizmetlerimiz](#) [Bilgi Bankası](#) [Mevzuat](#) [Kalite](#) [İletişim](#)



Duyurular

06.05.2025
Doğaçlama Spor Atölyesi
06.05.2025
Drama Atölyesi
06.05.2025
Kamusal ve Sosyal Yaşamda Etkili İletişim
06.05.2025
Kurum İçi Motivasyon ve İletişim Çatışmaların Çözümleri
[Tümü](#)

Haberler

23.05.2025
Gazi Üniversitesi'nde "Hedefe Birlikte: Zihinsel Güçte Koordinasyon" Etkinliği Gerçekleştirildi
16.05.2025
Gazi Üniversitesi Sağlık Kültür ve Spor Daire Başkanlığı'ndan Personeline Yönelik "Kamusal ve Sosya...
13.05.2025
"BEN OKIM SEN OK MISIN?" Drama Atölyesi Sağlık Kültür ve Spor Daire Başkanlığı'nda Gerçekleştirildi.
12.05.2025
Gazi Üniversitesi'nde Personel Gelişimine Yönelik Eğitim Programı Düzenlendi.
[Tümü](#)



AKADEMİK TAKVİM
GUZEM ÖYS
EBYS
GAZİ E-POSTA
AVESİS
ÖĞRENCİ İŞLERİ
KÜTÜPHANE

Etkinlikler



GAZİ ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK KÜLTÜR VE SPOR DAİRE BAŞKANLIĞI
PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK HİZMETLERİ MÜDÜRLÜĞÜ



Müdürlüğümüz

Hizmetlerimiz

Bilgi Bankası

Mevzuat

Kalite

İletişim

AKADEMİK
TAKVİM

GUZEM
ÖYS

EBYS

GAZİ E-
POSTA

AVESİS

ÖĞRENCİ
İŞLERİ

KÜTÜPHANE

Gazi Üniversitesi Sağlık Kültür ve Spor Daire Başkanlığı'ndan Personeline Yönelik "Kamusal ve Sosyal Yaşamda Etkili İletişim"

13.05.2025

"BEN OK'IM SEN OK MISIN?" Drama Atölyesi Sağlık Kültür ve Spor Daire Başkanlığı'nda Gerçekleştirildi.

12.05.2025

Gazi Üniversitesi'nde Personel Gelişimine Yönelik Eğitim Programı Düzenlendi.

Tümü

Etkinlikler



Tümü



GAZİ ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK KÜLTÜR VE SPOR DAİRE BAŞKANLIĞI
ÖĞRENCİ DANIŞMA VE BURS HİZMETLERİ BİRİMİ



Hakkımızda

Hizmetlerimiz

Kalite

Doğru ve Formlar

Mevzuat

Rehberlik ve Psikolojik Danışma

- Akademik Erteleme
- Etkili İletişim
- Sinir Kaygısı
- Sosyal Kaygı
- Zaman Yönetimi ve Planlama
- Depresyon Ve Kendine Yaram
- Stres Ve Stresle Başa Çıkma
- Kabar Verme
- Ölçe Yönetimi
- Afet Sonrası Gariyabılasak Tepkiler
- Afet Sonrası Başa Çıkma Becerilerini Geliştirme

Rehberlik ve Psikolojik Danışma

Başvuru için [TIKLAYINIZ.](#)



Rehberlik ve Psikolojik Danışma

Bireylerin, ailelerin ve grupların ruh sağlığı, iyi oluş düzeyleri, eğitim ve kariyer hedeflerine ulaşmalarında onları destekleyen profesyonel bir ilişki olarak tanımlanan psikolojik danışma, psikolojik danışman ve birey/bireyler arasında gerçekleştirilen profesyonel bir yardım sürecidir. Kişinin iyi oluşunu güçlendirmeyi esas olan bu süreç bireyin kendisini ve çevresini daha iyi tanımasına, davranışlarını anlamasına, kendilerini gerçekleştirmelerine, akademik, kişisel ve sosyal boyutlarda gerçekleştiren uyum güçlüklerinin üstesinden gelebilmelerine yardımcı olur.

Yürütülen bu profesyonel süreç **güçlük ve sorunluluk** ilişkileri davranmaktadır. Psikolojik

AKADEMİK ERTELEME

Erteleme bireylerin günlük hayatta sıklıkla deneyimledikleri bir davranıştır. Kişilerin gün içinde yapmaları gereken görev ya da sorumluluklarını farklı günlere ertelemesi, günlük hayatta olduğu kadar akademik yaşamda da var olan bir problemdir.

Akademik erteleme davranışının sorun olarak değerlendirilmesi için kişinin günlük hayatını nasıl etkilediği ve ne sıklıkla yapıldığı değerlendirilmelidir. Erteleme davranışı alışkanlık haline gelip kişinin hayatında olumsuz sonuçlara yol açarsa durum akademik erteleme problemi olarak kabul edilir.



Nedenleri ve Sonuçları

- Konsantrasyon güçlüğü,
- Mükemmeliyetçilik,
- Olası başarısızlık durumu ve sonuçlarıyla ilgili korkular,
- Kısa bir zaman aralığında çok sayıda görevin olması ve bunalmış hissetme,
- Akademik görevin zor olması,
- Dikkat dağınıcılığı unsurları (telefon, bilgisayar, vb.) fazla vakit geçirmek,
- Görev süreciyle ilgili yeterli bilginin olmaması
- Görev ile ilgili kaygı hissetme,
- İşlevsel olmayan olumsuz düşünceler ("Ne yaparsam yapayım başarısız olacağım", "Başarısız olursam insanlar hakkında kötü düşünür." vb.) gibi durumlar akademik erteleme nedenleri arasındadır.



GAZİ ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
SAĞLIK KÜLTÜR VE SPOR DAİRESİ BAŞKANLIĞI

DOĞAÇLAMA SPOR ATÖLYESİ

HEDEFE BİRLİKTE



ZİHİNSEL GÜÇLE KOORDİNASYON

MOTİVASYON & HEDEF BELİRLEME



KONSANTRASYON & DUYGU YÖNETİMİ

15 MAYIS 2025
SPOR PSK. CANSU CANATAN





Gazi Üniversitesi Rektörlüğü
Sağlık Kültür ve Spor Daire Başkanlığı

KAMUSAL VE SOSYAL YAŞAMDA **ETKİLİ İLETİŞİM**



Dr. Öğr. Üyesi Özlem BAYRAK CÖMERT

**14 Mayıs
2025**

1. Grup 09.30

2. Grup 13.30



SKS TOPLANTI SALONU

SKS Personeline Yöneliktir.



GAZİ ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
SAĞLIK KÜLTÜR VE SPOR DAİRESİ BAŞKANLIĞI

DRAMA ATÖLYESİ

BEN OK'IM



SEN OK MİSİN?



İLETİŞİMİN GÖRÜNMEYEN YÜZÜ

EGO DURUMLARININ ÇATIŞMASI

13 MAYIS 2025

DRAMA EĞİTMENİ AKŞEL SÜRGÜLÜ





Gazi Üniversitesi Rektörlüğü
Sağlık Kültür ve Spor Daire Başkanlığı

KURUM İÇİ MOTİVASYON VE İLETİŞİM ÇATIŞMALARI ÇÖZÜMLERİ

08 Mayıs
2025

1. Grup 09.30
2. Grup 13.30



Prof. Dr. Nurdan KALAYCI



SKS TOPLANTI SALONU

SKS Personeline Yöneliktir.

DEPRESYON VE KENDİNE YARDIM



Çökkün duygu durum olarak tarif edilebilen depresyon, bireyin kişilerarası ilişkilerini, mesleki ve akademik yaşantısını, fiziksel sağlığını, duygu ve düşünce yapısını olumsuz yönde etkileyen psikolojik bir problemdir. Günlük hayatta karşılaşılan birçok olumsuz yaşantı karşısında bireyler, duygularında dalgalanmalar yaşasa da bu durumun depresyonla ilişkilendirilmesi tek başına yeterli değildir.

Depresyondan bahsedebilmek için aşağıdaki belirtilerden en az beşi yoğun bir şekilde ve uzun süreli olarak görülmelidir:

- Depresif duygudurum
- İlginin ve istegin kaybolması, eskisi gibi zevk alamama
- İştahın azalması/artması ve önemli derecede kilo değişikliği
- Uykusuzluk ya da aşırı uyuma
- Davranışlarda aşırı artma ya da gerileme
- Yorgunluk, enerji kaybı
- Değersizlik, aşırı ya da uygunsuz suçluluk hisleri
- Dikkati toplamada güçlük yaşanması
- Tekrarlayan ölüm ve öz kıym düşünceleri/girişimi

Fiziksel Belirtiler
Yorgunluk Hisi
Yeme Problemleri
Uyku Problemleri

Duyusal Belirtiler
Uzun ve mutsuz hissetmek
Çaresizlik, değersizlik
Yalnız hissetmek

Düşünceler

Davranışlar

ŞEFKAT

Kendimize ve bir başkasına şefkatle yaklaşabilmek

Nedir?

Şefkat diğerlerinin acılarının farkında olmak, anlamak, var olan acıyı paylaşmak ve bu acının yarattığı üzüntüyü hafifletme isteğidir.

Kökenleri Latince'den gelen şefkat (compassion), com- (beraber) ve -pati (acı çekmek) kavramlarından oluşmaktadır.



Şefkatin 3 yönü

- 1 Bizden diğerlerine verilen şefkat
- 2 Başkalarından bize gelen şefkat
- 3 Kendimize verdiğimiz şefkat (öz-şefkat)



Bizden diğerlerine verilen Şefkat

Başkalarına şefkat göstermek onların acılarına karşı duyarlı olmak ve onların yanında olduğumuzu onlara gösterebilmek ile ilişkilidir.

Diğerlerinin acısını paylaşırken onlara şefkatle yaklaşabilmek için şunlara dikkat edilebilir:



KAYIP VE YAS

Sevilen bir kişinin/canlının ölümü, değer verilen bir ilişkinin bitmesi, iş kaybı, maddi kayıplar ve organ kaybı gibi birçok şiddetli ve uzun süreli acı veren durumlar kayıp ve yas süreci olarak tanımlanır.

Bu süreç kişiye özeldir. Her birey kayıp ve yas sürecinde farklı tepkiler gösterebilir ve bu süreçle farklı şekilde baş edebilir.



Yas Sürecinde Görülebilecek Olası Tepkiler

Üzüntü Şok Suçluluk Kaygı Yalnızlık Ağlama
Öfke Unutkanlık İştahsızlık Boğazda düğüm Hissizlik
Umutluzluk Nefeste darlık Yorgunluk Odaklanmada güçlük
İsteksizlik Rahatsız edici rüyalar Çaresizlik
Uyku problemleri Midede boşluk hissi Uyuma

Kişinin kayıp ve yas süreci kaybın büyüklüğü, ölüm şekli, ölen kişi ile olan ilişki, kişinin geçmiş deneyimleri, kültürü ve yaşı gibi birçok faktörden etkilenmektedir. Bireysel ve kendine özgü bir süreç olan kayıp ve yas sürecinde ortak olarak yaşanılabilen bazı aşamalar vardır:

Yasın Aşamaları



MOTİVASYON

NEDİR?

- Motivasyon, kişinin bir hedef belirlemesi ve belirlediği hedefe ilişkin çaba göstermesidir. Hedefe ulaşmaya yönelik çabalar, motivasyonun davranışsal boyuttaki önemini ortaya koymaktadır.
- Motivasyon kişinin davranışlarına yön verir. Motivasyon sayesinde kişi ulaşmak istediği amaca ilişkin harekete geçer ve istenen hedefe daha kolay bir şekilde ulaşır.
- Hedefe yönelik davranışlar kişinin motivasyonuna bağlı olarak ya sürdürülür ya da yarıda bırakılır.



MOTİVASYONUN DOĞASI

İnsan zihni hem keyif almak hem de keyfi arttırmak ister. Örneğin nötr halde olan (zevk veya keyifsizlik hissedilmediğinde-örneğin uyandığında) bir kişi orta düzeyde kendine zevk veren bir etkinliğe (kitap okumak) başlamaktan keyif alır. Ancak kendisine oldukça zevk veren bir etkinlikten (tv izlemek) sonra orta düzey zevk veren bir etkinliğe başlamak zorlayıcı gelebilir.



Dikkatin istemsiz bir şekilde yapılan işten dağılmasının sebebi daha keyifli bir işe başlama isteğidir. Örneğin ders çalışırken gelen telefonda oynama isteği veya aklı başka yerlere gitmesi dikkat zevkli bir iş yapma isteğinin göstergesidir. Bu istek geldiğinde ders çalışmaya ara verilir ve tekrar başlamakla oldukça zorlanır. Başlanmadığı için tekrar aklı o düşünceler getirilir/telefonda oynamaya devam edilir. Çünkü düşünceler/telefonda oynamak kişi için ders çalışmaktan çok daha keyif vericidir.