



BAĞCILAR REHBERLİK VE ARAŞTIRMA
MERKEZİ



SINAV SÜRECİNDE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK

UZM. PSİKOLOJİK DANIŞMAN
BÜŞRA NUR AKSOY



BAĞCILAR REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

Kemalpaşa Mahallesi Hacı Bektaş Veli Cad. No:1 Bağcılar/İstanbul



(0212) 432 78 15



www.bagcilarram.meb.k12.tr

LİSELERE GEÇİŞ SİSTEMİ

1

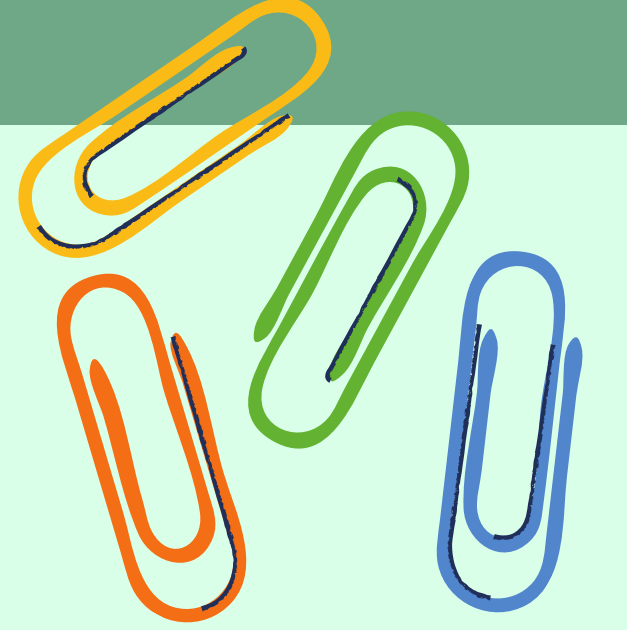
Yerel yerleştirme: İkamet adresine dayalı olarak öğrenci alan liseler.

2

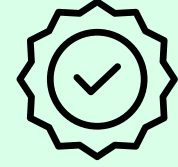
Merkezi yerleřtirme: LGS ile öğrenci alan liseler.

3

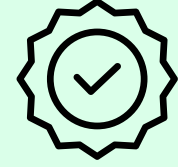
Yetenek sınavı: Güzel sanatlar, spor ve anadolu imam hatip liselerinden bazıları.



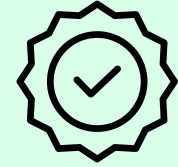
LİSELERE GEÇİŞ SINAVI (LGS)



Ortaöğretim kurumlarına öğrenci seçmek için 2017-2018 eğitim öğretim yılından beri MEB tarafından merkezi olarak gerçekleştirilen bir sınavdır.



LGS ile öğrenci alacak ortaöğretim kurumlarının hangileri olacağı ve bu kurumların kaç öğrenci alacağı her yıl MEB tarafından belirlenerek duyurulur.



LGS'ye girmek zorunlu değildir.



LGS



LGS 'de yer alan sorular, 8. sınıf müfredatından oluşturulmaktadır.



LGS 'de yer alan sorular, çoktan seçmeli olarak hazırlanmaktadır.



LGS, sayısal ve sözel olmak üzere 2 oturum olarak gerçekleştirilmektedir.



LGS



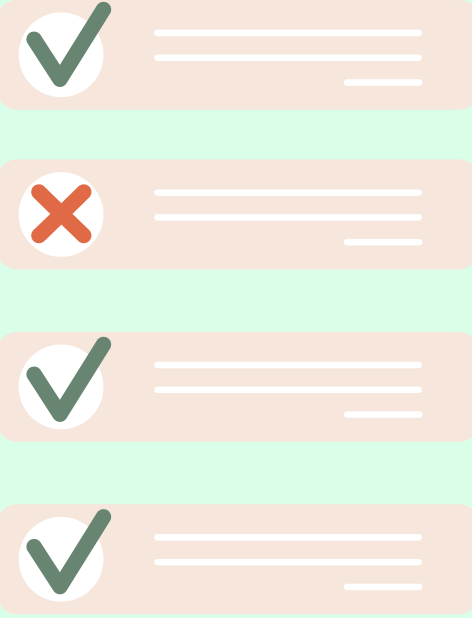
LGS, toplam 90 sorudan oluşmaktadır.



LGS'de 3 yanlış 1 doğruyu götürmektedir.



LGS'de sayısal ve sözel oturumları için ayrılan toplam süre, 155 dakikadır.



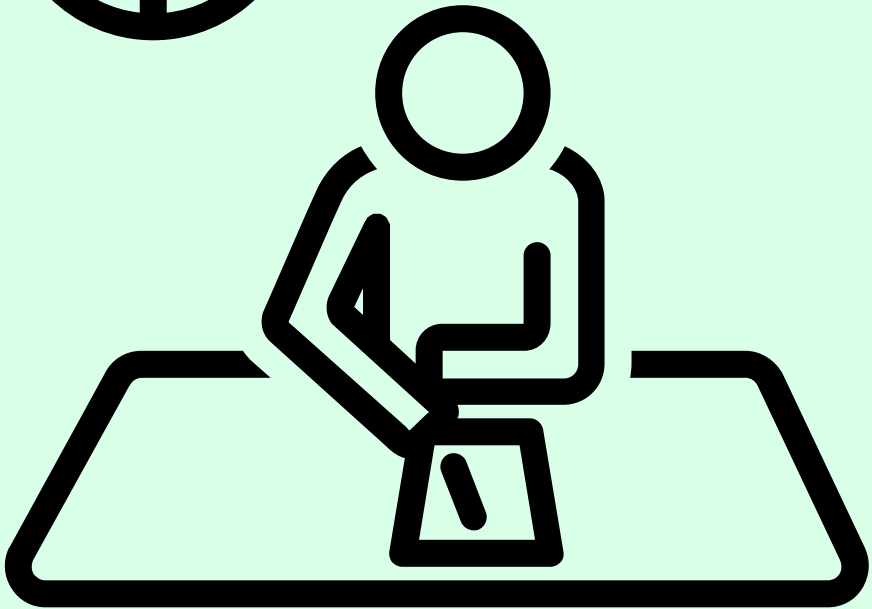
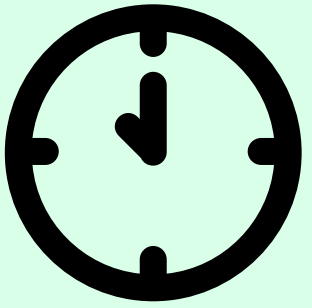
LGS OTURUMLARI



SÖZEL

- | | |
|---------------------------------------|----|
| • TÜRKÇE | 20 |
| • T.C. İNKILAP TARİHİ VE ATATÜRKÇÜLÜK | 10 |
| • DİN KÜLTÜRÜ VE AHLAK BİLGİSİ | 10 |
| • YABANCI DİL | 10 |

TOPLAM: 75 DK
50 SORU



LGS OTURUMLARI

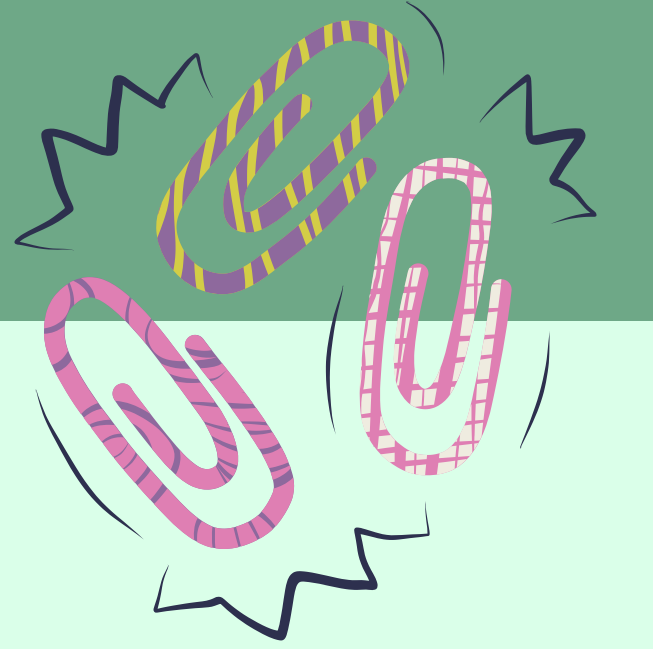
SAYISAL

- | | |
|--------------------|----|
| • MATEMATİK | 20 |
| • FEN VE TEKNOLOJİ | 20 |

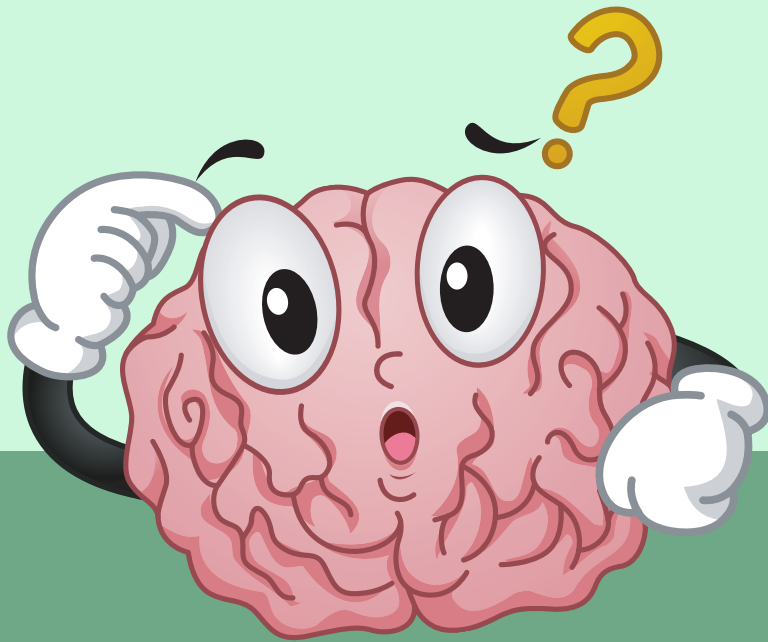
TOPLAM:

⌚ 80 DK

✓✗
40 SORU



**SINAVA
GİRECEĞİNİZ
ZAMAN NELER
HİSSEDİYORSUNUZ?**



SINAV KAYGISI



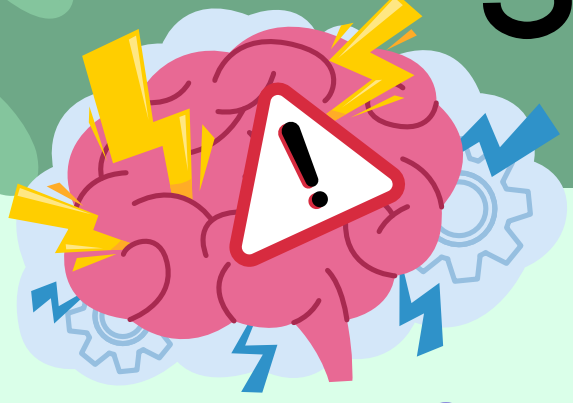
- **Sınav kaygısı;** sınav öncesinde öğrenilen bilgilerin, sınav esnasında etkili bir biçimde kullanılmasına engel olan ve dolayısıyla başarının düşmesine yol açan yoğun bir kaygı halidir.



SINAV KAYGISI



SINAV KAYGISININ NEDENLERİ



Amaç/hedef
belirlememe



Kişilik özellikleri ve
başarı algısı



Aile ve öğretmenleri
hayalkırıklığına
uğratacağını düşünme



Sağlıksız beslenme ve
düzensiz uyuma

Başarısızlık korkusu



Mükemmeliyetçilik

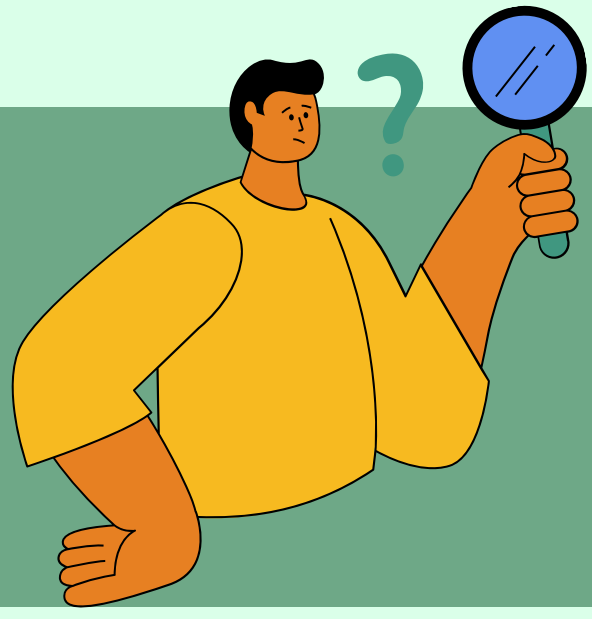


Etkili ders çalışma
tekniklerini bilmeme



Zamanı verimli
planlayamama ve
akademik erteleme





SINAV KAYGISININ FİZİKSEL BELİRTİLERİ

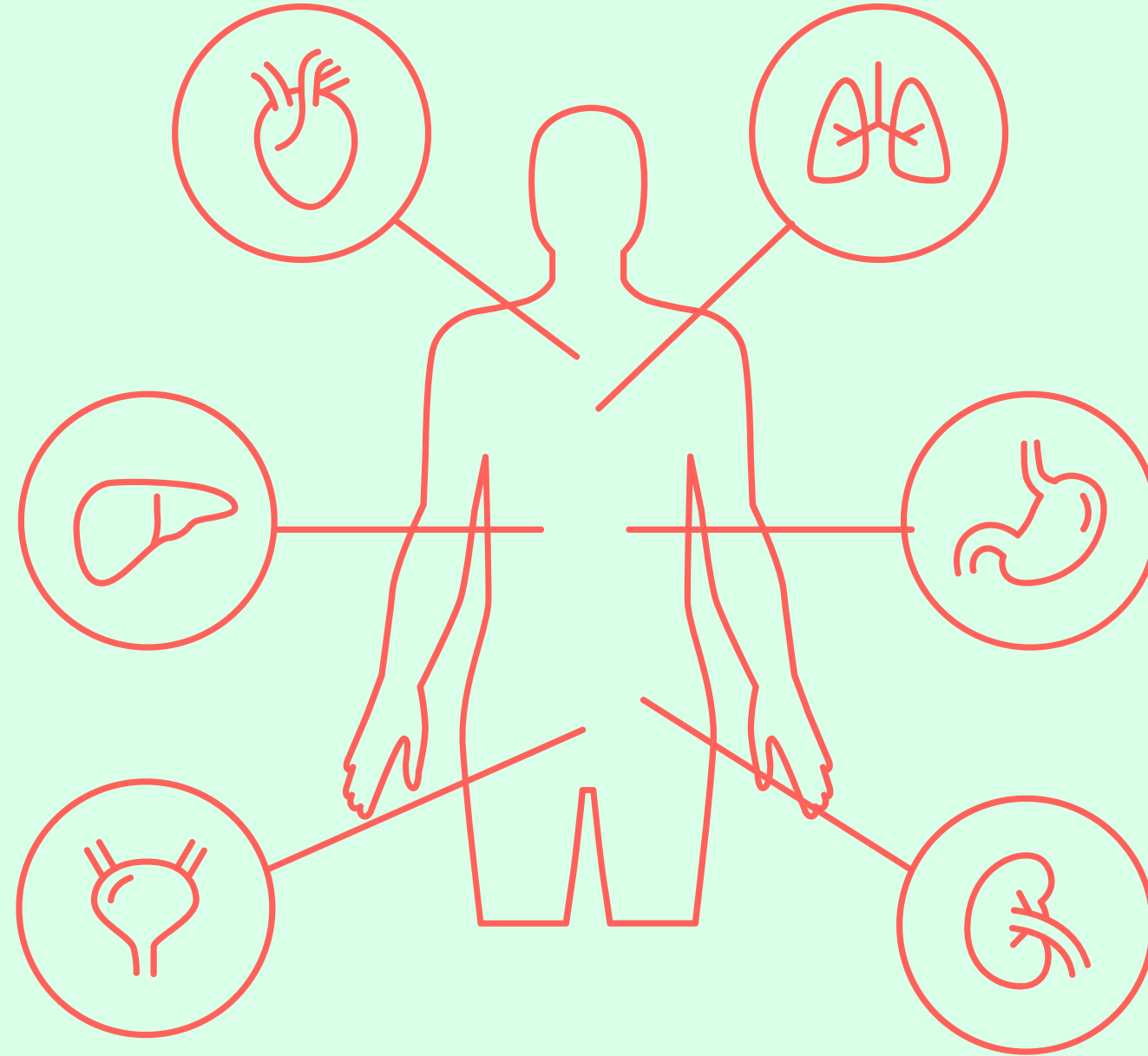
Baş ağrısı

Hızlı nefes alıp verme

Kalp atışlarında hızlanma

Karın ağrısı

Mide bulantısı ve iştahsızlık



Ağız kuruluğu

Ateş basması ve terleme

Üşüme ve titreme

Gergin ve sinirli hissetme

Tuvalete sık çıkma

SINAV KAYGISININ DUYGUSAL/PSİKOLOJİK BELİRTİLERİ



Dikkat dağınıklığı

Düşünmede,
algılamada ve
öğrenmede zorluk

Öğrenilen bilgileri
hatırlayamamak

Düşük özgüven



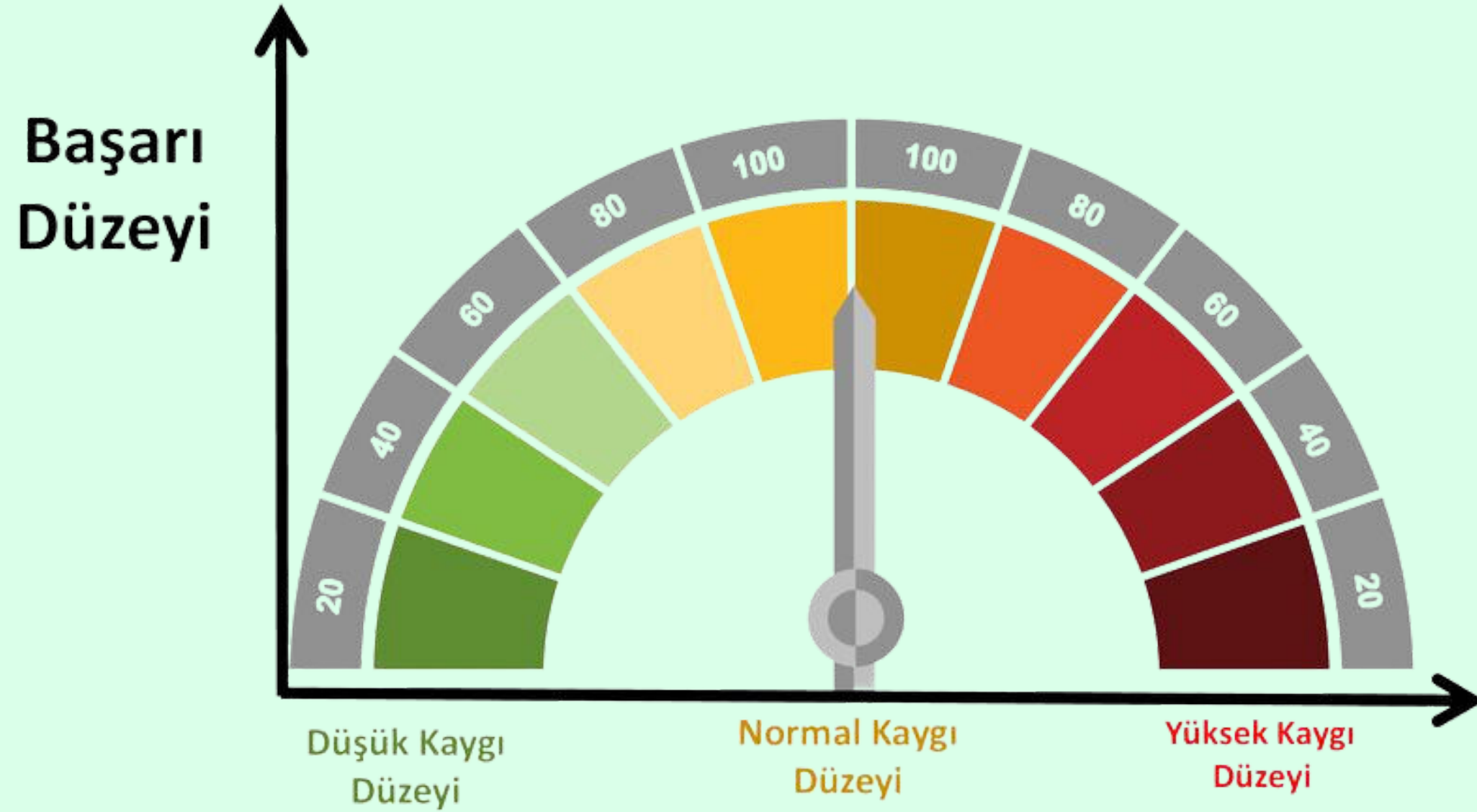
Değişken duygu
durumu

Olaylar karşısında
aşırı tepki verme

Başarısızlık korkusu

Akademik çalışmalara
karşı ilgisizlik ve
erteleme

SINAV KAYGISI İLE BAŞARININ İLİŞKİSİ





- Kaygının hiç olmaması, sınavın yeterince önemsenmemesine ve dolayısıyla yeterli çaba gösterilmemesine yol açacağından istendik bir durum değildir.
- Kaygının çok yüksek düzeyde olması ise var olan potansiyelin performansa dönüştürülmesini engeller, dikkat hatalarının yapılmasına ve birtakım olumsuz düşüncelere kapılmaya yol açar.



- Normal düzeydeki kaygı, sınavın ciddiye alınmasında önemlidir. Sınava verimli ve etkili bir biçimde hazırlanmaya yardımcı olur.



**SINAV KAYGISIYLA
BAŞA ÇIKMAK İÇİN
NELER
YAPABİLİRSİNİZ?**



PEKİ SİZCE
“PSİKOLOJİK
SAĞLAMLIK” NEDİR?

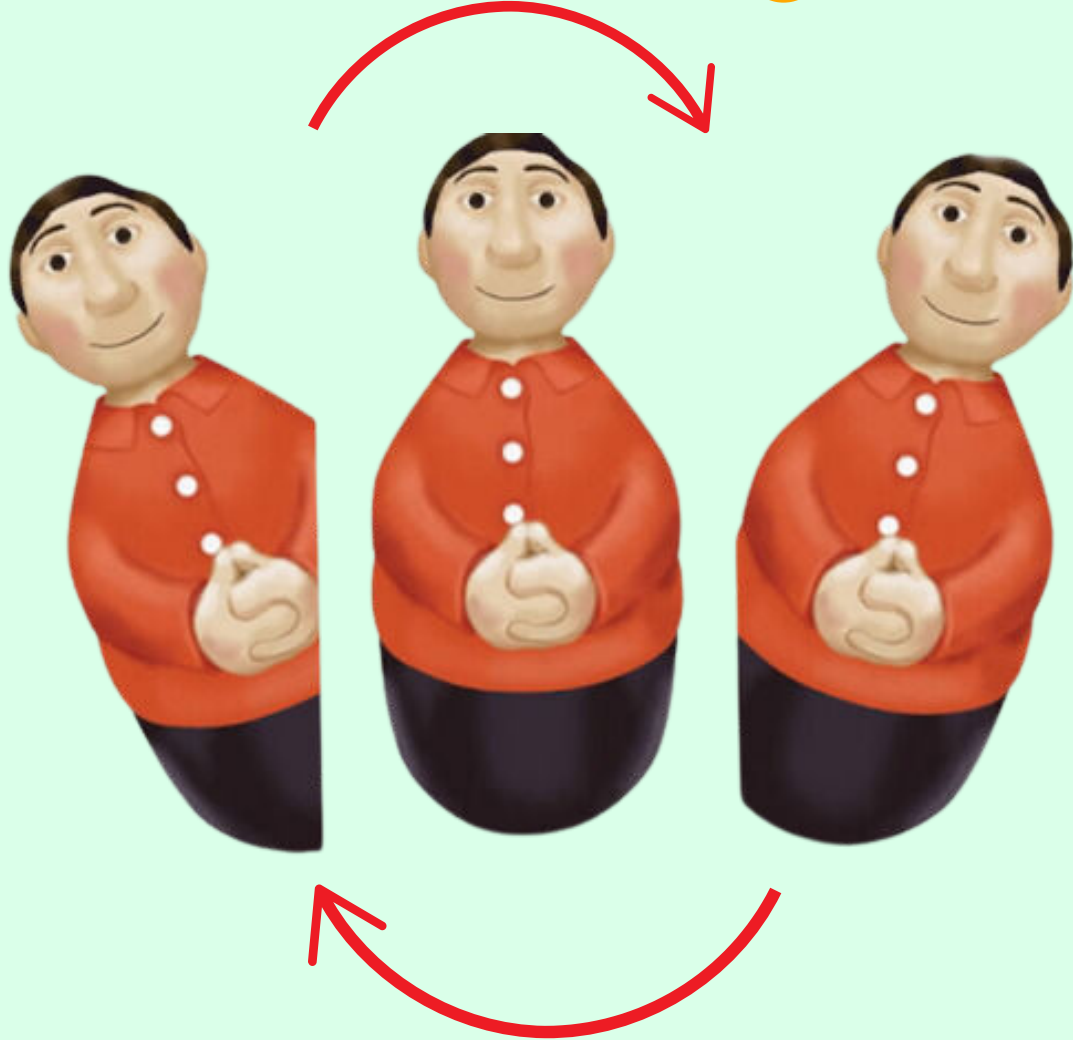


PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK

PSİKOLOJİK
DAYANIKLILIK

KENDİNİ TOPARLAMA
GÜCÜ

YILMAZLIK



PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK



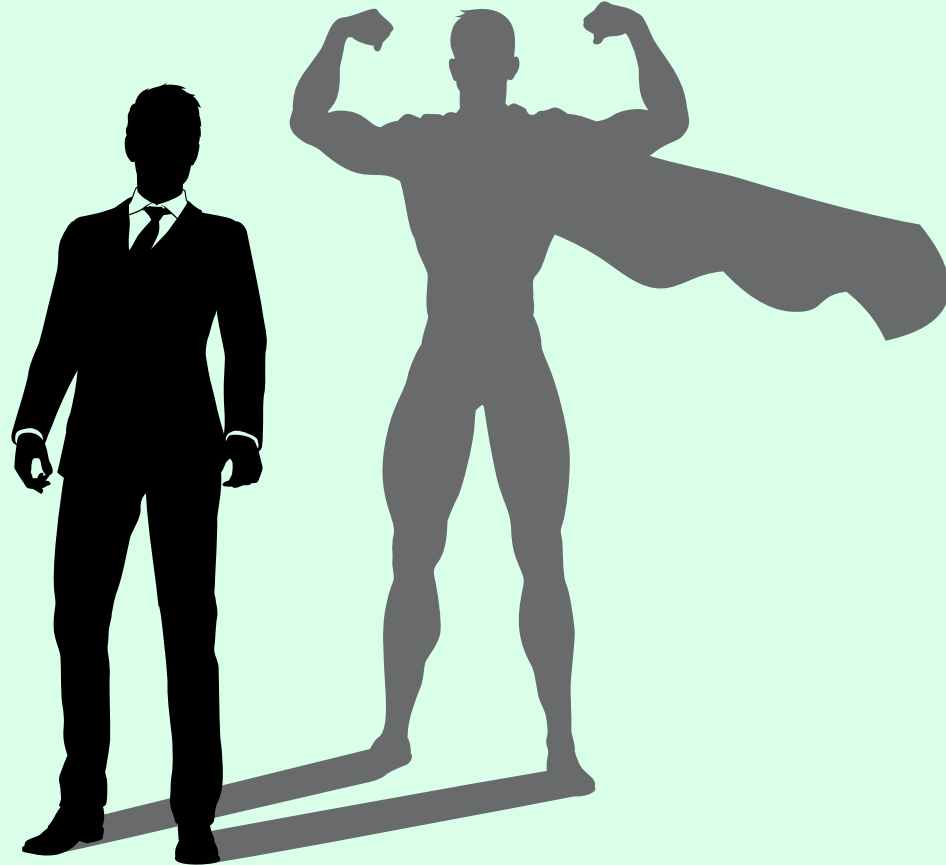
Yaşamımız boyunca hastalık, kaza, doğal afet, ölüm, yas gibi birçok zorlu ve olumsuz durumla karşı karşıya kalabiliriz.



Stresli durumlardan ne kadar etkilendiğimizi, hangi tepkileri verdiğimizi ve bu süreçte ne kadar esnek davrandığımızı bize gösterir.

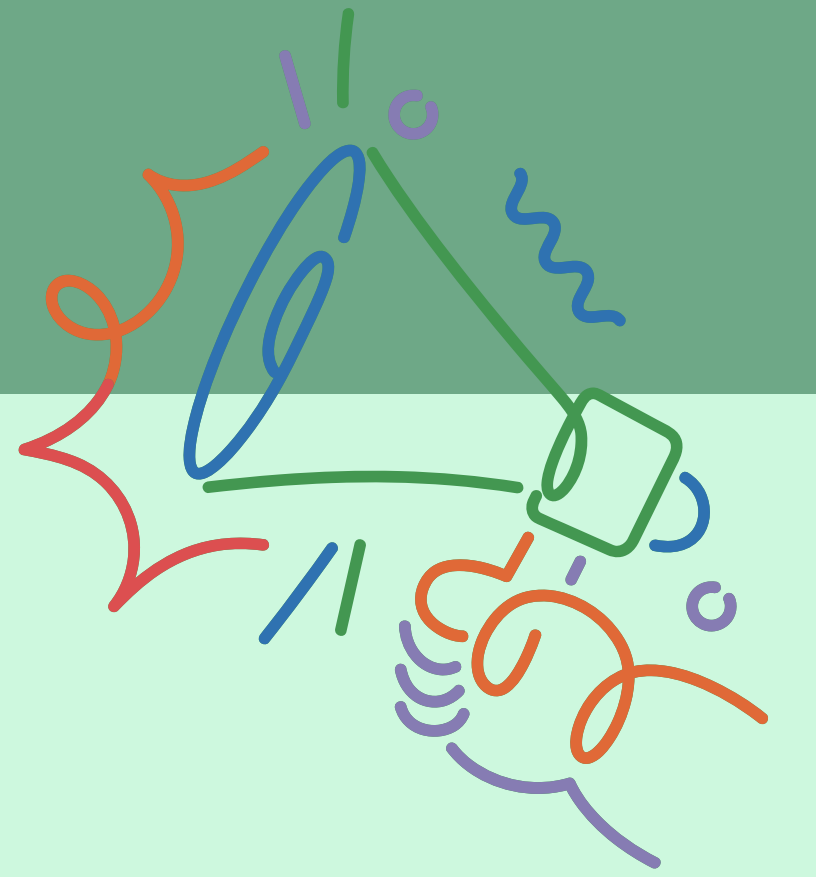


Yaşamımızda karşılaştığımız ve bizi derinden etkileyen zorlu yaşam olaylarından sonra toparlanabilme gücümüz, yeniden ayağa kalkma ve yaşamımızda devam eden stres durumlarına çözümler üreterek bu durumlara uyum sağlayabilme yeteneğimizdir.



PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK

Her yaşantının etkisi kişiden kişiye değişebilir ve kişilerin bu olaylara verdiği tepkiler de farklılaşabilir. Çünkü herkesin psikolojik sağlamlıkla ilgili kapasitesi, gücü, ihtiyaçları ve başa çıkma mekanizmaları **farklıdır**.

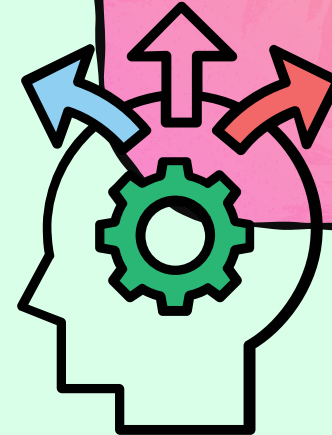
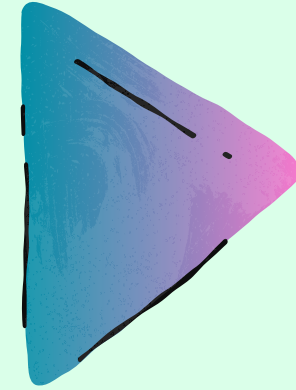


PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK

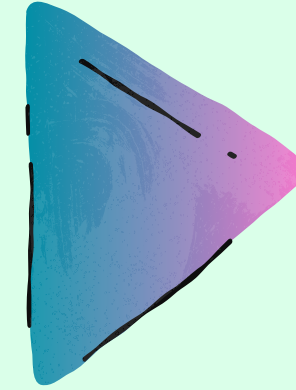


- Hastalık
- Kaza
- Sevilen birinin kaybı
- Savaş
- Göç/taşınma
- Yeni bir ortama girme
- Aile içi/kişilerarası çatışmalar
- Maddi problemler
- Akademik sorunlar
- **Sınav süreci**

gibi aniden gelişen ya da sürüp giden **zorlu yaşam olayları** karşısında;



- Öfke
- Endişe
- Kaygı
- Üzüntü
- Korku
- Yalnızlık
- Engellenmişlik



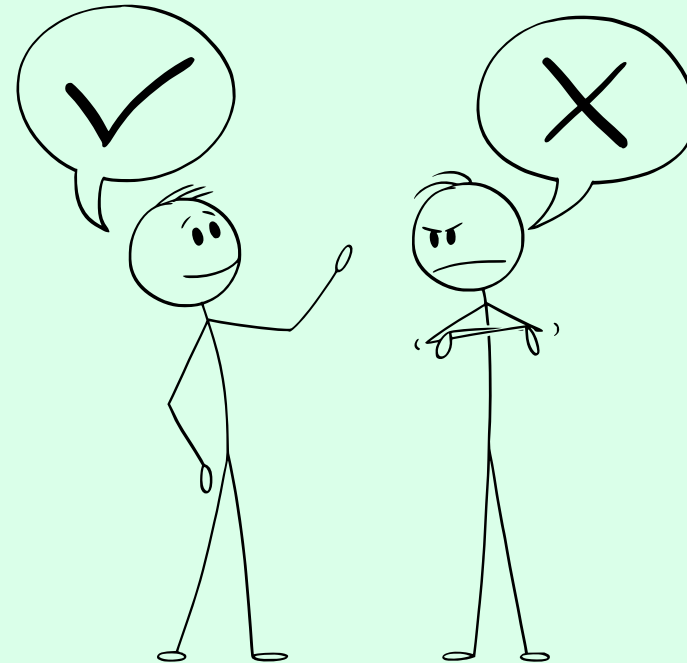
...gibi birbirinden farklı duygular hissedebiliriz ve bu duyguları hissetmemiz normaldir.



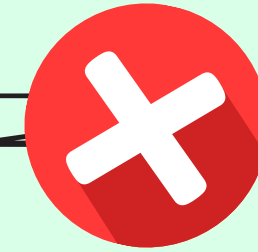
PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK



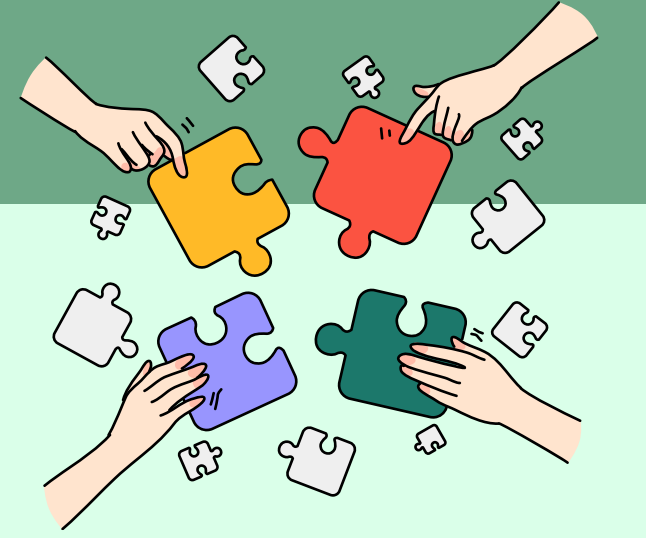
Zorlu yaşam olaylarının neden olduğu olumsuz duyguları yaşamak ve onları kabul ederek uyum sağlamak için çabalamak **sağlıklı** bir tepkidir.



Bu durumları kabul etmemek, sürekli karamsar düşünmek, değişime karşı koymak ve saplantı geliştirmek ise **sağlıksız** tepkilerdendir.



PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK



PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK

1.Özsaygı

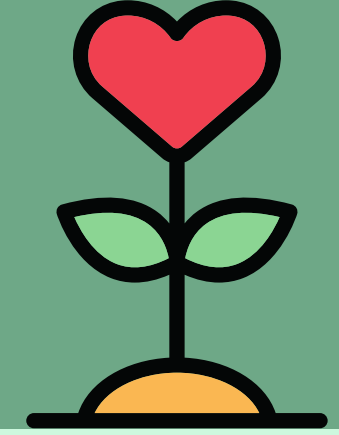


Güçlü ve zayıf yönlerimle
değerliyim.

Kendime güveniyorum,
başarabilirim.

Çevremden destek alabilirim,
bu beni küçük düşürmez.

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK



2.Özyeterlik

Yapamıyorum.
Yapamayacağım.
Yapamam.



Henüz yapamıyorum.
Pes etmeyeceğim.
Denemeye devam edeceğim
ve başaracağım.



Başkaları yapıyor.



Onlardan nasıl yapıldığını
öğrenebilirim.



PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK

2.Özyeterlik

Bu kadar yaptığım yeter.



Daha iyisini yapabilirim.



Yapmasam da olur.



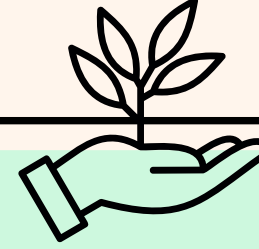
Yaparsam çok güzel olur.



PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK

Uyarılar ve önerileri dikkate alıyorum.

3.İyimserlik ve Umut Düzeyi



Bu stresli dönemin ve yaşadığım olumsuz duyguların geçeceğini, hep böyle devam etmeyeceğini, her şeyin normale döneceğini biliyorum.



Kendim için riskleri azaltabilirim.



PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK



Kısa ve uzun süreli amaçlarımı belirleyerek bu amaçlarımın takibi için amaç kontrol listesi hazırlayabilirim.

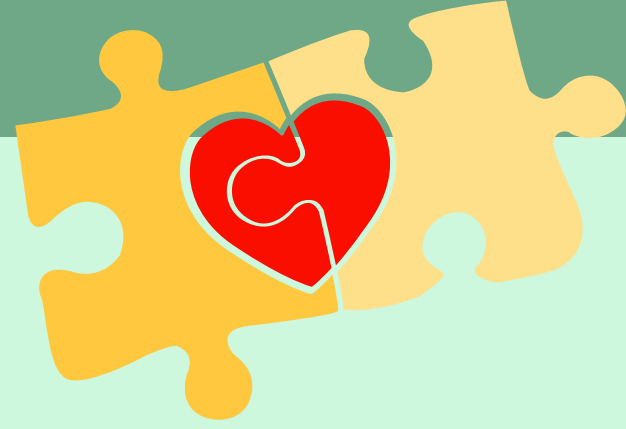
Geleceğe yönelik hedeflerime ulaşmak için çalışmalarımı mevcut duruma uyarlayabilirim.

Stresli durumlardan uzaklaşmak için bana iyi gelen bir hobi edinebilirim.

4.Amaç Oluşturma



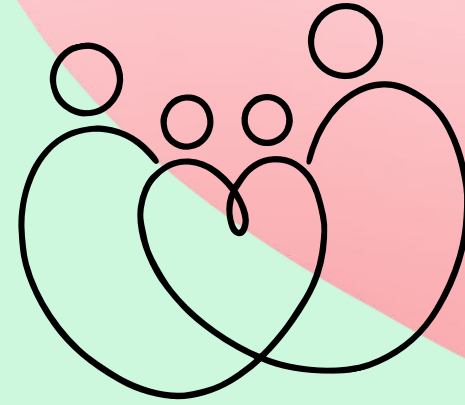
PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK



5.Sosyal Destek Sistemleri



Ailem, öğretmenlerim ya da yakın arkadaşlarımla duygularımı ve düşüncelerimi paylaşıp onlardan destek alabilirim.



PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK

6.Baş Etme Becerileri



Stresle baş etme yöntemlerini
öğrenebilirim.



Düşünce ve duygularımı gözden
geçirerek düzenleyebilirim.



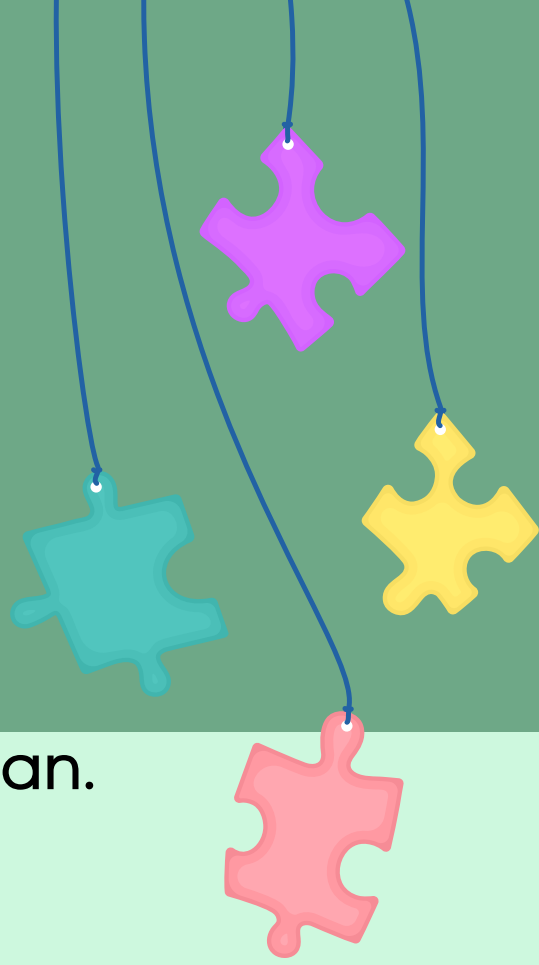
Nefes ve gevşeme egzersizlerini
uygulayabilirim.



SINAV KAYGISIYLA BAŞA ÇIKMA VE SINAV SÜRECİNDE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK



- Mizahıan faydalan.
- Pes etme.
- Sorumluluk al.
- Planlı çalış.
- Amaçlarını ve hedeflerini net, ölçülebilir, ulaşılabilir, gerçekçi ve zamanı belli olacak şekilde belirle.
- Kendinin ve kaynaklarının farkına var, güçlü yanlarını ara.
- Kendi potansiyeline ve yeteneklerine inan.



SINAV KAYGISIYLA BAŞA ÇIKMA VE SINAV SÜRECİNDE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK



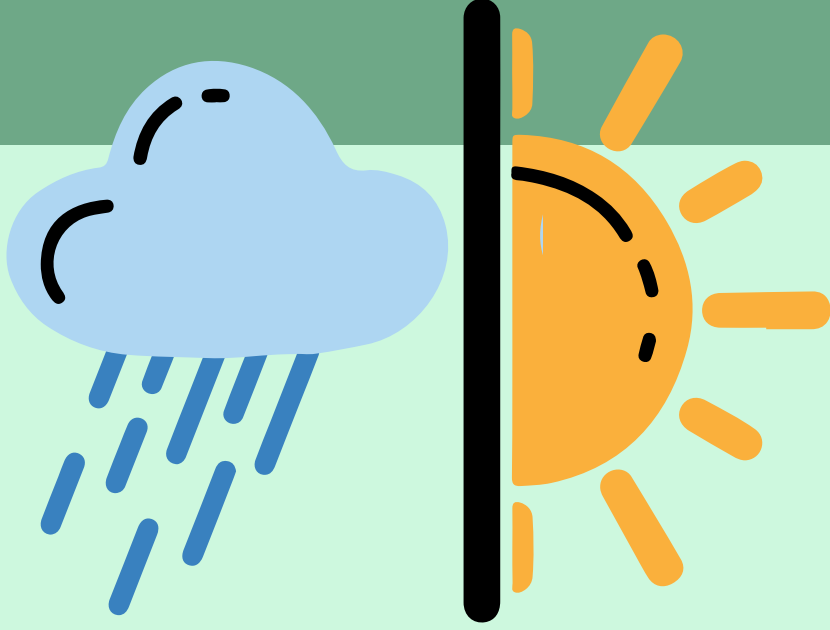
- Değiştirilmesi senin elinde olmayan çevresel koşullara uyum sağlamaya çalış.

- Sağlıklı beslen, düzenli uyu, spor yap, gevşeme ve nefes egzersizlerini uygula.

- Kendine ve hobilerine zaman ayır.



SINAV KAYGISIYLA BAŞA ÇIKMA VE SINAV SÜRECİNDE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK



- Olumsuz davranışlarını ve yanlış inançlarını değiştir.
- Geçmiş deneyimlerinde nelerde zorlandığını düşün, başarısızlıklarını analiz et, başarılarını kendine hatırlat ve neyin yardımcı olduğunun farkına var.
- Kendini başkalarıyla kıyaslamak yerine; önceki performanslarına göre değerlendir.
- İhtiyaç duyduğunda profesyonel desteğe başvur.
- Sağlıklı kişilerarası ilişkilere önem ver. İhtiyaç duyduğunda sosyal desteğe başvur. Yardım istemekten çekinme.

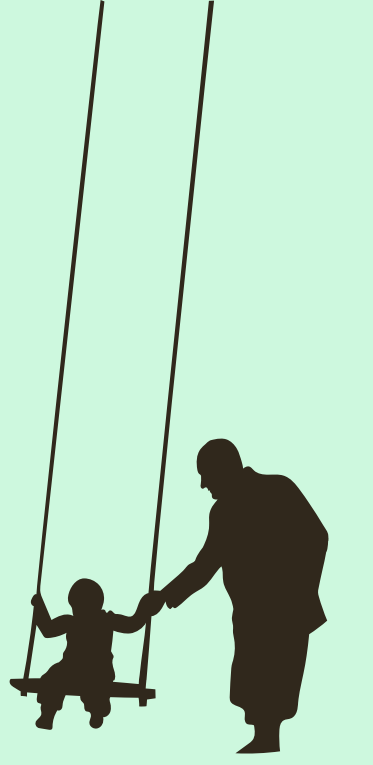


“

**Zafer, ‘Zafer benimdir’ diyebilenindir.
Başarı ise ‘Başaracağım’ diye başlayarak
sonunda ‘başardım’ diyenindir.**

Zafer M. Kemal

”



TEŞEKKÜRLER...

