



# REHBERLİK TURU

EKİM 2024



Değerli Şehriban Günata Anadolu Lisesi ailesi;

Eğitim-öğretim faaliyetlerimizi özverili bir şekilde sürdürürken sizlerle paylaşacağımız e-dergimizi hazırladık. Bu dergiyi oluştururken ki amacımız eğitsel, mesleki, kişisel-sosyal rehberlik konularında veli, öğrenci ve öğretmenlerimizi hem bilgilendirmek hem de sosyal-kültürel bilgi paylaşımı, ayın değeri, önemli ve güncel gelişmeler, eğitime dair duyurular gibi çeşitli başlıklarda sizlerle paylaşımında bulunmaktır.

İçeriğini çeşitlendirerek ve geliştirerek devam etmeyi hedeflediğimiz Rehberlik Turu e-dergimizin Ekim ayı 1. Sayısı yayımlandı...

Ahmet Yasin HAMAMCI  
Okul Psikolojik Danışmanı ve Rehberlik Öğretmeni

# CUMHURİYETİ BİZ KURDUK ONU YÜKSELTECEK VE YAŞATACAK SİZLERSİNİZ...



## 29 EKİM CUMHURİYET BAYRAMI KUTLU OLSUN

Osmanlı İmparatorluğu'nda, ikinci Meşrutiyetin ilanından altı yıl sonra Birinci Dünya Savaşı başladı. 1914'te başlayan Birinci Dünya Savaşı'na dünyanın belli başlı devletleri katıldı. Dört yıl süren savaş sonunda bizimle birlikte olan devletler yenildi. Savaş kurallarına göre biz de yenilmiş sayıldık. Ülkemiz İngilizler, Yunanlılar, Fransızlar, İtalyanlar tarafından paylaşıldı.

Ulusuna inanan, güvenen Mustafa Kemal Paşa, 19 Mayıs 1919'da Samsun'a geldi. Erzurum'da, Sivas'ta kongreler düzenledi. Mustafa Kemal Paşa "Tek bir egemenlik var, o da Milli egemenliktir. Ülkeyi yine ulusun kendi gücü kurtaracaktır." diyordu. Yurdun dört bir tarafından gelen ulus temsilcileri -milletvekilleri - 23 Nisan 1920 günü Ankara'da Büyük Millet Meclisi'nde toplandı. Meclis, Mustafa Kemal Paşa'yı başkan seçti. Mustafa Kemal Paşa'nın önderliğinde Büyük Millet Meclisi Ulusal Kurtuluş Savaşı'nı başlattı. Bir yandan Efeler, Dadaşlar, Seymenler buldukları yörede düşmana karşı koydular. Öte yandan düzenli ordular İnönü'de, Sakarya'da, Dumlupınar'da savaştılar. Yurdumuz düşmanlardan kurtarıldı.

İmzalanan Lozan Barış Antlaşması ile yeni bir devlet doğdu. Bu doğan devletin yönetim biçimi henüz belirlenmemişti. İkinci dönem Büyük Millet Meclisi 11 Ağustos 1923'te ilk toplantısını yaptı. 13 Ekim 1923'te Ankara Başkent oldu. Atatürk; düşmanın ülkeden atılıp sınırlarımızın belirlenmesinden sonra, çoktan beri tasarladığı cumhuriyetin ilanı üzerinde hazırlıklar yapmaya başladı. 28 Ekim 1923 akşamı yakın arkadaşlarını Çankaya'da yemeğe çağırdı. Onlara , "Yarın Cumhuriyet'i ilan edeceğiz." dedi. 29 Ekim 1923 günü Atatürk, milletvekilleri ile görüştüktan sonra taslağı hazırlanan cumhuriyet önergesi Türkiye Büyük Millet Meclisi'ne verildi. Meclis önergeyi kabul etti. Böylece ülkemizde cumhuriyet yönetimi kuruldu. Atatürk kurulan Türkiye Cumhuriyeti'nin ilk Cumhurbaşkanı oldu. Cumhuriyet'in ilanı yurttan sevinç ve coşku ile karşılandı.

Cumhuriyet; yurttaşların seçme ve seçilme hakkının olduğu bir yönetimdir. Ulus temsilcilerinin kabul ettiği yasalarla ülkenin yönetilmesidir. Cumhuriyet yönetiminde söz ulusundur. Cumhuriyet'i korumak, kollamak, yaşatmak her yurttaşın ödevidir.

Mustafa Kemal ATATÜRK'ün kurduğu cumhuriyet; olmuş, bitmiş bir süreç değildir. Tam tersine onun sürekli olarak yeniliklere, değişimlere açık bir süreçtir. En ilerici kurumlar bile, koşullar içinde eskir. Bu nedenle, biz eğitimcilere düşen en önemli görev; Cumhuriyetimizi daima ileriye doğru geliştirmek için hak ve özgürlüklerinin bilincinde nesiller yetiştirmektir.

"Muallimler; Cumhuriyet sizden fikri hür, vicdanı hür, irfanı hür nesiller ister."

Büyük mücadelenin başarılmasında ve Cumhuriyetin kurulmasında başta Mustafa Kemal Atatürk'ü ve bu uğurda canla, başla çalışan, hayatlarını kaybeden şehitlerimizi, kahramanlarımızı bugün bir kez daha rahmet ve şükranla anıyor, aziz hatıraları önünde saygıyla eğiliyoruz.

# Ayın Değeri; Dürüstlük

## Dürüstlük Değeri: Toplumun Temel Taşı

**Dürüstlük**, sadece bir kelime değil, hayatımızın her alanında bizi şekillendiren, ilişkilerimizi güçlendiren ve toplumları bir arada tutan temel bir değerdir. İster iş hayatında, ister aile içinde, isterse sosyal çevremizde olsun, dürüstlük her zaman önemli bir rol oynar.

Dürüstlük, hayatımızın her alanında bizi daha iyi insanlara dönüştüren bir değerdir. Bu değeri hayatımıza taşıyarak, hem kendimiz hem de çevremiz için daha mutlu ve daha huzurlu bir yaşam kurabiliriz.

### Dürüstlük Neden Bu Kadar Önemli?

- **Güvenin Temeli:** Dürüstlük, insanlar arasındaki güvenin temelini oluşturur. Birbirine güvenen insanlar daha sağlıklı ve kalıcı ilişkiler kurarlar.
- **Saygınlık:** Dürüst insanlar, toplumda saygınlık görürler. Sözleri ve davranışları tutarlı olduğu için insanlar onlara güvenir ve saygı duyar.
- **Mutlu Bir Yaşam:** Dürüstlük, içsel bir huzur ve mutluluk kaynağıdır. Yalan söylemekten kaynaklanan vicdan azabı, insanı psikolojik olarak yıpratır.
- **Toplumsal Barış:** Dürüstlük, toplumda huzur ve güven ortamının oluşmasını sağlar. Dürüst insanlar, adaleti savunur ve haksızlıklara karşı çıkarlar.
- **Kişisel Gelişim:** Kendine karşı dürüst olmak, kişisel gelişimin ilk adımındır. Kendi hatalarını kabul etmek ve bunlardan ders çıkarmak, insanı daha olgunlaştırır.

Dürüst olmak her zaman kolay değildir. Bazen yalan söylemek, anlık olarak daha kolay bir çözüm gibi görünebilir. Ancak dürüstlüğün uzun vadedeki faydaları, kısa vadeli kazançların çok ötesindedir.

### Dürüst davranmak için;

**Kendine Güven:** Kendi değerlerinize güvenin ve doğru bildiğinizi yapmaktan çekinmeyin.

**Empati:** Karşı tarafın duygularını anlamaya çalışın ve etkili bir şekilde iletişim kurun.

**Açık İletişim:** Düşüncelerinizi ve duygularınızı açık ve net bir şekilde ifade edin.

**Öz Eleştiri:** Hatalarınızı kabul edin ve kendinizi geliştirmek için çaba gösterin.

Dürüstlük, sadece bireysel bir değer değil, aynı zamanda toplumsal bir sorumluluktur. Dürüst bir toplumda yaşamak, herkes için daha iyi bir gelecek anlamına gelir.



*Cümleler doğrudur sen doğru isen, doğruluk bulunmaz sen eğri isen. Yunus Emre*

*Hayır, hayal ile yoktur benim alışverişim,  
İnan ki her ne demişsem görüp de söylemişim.  
Şudur cihanda benim en beğendiğim meslek:  
Sözüm odun gibi olsun, hakikat olsun tek.  
Mehmet Akif Ersoy*

# PSİKOLOJİ KÖŞESİ

## Atılganlık: Kendi Sesini Çıkarma Sanatı

**Atılganlık**, kişinin kendi haklarını korurken, başkalarının haklarına da saygı göstererek düşünce, duygu ve inançlarını açıkça ifade edebilme yeteneğidir. Ne aşırı pasif, ne de aşırı saldırgan olmak; tam olarak dengeyi yakalamak demektir.

### Çekingen- Atılgan- Saldırgan Davranışlar

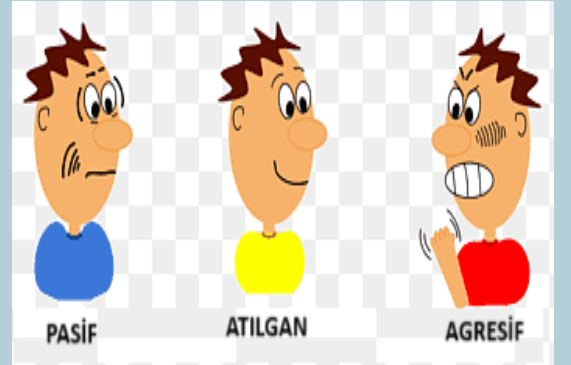
Kişiler başkalarıyla iletişim kurarken üç tip davranış ortaya koyabilirler: Çekingen davranış, atılgan davranış ve saldırgan davranış. Atılganlık becerileri gelişmemiş işe çekingen davranış veya saldırgan davranış ortaya çıkar.

**Çekingen davranış**, isteklerini dile getirememe veya dile getirdiğinde endişe ve suçluluk duyma, sosyal ortamlarda konuşma başlatamama veya sürdürmemeye, hakkını savunamama, başkaları tarafından olumsuz değerlendirilmekten korkma gibi davranışları kapsar.

**Atılgan davranış**, başkalarının hak ve sınırlarını ihlal etmeden hakkını gözetebilme, duygu ve düşüncelerini rahatlıkla ifade edebilme, kendi düşüncelerine güvenip kendi kararlarının sorumluluğunu alabilme ve bu doğrultuda hareket edebilme gibi davranışları kapsar.

**Saldırgan davranış**, kendi isteklerinin olması için başkalarının hak ve sınırlarını ihlal etme, sorunlar karşısında işbirliğini reddedip kendi düşüncelerini ön planda tutma, kendisini haksız da olsa savunma ve karşısındakini küçük düşürme gibi davranışları kapsar.

Sözlü ve sözsüz davranış biçimleri **atılgan davranışın** en önemli öğeleridir. Hayır diyebilme becerisi, ricada bulunabilmek, duygularını olumlu ya da olumsuz karşı tarafa aktarabilmek, konuşmayı başlatma, sürdürme ve sonlandırma becerileri sözlü davranış biçimlerini oluşturur. Bunun yanı sıra vücut duruşu, göz ilişkisi, mesafe, beden duruşu, yüz ifadesi ve ses tonu sözsüz iletişim biçimlerini oluşturmaktadır.



**Lazarus (1973)**, atılgan davranışın birbirini tamamlayan dört özelliği olduğunu belirterek, bu özellikleri şöyle sıralamıştır;

1. Hayır diyebilme yeteneği,
2. İsteyebilme, ricada bulunabilme yeteneği,
3. Olumlu ve olumsuz duyguları ifade edebilme yeteneği,
4. Bir davranışı başlatabilme, sürdürebilme ve sona erdirebilme yeteneği.

*"Kişi gerçeği kalbiyle görür, esas olan gözle görülmeindir." / Küçük Prens*

## Atılgan Olmak Nasıl Öğrenilir?

**Kendini Tanımak:** Kendi ihtiyaçlarını, duygularını ve sınırlarını anlamak önemlidir.

**Empati Kurmak:** Karşısındaki kişinin bakış açısını anlamak, iletişimi güçlendirir.

**"Ben" Cümleleri Kullanmak:** "Ben düşünüyorum ki...", "Ben hissediyorum ki..." gibi cümlelerle düşüncelerini ifade etmek daha etkilidir.

**Net ve Açık Konuşmak:** İstenilen şeyleri doğrudan ve açık bir şekilde belirtmek önemlidir.

**Egzersiz Yapmak:** Rol yapma veya farklı senaryolar üzerinde çalışmak, atılganlığı geliştirmeye yardımcı olur.

## Atılganlık Kişiyi Neler Kazandırır?

- İletişim becerilerini geliştirir,
- Çatışma çözme becerilerini geliştirir.
- Problem çözme becerilerini geliştirir.
- Kendine güveni artırır.
- Başkalarının size saygı duymasını sağlar.
- Karar verme becerinizi geliştirir.
- Kişisel memnuniyet kazandırır.
- Bireyin kendini olumlu ve olumsuz yönleriyle değerlendirebilmesini ve kabul etmesini sağlar.

## Atılganlık becerisini geliştirmek için...

- Konuşmaya başlamadan önce ne söylemek istediğinizi düşünün. Bunu ifade etmenin En iyi yollarını bulmaya çalışın.
- İstemediğiniz sürece akraba, arkadaş, tanıdıkların size bir takım düşünce, fikir ya da davranışı empoze etmesine izin vermeyin. Bunun yerine sizin ne istediğinizi, ne düşündüğünüzü, hissettiğinizi anlatın.
- Düşüncenizi, duygunuzu, fikrinizi açık, kesin ve direkt ifade edin.  
Örneğin; Şu an yalnız kalmak istiyorum.  
-Ödevi yapmakta yardıma ihtiyacım var.  
Uygun bir zamanda bana yardım eder misin? - Sana katılmıyorum. ("Yanlış düşünüyorsun" yerine)
- Mantıksız isteklere hayır deyin.  
Bir istek, teklif ya da öneriyi geri çevirirken bunu neden yaptığınızı açıklayın. Teklifi geri çevirmek bahane uydurmak demek değildir. O yüzden açık ve dürüst olun.
- Kendinizi ifade ederken vücut dilinize (göz kontağı, beden duruşunuz, yüz ifadeniz, ses tonunuz) dikkat edin. Söyledikleriniz ile vücut dilinizin aynı mesajı verdiğinden emin olun.
- Atılgan olmak bencil olmayı gerektirmez. Başkalarının haklarına saygı göstermeyi unutmayın.
- Karşı tarafın sizi doğru anlayıp anlamadığını kendinizi doğru ifade edip etmediğinizi kontrol edin. "Kendimi açık ifade edebiliyor muyum, söylediklerimden sen ne anladın?" Böylece iletişimde doğabilecek yanlış anlamaları önlemiş olursunuz.

**Atılgan Olamama Sorununuz Var mı?**  
Aşağıdaki soruların yanındaki boşluklara 'evet' ya da 'hayır' yazarak yanıt veriniz.

1. Karşınızdaki kişilere olumlu duygularınızı ifade edebiliyor musunuz (ebeveynlerinize, arkadaşlarınıza v.s.)?  
EVET HAYIR
2. Gereksiniminiz olduğunda başkalarından yardım istiyor musunuz?  
EVET HAYIR
3. Kızgınlığınızı ya da öfkenizi uygun bir biçimde, dile getiriyor musunuz?  
EVET HAYIR
4. Anlamadığımız şeyleri soruyor musunuz?  
EVET HAYIR
5. Kendinizi başkalarından farklı hissettiğinizde ya da düşündüğünüzde, kendi düşüncelerinizi ortaya koyuyor musunuz?  
EVET HAYIR
6. Sınıfta ders yaparken sık sık söz alıyor musunuz?  
EVET HAYIR
7. Duygularınızı ve tercihlerinizi açık bir biçimde dile getiriyor musunuz?  
EVET HAYIR
8. Sizden yapmak istemediğiniz bir şey talep edildiğinde, 'hayır' diyebiliyor musunuz?  
EVET HAYIR
9. Karşınızdaki kişilerle konuşurken ikna edici ve etkileyici olabiliyor musunuz?  
EVET HAYIR
10. Konuşurken karşıdakinin gözünün içine bakabiliyor musunuz?  
EVET HAYIR

**Saldırgan mısınız?**  
Aşağıdaki soruları, yanlarındaki boşluklara 'evet' ya da 'hayır' yazarak yanıtlayınız.

1. Kendinizi, birileriyle çeşitli konularda ve sık sık tartışırken buluyor musunuz?  
EVET HAYIR
2. Kendinizi alaycı biri olarak tanımlar mısınız?  
EVET HAYIR
3. Sık sık başkalarının konuşmalarını keser misiniz?  
EVET HAYIR
4. Sabırsızlığınız yüzünden başkalarına çok çabuk sinirlenir misiniz?  
EVET HAYIR
5. Her şeyin, her zaman kendi istediğiniz gibi olmasını ister misiniz?  
EVET HAYIR
6. Sohbetlerde genellikle en çok konuşan siz misinizdir?  
EVET HAYIR

**Atılgan Olamama veya Saldırgan Olma probleminiz varsa Rehberlik Servisinden yardım alabilirsiniz.**

# MESLEKİ REHBERLİK

## MESLEĞİMİ BELİRLERKEN...

Belli bir eğitim ile kazanılan, sistemli bilgi ve becerilere dayalı, insanlara yararlı mal üretmek, hizmet vermek ve karşılığında para kazanmak için yapılan, kuralları belirlenmiş işe **meslek** denir.

Meslek seçiminin sağlıklı bir şekilde yapılması hayatımızın akışını değiştirecek; hayatımızı şekillendirecek sonuçları doğuracak olmasından ötürü oldukça önemlidir. Sahip olunan meslek sayesinde maddi gelir elde edip, manevi olarak doyum sağlarız. Mesleğimizi mutlulukla ve başarılı bir şekilde icra edersek hayattan zevk alırız.

Mesleğimiz sayesinde elde edeceğimiz maddi kazanç, hedeflerimizi gerçekleştirmek için bir araç olur. Örneğin; evlenme; ev kurma, ev, arsa, araba sahibi olma, sosyal güvencenin olması, dünyayı gezip doluşma, yardıma ihtiyaç duyan yakınlarımıza maddi destek sağlama gibi maddi yeterlilik isteyen hedeflerimizi mesleğimizden sağladığımız maddi kazanç ile elde ederiz.

Meslek, hayatımıza ilişkin bir çerçeve oluşturur. Sahip olunacak meslekle zamanımızı nasıl geçireceğimizi; çalışmaya ne kadar zaman harcayacağımız, özel yaşamımıza ne kadar zaman ayırabileceğimiz gibi yaşamımızla ilgili büyük önem arz eden durumlar netleşir.

Özetle meslek seçimi aynı zamanda hayatımızın biçimini de seçmek olarak değerlendirilebilir.

Meslek seçimi sırasında, yerinde bir karar alabilmek için gence düşen görevler:

### 1. Genç kendini tanımalıdır.

Genç, bedensel özellikleri, sağlık durumu, güçlü ve zayıf yönleri, zekâ düzeyi ve zekâ biçimi, özel yetenekleri ve yeteneksiz olduğu alanlar, ilgi ve istekleri, kişilik ve karakter yapısı, ulaşmak istediği idealler ve arzu ettiği başarı türü hakkında bilgi sahibi olmalıdır.

### 2. Genç meslekleri tanımalı, bütün meslekler hakkında bilgi toplayamazsa da, seçmeyi planladığı mesleği iyi tanımalıdır:

Genç mesleğin veya mesleklerin tarihçesini, evrimini, yapılacak işin niteliğini, çalışma ortamını ve koşullarını, meslekte aranan yaş, yetenek, cinsiyet, bilgi türünden özellikleri, mesleğe nasıl hazırlanıldığı, meslekte çıraklık süresini, yükselme ve ilerleme şansını, kazanç durumunu, iş bulma olasılığını ve işin ülke çapındaki geçerliğini bilmelidir.

### 3. Genç kendi özellikleri ile seçmeyi amaçladığı mesleğin nitelikleri arasındaki uygunluğu araştırmalıdır:

Genç rastgele seçim yapmaktan kaçınmalı, seçmeyi düşündüğü meslekte aranan niteliklerin kendisinde bulunup bulunmadığını gözden geçirmelidir. Genç yetenekli olmadığı, ilgi duymadığı bir alana yönelmekten ve ani kararlar almaktan kaçınmalı, seçeceği mesleğin bütün yaşamını şekillendireceğini unutmamalıdır. Genç, ancak birey-meslek uygunluğu sağlandığında mutlu olabileceğini hatırdan çıkarmamalıdır.

## Yeteneklerinizi Keşfetmek İçin...

### 1. Sizi diğerlerinden farklı kılan şeylere bakın:

Geliştirebileceğiniz yeteneklerin bir listesini yaptıktan sonra, hayatınızda en çok öne çıkan şeyleri bulmaya çalışın.

Elbette kendinizi bir başkasıyla kıyaslamak doğru bir şey değil. Herkesin kendine has özellikleri vardır. Ancak sizin kendinizi ve yeteneklerinizi keşfetmeniz için bir şekilde gözden geçirmeniz gerekiyor. Mesela iş yerinde sizinle aynı departmanda olan bir kişiden farklı olarak ne yapıyorsunuz? Ya da okulda sınıftaki diğer öğrencilerden neyi daha farklı yapıyorsunuz? Bunlar sizin yeteneklerinizi keşfetmenizde ve bunun üzerinde düşünmenizde yardımcı olacaktır. Burada odaklanmanız gereken nokta hangi konudan keyif aldığınız ve neye yatkın olduğunuz. Daha sonra bunu liste haline getirin ve aralarından öne çıkanları tekrar düşünün.

### 2. Sizi gerçekten neyin mutlu ettiğini düşünün.

Yeteneklerinizle ilgili spesifik düşünmeniz gerekir. Bunun için hangi aktiviteler size iyi geliyor ve sizi aslında tatmin eden şey ne? Bunu düşünmelisiniz. Genelde bu soru sorulduğunda birçok insan yaratıcılık yeteneklerini kullanarak bir şeyler yaptıklarında mutlu olduklarını söyledi. Sizinki hangisi?

### 3. Çalıştığınız ve şu anda yaptığınız işte ne kadar memnunsunuz?

Yeteneklerinizi daha yakından incelemek için kendinize bu işin gerekliliklerini karşılayıp karşılamadığınızı sorun. En son yaptığınız işi ne kadar iyi yaptınız? Bu işi yapmaya devam etmek ister misiniz?

### 4. Kariyer hayatınızda ve günlük hayatınızda yaptıklarınız birbirine benziyor mu?

#### Bunu kontrol edin.

Evde, işte, okulda veya mesleki kariyerinizde yaptığınız seçimler ne kadar tutarlı? Farklı yeteneklere sahip bir kişiyse bu alanlardaki seçimleriniz birbirinden farklılık gösterecektir. O yüzden birden çok yeteneğinizin olduğunu ve bunlardan en iyisini seçmeniz gerektiğini unutmayın.

### 5. Hayallerinizi ve arzularınızı inceleyin.

Hayaller genellikle yeteneğinizin iyi olduğunu gösterir. Üst düzey beceriler gerektiren hayalleriniz varsa, kullanmadığınız veya farkında olmadığınız birden fazla yeteneğiniz olabilir.

### 6. Zaman içinde geliştirdiğiniz yeteneklere bakın.

Yetenekler; öğrenilebilen, uygulanabilen ve geliştirilebilen şeylerdir. Yeteneklerinizi belirlemeye çalışırken geçmiş deneyimlerinizi göz önünde bulundurmalısınız. Hepimiz yaşamımız boyunca bazı beceriler geliştirdik ve bunların farkında değiliz. Ve bunlar, hangi yeteneklere sahip olabileceğinizin iyi bir göstergesidir.

### 7. Günlük hayatınızda sizi nelerin sınırlendirdiğini düşünün.

Bazen insanların bir aktiviteden zevk almadıkları için yeteneklerinin farkına varamadıklarını biliyor muydunuz? Sinirlenmiş veya sıkılmış olsanız da o görevlerin üzerinde çalıştığınızda başarmak durumunda kalabilirsiniz. Bu demek oluyor ki yeteneklerinizi keşfettiğinizde hayal kırıklığına uğramayacaksınız. Çünkü çok çalışırsanız yeteneklerinizi geliştirebilirsiniz.

### 8. Zamanla geliştirdiğiniz becerilere bakın.

Zaman içerisinde geliştirdiğiniz beceriler size bir ipucu verecektir. Eğer kendinizi geliştirmediyse bu zamandır ne yaptım diye kendinize sormalısınız. Belki es geçtiğiniz konular vardır. Bunları gözden kaçırmadan ayrıntılı olarak incelemeniz gerekiyor.

### 9. Başkaları sizinle ilgili ne diyor?

Sizi tanıyan arkadaşlarınıza ve ailenize, sizinle ilgili ne düşündüklerini sorun. Nasıl bir insansınız, sizi farklı kılan bir özelliğiniz var mı, onlara göre sizi ne sınırlendiriyor? Bunlar biraz kişisel sorulardır ama önemlidir. İnsanlarla iletişim kurduğumuzda onlarda bir izlenim bırakırız. Çevremizdeki insanların tanımladığı kişi ile sizin gördüğünüz kişi aynı mı? Bu sonuçlar sizin gerçek yeteneklerinizi ve özelliklerinizi ortaya koyacaktır.



# Meslek Seçiminde Holland Tipoloji Yaklaşımı

Meslek seçimi bireyin sahip olması muhtemel meslekleri çeşitli yönleriyle değerlendirip kendi ihtiyaçları açısından istenilir yönleri çok, istenmeyen yönleri az olan birine yönelmeye karar vermesidir. Meslekte para kazanmak esas olmasına rağmen insanlar sadece para kazanmak için bir mesleğe yönelmezler. Meslek para kazanmanın ötesinde, kapasiteyi kullanma ve kendini gerçekleştirme yoludur. Meslek seçimi, gençlerin yalnızca nasıl bir işte çalışmak istediği ile ilgili olmayıp, aynı zamanda nasıl bir hayat standardı içinde yaşamak istediğini de etkileyen bir karardır.

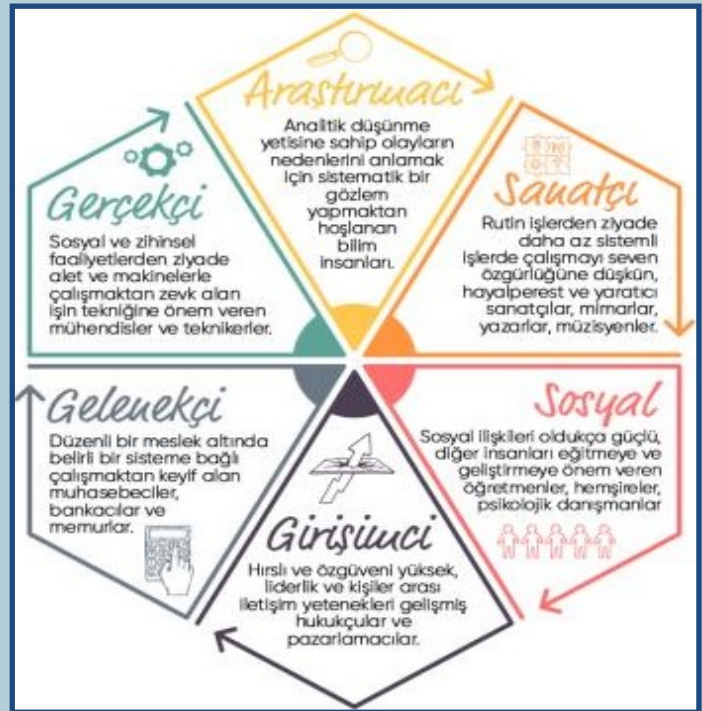
Mesleği seçmekle birlikte o mesleğin getirdiği yaşam tarzı da seçilmiş olunmaktadır. Seçilen bir meslek, bireyin;

- | Hayatı boyunca devamlı bir iş sahibi olup olmasını,
- | Hayatında başarılı bir insan olup olmamasını,
- | Devamlı ilişkide bulunacağı kimselerin ve arkadaşlarının çeşidini, hatta eş seçimini,
- | Hayatı boyunca yaşayacağı çevrenin niteliklerini ve yerini
- | Ailenin gelirini ve geçim tarzını,
- | İşini hoşlanarak yapip yapmamasını,
- | Sorumluluk duygusu olan bir iş adamı olup olmasını,
- | Hayattan doyum sağlayıp, mutlu olup olmamasını belirleyecek derecede önemlidir.

Meslek seçiminde en çok yapılan hataların başında bireyin özellikleri ve mesleğin gerektirdiklerine bakılmaksızın; mesleğin popülerliği, saygınlığı, kazancının yüksek olması ya da idol olarak gördüğü kişinin seçtiği meslek olması gibi sebeplerden mesleğe karar verilmesidir.

Meslek seçiminin öncesinde önce kişinin kendini, yeteneklerini, ilgilerini, değerlerini, bireysel ve karakter özelliklerini tanıması ve şu sorulara doğru cevaplar verebilmesi önemlidir:

- Benim yeteneklerim neler ?  
Hangi alanlarda başarılıyım ?
- İlgi alanlarım neler ? Neleri ödül beklentisi olmadan, severek ve isteyerek yapıyorum ?
- Değerlerim, olmazsa olmazlarım neler ?  
(kazanç, ün sahibi olma, konfor, saygınlık vb.)
- Bireysel- karakter özelliklerim neler?  
(fobiler, mizaç özellikleri, vb.)



# Meslek Seçiminde Holland Tipoloji Yaklaşımı

## HOLLAND'IN 6 KİŞİLİK TİPİ

KİŞİLİK TİPİ	BELİRGİN ÖZELLİKLERİ	BASKIN TALEPLER/ETKİNLİKLER	TİPİK MESLEKLER
<b>GERÇEKÇİ</b>	Sabırlı ve hoşgörülü, pratik, maddeci, erkeksi, antisosyal, uyumlu, içten, doğal, sabırlı, iç görüleri ve başarıma güduları fazla	*Kas etkinliği, motor koordinasyonu gerektiren işler *Açık havadaki işler, mekanik, sistematik çalışmalar *Nesneler, eşyalar, makineler ve hayvanlarla ilgili etkinlikler	Otomobil tamircisi-her çeşit araç teknisyeni , elektrikçi, mühendis, ziraat ile ilgili meslekler, beden eğitimi öğretmeni
<b>ARAŞTIRICI</b>	Entelektüel, analitik düşünce yapısına sahip, rasyonel, eleştirel, titiz, sabırlı, yöntemci, bağımsız, popüler olmaktan hoşlanmayan	*Analitik gözlem yapma *Sistematik deneysel çalışma *Fiziksel, biyolojik ve kültürel olguları araştırma	Biyolog, genetikçi, matematikçi, kimyager, fizikçi, astronot, antropolog, tıp teknisyeni
<b>ARTİSTİK</b>	Heyecan ve coşkuları dengesiz, hayalci, fevri, karmaşık, sezgileri güçlü, bağımsız, duygusal, uyumlu olmayan, duyarlı ve etkileyici	*Estetik faaliyetler yapar *Tutkulu, bağımsız, sistematik olmayan aktiviteler *Sanatsal etkinlik ve ürünler yaratma *Bağımsız yaratıcı çalışmalar	Yazar, ressam, aktör, tiyatro sanatçısı, müzisyen, kompozitör, dekoratör ve mimar
<b>SOSYAL</b>	Yardımsız, sorumluluk sahibi, sosyal işbirliğine yatkın, empatik, arkadaş canlısı, içten, sabırlı, nazik, anlayışlı	*İnsanlarla birlikteliği saptayan aktiviteler *Başkalarını eğiterek geliştirmek, yardım etmek *Başkalarını ikna etme, yönlendirme	Sosyal hizmet uzmanı, rehabilitasyon danışmanı, psikolog, psikolojik danışman, halkla ilişkiler uzmanı, üniversite öğretim üyesi, öğretmen
<b>GİRİŞİMCİ</b>	Dışa dönük, enerjik, kendine güvenli, atılgan, fevri, ikna yeteneği yüksek, sabırsız, meraklı, maceracı, iyimser, sosyal, konuşkan	*Başkalarını ikna etmeye yönelik faaliyetler *Sosyal eğlendirici etkinlikler *Organize edilmiş çalışmalar	Satıcı, pazarlamacı, komisyoncu, menejer, politikacı, avukat
<b>GELENEKSEL</b>	Dikkatli, titiz, itaatkar, tutarlı, esnek olmayan, düzenli, sabırlı, vicdanlı, özdenetimli, hayal gücünden yoksun, dengeli	*Sistemli kurallara bağlı aktiviteler *Nesnelerle ilgili sistematik çalışmalar *Kayıt tutma, hesaplama, kontrol işlemleri, veri işleme makineleri kullanma	Banka veznedarı, kütüphaneci, daktilograf, postacı, muhasebeci, kitapçı, finans elemanı

**Sizler de bu altı kişilik tipinden hangisine daha yatkın olduğunuzu düşününüz.  
Yatkın olduğunuza inandığınız meslek gruplarını araştırınız.**

Ahmet Yasin HAMAMCI  
Psikolojik Danışman ve Rehberlik Öğretmeni  
Şehriban Günata Anadolu Lisesi Rehberlik Servisi