



HACI SABANCI ANADOLU LİSESİ

# PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK

Aralık 2024  
Sayı 1

*Dergisi*



**HSAL** *Rehberlik Servisi*

# PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK SERVİSİ

HACI SABANCI ANADOLU LİSESİ  
PSİKOLOJİ DERGİSİ

ARALIK 2024  
SAYI- 1



REHBER  
ÖĞRETMENLER

TUĞBA ÖZBAĞIR  
BERNA ERDEN

YAYIN  
YÖNETMENİ

MEDİNE AKSOY

TASARIMCI

MEDİNE AKSOY

EDİTÖRLER

BEYZA NUR GÜVENER  
ZEYNEP NİDA MUSLU

# İÇİNDEKİLER

01

## TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI

- TEKNOLOJİ NEDİR?
- TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI NEDİR?
- TEKNOLO BAĞIMLILIĞI TÜRLERİ NELERDİR?
- TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞININ BELİRTİLERİ NELERDİR?
- TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞINDAN NASIL KURTULURUZ?

02

## DUYGUSAL ZEKA

- DUYGUSAL ZEKA NEDİR?
- DUYGUSAL ZEKANIN ÖNEMİ NEDİR?
- DUYGUSAL ZEKAYI NASIL GELİŞTİREBİLİRİZ?

03

## PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK

- PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK NEDİR?
- BİREYİN DAYANIKLILIK DÜZEYİNİ ETKİLEYEN FAKTÖRLER NEDENDİR?
- PSİKOLOJİK DAYANIKLILIĞI YÜKSEK BİREYİN İLİŞKİLERİ NASILDIR?

04

## AKRAN ZORBALIĞI

- AKRAN ZORBALIĞI NEDİR?
- AKRAN ZORBALIĞININ TÜRLERİ NELERDİR?
- AKRAN ZORBALIĞININ NEDENLERİ NELERDİR?
- AKRAN ZORBALIĞININ ETKİLERİ NELERDİR?
- AKRAN ZORBALIĞINA KARŞI ALINABİLECEK ÖNLEMLER NELERDİR?

05

## YKS ÖĞRENCİLERİNE TAVSİYELER

- YKS ÖĞRENCİLERİNİN SINAV ÖNCESİ YAŞADIĞI ZORLUKLAR NELERDİR?
- VERİMLİ DERS ÇALIŞMAK İÇİN NELER YAPILMALIDIR?
- YKS SÜRECİNDE BESLENMENİN ÖNEMİ NEDİR?
- YKS SÜRECİNDE DENGELİ BESLENMENİN ÖNEMİ NEDİR?
- YKS SINAVINA HAZIRLANAN ÖĞRENCİLERİN YAPMASI GEREKEN TESTLER NELERDİR?

# TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI

“MODERN ÇAĞIN SORUNU”

## TEKNOLOJİ NEDİR?

Teknoloji, insanların ihtiyaçlarını karşılamak, sorunları çözmek ve hayatlarını kolaylaştırmak için bilgi ve araçların kullanımını ifade eder. Tarih boyunca, insanoğlu doğanın zorluklarını aşmak için çeşitli teknolojiler geliştirmiş, bu süreç ilk ateşin bulunmasından dijital devrime kadar uzanmıştır. Teknolojinin etkisi genellikle fark edilmeden, zamanla yaşamımıza yerleşmiştir. Bugün geriye dönüp baktığımızda, bu dönüşümün adım adım nasıl gerçekleştiğini daha net görebiliriz.

## TEKNOLOJİNİN ÖZELLİKLERİ

**İnsana Hizmet Etme:** İnsanların yaşamını kolaylaştırmak, verimliliği artırmak ve konfor sunmak için tasarlanır.

**Bilim Temelli Olma:** Bilimsel keşifler ve bilgiler, teknolojinin temelini oluşturur.

**Yenilik ve Gelişim:** Sürekli değişen ve gelişen bir yapıya sahiptir.

**Çeşitlilik:** Sağlık, eğitim, iletişim, ulaşım, enerji gibi birçok alanda kendine yer bulur.



"TEKNOLOJİ, İNSANA DAHA FAZLA ŞEY YAPABİLME GÜCÜ VERİR, FAKAT İNSANA NEYİ YAPMASI GEREKTİĞİNİ HATIRLATAÇAK OLAN SADECE İNSANIN KENDİSİDİR." – ALBERT EINSTEIN

# BAĞIMLILIK NEDİR?

Bağımlılık, bir madde, davranış veya alışkanlık üzerinde kontrol kaybederek kişinin fiziksel, zihinsel ve sosyal yaşamını olumsuz etkileyen bir durumdur. Bu durum, kişinin zarar görmesine rağmen o maddeyi veya davranışı tekrarlama isteği duymasıyla karakterizedir.

# TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI NEDİR?

Teknoloji bağımlılığı, bireyin teknolojik cihazları veya interneti kontrolsüz bir şekilde kullanarak günlük yaşamını olumsuz etkileyen bir alışkanlıktır. Özellikle sosyal medya, oyunlar ve dijital platformlar, bu bağımlılığın en yaygın kaynaklarıdır. Teknoloji bağımlılığı, kişinin fiziksel, zihinsel ve sosyal yaşamında sorunlara yol açabilir.



# TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞININ NEDENLERİ

- **Kolay Erişim ve Çekicilik:**

Teknolojik cihazların ve internetin her an erişilebilir olması, bağımlılığı tetikleyebilir. Sosyal medya, oyunlar ve uygulamalar tasarımlarıyla kullanıcıları kendine bağlayacak şekilde hazırlanmıştır.

- **Sosyal Kabul Arayışı:**

Özellikle gençler, sosyal medyada beğeni ve onay arayışı nedeniyle daha fazla vakit geçirir. Bu, aidiyet duygusu ve popüler olma isteğiyle ilişkilidir.

- **Stres ve Kaçış İhtiyacı:**

Günlük hayatın zorluklarından ve stresinden kaçmak için teknoloji bir sığınak olarak görülür. Oyunlar ve dijital içerikler, geçici bir rahatlama sağlar.

- **Boş Zamanı Doldurma:**

Eğlence veya başka bir aktivite alternatifi olmaması durumunda, insanlar boş zamanlarını teknolojik cihazlarla geçirme eğilimindedir.

- **Aile ve Çevre Faktörleri:**

Çocukların ailede veya çevrede teknolojiye sıkça maruz kalması, teknoloji bağımlılığını artırabilir.

- **Dopamin Etkisi:**

Teknolojinin sürekli uyarıcıları (bildirimler, ödüller, başarı hissi) dopamin salınımını artırarak bağımlılık yapıcı bir etki yaratır.

# TEKNOLOJİ BAĞIMLILIGININ TÜRLERİ

## İnternet Bağımlılığı

İnternetin aşırı kullanımıyla ortaya çıkan ve bireylerin sosyal ilişkilerini, işlerini ve günlük yaşamlarını olumsuz etkileyen bir durumdur. Bu bağımlılık, üç ana türde görülebilir:

### 1.Sosyal Medya Bağımlılığı:

Facebook, Instagram, Twitter gibi platformlarda aşırı zaman harcama, çevrimiçi etkileşimlere bağımlı hale gelme ve gerçek hayattaki ilişkilerden uzaklaşma.

### 2.İnternet Oyunları Bağımlılığı:

Çevrimiçi video oyunları, özellikle çok oyunculu oyunlar, aşırı şekilde oynanır ve bu durum kişinin eğitim, iş ve sosyal hayatını olumsuz etkiler.

### 3.E-ticaret Alışveriş Bağımlılığı:

İnternet üzerinden aşırı alışveriş yapma, kontrolsüz harcamalar ve online alışveriş platformlarına bağımlılık gelişebilir.



### 4.Cep Telefonu Bağımlılığı

Cep telefonu bağımlılığı, akıllı telefonların sürekli olarak kontrol edilmesiyle kendini gösterir. Sosyal medya, mesajlaşma uygulamaları, oyunlar ve diğer dijital içerikler sürekli olarak telefonda vakit geçirilmeye yol açar. Bu tür bağımlılık, bireylerin gerçek dünyadan kopmalarına ve sosyal becerilerini kaybetmelerine neden olabilir.

#### a.Bildirim Bağımlılığı:

Sürekli bildirim alma isteği ve bu bildirimlere hızlı tepki verme alışkanlığı.

#### b.Uykusuzluk ve Kaygı:

Telefonun sürekli kontrol edilmesi, uyku düzenini bozabilir ve kaygı seviyesini artırabilir.



### 5.Video Oyunları Bağımlılığı

Video oyunları bağımlılığı, özellikle çevrimiçi oyunlar üzerinden gelişen bir bağımlılıktır. Kişi, oyun oynamaya aşırı vakit ayırır ve bu, günlük işlerini veya sosyal ilişkilerini olumsuz etkiler. Bu bağımlılık türü, özellikle gençler ve çocuklar arasında yaygın olabilir.



### 6. Bilgisayar Bağımlılığı

Bilgisayar bağımlılığı, bilgisayar başında geçirilen uzun süreler sonucu bireylerin sosyal, akademik veya iş yaşamlarını olumsuz etkileyebilir. Bu bağımlılık, özellikle oyun oynamaktan internete, çalışmaya kadar geniş bir yelpazeyi kapsar.



### 7. Çevrimiçi Video İzleme Bağımlılığı

YouTube, Netflix, Amazon Prime gibi platformlarda aşırı video izlemek, çevrimiçi video izleme bağımlılığına yol açabilir. Özellikle dizi ve film maratonları, kişilerin sosyal yaşamlarını ve günlük rutinlerini olumsuz etkileyebilir.



### 8. Sanal Gerçeklik (VR) Bağımlılığı

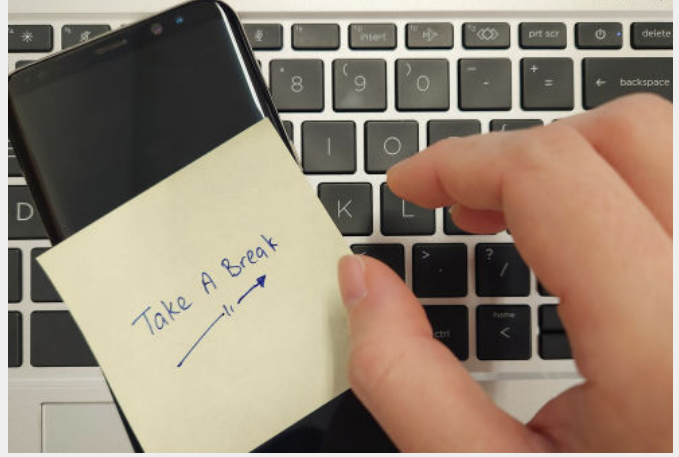
Sanal gerçeklik teknolojisinin yaygınlaşmasıyla, bu tür bir bağımlılık da artmaya başlamıştır. Sanal dünyada aşırı zaman geçiren bireyler, gerçek hayatta sosyal becerilerini kaybedebilir ve zihinsel sağlık sorunları yaşayabilir.



# TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞININ BELİRTİLERİ

## Zaman Kontrolü Kaybı:

Teknolojik cihazlar başında geçirilen sürenin farkına varmamak veya planlanandan çok daha uzun süre kullanmak. Örneğin, "bir video izleyip bırakacağım" diyerek başlanılan kullanımın saatler sürmesi, önemli işler için ayrılan zamanın teknolojiye kayması.



## Sosyal İzolasyon:

Aile, arkadaş veya iş çevresiyle fiziksel iletişimin yerini tamamen çevrimiçi iletişim alabilir. Kişi, yüz yüze sohbet etmekten kaçınarak sanal dünyada vakit geçirmeyi tercih eder. Örneğin, yemek sırasında bile telefon kullanmak, etkinliklere katılmaktan kaçınmak.



## İşlevsellikte Azalma:

Teknoloji bağımlılığı, bireyin günlük yaşamındaki temel görevleri aksatmasına neden olabilir. Örneğin:

- Ders çalışmak yerine sürekli oyun oynamak.
- İş yerinde görevleri yerine getirmekte zorlanmak.
- Kişisel bakım (yemek yeme, uyuma, hijyen) gibi konuların ihmal edilmesi.

## Duygusal Tepkiler:

Teknolojik cihazlardan uzak kalındığında anksiyete, sinirlilik, huzursuzluk veya depresif ruh hali görülebilir.

Örneğin:

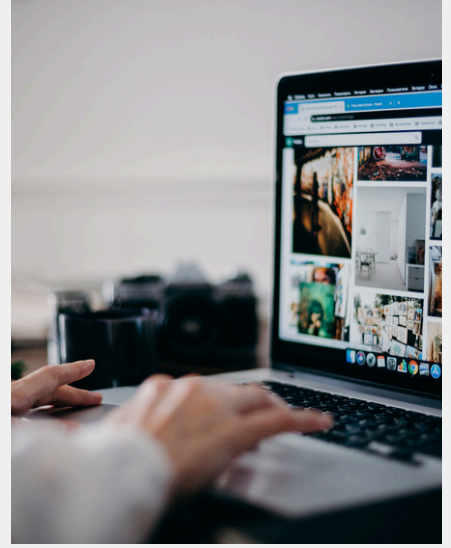
- Telefon unutulduğunda panik yapmak.
- İnternete bağlanamamak veya oyun oynayamamak gibi durumlarda öfkelenmek.



## Fiziksel Rahatsızlıklar

Uzun süre ekran başında kalmak, şu tür fiziksel sorunlara neden olabilir:

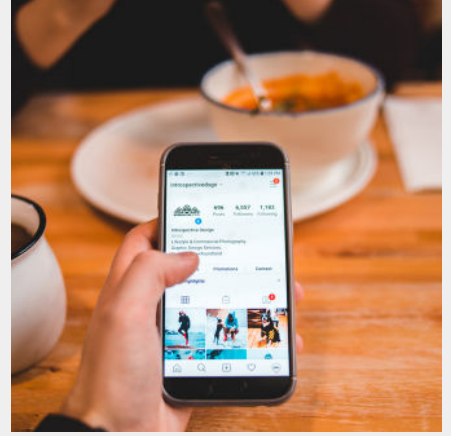
- Göz yorgunluğu: Sürekli ekrana bakmaktan kaynaklı kuruluk, bulanık görme.
- Uyku problemleri: Gece yatmadan önce cihaz kullanımı nedeniyle uykuya dalmakta zorluk veya kalitesiz uyku.
- Boyun ve sırt ağrıları: Yanlış pozisyonda uzun süre oturmaktan kaynaklanan duruş bozuklukları.



## Başka Faaliyetlerden Uzaklaşma

Kişi, önceden keyif aldığı etkinliklerden (spor, sanat, hobiler) uzaklaşarak teknolojiye bağımlı hale gelir. Örneğin:

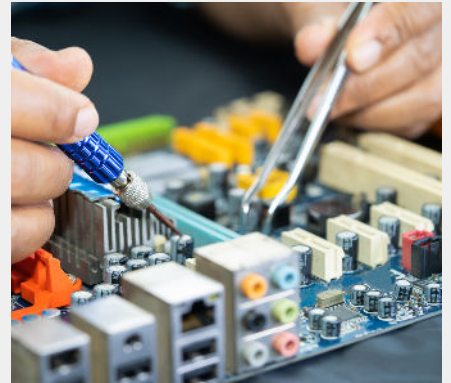
- Arkadaşlarla vakit geçirmek yerine oyun oynamayı tercih etmek.
- Daha önce ilgi duyduğu kitap okuma, resim yapma gibi aktivitelerden uzaklaşmak.



## Teknolojiyi Kötüye Kullanma

Bağımlı kişiler, teknoloji kullanımını gizleme eğilimindedir. Örneğin:

- Aile veya arkadaşlarına cihaz kullanımını hakkında yalan söylemek.
- Daha fazla zaman kazanmak için işleri ertelemek veya bahaneyle cihaz kullanmak.



## Başarısız Kontrol Çabaları

Kişi, teknoloji kullanımını sınırlamak için çaba sarf eder ancak başarısız olur. Örneğin:

- "Bugün sadece 1 saat oyun oynayacağım" diyerek başlamasına rağmen saatlerce başında kalmak.
- Uygulamaları veya oyunları silip bir süre sonra tekrar yüklemek.

# TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞINDAN NASIL KURTULURUZ?

## 1. Farkındalık Oluşturun:

- Teknolojiyi ne kadar ve ne amaçla kullandığınızı gözlemleyin.
- Günlük ekran süresini takip eden uygulamalar kullanarak bağımlılık düzeyinizi anlayın.

## 2. Hedefler Belirleyin:

- Teknoloji kullanımınıza sınırlar koyun
- Teknolojik cihazları belirli saatlerde kullanmamaya karar verin.

## 3. Alternatif Aktiviteler Bulun:

- Spor, kitap okuma, yürüyüş, resim yapma gibi hobiler edinin.
- Ailece ya da arkadaşlarla fiziksel aktiviteler planlayın.

## 4. Sosyal Destek Alın:

- Aile ve arkadaşlarınızdan bu süreçte destek isteyin.
- Teknoloji kullanımını sınırlamak için birlikte adımlar atın.

## 5. Teknoloji Detoksu Yapın:

- Belirli bir süre telefon, bilgisayar veya internet kullanımına ara verin.
- Bu süreçte dijital olmayan aktivitelerle ilgilenin.

## 6. Cihazları Kontrol Altına Alın:

- Bildirimleri kapatın ve sosyal medya uygulamalarını sınırlandırın.
- Telefonu uyuma alanından uzak tutun ve gerektiğinde tamamen kapatın.

## 7. Zaman Yönetimi Geliştirin:

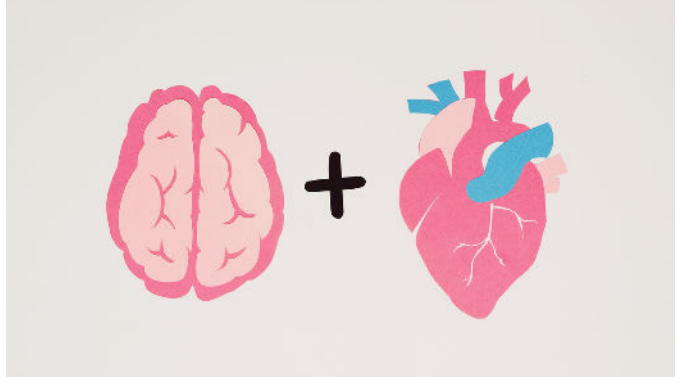
- Günlük planlama yaparak teknolojiyi yalnızca iş ve öğrenme için kullanın.
- Teknolojik cihazlara ayırdığınız zamanı kontrollü bir şekilde azaltın.

## 8. Gerekirse Profesyonel Destek Alın:

- Teknoloji bağımlılığı ciddi bir sorun haline geldiyse bir uzmana danışın.
- Psikolojik destek veya davranış terapisi bu süreçte faydalı olabilir.

# DUYGUSAL ZEKA

Duygusal zeka (EQ), bireyin hem kendi duygularını hem de başkalarının duygularını tanıma, anlama, ifade etme ve yönetme becerisi olarak tanımlanır. Bu kavram, kişisel ve sosyal yaşamda duyguların farkında olmayı ve bu farkındalığı etkili bir şekilde kullanarak ilişkileri, karar alma süreçlerini ve genel yaşam kalitesini geliştirmeyi içerir. Duygusal zeka, genellikle insanların bireysel ve sosyal başarısını etkileyen önemli bir faktör olarak kabul edilir.



## Öz Farkındalık:

- Kişinin kendi duygularını tanıma ve anlamlandırma becerisidir.
- Birey, hangi durumlarda ne hissettiğini ve bu duyguların davranışlarını nasıl etkilediğini fark eder. Örneğin, öfkelenildiğinde neden öfkelenildiğini anlayan bir birey, bu duyguyu daha iyi yönetebilir.

## Öz Yönetim:

- Duyguların kontrol altına alınması ve olumsuz etkilerinin azaltılmasıdır.
- Özellikle stresli veya zorlayıcı durumlarda sakin kalabilmek ve duygusal tepkileri dengede tutabilmek bu bileşenin bir parçasıdır.



### **Motivasyon:**

- Kişinin içsel bir istekle harekete geçmesi ve hedeflerine ulaşma konusunda kararlılık göstermesidir.
- Duygusal zeka, bireyin zorluklar karşısında motivasyonunu korumasına ve uzun vadeli hedeflerine odaklanmasına yardımcı olur.

### **Empati:**

- Başkalarının duygularını tanıma, anlama ve bu duygulara duyarlı bir şekilde tepki verme yeteneğidir.
- Empati, etkili bir şekilde iletişim kurmayı ve başkalarının perspektifini anlamayı kolaylaştırır.

### **Sosyal Beceri:**

- Sağlıklı ve yapıcı ilişkiler kurabilme, çatışmaları çözebilme ve grup ortamlarında etkili bir şekilde iş birliği yapma becerisidir.



### **Duygusal Zekanın Önemi:**

Duygusal zeka, bireyin kişisel, iş ve sosyal hayatında olumlu etkiler yaratır. Kendini tanıyan bireyler stresle başa çıkabilir, bilinçli kararlar alır ve yaşam kalitesini artırır. İş yerinde yüksek EQ, etkili iletişim, ekip uyumu ve liderlik becerilerini geliştirir. Sosyal ilişkilerde ise empati yeteneği sayesinde daha güçlü ve sağlıklı bağlar kurulur.

### **Duygusal Zekayı Geliştirme Yolları:**

- Duygularınızı tanımak için duygu günlüğü tutun.
- Empati yaparak başkalarının perspektifini anlamaya çalışın.
- Stresli durumlarda nefes egzersizleriyle duygusal tepkilerinizi kontrol edin.
- Aktif dinleme yaparak etkili iletişim kurun.
- Sosyal ilişkilerinizi güçlendirmek için yapıcı bir iletişim tarzı benimseyin.

# PSIKOLOJİK DAYANIKLILIK

Psikolojik dayanıklılık, bireyin istenmeyen durumlarla mücadele edip, başarılı olma yetisidir. Genel olarak psikolojik sağlamlığın tanımı; bireyin karşılaştığı çeşitli stres ve zorluklarla baş etme becerilene sahip olması ve yeni duruma uyum sağlayabilmesi olarak tanımlanabilir.



Bireylerin dayanıklılık düzeyleri günlük hayatta karşılaştıkları olumlu ya da olumsuz yaşam olayları sonucunda farklılık göstermektedir. Bazı bireyler güçlüklerle baş edemeyip yenik düşerken, bazıları kolaylıkla bu güçlüklerin üstesinden gelip yeni duruma uyum sağlayabilmektedir. Ancak bu durum değişkenlikte gösterebilir; dayanıklılığı düşük olan bireyler zaman içinde dayanıklı gruba dâhil olabilmekte, dayanıklılığı yüksek olan bireyler de sonradan dayanıklılığını kaybedebilmektedirler.

Literatürde kişiyle ilgili risk faktörleri düşük zekâ düzeyi, kaygılı bir yapı, sağlık problemleriyle karşı karşıya kalma, özgüven eksikliği, etkili baş etme mekanizmalarının devreye girememesi, öfkeli ve sınırlı bir kişiliğe sahip olunması, ifade güçlüğü yaşaması; aile ile ilgili risk faktörleri, anne-babadan herhangi birinin hastalığı ya da ruh sağlığının bozulması, anne-babanın boşanması, yaşamını yitirmesi ya da anne ya da baba ile yaşamak ve ergenlik döneminde anne olma , çevresel risk faktörleri ekonomik durumla ilgili güçlükler, savaş, doğal afetler, istismar, şiddet, barınma sorunu olarak ele alınmıştır.

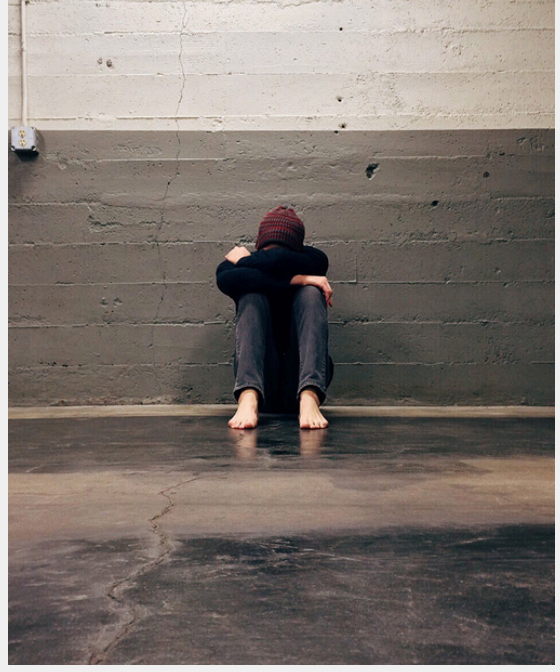


Psikolojik dayanıklılığı yüksek birey ilişkilerini sağlıklı bir biçimde yürütmekte ve yaşamını birçok açıdan olumlu yönde etkilemektedir. Dayanıklılığı yüksek olan bireylerin çevresindekilerle ilişkilerinin sürdürülebilir olmasına dikkat ettiği ve bunun için çaba sarf ettiği, bulunduğu ortamlarda iyi bir izlenim oluşturduğu görülmektedir Yapılan bir araştırma sonucunda, ergenlerde öz-yeterlik, benlik saygısı ve olumlu duyguların psikolojik sağlamlığı önemli ve anlamlı düzeyde etkilediği sonucuna ulaşılmıştır.

# AKRAN ZORBALIĞI

## AKRAN ZORBALIĞI NEDİR?

Akran zorbalığı, çocuklar ve gençler arasında sıkça rastlanan, bir bireyin ya da grubun başka bir birey veya gruba fiziksel, psikolojik ya da sosyal zarar vermesi şeklinde tanımlanan olumsuz bir davranış biçimidir. Genellikle aynı yaş grubundaki kişiler arasında meydana geldiği için “akran” zorbalığı olarak adlandırılır. Bu tür zorbalık, yalnızca fiziksel şiddetle sınırlı kalmaz; farklı biçimlerde ortaya çıkabilir ve mağdurlar üzerinde uzun vadeli psikolojik, duygusal ve sosyal etkiler bırakabilir.



## AKRAN ZORBALIĞI TÜRLERİ

- **Fiziksel Zorbalık:**

Fiziksel zorbalık, bedensel şiddet içerir. İtme, vurma, tekme atma veya eşyalarını çalma gibi davranışlar fiziksel zorbalık kapsamında değerlendirilir.



- **Sözlü Zorbalık**

Sözlü zorbalık, bireyleri küçümseme, hakaret etme ve alay etme gibi davranışları kapsar. Bu tür zorbalık, fiziksel zorbalıktan daha tehlikeli olabilir çünkü duygusal ve psikolojik etkileri uzun vadede daha derinleşebilir.

- **Sosyal Zorbalık**

Sosyal zorbalık, bir kişiyi sosyal olarak dışlamak, grup dışında bırakmak veya ilişkilerini hedef alarak zarar vermek anlamına gelir. Bu tür zorbalık, yanlış bilgilerle iftira atmak ya da başkalarının o kişiyle iletişim kurmasını engellemek gibi davranışları içerebilir.

# AKRAN ZORBALIĞININ NEDENLERİ



Akran zorbalığının sebepleri çok çeşitli olabilir. Bazen zorbalık yapan çocuklar, kendileri de evde ya da başka bir ortamda benzer davranışlar görmekte ve bu davranışları model alarak uygularlar. Diğer zamanlarda, zorbalık yapan kişi, kendisini güçlü hissetmek, başkalarını aşağılayarak üstünlük kurmak isteyebilir.

## **BİREYSEL NEDENLER**

- **Özgüven eksikliği:** Kendine güveni düşük olan bireyler, başkalarını aşağılayarak kendilerini güçlü hissetmeye çalışabilir.
- **Empati yoksunluğu:** Başkalarının duygularını anlayamayan veya önemsemeyen bireyler, zorba davranışlar sergilemeye daha yatkındır.
- **Duygusal kontrol problemleri:** Öfkesini, kıskançlığını ya da hayal kırıklığını yönetemeyen kişiler saldırgan davranabilir.

## **AİLEVİ NEDENLER**

- **Sevgi ve ilgi eksikliği:** Ebeveynlerinden yeterince sevgi ve destek görmeyen çocuklar, duygusal boşluğu saldırganlıkla doldurabilir.
- **Disiplin eksikliği:** Çocuğun davranışlarının sınırlandırılmaması ve kontrolsüz bırakılması, zorba tutumların gelişmesine yol açabilir.
- **Sert disiplin ve baskı:** Aşırı otoriter ebeveynler, çocuğun pasif-agresif veya direkt saldırgan davranışlar geliştirmesine neden olabilir.

## **ÇEVRESEL NEDENLER**

- **Disiplinin zayıf olduğu veya öğretmenlerin yeterince müdahale etmediği okullarda** zorbalık daha sık görülür.
- **Arkadaş baskısı:** Grup içinde kabul görmek veya popülerlik kazanmak isteyen bireyler, zorbalık yaparak kendilerini kanıtlamak isteyebilir.
- **Rekabetçi ortam:** Akademik, sosyal ya da sportif başarıların aşırı vurgulandığı ortamlarda bireyler, başkalarını eleyerek öne çıkma çabası gösterebilir.



# AKRAN ZORBALIĞININ ETKİLERİ

Akran zorbalığı, mağdur üzerinde ciddi ve uzun süreli olumsuz etkiler yaratabilir. Bu etkiler, bireyin duygusal, sosyal, akademik ve fiziksel sağlığını etkileyebilir.

## Psikolojik Etkiler

- Kaygı ve Depresyon: Zorbaliğa maruz kalan bireylerde sürekli endişe, düşük özgüven ve depresyon gelişebilir.
- Travma ve Stres: Zorbalık travmatik bir deneyim olabilir ve post-travmatik stres bozukluğu (PTSB) belirtileri ortaya çıkabilir.
- Kendilik Algısında Bozulma: Bireyler kendilerini değersiz, yetersiz veya yalnız hissedebilir.

## Akademik Etkiler

- Başarıda Düşüş: Zorbalık, bireyin okula olan motivasyonunu ve akademik başarısını olumsuz etkileyebilir.
- Devamsızlık: Mağdurlar okul ortamından kaçınma eğiliminde olabilirler.



## Sosyal Etkiler

- İçer Kapanma: Zorbalık mağdurları sosyal ortamlardan kaçınabilir, arkadaşlık ilişkilerinde zorluk yaşayabilir.
- Güven Sorunları: İnsanlara güvenmekte zorlanabilir ve sosyal izolasyon yaşayabilirler.



## Fiziksel Etkiler

- Sağlık Sorunları: Zorbalık, uyku problemleri, baş ağrısı ve mide rahatsızlıkları gibi fiziksel semptomlara neden olabilir.
- Şiddete Yönelme: Sürekli zorbaliğa maruz kalan bireyler, kendi öfkelerini sağlıksız yollarla dışa vurabilir.

# AKRAN ZORBALIĞINA KARŞI ALINABİLECEK ÖNELEMLER

## BİREYSEL ÖNLEMLER

- Farkındalık Eğitimi: Çocuklar ve gençlere, zorbalığın ne olduğunu ve olumsuz etkilerini anlatmak için farkındalık programları düzenlenebilir.
- Empati Geliştirme: Çocuklara empati kurmanın önemi öğretilerek başkalarına karşı daha duyarlı olmaları sağlanabilir.
- Öz Güven Kazandırma: Zorbalık mağdurlarının kendilerini savunabilmeleri için öz güvenlerini artıracak eğitimler ve etkinlikler düzenlenebilir.



## AİLELERE YÖNELİK ÖNLEMLER

- Zorbalığa Karşı Politikalar: Okullarda sıfır tolerans politikaları oluşturulmalı ve zorbalıkla ilgili açık kurallar belirlenmelidir.
- Psikolojik Destek: Okullarda, öğrencilerin zorbalıkla başa çıkabilmesi için rehberlik hizmetleri artırılabilir.
- Grup Çalışmaları ve Atölyeler: Öğrencilerin birlikte çalışarak sosyalleşmesini ve birbirlerini daha iyi anlamalarını sağlayan etkinlikler düzenlenebilir.

## OKUL BAZLI ÖNLEMLER

- Açık İletişim: Çocuklar, yaşadıkları zorbalığı ailelerine anlatmaları için cesaretlendirilmelidir.
- Destekleyici Bir Ortam: Çocukların kendilerini güvende hissedebilecekleri sevgi dolu bir aile ortamı oluşturulmalıdır.
- Davranış Kontrolü: Çocuklarının zorbalığa karışma ihtimali olan aileler, çocukların sosyal ilişkilerini gözlemlemeli ve onlara doğru davranış biçimlerini öğretmelidir.

# YKS ÖĞRENCİLERİNE TAVSİYELER



YKS öncesi öğrenciler, genellikle kaygı, stres, yetersizlik hissi, baskı ve belirsizlik gibi duygularla karşı karşıya kalır. Sınavın hayatlarını nasıl etkileyeceği konusunda endişelenebilirler ve çevrelerinin beklentileri baskı yaratabilir. Uzun süren hazırlık süreci tükenmişlik hissine yol açabilir, ancak bazı öğrenciler son düzlüğe güvenle yaklaşabilir ve umutlu hissedebilir. Bu duygular, sınav kaygısını yönetebilmek için önemli ipuçları sağlar ve sağlıklı bir yaklaşım benimsenmesi gerektiğini gösterir.

**Sınav öncesinde öğrencilerin daha iyi bir hazırlık yapabilmesi ve stresle başa çıkabilmesi için şu öneriler faydalı olabilir:**

- **Zamanı İyi Kullanın:** Son dakikada bütün konuları gözden geçirmeye çalışmak yerine, sınavdan önceki günleri verimli kullanarak eksik olduğunuz konularda odaklanın.
- **Rahatlayın ve Dinlenin:** İyi bir uyku sınav başarılarını doğrudan etkiler. Sınavdan önceki gece iyi uyumaya çalışın. Uykusuzluk, konsantrasyonu azaltır ve stres seviyesini artırır.
- **Olumlu Düşünün:** Kendinize güvenin ve olumlu düşünün. Başarılı olacağınıza inanın. Kötü düşünceler sınav kaygısını artırabilir.
- **Planlı Çalışın:** Sınav öncesinde belirli bir çalışma programı oluşturun ve her konuya yeterli zamanı ayırın. Çalışma sırasında sık sık ara vermek faydalı olabilir.
- **Sınavı Tanıyın:** Sınavın formatını, soru tiplerini ve süreyi öğrenin. Önceki yılların sınavlarını çözmek, sınavın tarzı hakkında fikir verir.
- **Kendinize Molalar Verin:** Sürekli çalışmak verimli olmayabilir. Kısa molalar vererek zihninizi dinlendirin. Bu, daha iyi odaklanmanıza ve yeni bilgileri sindirmenize yardımcı olur.

# VERİMLİ DERS ÇALIŞMAK İÇİN NELER YAPILMALIDIR?

Verimli ders çalışmak, sadece saatlerce çalışmakla ilgili değil, doğru yöntemleri kullanmakla ilgilidir. Düzenli, planlı ve odaklanmış bir çalışma süreci, aktif öğrenme teknikleri, gerçekçi hedefler ve sağlıklı bir yaşam tarzı ile ders çalışma verimliliğinizi önemli ölçüde artırabilirsiniz.

## 1. Çalışma Alanınızı Düzenleyin

- Temiz ve düzenli bir çalışma alanı, odaklanmanıza yardımcı olur. Dağınık bir alan dikkat dağılmasına yol açabilir.
- Çalışma masanızda sadece gerekli materyalleri bulundurun. Bilgisayar, telefon gibi dikkat dağıtıcı unsurlardan uzak durun.

## 2. Ders Çalışma Planı Oluşturun

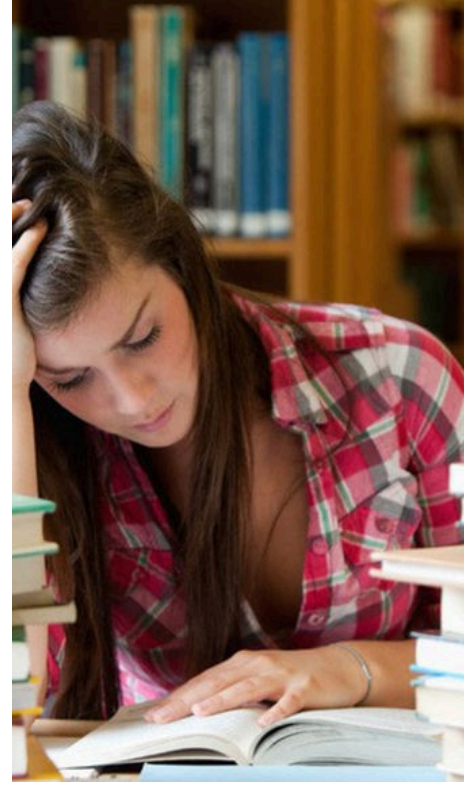
- Bir çalışma programı hazırlayın. Hangi günlerde hangi derslere çalışacağınızı belirlemek, odaklanmanızı artırır ve zaman yönetimini kolaylaştırır.

## 3. Kendi Hızınıza Göre Çalışın

- Her öğrenci farklı bir hızda çalışır. Bazı konular size kolay gelirken bazıları daha zor olabilir. Zor konularda daha fazla zaman ayırın, ancak çok zorlandığınızda ara verip bir süre sonra tekrar gözden geçirin.

## 4. Hedef Belirleyin

- Her ders için belirli hedefler koyun. Örneğin, "Bugün matematikte 20 soru çözeceğim" gibi net ve ulaşılabilir hedefler koymak, motivasyonunuzu artırır.



## YKS SÜRECİNDE HEDEF KOYMANIN ÖNEMİ

YKS sürecinde hedef koymak, öğrencilerin başarıya ulaşmalarını sağlar. Hedefler, motivasyonu artırır, odaklanmayı sağlar, zaman yönetimini geliştirir ve özgüven kazandırır. Ayrıca, sınav sürecindeki kaygıyı azaltır, performansı takip etmeyi kolaylaştırır ve gelişim alanlarını belirler. Hedefler, öğrencilere sınav sürecinde yön ve güven verir, başarı için bir yol haritası oluşturur. Hedef koyan öğrenciler, daha motive, odaklanmış, verimli, özgüvenli ve stratejik bir şekilde çalışırlar. Bu da onların sınavda daha başarılı olmalarını sağlar. Hedef belirlemek, öğrencilerin zamanlarını daha iyi yönetmelerine, stresle başa çıkmalarına ve daha iyi sonuçlar elde etmelerine yardımcı olur.

# YKS SÜRECİNDE BESLENMENİN ÖNEMİ

Sınav öncesi beslenme, beyin fonksiyonlarını destekler, konsantrasyonu artırır ve enerji seviyesini dengeler. Doğru besinler, zihinsel yorgunluğu azaltır, stresi yönetmeye yardımcı olur ve hafızayı güçlendirir. Bu nedenle, sınav öncesinde sağlıklı ve dengeli beslenmek, yüksek performans için kritik öneme sahiptir.



## VİTAMİNLERİN ÖNEMİ

Sınav döneminde doğru beslenme, öğrencilerin zihinsel performansını artırır ve stresle başa çıkmalarına yardımcı olur. Özellikle B grubu vitaminleri, C vitamini, Omega-3 yağ asitleri, D vitamini, E vitamini, A vitamini, magnezyum ve çinko gibi besin öğeleri, beyin fonksiyonlarını destekler, hafızayı güçlendirir, stresle mücadele eder ve konsantrasyonu artırır. Bu vitaminler ve mineraller, öğrencilerin sınav döneminde daha verimli çalışmasını sağlar. Sınavdan önce düzenli olarak bu besinleri tüketmek, zihinsel ve fiziksel sağlığı iyileştirir.

## KAFEİNİN ETKİLERİ

Sınav dönemi kafeinin etkileri şunlardır:

Olumlu Etkiler:

- Enerji ve uyanıklık sağlar.
- Konsantrasyon ve odaklanmayı artırır.
- Hafızayı güçlendirir.
- Motivasyonu artırır.

Olumsuz Etkiler:

- Stresi ve kaygıyı artırabilir.
- Uyku düzenini bozabilir.
- Sindirim sorunlarına yol açabilir.
- Dehidrasyona neden olabilir.

Öneriler:

- Günlük 1-2 fincan kafein yeterlidir.
- Sınav öncesi birkaç saat içinde tüketilmelidir.
- Su tüketimi ihmal edilmemelidir.

# SINAV SÜRECİNDE DENGELİ BESLENME

Sınav döneminde dengeli beslenme, zihinsel ve fiziksel performansı artırmak için oldukça önemlidir. İşte temel noktalar: Karbonhidratlar: Tam tahıllar gibi kompleks karbonhidratlar, uzun süreli enerji sağlar ve kan şekerini dengelemeye yardımcı olur. 2. Proteinler: Yumurta, balık, tavuk gibi protein kaynakları, odaklanmayı artırır ve zihinsel yorgunluğu azaltır. 3. Yağlar: Omega-3 yağ asitleri (somon, ceviz) beyin fonksiyonlarını güçlendirir. 4. Vitaminler ve Mineraller: B grubu vitaminleri (kuru baklagiller, yeşil sebzeler) ve C vitamini (portakal, kivi) konsantrasyonu artırır, D vitamini beyin sağlığını destekler. 5. Su Tüketimi: Yeterli su içmek, beyin fonksiyonlarını destekler ve konsantrasyonu artırır. 6. Ara Öğünler: Sağlıklı atıştırmalıklar (ceviz, yoğurt, taze meyve) enerji seviyelerini sabit tutar. 7. Kahvaltı: Sınav sabahı dengeli bir kahvaltı yapılmalı, protein ve karbonhidrat dengesi sağlanmalıdır. 8. Sınav Öncesi: Ağır yemeklerden kaçınılmalı, hafif ve besleyici bir öğün tercih edilmelidir.



Sınava hazırlanan bütün öğrencilerimizin aşağıdaki tahlilleri yapması önem arz etmektedir. Tahliller aşağıdaki gibidir.

- Ferritin
- B12 vitamin
- D vitamin
- Folik asit
- Free T3
- Free T4
- Demir
- Demir bağlama
- Magnezyum
- çinko
- Hemogram
- Tam idrar tahlili

## KAYNAKÇA

Açık Bilim. (n.d.). Duygusal zeka ve duygusal zekanın gelişimine katkıda bulunan etkenler. Açık Bilim. Retrieved from <https://acikbilim.yok.gov.tr>

Akademi, Y. (2023). Yks'de kaygı ve stresle başa çıkma yöntemleri. Yks Akademi. <https://yksakademi.net/yksde-kaygi-ve-stresle-basa-cikma-yontemleri>

Ektiricioğlu, C., Arslantaş, h., Yüksel, R. (2020). Ergenlerde Çağın Hastalığı : Teknoloji Bağımlılığı, 29(1), 51-64.

Grubu, M. P. Y. (2021). Sınav döneminde beslenme. Medical Park. <https://www.medicalpark.com.tr/sinav-doneminde-beslenme/hg-1230>

Kaya, D. E. E. (2022). Duygusal zekâ nedir? Duygusal zeka nasıl geliştirilir? Duygusal zeka ne demek? . Bilim Genç Tubitak . <https://bilimgenc.tubitak.gov.tr>

Kurulu, M. T. Y. (2021). Sınav döneminde beslenme. Memorial. <https://www.memorial.com.tr/saglik-rehberi/sinav-doneminde-beslenme>

Mabaçolu, F. (2006). Duygusal zeka ve duygusal zekanın gelişimine katkıda bulunan etkenler. Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü

Memorial Sağlık Grubu.( 2023). Teknoloji bağımlılığı nedir? Nedenleri ve tedavisi. <https://memorial.com.tr>

Npgrup. (t.y.). Teknoloji bağımlılığının 8 belirtisi. E-Psikiyatri. Retrieved from <https://e-psikiyatri.com>

Özbağır, T. (2019). Öğretmenlerde psikolojik dayanıklılığın duygusal zekayla, pozitif öğretmen özellikleriyle ve demografik değişkenlerle ilişkisi. Yıldız Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı.

Yeşilay. (t.y.). Teknoloji bağımlılığı nedir? [https://www.yesilay.org.tr/tr/bagimlilik/teknoloji-bagimliliği?gad\\_source=1&gclid=CjwKCAiA6t-](https://www.yesilay.org.tr/tr/bagimlilik/teknoloji-bagimliliği?gad_source=1&gclid=CjwKCAiA6t-)

