



REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK DERGİSİ

NO.1

OCAK 2025

Birlikte Daha Güçlüyüz: Kendini Keşfet,
Farklılıkları Kucakla!

PSİKOLOJİK DANIŞMAN
SELAMİ ÇİFTÇİ



İÇİNDEKİLER

NO.1

SAYFA 3

AKRAN ZORBALIĞI

SAYFA 5

OTOKONTROL

SAYFA 7

BİREYSEL FARKLILIKLARA SAYGI

SAYFA 9

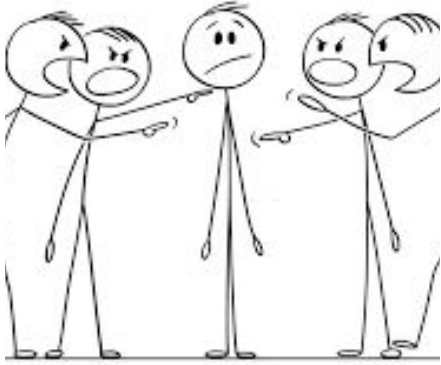
HEDEF BELİRLEME

SAYFA 11

YKS

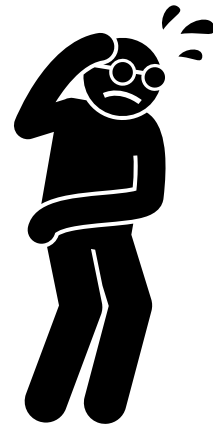
AKRAN ZORBALIĞI NEDİR?

Akran zorbalığı, bir çocuk veya gencin, bir başka çocuk ya da genç üzerinde sürekli ve kasıtlı bir şekilde fiziksel, sözel, sosyal veya dijital yollarla baskı kurması, tehdit etmesi ya da zarar vermesi durumudur. Bu davranış, genellikle gücün dengesiz olduğu ilişkilerde görülür.



Akran Zorbaliğı Türleri

1. Fiziksel Zorbalık: Vurma, itme, şiddet gösterme gibi davranışlar.
2. Sözel Zorbalık: Alay etme, hakaret etme, lakap takma gibi sözel saldırılar.
3. Sosyal Zorbalık: Dışlama, dedikodu yayma, bir grubun parçası olmaktan alıkoyma.
4. Dijital Zorbalık: Sosyal medya, mesajlaşma uygulamaları veya e-postalar yoluyla tehdit etme, alay etme ya da küçük düşürme.



Akran Zorbalığının Etkileri

Zorbalığa maruz kalan bireyler üzerinde ciddi fiziksel, duygusal, akademik ve sosyal etkiler görülebilir. Duygusal olarak özgüven kaybı, depresyon ve anksiyete yaşarken, fiziksel olarak uyku problemleri, mide ağrısı ve baş ağrısı gibi belirtiler ortaya çıkabilir. Akademik alanda derslere odaklanma zorluğu, devamsızlık ve okuldan soğuma gibi sonuçlarla karşılaşılabilir. Sosyal açıdan ise yalnızlık hissi ve arkadaşlık ilişkilerinde zorluklar yaşanması yaygındır.

Akran Zorbalığının Belirtileri

Zorbalığa uğrayan bireylerde şu belirtiler gözlenebilir:

- Ani ruh hali değişiklikleri.
- Okula gitmek istememe ya da derslerde gerçekleşen performans düşüşü.
- Fiziksel yaralanmaları açıklamada zorlanma.
- Sosyal etkinliklerden kaçınma.



Akran Zorbalığıyla Başa Çıkma Yolları

Zorbalığın etkilerini azaltmak ve önlemek için hem bireyler hem de toplumsal düzeyde adımlar atılması gerekir.

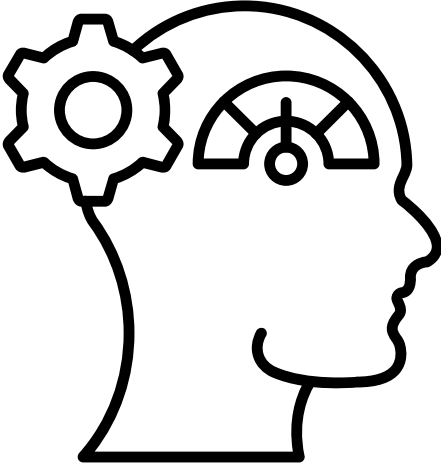
Öğrencilere Yönelik Tavsiyeler

- Güvenilir Birine Başvurmak: Aile üyeleri, öğretmenler ya da okul rehberlik birimiyle konuşmak.
- Net Tepki Verme: Zorbalığa sessiz kalmamak; gerekirse kararlı ve sakin bir şekilde "Hayır" demek.
- Arkadaş Desteği: Güvenilir arkadaşlarla bir arada olmak, sosyal izolasyonu azaltabilir.

Velilere Yönelik Tavsiyeler

- Empati Kurarak Dinlemek: Çocuğunuzu yargılamadan dinlemek ve desteklemek.
- Okulla İletişime Geçmek: Durumu öğretmenlere veya rehberlik servislerine bildirmek.
- Duygusal Destek Sunmak: Zorbalığa uğrayan çocuğun kendini değerli hissetmesini sağlamak.

OTOKONTROL NEDİR?



Otokontrol, bireyin kendi davranışlarını, duygularını ve düşüncelerini düzenleyebilme yetisidir. Bu beceri, hem bireyin kendisiyle hem de çevresiyle sağlıklı bir ilişki kurabilmesi için kritik öneme sahiptir. Otokontrolü güçlü olan bireyler, zorlayıcı durumlarla daha iyi başa çıkabilir, hedeflerine ulaşmak için sabırlı davranabilir ve sosyal ilişkilerinde daha başarılı olabilir.

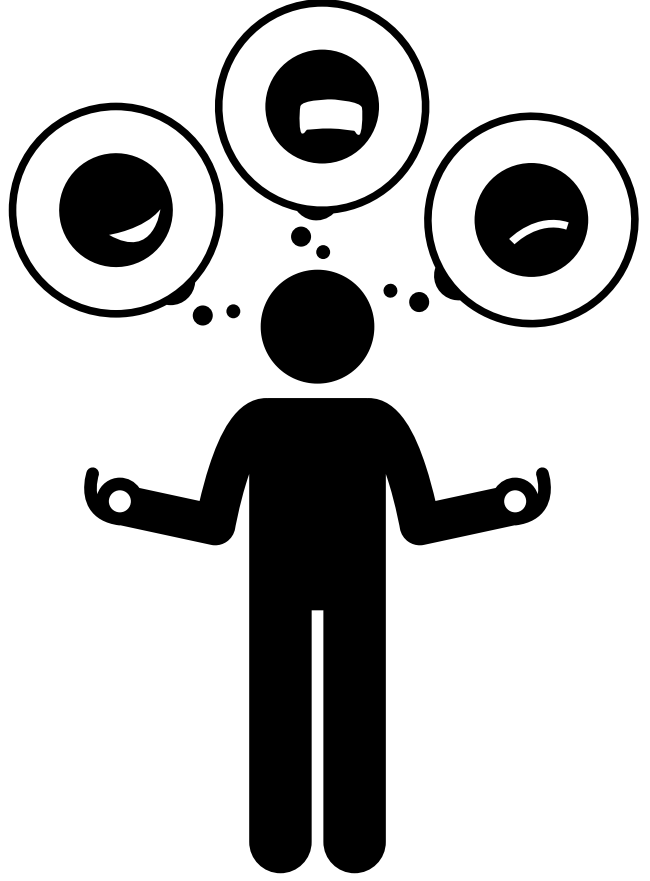
Otokontrolün Temel Unsurları

1. Duygu Yönetimi: Stres, öfke veya hayal kırıklığı gibi duyguları kontrol edebilme.
2. Dürtü Kontrolü: Ani ve düşüncesizce yapılan davranışlardan kaçınma.
3. Hedef Odaklılık: Uzun vadeli hedeflere ulaşmak için anlık tatminlerden vazgeçebilme.
4. Farkındalık: Kendi düşünce ve davranışlarının farkında olma.



Otokontrolü Geliřtirmenin Yolları

- **Meditasyon ve Farkındalık Egzersizleri:** Zihinsel sakinlik sağlamak ve dikkat toplamak için etkili bir yöntemdir.
- **Planlama ve Hedef Belirleme:** Günlük ve uzun vadeli hedefler belirleyerek, disiplinli bir şekilde bu hedeflere ulaşmaya çalışmak.
- **Pozitif Alışkanlıklar Edinme:** Düzenli spor yapmak, sağlıklı beslenmek ve uyku düzenine dikkat etmek.
- **Destek Almak:** Gerekirse bir uzmandan ya da güvendiğiniz kişilerden yardım istemek.



BİREYSEL FARKILIKLARA SAYGI NEDİR?

Bireysel farklılıklara saygı, her bireyin sahip olduğu benzersiz özellikleri, yetenekleri, tercihleri, inançları ve deneyimleri kabul etmek, değer vermek ve onlara saygı duymak anlamına gelir. Bu anlayış, insanların birbirinden farklı olabileceği gerçeğini olumlu bir şekilde kabullenmeyi ve bu farklılıkların bireysel ve toplumsal gelişim için bir zenginlik kaynağı olarak görülmesini içerir.

Bireysel Farklılıklar Nelerdir?

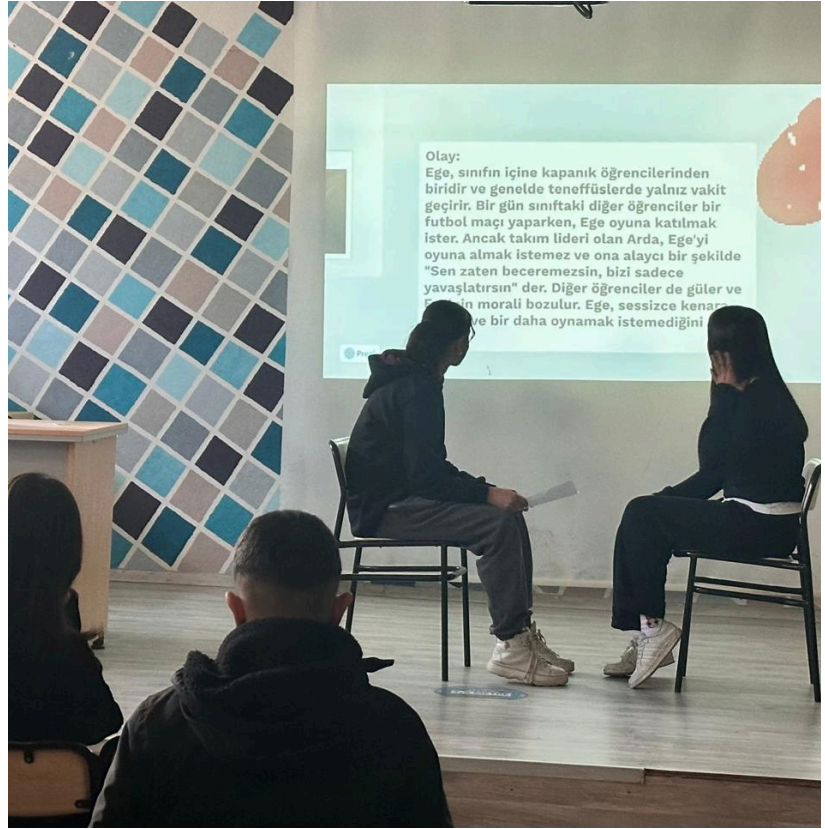
Bireysel farklılıklar, insanları birbirinden ayıran birçok özelliği kapsar. Bunlar şunları içerebilir:

1. Fiziksel Özellikler: Boy, kilo, cinsiyet, yaş, engellilik durumu gibi biyolojik faktörler.
2. Zihinsel ve Bilişsel Özellikler: Zeka seviyesi, öğrenme stilleri, düşünce yapısı, yaratıcılık gibi unsurlar.
3. Kişilik Özellikleri: Sosyallik, duygusal tepkiler, liderlik yatkınlığı, içe dönüklük/dışa dönüklük gibi faktörler.
4. Kültürel ve Etnik Özellikler: Dil, din, gelenekler, inançlar ve kültürel geçmiş.
5. Değerler ve İnançlar: Kişisel etik anlayışı, dini veya felsefi inançlar, yaşam hedefleri.
6. Ekonomik ve Sosyal Durum: Gelir seviyesi, eğitim geçmişi, yaşam tarzı ve sosyal çevre.



Bireysel Farklılıklara Saygının Önemi

- 1. İnsan Hakları Temelli Bir Yaklaşım:**
Her bireyin eşit haklara sahip olduğu, hiçbir ayrımcılığın kabul edilemeyeceği anlayışını güçlendirir.
- 2. Toplumsal Uyum ve Barış:**
Farklılıkları kabul eden bireyler, daha kapsayıcı ve dayanışma içinde bir toplum oluşturur.
- 3. Kişisel Gelişim ve Özgüven:**
Her bireyin kendi özellikleriyle kabul edildiğini bilmesi, kişisel özgüveni artırır ve potansiyelini gerçekleştirmesine olanak tanır.
- 4. Çeşitliliğin Getirdiği Zenginlik:**
Farklı perspektifler, yenilikçi düşünceler ve daha güçlü bir kolektif çözüm üretme kapasitesine yol açar.

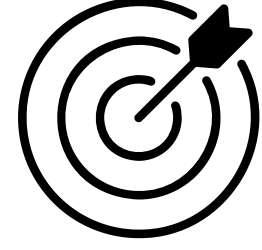


Bireysel Farklılıkların Yönetilmesi

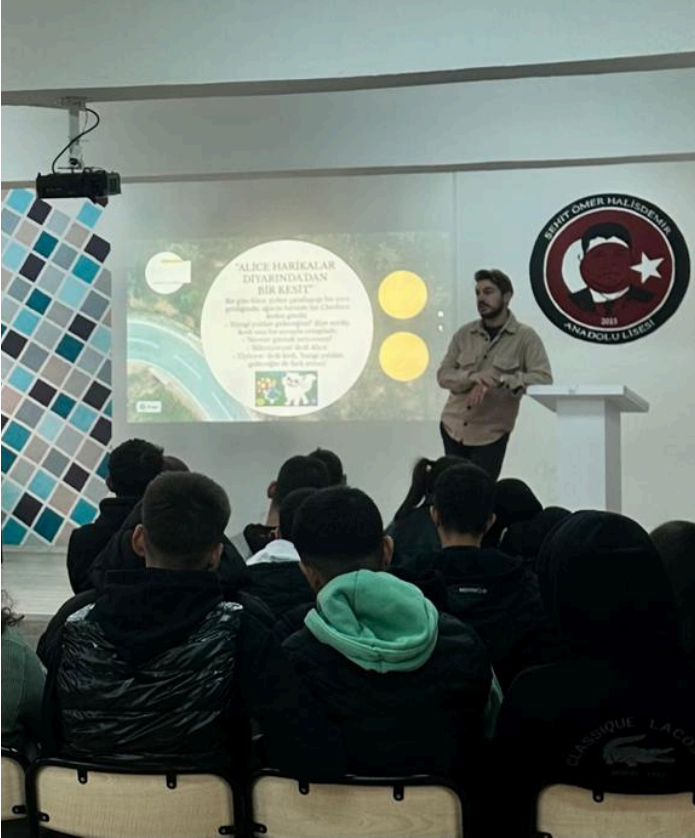
Bireysel farklılıkları anlamak ve yönetmek, kişisel ve toplumsal başarı için önemlidir.

Bu, insanların birbirlerini daha iyi anlamasına ve daha uyumlu bir şekilde birlikte yaşamalarına yardımcı olur. Bu nedenle, eğitim, iş ve toplumda farklılıkların dikkate alınması ve saygı gösterilmesi gerekir.

HEDEF BELİRLEME NEDİR?



Hedef belirleme, bireylerin veya organizasyonların gelecekte ulaşmak istedikleri belirli bir sonuca veya amaca yönelik net ve spesifik bir plan yapma sürecidir. Bu süreç, kişinin yaşamında veya işinde yön belirlemesine, motivasyon kazanmasına ve başarıya ulaşmasına yardımcı olur. Hedef belirleme, birçok farklı alanda (kişisel gelişim, kariyer, eğitim, sağlık, finans, vb.) kullanılabilir.



Hedef Belirlemenin Temel Özellikleri

- 1. Net ve Spesifik Olması:** Hedefler belirsiz olmamalıdır. “Başarılı olmak istiyorum” gibi genel ifadeler yerine, “Önümüzdeki 6 ay içinde X projesini tamamlayacağım” gibi ölçülebilir ve somut hedefler belirlenmelidir.
- 2. Ölçülebilir Olması:** Hedefin gerçekleşip gerçekleşmediği, somut ölçütlerle değerlendirilebilmelidir. Örneğin, kilo vermek isteyen bir kişi “Ayda 2 kilo vereceğim” şeklinde bir hedef belirleyebilir.
- 3. Ulaşılabilir Olması:** Hedef, kişinin mevcut kaynakları, zamanı ve yetenekleri göz önünde bulundurularak gerçekçi bir şekilde belirlenmelidir. Çok zor ya da imkânsız hedefler, motivasyonu olumsuz etkileyebilir.
- 4. Relevan (İlgili) Olması:** Hedef, kişinin uzun vadeli vizyonu ve hayatındaki öncelikleriyle uyumlu olmalıdır.
- 5. Zamana Bağlı Olması:** Hedefe ulaşılabilecek bir zaman dilimi belirtilmelidir. Örneğin, “Bir yıl içinde yabancı dil öğreneceğim” gibi.

Hedef Belirlemenin Faydaları

1. **Odaklanmayı Sağlar:** Hedefler, kişiye veya bir ekibe enerjisini ve dikkatini nereye yönlendireceğini gösterir.
2. **Motivasyonu Artırır:** Belirli bir hedefe ulaşmak, kişiyi motive eder ve harekete geçmeye teşvik eder.
3. **Zaman Yönetimini İyileştirir:** Hedefler, önceliklerin belirlenmesine ve zamanın etkili bir şekilde kullanılmasına yardımcı olur.
4. **Başarıyı Değerlendirme İmkânı Sunar:** Hedeflerin net olması, ilerlemenin ölçülmesine ve başarıların kutlanmasına olanak tanır.



Hedef Belirlemede Sık Yapılan Hatalar

1. **Belirsiz Hedefler:** “Daha iyi bir yaşam istiyorum” gibi soyut ifadeler.
2. **Gerçekçi Olmayan Beklentiler:** Kısa sürede büyük başarılar beklemek.
3. **Zaman Planlaması Yapmamak:** Hedef için net bir zaman dilimi belirlememek.
4. **Esneklik Göstermemek:** Hedeflere ulaşma sürecinde değişen koşullara uyum sağlayamamak.



Hedef Belirleme Süreci

1. **Kendini Tanıma:** Mevcut durumunuzu, güçlü ve zayıf yönlerinizi değerlendirin.
 2. **Amaç Belirleme:** Hayatta neyi başarmak istediğinizi düşünün.
 3. **Hedef Yazımı:** Hedeflerinizi yazılı hale getirin. Yazılı hedefler, daha somut ve bağlayıcıdır.
 4. **Eylem Planı Oluşturma:** Hedefe ulaşmak için adım adım bir yol haritası hazırlayın.
 5. **İlerlemeyi Değerlendirme:** Belirli aralıklarla hedeflerinizi gözden geçirin ve gerekirse güncelleyin.
- Hedef belirleme, disiplin, kararlılık ve planlama gerektirir. Doğru şekilde uygulandığında, bireylerin ve organizasyonların potansiyellerini en üst düzeye çıkarmalarına yardımcı olur.

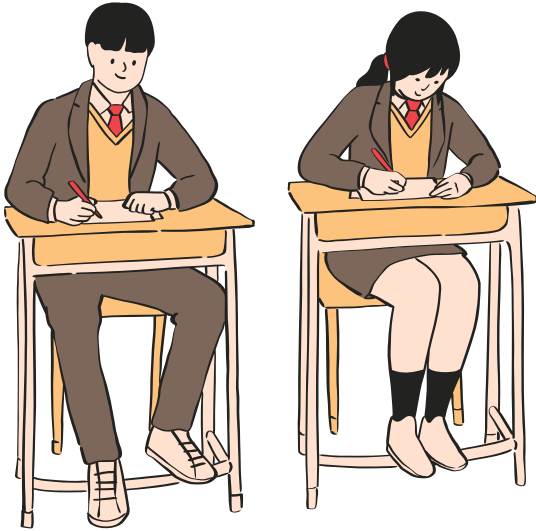
YÜKSEK ÖĞRETİM KURUMLARI SINAVI (YKS)

Türkiye'de üniversiteye giriş için yapılan en önemli sınavlardan biridir. **YKS**, adayların üniversiteye yerleşebilmesi için gerekli puanları alabilmelerini sağlamak amacıyla düzenlenir ve üç aşamadan oluşur: **Temel Yeterlilik Testi (TYT)**, **Alan Yeterlilik Testi (AYT)** ve **Yabancı Dil Testi (YDT)**.



YKS Sınavı İçin İpuçları

1. **Erken başlamak:** **YKS**, zorlu bir sınavdır, bu yüzden hazırlığa erken başlamak daha verimli olacaktır.
2. **Eksik olduğunuz konularda öğretmen veya rehberlik alabilirsiniz.** Eksiklerinizi belirleyip, bu konularda daha fazla çalışarak sağlam temeller oluşturabilirsiniz.
3. **Sınav öncesi dinlenmeye önem verin:** Sınavdan önce yeterince uyumak, sınavdaki performansınızı olumlu etkiler.
4. **Sınav gününde rahat olun:** Sınavda sadece bildiklerinizi yapın ve gereksiz kaygılardan kaçının.



YKS Sınavı Yapısı

YKS, üç oturumdan oluşur ve her oturum farklı bir sınavı kapsar:

a. Temel Yeterlilik Testi (TYT)

TYT, YKS'nin ilk aşamasıdır ve tüm adayların girmesi zorunludur. Bu sınavda, genel yetenek ve genel kültür bilgisi ölçülür.

- Süre: 135 dakika
- Testler:
 - Türkçe
 - Matematik
 - Fen Bilimleri (Fizik, Kimya, Biyoloji)
 - Sosyal Bilimler (Tarih, Coğrafya, Felsefe, Din Kültürü ve Ahlak Bilgisi)

TYT, genellikle 12. sınıf müfredatına dayalı sorular içerir. Ancak bu sınavda, temel bilgi düzeyinin ötesine geçmeyen sorular sorulur. TYT'de başarılı olmak, YKS'nin diğer aşamalarına başvurabilmek için gereklidir.

b. Alan Yeterlilik Testi (AYT)

AYT, TYT'den sonra yapılır ve öğrencinin seçtiği alanda derinlemesine bilgi ve yeteneklerini ölçer. Her aday yalnızca kendi alanına uygun AYT'ye katılır.

- Süre: 180 dakika
- Testler:
 - Matematik ve Fen Bilimleri (Sayısal alan)
 - Edebiyat, Coğrafya, Tarih ve Felsefe (Sözel alan)
 - Dil ve Edebiyat, Matematik (Eşit Ağırlık alanı)

Bu test, öğrencilerin konulara ne kadar hakim olduklarını ölçerken, daha ileri düzeyde problem çözme ve yorum yapabilme becerilerini değerlendirir.

c. Yabancı Dil Testi (YDT)

YDT, yabancı dilde eğitim görmek isteyen öğrenciler için gereklidir. Bu sınavda İngilizce, Almanca, Fransızca gibi dillerde sorular sorulur.

- Süre: 120 dakika
- Testler: Yabancı dilde okuma-anlama, dil bilgisi ve kelime bilgisi üzerine sorular

