

# REHBERLİK

İTÜ GVO EKREM ELGİNKAN LİSESİ REHBERLİK VE DANIŞMANLIK DERGİSİ

SAYI 2



## AKRAN ZORBALIĞI

Zorbalık çeşitleri, belirtileri ve ebeveynlere öneriler.

## AKADEMİK BAŞARIDA AİLENİN ROLÜ

Ebeveynlerin akademik başarıda destekleyici rolleri.

## MESLEK SEÇİMİ

Kendini tanıma, yetenek, ilgi ve meslekler hakkında bilinmesi gerekenler.

# EDİTÖRDEN BİR YAZI

Sevgili Öğrencilerimiz, Değerli Velilerimiz,

2024 yılını bitirip yeni bir yıla başlamanın heyecanı içindeyiz. Bu sayıda, geçen yıl ön plana çıkan konulara yer vermek istedik.

Günümüzde üzerinde en çok durulan konuların başında akran zorbalığı gelir. Gençlerin sosyal çevrelerinde yaşananlara bakmak, onları anlamak ve gereken önlemleri almak adına bu bilgilerin size yol gösterici olmasını umuyoruz.

Sömestir tatiline çıkıp karneleri almadan önce, öğrenciler sınav hazırlıklarının telaşı içindeler. Ailelerin ve öğrencilerin akademik başarı beklentileri her zaman aynı yönde olmayabilir. Bu beklentilerin neler olduğuna bakıp akademik başarı ile ilgili değerlendirmelerin yapılmasında verilen önerilerin size yararlı olacağına inanıyoruz.

Ve tabii ki meslek seçimi... Lisenin başlamasıyla ailelerin ve öğrencilerin gündemlerinde en üst sırada yer alan meslek seçiminde etkili olan faktörlere birlikte bakalım istedik.

Sevgi ve saygılarımızla,

**Selda MUTLU**

Rehberlik ve Psikolojik  
Danışma Bölüm Bşk.



## AKADEMİK BAŞARIDA AİLENİN ROLÜ

Eğitim bir çocuğa okulda verilir ancak sevgi, destek ve ilham ailede başlar.

### SAYFA 08

#### Ailenin Rolü

Çocuğun ilk öğrenmeleri, belirli davranış kalıplarının oluşması ve kişilik gelişimi aile içerisinde gerçekleşir.



### SAYFA 10

#### Öğrencinin Aktif Rolü

Hiçbir başarı yorulmadan, emek vermeden kendiliğinden gelmeyecektir.

### SAYFA 16

#### Meslek Seçiminde Önemli Faktörler

Kendini tanıma, yetenek, ilgi ve değerler

### SAYFA 18

#### Bir Meslek Hakkında Bilinmesi Gerekenler

Çalışma ortamı, yetenekler, mensupların iş tanımı, iş bulma olanağı

### SAYFA 19

#### Meslek Seçimi için Yapılabilecekler

Lise döneminde meslek seçimi için yapılabilecekler

## AKRAN ZORBALIĞI

Zorbalık, zayıf olanın güçlü görünmek için başvurduğu bir yoldur.

### SAYFA 04

#### Zorbalık Çeşitleri

Fiziksel, sözel, mal ve eşyaya zarar verme; Dışlanma, söylenti çıkarma

### SAYFA 06

#### Akran Zorbalığı Belirtileri

Bireyin akran zorbalığına uğradığını fark etmesi.

### SAYFA 07

#### Anne Babalara Öneriler

Zorbalığa maruz kalan gençler, genellikle kendilerini yalnız ve çaresiz hisseder.

### SAYFA 12

#### Ebeveynlerin Destekleyici Rolü

Ebeveynlerin sevgisi ve desteği, çocuğun karşılaştığı zorluklara karşı en büyük dayanağıdır.

## MESLEK SEÇİMİ

Öğrencilerin gördükleri dersleri dikkate alarak alanlarına karar vermeleri gerekir.



# AKRAN

# ZORBALIĞI



Günümüzde pek çok ülkede çocuk ve ergenlerdeki şiddet ve saldırgan davranışlar yaygın olarak toplumsal, uzun vadede de ciddi sosyal sonuçlara sebep olan önemli bir halk sağlığı sorunudur. Ergenlerin içinde buldukları gelişimsel dönemde yaşamış oldukları değişimler, yaşanan çatışmaların en önemli nedenlerindedir. Bu süreçte ergenlerin duygu ve davranışlarını düzenlemede zorluk yaşaması, üzüntü, mutluluk veya öfke gibi duygularını uçlarda yaşıyor olması da bu duruma sebep olan etkenlerdendir.

Gençlerin yakın arkadaş ve akranları ile olan ilişkileri duygu, düşünce ve deneyimlerini

paylaşma gibi ihtiyaçlarının karşılanmasında önemli rol oynamaktadır. Kişisel farklılıklardaki artma sosyal hayatın her alanında meydana gelen gelişim ve değişim kişiler arası çatışmaları da beraberinde getirmektedir.

Zorbalık; mağduru da zorbalığı yapanı da olumsuz yönde etkilemekte olup fiziksel-sözel zorbalık, bireyin mal veya eşyasına zarar verme, söylenti çıkarıp yayma dışlama-yalnızlaştırma olmak üzere farklı şekillerde oluşabilmektedir. (Yıldırım, Ö. G. R., 2012) Zorbalığın sebep olduğu öfkeli davranışlar, birey veya grup tarafından kasten yapılan, tekrarı olan ve kurbanını kolaylıkla savunmasız hale getiren davranışlardır.



## Zorbalık, zayıf olanın güçlü görünmek için başvurduğu bir yoldur.



Bu yaşlarda yaşanan psikolojik veya fiziksel şiddet gençlerin eğitim sürecini, geleceğe bakış açısını ve yaşam kalitesini olumsuz etkilemektedir. Bu sebeple şiddete yönelik olan davranış ve eğilimlerin değiştirilmesi veya minimum düzeye indirilmesi için ergenlik dönemi önemlidir. Bunun için de öğrencilerin şiddetle karşılaşma durumlarının ve şiddete olan eğilimlerinin belirlenmesi büyük önem kazanmaktadır. (Polat, F., & Sohbet, R.,2020)

### Zorbalık Çeşitleri

#### Fiziksel-Sözel Zorbalık

Zorba bireyin tek başına veya bir grupla beraber hareket ettiği, hedef aldıkları kişi veya kişilere karşı tekrarlayan biçimde aşağılama, hakaret veya küfürsözler kullanmaları veya direkt olarak fiziksel saldırıda bulunmaları durumudur.

#### Bireyin Mal ve Eşyasına Zarar Verme

Mağdur kişinin eşyalarına saldırma, çantasına, montuna, telefonuna veya başka bir kişisel eşyasına zarar verme, eşyalarını kırma, saklama gibi eylemlerdir.

#### Söylenti Çıkarıp Yayma

Birey hakkında sosyal çevresine onu küçük düşüreceğini düşündükleri söylentiler yayma, kişi hakkında kitlesel bir tepki oluşturma eylemleridir.

#### Dışlama-Yalnızlaştırma

Ortak etkinliklerde bilinçli olarak haber vermemek ya da grupla yapılacak herhangi bir etkinlikte kişinin orda olmasını istemediğini belirterek gruptan aynı davranışı beklemek, mağdur bireyin konuşması veya davranışları hakkında sözlü veya imayla aşağılayıcı davranışlarda bulunmak, mağdurun sorduğu soruların cevapsız bırakılıp diğer kişilerin cevaplanması gibi kişiye uygulanan psikolojik şiddet türüdür.

# AKRAN ZORBALIĞININ BELİRTİLERİ

Ergenlerde akran zorbalığına uğradığına dair çeşitli belirtiler gözlemlenebilir. Ergen, duygularını kontrol etmekte zorlanabilir, ani öfke patlamaları veya bir anda ağlamaya başlama gibi durumlar yaşanabilir. Akademik başarısında ani düşüşler, nedensiz baş ağrısı, mide bulantısı, evden çıkmak istememek, okula gitmek istememek, kendini izole etmek gibi birçok farklı belirti gösterebilir. Bu durumlarda, özellikle fiziksel belirtiler devam ediyorsa öncelikle doktora görünmeli, fizyolojik bir sorun olmadığından emin olduktan sonra psikolojik sebepler araştırılmalıdır.

## Bireyin Akran Zorbalığına Uğradığını Fark Etmesi

Zorbalığın mağdur birey için her zaman çok açık belirtileri olmayabilir. Öncelikle yaşananların bireyde yarattığı duygular üzerine düşünülüp çevresindeki kişilerin kendisine yönelik davranışlarını objektif bir gözle tartması yararlı olacaktır.

Ergen birey, öncelikle arkadaşlarıyla geçirdiği zamanda ya da sonrasında kötü hissettiğini, öfke duyduğunu veya üzülüğünü hissediyor ve bu durum tekrarlayan şekilde devam ediyorsa konu hakkında ne hissettiğini, arkadaşlarıyla yaşadığı süreci güvendiği biriyle paylaşması yararlıdır. Bu şekilde durum hakkında tanımlama yapılacak, ortada bir zorbalık durumu olduğu düşünülürse çözüm aşamalarına geçilecektir. Çözüm aşamasında sıralama her zaman aynı olmayabilir. Yaşanan sorun okulda gerçekleşiyorsa genç, ilk olarak sınıf rehber öğretmene veya rehber öğretmene konu hakkında danışabilir.

## Zorbalık Yapan Ergen

Çocuğunuz zorbalığa maruz kalan değil, zorbalık davranışını gerçekleştiren olabilir. Bu durum mağdur kişiye göre çok daha fazla dikkat ve önem gerektirir. Çünkü mağdur kişi için zorbalık yapan kişiler hayatından çıktığında yaşanan olay da bitmiş olur

ancak zorbalık yapan ergen, mağdurlar değişse de bu davranışına devam edebilir. Zorbalık yapan bir ergen de aslında çeşitli zorluklarla baş etmeye çalışıyor olabilir. Bu durumda, davranışlarını değiştirmesi ve başkalarına zarar vermekten vazgeçmesi için ona rehberlik edilmelidir.

Çocuğunun zorbalık yaptığını öğrenmek, anne babaları şaşırtabilir veya hayal kırıklığına sevk edebilir. Buna rağmen davranışın nedenlerini anlamaya çalışmak ilk önemli adım olacaktır. Örneğin, stres, öfke veya kendini yetersiz hissetmek ergendeki zorba davranışları tetikleyebilir. Kendini veya duygularını ifade edemediğini hisseden ergenler, bu durumu farklı şekillerde dışarı vurabilirler. Başka birinin canını yakmak isteyebilir, kendisi dışlanmaktan korktuğu için başka bir kişinin dışlanmasına zemin hazırlayabilir, hakkında olumsuz düşünceler yayabilir. Bütün bunlar çoğu zaman ya kendisinin de maruz kaldığı ya da maruz kalmaktan korktuğu davranışlardır. Kendisi yerine başka birinin bu durumu yaşadığını görmek, bu bireye güvenli alan hissi yaratabilir.

Bu davranışların gözlemlenmesi hâlinde, bunun yanlış olduğu öğrenciye anlatılmalı, konuyla ilgili profesyonel desteğe başvurulmalıdır. Bu süreçte okul yönetimi ve rehberlik bölümü ile iletişime geçmek ve süreci beraber yürütmek faydalı olacaktır.



## Anne-Babalara Öneriler

Çocuğunuzun kendini en rahat hissedeceği yerin evi olduğunu, konuşmak istediği her şeyi sizinle paylaşabileceğini ona tekrar hatırlatın. Zorbalığa maruz kalan gençler, genellikle kendilerini yalnız ve çaresiz hisseder. Onları dikkatlice ve yargılamadan dinleyin ve duygularını anladığınızı göstermeye çalışın.

Çocuğunuz siber zorbalığa maruz kalıyorsa sosyal medya hesaplarını birlikte kontrol edin ve rahatsız edici içerikleri inceleyin.

Çocuğunuzun zorbalık yaptığını düşünüyorsanız iletişimde dikkat edilmesi gerekenleri hatırlatın. Empati duygusunun öneminden, güç dengelerinin her zaman şimdiki gibi kalmayabileceğinden, başka birinin de ona aynı şeyi yaşatabileceğinden bahsedin. Güçlü veya güçsüz olmanın değil, vicdanlı

davranmanın önemi üzerine konuşun. Çocuğunuzun güçlü yanlarını vurgulayın ve kendine olan inancını artırmasına yardımcı olun.

## Son Olarak...

Akran zorbalığı, görmezden gelinmemesi gereken ciddi bir sorundur. (Izğir, G., 2019) Güçlü bir aile desteği ve doğru yaklaşımla bunun üstesinden gelinmesi mümkündür. Çocuğunuzun yanında olduğunuzu bilmesi, zorbalığın etkilerini azaltmada en önemli adımlardan biridir.

Akran zorbalığı, yalnızca mağdur olanları değil, zorbalık yapanları da etkileyen karmaşık bir konudur. Çocuğunuzun bu dinamiklerden birine dahil olması, size ek sorumluluklar getirir. Ancak doğru adımlarla her iki durumda da çocuğunuza destek olabilir, hem onu hem de çevresini koruyabilirsiniz.

## KAYNAKÇA

- Polat, F., & Sohbet, R. (2020). Ortaöğretim öğrencilerinde akran zorbalığı. KSU Medical Journal, 15(2), 41-51.
- Genç, G. (2007). Genel liselerde akran zorbalığı ve yönetimi.
- Çankaya, İ. (2011). İlköğretimde akran zorbalığı. Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 24(1), 81-92.
- İzğir, G. (2019). Lise öğrencilerinde akran zorbalığının yaygınlığı (Master's thesis, Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü).
- BİLİK, M. B. (2019). Liselerde Akran Zorbalığı Peer Bullying High School. The Journal, 12(67).
- Kılınç, S. (2023). Türkiye'de Akran Zorbalığı Konusunda Yapılan Çalışmaların Sistemik Analizi (2010-2020). Çankırı Karatekin Üniversitesi Karatekin Edebiyat Fakültesi Dergisi, 11(1), 97-115.
- Yıldırım, Ö. G. R. (2012). Akran Zorbalığı. Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 10(2), 39-51.

"Eğitim bir çocuğa  
okulda verilir ancak  
sevgi, destek ve ilham  
ailede başlar."



# AKADEMİK BAŞARIDA AİLENİN ROLÜ

2025

Temelinde sevgi  
olan hiçbir eğitim  
başarısızlığa  
uęramaz.

Pestalozzi

En genel anlamda başarı, belirlenen bir hedefe ulaşmak olarak tanımlanabilir. Akademik başarı denildiğinde yapılan ders çalışmalarının fazlalığı, yüksek notlar alınması ve hayat başarısının da bununla eş değer olduğu yönünde genel bir kabul vardır. Belirlenen hedefe ulaşmak bireye, içinde bulunulan duruma, çevreye ve birçok farklı duruma bağlı olarak değişkenlik gösterir.

Okul başarısı denildiğinde aile tutumlarının etkisinin de bu bütünün bir parçası olduğunu unutmamak gerekir. Aile sosyal düzenin temel taşı olarak kabul edilmektedir. Çocuğun ilk öğrenmeleri, belirli davranış kalıplarının oluşması ve kişilik gelişimi aile içerisinde gerçekleşir. Bu sebeple aile içi iletişim akademik başarı üzerinde oldukça etkilidir. Yapılan araştırmalarda öğrenmeye yönelik aile teşviki, okul görevlerinde çocuğa yardımcı olunması, hedef ve başarı ilişkisine dair paylaşımlar yapmanın olumlu etkileri ortaya konmuştur.

Her anne-babanın çocuğunun başarılı olmasını istediği yönünde genel bir görüş yaygındır. Bununla birlikte okul başarısının her şey olduğuna, yaşam başarısı elde etmek ile eş değer olduğuna dair pek çok görüş de vardır. Akademik başarının sadece öğrencinin sorumluluğunda gerçekleşen, tek başına ilerlemesi gereken bir süreç olmadığını bilmek önemlidir. Anne-babanın, çocuğa karşı tutum ve davranışları psiko-sosyal gelişimini etkilerken bir yandan da öğrenmeden sosyal ilişkilerine kadar birçok alanda model olmaktadır. Unutulmamalıdır ki destekleyen aile tutumları akademik başarıda önemli bir etkiye sahiptir.

Anne-baba tutumlarından bahsederken bazı noktaların üzerinde durulması gerekir. Bazen kurulan bir cümlenin çocuğun, ergenin dünyasında yaratacağı etkiyi tahmin bile etmek zordur. İyi niyetle söylenen sözler, sistemle ilgili yapılan negatif yorumlar öğrencide motivasyon düşüklüğüne sebep olabilir. Bu durumla karşılaşıldığında öğrencinin var olan sistem içinde neler yapılabileceğini vurgulamak uygun olabilir. Öğrencinin performansının ölçüldüğü, not olarak karşılığın alındığı, okul sınavları veya merkezi sınavlar var. Bu sınavların onu hedeflerine ulaştırmada birer araç olduğunu vurgulamak yararlı olabilir.

Bir diğer önemli husus da çok çalışmak ve verimli çalışmak arasında ayırım yapılmasının gerekliliğidir. Sıklıkla "Çocuğumuz çok çalışıyor, saatlerce masanın başından kalkmıyor." cümlelerini duyarız. Çok çalışmanın yüksek not getireceği anlayışı yanıltıcıdır. Aksine verimli çalışmak, ders çalışılırken geçirilen süreyi doğru yönetebilmek başarıyı beraberinde getirecektir. Sonuç odaklı bir yaklaşım ve bu konuda baskıcı bir tutuma sahip olmak verimli çalışmayı sağlamayacak olup aksine öğrenci üzerindeki stresi artıracaktır.

Ders çalışmak, verimli çalışmak gibi konulardan bahsederken bireylerin doğuştan getirdikleri farklı yeteneklerinin ve kapasitesinin olduğunu da unutmamak gerekir. Bu noktada kıyaslama yapmak, sürekli örnek göstermek, kendi yaşantılarınızdan paylaşımlarda bulunmak hem motivasyonu olumsuz etkileyecektir hem de ergen ile olan iletişiminizi çatışmalı bir hâle getirecektir. Var olan bireysel özellikleri potansiyelleri değiştirmek yerine, onları verimli kullanmaya odaklanmak önemlidir.

Başarının ne olduğundan bahsederken güdülenme/motivasyon kavramına da değinmeden geçemeyiz. Davranışların temelinin güdülenme kavramı olduğuna dair görüşler değerlendirildiğinde, güdülenmenin hedefe ulaşmada harekete geçirici bir etki olduğundan söz edebiliriz. Yapılan araştırmalarda akademik güdülenmenin kişiye özgü bir akademik hedefe ulaşmak için faaliyetleri başlatan ve sürdüren içsel bir süreç olduğu ve olumlu bir etkisinin olduğu belirtilmektedir. Bu bağlamda okul başarısında da öğrenme ve akademik güdülenmenin birbirleriyle ilişkili olduğu görülmektedir. İçsel ve dışsal motivasyon kaynakları çalışma konusunda öğrenciyi harekete geçirme açısından oldukça önemlidir.





## ÖĞRENCİNİN AKADEMİK BAŞARIDAKİ AKTİF ROLÜ

Herkesin olumlu davranışlar, okul başarısı, sınav başarısı ve hayat başarısı beklediği öğrencilerin de akademik başarıda dikkat etmeleri gereken bazı hususlar vardır.

Hedef belirlemenin ve hedefe yönelik verimli çalışmalar yapmanın akademik başarı için vazgeçilmez unsurlar olduğuna dikkat edilmelidir. Elbette ki hiçbir başarı yorulmadan, emek vermeden kendiliğinden gelmeyecektir. Bu noktada öğrenciler aracın direksiyonundaki kişi olarak nereye varmak istediklerini ve bu yolculuğu nasıl ilerleteceklerini belirlemelidir.

Verilen kararlara uymak, hedeflere ulaşmak tabii ki kolay olmayacaktır. Bu yolculukta

hata yapma ve bu hataların sonuçlarını değerlendirme konusunda öğrenciler kendilerine şefkatli davranmalıdır. İnişler çıkışlar olabileceği unutulmamalı ve her sınavın veya çalışmanın sonucu yapıcı değerlendirilmelidir. Başarı gibi başarısızlığı da kabul etmek ve hatalardan öğrenmeye çalışmak yolculuğu daha keyifli bir hâle getirebilir.

Bu bağlamda destek kaynaklarını kullanmak, zorlanılan noktalarda öğretmen, anne-baba veya akranlara danışma da ihmal edilmemelidir. Bir plan yaparken, hedef belirlerken veya zorlanılan bir konuyu çalışırken benzer durumları yaşayan birçok öğrenci olduğu unutulmamalıdır.



## Öğrenme Sürecinde;

Akademik başarı, sadece öğretmenlerin ve ailelerin çabasıyla değil, öğrencinin kendi öğrenme sorumluluğunu üstlenmesiyle mümkündür. Gerçek öğrenme, ders kitaplarının sınırlarını aşar ve öğrencinin dünyayı keşfetme arzusuyla şekillenir. Çaba gösteren, sorumluluk alan ve başarısızlıklardan ders çıkaran bir öğrenci, her zaman geleceğini şekillendirme gücüne sahiptir.

Ders başında geçirilen süre ile verimli çalışmanın ayrımını yapmak da bir diğer önemli husustur. Çalışmaya başlamadan bir plan oluşturmak, çalışılacak ortamı düzenlemek, çalışmaya ayrılan zaman diliminde başka bir şeyle ilgilenmemek verimli çalışma açısından önemlidir.

Zinde bir şekilde çalışabilmek için boş zamanlarda da öğrenciye iyi gelecek aktiviteler belirlenmelidir. Sadece telefon, tablet vs. ile vakit geçirildiğinde zamanın nasıl geçtiğinin farkına varılamamaktadır. Açık hava egzersizleri, aile ile geçirilen zamanlar, arkadaşlar ile paylaşımlarda bulunmak, beğenilen bir kitabı okumak veya film izlemek de aslında akademik başarıda pozitif etki yaratmaktadır.

Eğitim denilen uzun yolculuk, yalnızca öğretmenlerin rehberliğinde değil, öğrencinin bu yolculuğa inanarak yola çıkmasıyla anlam kazanır. Hiçbir başarı hazır bir reçeteye gelmez; her öğrenme süreci, öğrencinin azmi, merakı ve kendini geliştirme iradesiyle filizlenir. Unutmayın, en büyük öğrenme, dış dünyadan değil, kendi iç dünyanızdan gelir.

“Bir çocuğun akademik başarısının arkasında, ona güvenen ve her adımda cesaretlendiren bir aile vardır. Ebeveynlerin sevgisi ve desteği, çocuğun karşılaştığı zorluklara karşı en büyük dayanağıdır.”



# Ebeveynlerin Akademik Başarıda Destekleyici Rollerini



”

İzin verin, çocuğunuz yaşamını tribünlerde seyirci olarak değil, sahada oyuncu olarak geçirsin.

Doğan Cüceloğlu



Şüphesiz ki ergenler saygı duyulmak, fark edilmek, özel olmak, anlaşılmak ve takdir edilmek isterler. Ergenlik döneminin sağlıklı bir şekilde geçirilmesi için akademik başarıdan önce aile içinde iyi bir iletişimin olması önemlidir.

Çatışmaların arttığı bu dönemde, evde en sık tartışılan konular ders ve okul başarısı, deneme sınavları, sınav hazırlık çalışmaları olmaktadır. Ebeveynlerin bu süreçte sabırlı olması ve yargılamadan, güvenerek çocuğu desteklemesi önemlidir. Savunmaya geçirecek genelleme yapılan cümleler (Örneğin, zaten tembelsin, hiç ödev yapmıyorsun, geç kalıyorsun vb..) olumlu etki yaratmaktan uzaktır.



Beklentilerin yoğunluğu öğrencilerin akademik başarısının önünde bir engel olabilir. Ebeveynler olarak tabii ki çocuklarınızdan beklentileriniz olmalı, hiç beklentinin olmaması değersizlik hissini de beraberinde getirir. Ancak bu beklentileri karşılarken öğrencinin kendi gözünden kendisini başarılı görmesi esas olmalıdır. Bu sebeple ailelerin çocuğu kendi performansı

içerisinde değerlendirmesi ve başka öğrencilerle kıyaslamaması önemlidir.

Ailelerin akademik başarı ile ilgili öğrenciye yol gösterici olması, alternatifler sunabilmesi ve öğrenciyi sürecin içine aktif bir şekilde dahil edebilmesi ve kendi kararlarını verebilen bir birey olma yolunda desteklemesi oldukça önemlidir.

Ebeveynlerin kendi gerçekleştiremedikleri hayallerini gerçekleştirme yükünü çocukların omuzlarına yüklememeleri, yolculuklarında eşlik eden rehberler olmaları önemlidir. Ergenin kendini ifade edebilmesi, duygularını paylaşabilmesi, stresini yönetebilmesi ve destek istemesi için anne-babalar destekleyici tutum içerisinde olmalıdır.

Öğrencilerle sıklıkla değerlendirilen başarı-başarısızlık kabulü konusunda ailenin de başarısızlığa karşı tutumunun katı olmaması gerektiği bir diğer önemli noktadır. Sonuçları birlikte değerlendirmek, yapıcı bir dil kullanmak sürecin yönetiminde kolaylık sağlar. Hata odaklı yaklaşmak, sürekli geçmiş hataları hatırlatmak motivasyon kaybına da sebep olmaktadır.

Bununla birlikte aşırı denetleyici, aşırı koruyucu ebeveyn tutumları öğrencinin istese de beklediği

performansa ulaşamamasına sebep olabilir. Ebeveynin sürekli kontrol etme hali, kendi istediği yönde değiştirme isteği, çocuğun yerine karar verme gibi davranışlar öğrenme süreçlerini olumsuz etkilemektedir. Aşırı baskıcı veya aşırı serbest davranışlarda ergen de ne yapacağını bilemez. Bu sebeple çocukla ilgili kararlarda tutarlı olmak ve dengeli bir yol izlemek önemlidir.

Hepimizin kafasının karıştığı, karar vermekte zorlandığı ve bir işe nasıl başlayacağını bilemediği zamanlar olmaktadır. Bireysellikten, öğrencinin kapasitesinin bilincinden uzak programlar oluşturularak gerçekçi olmayan hedefler konulmasıyla birlikte kaygı, stres gibi durumların artırıldığı da yapılan çalışmalarda görülmektedir. Ergenler her ne kadar bir yetişkinin yönlendirmesini istemiyormuş gibi görünse de buna ihtiyaç duyarlar

Kendi içinde karmaşık ve zor, aynı zamanda yaşamın en önemli dönemi olan ergenlik döneminde ailenin destekleyici tutumu sürecin sağlıklı geçirilmesi açısından önemlidir. Akademik başarıların, sınavların daha da önem kazandığı, meslek seçimlerinin temelini atıldığı bu dönemde aile içi iletişim ve okul-aile iş birliğinin sağlanması çok kıymetlidir.

## ● KAYNAKÇA

- Cüceloğlu, D. (2008). İnsan ve Davranışı (17 b.). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Cüceloğlu, D. (2024). Başarıya Götüren Aile (64 b.). İstanbul: Kronik Kitap.
- İşmar, Z., & Şehitoğlu, G. (2021). Akademik Benlik Algısı ve Akademik Başarı Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma. Uluslararası Anadolu Sosyal Bilimler Dergisi, 5(1), 78-99.
- Peker, A., & Kağızmanlı, N. (2018). Ebeveyn Tutumlarının Ergenlerin Akademik Güdülenme Düzeyleri Üzerindeki Yordayıcı Etkisi. Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 14(1), 210-224.
- Soner, O. (2000). Aile Uyumu, Öğrenci Özgüveni ve Akademik Başarı Arasındaki ilişkiler. M.Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğilim Bilimleri Dergisi (12), 249-260.
- Sakız, G. (2013). Başarıda Anahtar Kelime: Öz-Yeterlik. Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 185-209.
- Yazgan, Y. (2023). Düşe Kalka Büyümek. İstanbul : İnkılap Kitabevi.
- Yörükoğlu, A. (2023). Değişen Toplumda Aile ve Çocuk . İstanbul.

# MESLEK SEÇİMİ

Sevdiğiniz işi yaparsanız, bir gün bile çalışmış olmazsınız.

Konfüçyüs



Lise dönemi, meslek seçimi için kritik bir dönemdir çünkü öğrencilerin, 9. ve 10.sınıfta gördükleri dersleri dikkate alarak sayısal, eşit ağırlık, sözel veya dil alanlarına karar vermeleri gerekir. Bu tercihi takiben de öğrencilerin seçtikleri alanda hangi bölüme yöneleceklerini belirlemeleri beklenir.



Bir gencin hangi mesleği yapmak istediğini net bir şekilde söylemesi çok gerçekçi bir beklenti değildir. İnsanın kariyer yolculuğu, yaşam boyu sürdüğünden lise döneminde kendini tanıma, yetenek, ilgi alanları ve değerler hakkında fikir sahibi olmanın önemli olduğu vurgulanır. Bu alanlarda gençler farkındalıklarını artırıp, meslekleri tanıdikça seçimleri süreçte belirginleşmeye başlar.

Başarı, sevdiğiniz şeyi bulup ona yönelmektir. Sevmediğiniz bir işte başarılı olamazsınız.

Meslek konusunda gençlerin sağlıklı karar verebilmesi için bir olgunluk düzeyine gelmeleri beklenir. Çınar'ın (2011), Yeşilyaprak'tan aktardığına göre mesleki açıdan olgunluğun boyutlarını şu şekilde ifade etmek mümkündür:

Meslek Seçimine Planlı Yöneliş: Her bireyin iş ve meslek sahibi olması gerektiği bilincine varması ve planlı olarak bu alana yönelmesi.

Mesleki Bilgilerin Belirginleşmesi ve Planlama Yapma: Meslekler ve iş yaşamı hakkında doğru ve gerçekçi bilgilere sahip olması.

Meslek Tercihlerinin Tutarlılığı: Mesleki tercihlerini belli alanlara yönelik olarak netleştirmesi.

Özelliklerin Belirginleşmesi: Meslek seçimi için yetenek, ilgi ve kişilik özelliklerini ön plana çıkarması.

Meslek Tercihlerinde Akılcılık: Gencin kendi özellik, yetenek ve ilgilerini dikkate alarak bir yol izlemesidir.



# MESLEK SEÇİMİNDE ÖNEMLİ FAKTÖRLER

## KENDİNİ TANIMA

Türk Dil Kurumuna göre meslek "Belli bir eğitim ile kazanılan, sistemli bilgi ve becerilere dayalı, insanlara yararlı mal üretmek, hizmet vermek ve karşılığında para kazanmak için yapılan kuralları belirlenmiş iş" olarak tanımlanır. Kişinin bir işi yapabilmesi için ilk olarak kendisini tanıması gerekir

çünkü kendisini tanımayan bir kişi hangi alana yönelmesi gerektiğine dair net bir fikir sergileyemez. "Tek başına bir işi yapmak bana keyif veriyor mu, yoksa bir takımın içinde olmak mı bana iyi gelir?", "Sürekli seyahat etmek mi isterim?", "Kapalı alanlarda mı olmalıyım yoksa saha da mı çalışmalıyım?" gibi soruların genç tarafından kendine yöneltilmesi gerekir. Genç, sorular üzerinde düşünmeye başladıkça mesleki alanlarda neler yapabileceğini çerçeveleştirmeye başlar. Bu soruların cevaplarının kişinin yaşına, deneyimlerine, şartlara vb. göre zaman içinde farklılık gösterebileceği de göz önünde bulundurulmalıdır.

## YETENEK

Krane ve Tirre (2005) tarafından "yetenek bir etkinliği yerine getirmek için sahip olunan bireysel kapasite ya da performans" olarak tanımlanmıştır. Kişi yeteneklerinin ne kadar farkındaysa ve bunlara uygun meslek seçimi yaparsa o alanda daha fazla ön plana çıkabilir (Akpınar, 2019).

Kuzgun (1994), tarafından meslek seçiminde öne çıkan yeteneklerden bazıları şu şekilde ifade edilmiştir:

**Soyut Düşünebilme:** Sözcük, sayı veya şekillerle ifade edilen soyut kavramları öğrenebilme ve bunları kullanarak akıl yürütebilme gücü. Fizik, biyoloji ve sosyoloji gibi mesleklerde bu yeteneğin önemli olduğu söylenebilir.

**Akıcı Bir Dille Yazabilme:** Sözcükleri ustalıkla kullanabilme, zengin bir sözcük dağarcığına ve çağırışım gücüne sahip olma. Dil ve edebiyat programları ve yazarlarda gözlenen bir yetenek alanıdır.



Başkalarını Anlayabilme: Karşıdaki insanın ne düşündüğünü ve neler hissettiğini anlayabilme gücü. Psikoloji, sosyal hizmetler, öğretmen, doktor, hemşire, yönetici gibi alanlarda çalışanların bu yeteneğe sahip olmaları mesleklerinde başarılı olmalarını sağlayabilir.

Şekil İlişkilerini Görebilme: Şekilleri ayrıntıları ile algılayabilme, benzerlikler ve farkları görebilme gücü. Teknik ve plastik sanatlar alanları ile ilişkilidir.

Uzay İlişkilerini Görebilme: Cisimleri üç boyutlu görebilme, bir şekli düzlem üzerinde göz önünde canlandırabilme gücü. Bu yetenek mimarlık, plastik sanatlar, moda, görsel sanatlar, tasarım gibi alanlar için gereklidir.

Mekanik Yetenek: Bir makinenin işleyişindeki ilkeyi kavrayabilme, parçalar arasındaki ilişkiyi görebilme, desen çizebilme veya geliştirme için fikir üretebilme gücü. Uzay ilişkilerini görebilme ve şekil ilişkileri yetenekleri ile ilişkilidir.

El-Parmak Becerisi: Elleri ve parmakları ustalıkla kullanabilme. Takı tasarımı, cerrahlık gibi mesleklerde çalışanların bu yeteneklerinin gelişmiş olması önemlidir.

Göz-El İş Birliği: Mimarlık, sanat, tasarım ve cerrahi gibi alanlarda başarılı olmak için gerekli bir yetenektir.

## İLGİ



İlgi, kişinin önünde yer alan birçok alandan hep belirli bir alana yönelmesini ifade eder. Kişi yetenekli olduğu alanlardan en çok ilgi duyduğu alana seçebilir ve bu alanda yoğunlaşarak kendini ön plana çıkarabilir.

Kuzgun`a (1994) göre ilgi alanlarından bazıları şunlardır :

Doğal Bilim: Bu ilgi alanı, doğal olayları incelemekten, aralarındaki neden-sonuç ilişkisini anlamak için çalışmalar yapmaktan hoşlanma olarak açıklanabilir.

Sosyal Bilim: Bu alan, sosyoloji, antropoloji, kamu yönetimi, psikoloji gibi sosyal konularla, felsefe, tarih gibi insan bilimleri konularını kapsar.

İş-Ticaret: Pazarlama, işletme gibi yükseköğretim programları bu ilgi alanı ile ilgili eğitim vermektedir.

İş Ayrıntıları: Bütünden çok bütünü oluşturan parçaları algılama yeteneği ile ilişkilidir. Muhasebe, ekonomi gibi çalışma alanları örnek olarak verilebilir.

Açık Hava: Bu ilgi alanı ziraat mühendisliği, jeoloji, arkeoloji gibi çalışma alanları ile ilişkilidir.

## DEĞERLER

Değerler, kişiye yol gösteren ilke ya da inançlar olarak kısaca ifade edilebilir. Durmaz'ın (2008) Sharf'tan aktardığına göre genel değerler kuramsal, ekonomik, estetik, sosyal, politik, din olarak belirtilmiştir. İşle ilgili değerler ise beceri kullanımı, başarı, ilerleme, estetik, başkalarına yardım, otorite, özerklik, yaratıcılık, ekonomik ödül, yaşam stili, kişisel gelişim, fiziksel etkinlik, prestij, risk, sosyal etkileşim, sosyal ilişkiler, değişiklik, iş şartları, kültürel kimlik, fiziksel yapı, ekonomik güvence olarak belirlenmiştir (Çınar,2011).

# Bir Meslek Hakkında Bilinmesi Gerekenler

Bir meslekle ilgili araştırma yaparken aşağıda yer alan maddeler sizlere yol gösterebilir (Kuzgun, 1992).

Meslek mensuplarının iş tanımı:

- İşin tanımı ve kapsamı nedir?
- Fiziksel olarak aktif olma zorunluluğu var mıdır?
- Seyahat etmek gerekli midir?

Çalışma ortamı:

- İş nasıl bir ortamda yürütülür? Ofis ve ya sahada mı yapılmaktadır?
- Çalışan kimse ani fiziksel değişimlere maruz kalabilir mi?
- Mesleğe özgü hastalıklar var mıdır?
- Çalışma yerlerinde aydınlatma, ısıtma ve havalandırma yeterli midir?
- Bireysel mi yoksa ekip çalışması mı yapılmaktadır?

Yetenekler:

- Meslek eğitime ve mesleğe giriş için istenen genel yetenek düzeyi nedir?
- Mekanik, sayısal yetenekler, parmak becerisi, sesleri ayırt edebilme, tepki hızı gibi yetenekler ne düzeyde gereklidir?

Mesleğe hazırlanma:

- Mesleğe hazırlayan okullar hangileridir, bu okullara nasıl girilir, eğitim süresi kaç yıldır?
- Bu okullara girebilmek için bireyin nasıl bir ön hazırlığa sahip olması gerekir?
- İşe girme nasıl olmalıdır?
- Kişinin kendi işini kurması gerekiyorsa en az ne kadar sermaye gereklidir?



İş bulma olanağı ve mesleğin geleceği:

- Meslekte çalışanların miktarı ve meslek mensuplarına ülkede duyulan ihtiyaç nedir?
- Meslek ülkenin hemen her yerinde icra edilebilir mi? Yoksa belli başlı toplanma yerleri var mıdır? Varsa nereleridir?
- Yurt dışında çalışma imkanı var mıdır?

Meslek mensuplarının bağlı oldukları oda ve sendikalar:

- Mesleğe girmeyi ve meslek üyelerinin faaliyetlerini denetleyen oda ve dernekler var mıdır?
- Varsa giriş koşulları nelerdir?



# MESLEK SEÇİMİ İÇİN YAPILABİLECEKLER



Lise döneminde mesleki anlamda alınan kararların ve yapılan seçimlerin her zaman kişi için en uygunu olduğunu beklemek gerçekçi değildir. Bu dönemde verilen kararlar, gencin yetenek ve ilgileri dikkate alınarak

yapılsa da zaman içinde değişiklik gösterebilir. Özellikle günümüzde yaşanan teknolojik değişimlerin hızı, kişinin yaptığı seçimlerde bir derece esneklik sahibi olmasını gerektirmektedir.

**Lise döneminde meslek seçimi için gençleri yönlendirmek adına önerileri şu şekilde sıralayabiliriz:**

Gencin kendisini tanımasına fırsat yaratılması için dersleri ve boş zamanlarında yaptıkları etkinlikler hakkında konuşmak yararlı olacaktır. "Bunları her gün yapmak zorunda olsan hangisini yapmak sana iyi gelir?" gibi sorular onların konu hakkında düşünmesine yardımcı olacaktır.

Meslekleri tanımaları için kariyer günleri, konferanslar, meslek uzman söyleşileri, üniversite gezileri vb. katılmasını destekleyin. Bu etkinliklere katılım sağladıktan sonra oradan edindiği bilgileri birlikte değerlendirin.

Mümkünse yaz döneminde gencin çalışmasını destekleyin. Bunu ilgi duyduğu alanlarda yapabileceği gibi yeni bir alanı tanımak içinde yapılabilir.

Meslekler hakkında toplumda veya dünyada yerleşmiş inançlar hakkında zaman zaman

konuşarak onların tüm mesleklere karşı açık bir bakış açısı oluşturmasını sağlamaya çalışın.

Meslek gruplarını birlikte incelemek yardımcı olabilir. Onların üzerinde konuşmak ve diğer alanlarla ilişkisini sağlamak, sizlerin iş yaşamında bu meslek grupları ile olan ilişkileriniz onların bakış açılarını zenginleştirir.

Meslek seçiminde ailelerin kendi hayallerini çocuklarından beklememeleri önemlidir.

Üniversiteler tarafından düzenlenen yaz ve kış okulları, konferans veya çalıştaylara katılım sağlamalarını destekleyin.

Meslekleri icra ederken hepsinde keyif alınan yönler olduğu gibi rutin işlerinde olacağının vurgulanması gençlerin beklentilerini şekillendirmesinde yardımcı olacaktır.

## KAYNAKÇA

- Akpunar, M. Ş. (2019). "Psikoloji Öğrencilerinin Meslek Seçiminde Etkili Olan Faktörlerin Çok Değişkenli Analizi", T.C. İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı Klinik Psikoloji Bilim Dalı Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
- Atlı, A. (2016). "Lise Öğrencilerinin Meslek Tercihlerinin Yetenek, İlgi ve Mesleki Değerlerine Göre İncelenmesi", Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi (KEFAD) Cilt 17, Sayı: 1.
- Çınar, Çiğdem (2011). "Lise Son Sınıf Öğrencilerinin Meslek Seçimi Kararlarında Benlik Algısının Önemi", T.C. Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı Endüstri Psikolojisi, İstanbul.
- Değirmenci, B. (2018). "Toplumsal Cinsiyet Algısının Meslek Seçimine Etkisi Üzerine Bir Uygulama", T.C. Fırat Üniversitesi Yüksek Sosyal Bilimler Enstitüsü İşletme Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi, Elazığ.
- Kuzgun, Y. (1992). Rehberlik ve Psikolojik Danışma, ÖSYM Yayınları, Ankara.
- Kuzgun, Y. (1994) A.Ü. Eğitim Bilimleri Fakültesi Bilim ve Teknik Aralık Sayısı.



## İTÜ GVO ÖZEL EKREM ELGİNKAN LİSESİ

Web : [www.itugvo.k12.tr](http://www.itugvo.k12.tr)

Adres : İTÜ Ayazağa Yerleşkesi Özel Ekrem Elginkan Lisesi  
Maslak / Sarıyer / İstanbul



## İLETİŞİM

Tel. 0212 367 13 00

Faks : 0212 286 51 92

E-Posta : [lise@itugvo.k12.tr](mailto:lise@itugvo.k12.tr)

