

# Yetişkinlikte Fiziksel ve Bilişsel Gelişim



Yetişkinlikte  
Fiziksel ve  
Bilişsel Gelişim

Ergenlikten  
Yetişkinliğe  
Geçiş

Fiziksel Gelişim

Cinsellik

Bilişsel Gelişim

Kariyer ve İş

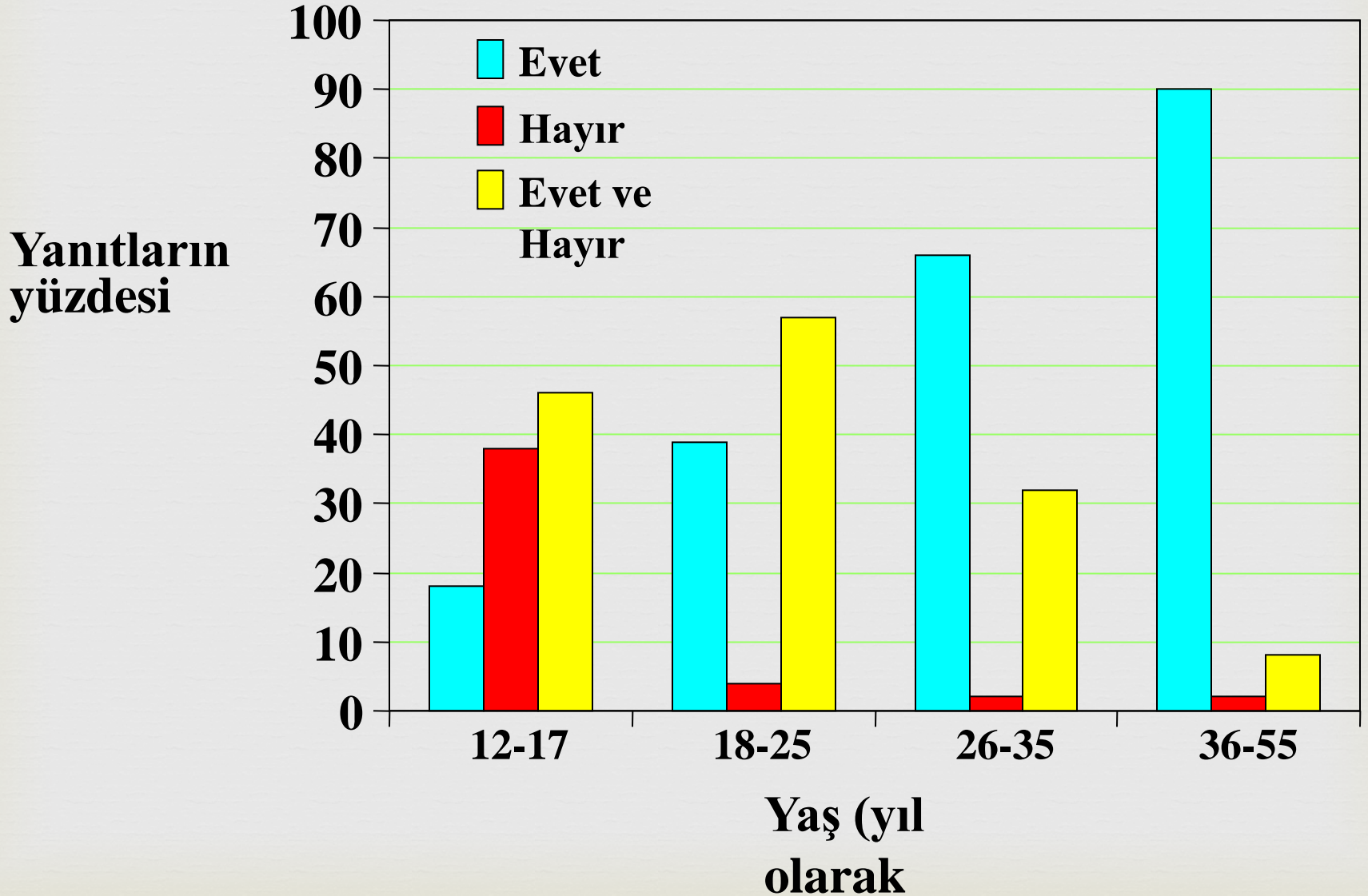
Ergenlikten  
Yetişkinliğe  
Geçiş

```
graph TD; A[Ergenlikten Yetişkinliğe Geçiş] --> B[Yetişkin Olmak]; A --> C[Liseden Üniğersiteye Geçiş]
```

Yetişkin Olmak

Liseden  
Üniğersiteye  
Geçiş

# Yetişkin Olmayla İlgili Kendilik Algısı





# Yetişkin Olmak

- ❧ *Beliren Yetişkinlik (Emerging Adulthood):* 18-25 yaşları arasındaki süreyi kapsayan bu dönemde bireyler ne ergendir ne de genç yetişkindir. Bireyin yaşam seçeneklerinin en geniş olduğu yaşam dilimidir.
- ❧ Ergenlikten ve genç yetişkinlikten farklı olarak böyle bir dönemin tanımlanmasında etkili olan üç temel faktör şunlardır:
- Endüstri toplumundan bilgi toplumuna doğru değişim (eğitim süresinin uzaması)
  - Kadınlara eğitim ve iş hayatında sağlanan olanaklar
  - Evlilik öncesi cinsel yaşamın kabul edilebilir hale gelmesi

# Temel Özellikler



- ❧ Arnett (2006) bu dönemi temsil eden beş önemli özellikten söz etmektedir:
  - ❧ kimlikle ilgili keşif özellikle iş ve aşk yaşamında
  - ❧ durağan olmama, en çok değişikliklerin yaşandığı dönemdir.
  - ❧ kendi odaklı olmak, başkalarına karşı yükümlülüğün en az olduğu dönem
  - ❧ arada hissetmek
  - ❧ olasılıkların en fazla olduğu dönem

# Yetişkin Olmanın Ölçütleri



- ❧ Tüm yaş gruplarının bulguları dikkate alındığında üç temel kriterden söz ediliyor:
- ebeveynlerden ve diğer yetişkinlerden bağımsız olarak kendi inançları ve değerleri çerçevesinde karar verebilmek
  - kendi davranışlarının sonuçlarının sorumluluğunu alabilmek
  - ebeveynleri ile eşit düzeyde iletişim kurabilmek

# Liseden Üniversiteye Geçiş



- ❧ Ortaokuldan liseye geçişle paralellikler gösterir.
- ❧ Daha resmi ve daha büyük bir okul yapısına geçiş vardır.
- ❧ Akranlar daha geniş bir coğrafi ve etnik zeminden gelmektedir.
- ❧ Başarı ve başarının değerlendirilmesi daha önemlidir.
- ❧ Öğrenciler, kendilerini daha büyümüş hissederler, seçecekleri daha fazla konu vardır, akranlarla daha fazla zaman harcarlar, farklı yaşam stillerini keşfetme fırsatları vardır, ebeveyn izlemesi ile ilgili daha fazla özgürlüğe sahiptirler.
- ❧ Günümüz üniversite öğrencileri, geçmişe göre daha fazla stres ve depresyon yaşamaktadır. Üniversitede başarılı olma, önemli bir işe girme ve para kazanma baskısı, öğrencilerde daha fazla endişe yaratmaktadır.



## Fiziksel Gelişim

```
graph TD; A[Fiziksel Gelişim] --> B[Fiziksel Performans ve Gelişim]; A --> C[Sağlık]; A --> D[Yeme Alışkanlıkları ve Kilo]; A --> E[Düzenli Egzersiz]; A --> F[Madde Bağımlılığı];
```

Fiziksel  
Performans ve  
Gelişim

Sağlık

Yeme  
Alışkanlıkları  
ve Kilo

Düzenli  
Egzersiz

Madde  
Bağımlılığı

# Fiziksel Performans ve Gelişim



- ❧ İnsanların çoğu, sporcularda dahil olmak üzere 30 yaşından önce 19-26 yaşları arasında fiziksel performans ve sağlık açısından zirvededirler.
- ❧ Performansın zirvede olduğu yıllarda önemli bir tehlike gencin kendi bedenini aşırı zorlaması ve sonra birden geriye dönüşün ortaya çıkması ve ileriki yaşam için sağlık sorunları yaratmasıdır.
- ❧ Kas tonusu ve gücündeki azalma genellikle 30 yaş civarında başlamaktadır.



# “Yaşamın Zirvesi”

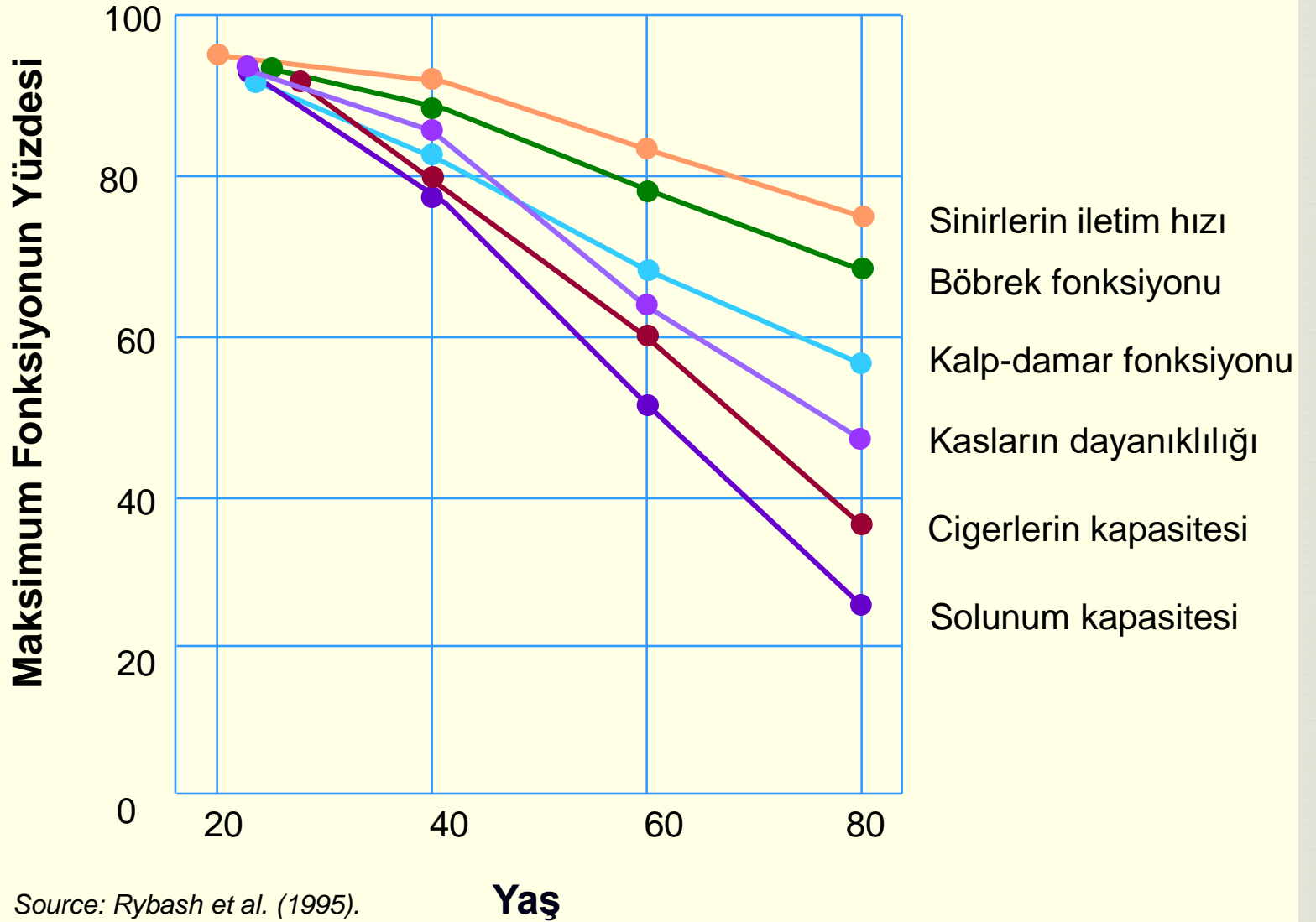
- ❧ **Fiziksel gelişim:** Genelde 20'li yaşlarda büyüme ve olgunlaşma boy açısından zirveye ulaşır. Iskelet yapımız gelişimsel olarak 30'lu yaşlara doğru en son şeklini alır. Fakat yine de bu genel bir durumdur ve beynimiz gelişimine hala devam eder.
- ❧ **Sağlık:** Hastalıklara karşı olabilecek en dayanıklı haldeyizdir. Bütün organlarımız ve görme, işitme, dokunma, v.s gibi duyularımız en iyi çalışır haldedirler.
- ❧ Ergenlerle karşılaştırıldığında **ölüm oranı** ikiye katlanır, bu durumdan da erkekler sorumludur. Her ne kadar ölüm oranı yüksek olsa da çocuklukla karşılaştırıldığında kronik hastalıklar, soğuk algınlıkları ve solunumla ilgili sorunlar çocuklukla ilgili döneme göre daha azdır. Ergenlikte başlayan sağlığı tehdit eden davranışlar bu dönemde artmaktadır.

# Yaşa Bağlı Fiziksel Değişimler

Organ/Sistem Değişimi	Başlangıç Yaşı	Organ/Sistem Değişimi	Başlangıç Yaşı
Görme	30 yaştan itibaren	Kaslar	Belli bir hızda
İşitme	30 yaştan itibaren	İskelet	30'lu yaşların sonları
Tat Alma	60 yaştan itibaren	Üreme	Kadın= 35, Erkek=40
Koklama	60 yaştan itibaren	Sinir Sistemi	60 yaştan itibaren
Dokunma	Belli bir hızda	Deri	Belli bir hızda
Kalp-Damar	Belli bir hızda	Saçlar	35 yaştan itibaren
Solunum	Belli bir hızda	Boy	50 yaştan itibaren
Bağışıklık	Belli bir hızda	Kilo	50 yaşı kadar yükseliş, 60 yaştan sonra düşüş



## Temel Biyolojik Sistemlerdeki Ortalama Düşüş



# Yeme Alışkanlıkları ve Kilo

❧ Kilolu ve obez olmak tansiyon, diyabet ve kalp-damar hastalıkları için bir risk faktörüdür. Benzer şekilde kilolu ve obez olmak ile akıl sağlığı ya da ruh sağlığı arasında da bir ilişki vardır, kilolu olan kadınların depresyon yaşama olasılığı daha yüksektir.

❧ Risk Faktörleri:

- Genetik
- Leptin
- Sabitlenme noktası
- Çevresel faktörler
- Diyet



# Kalıtım



- ❧ Beden kütlesindeki değişimin tahminen %25-70'i kalıtımla açıklanmaktadır.
- ❧ Özdeş ikizler ayrı büyümüş olsalar da benzer kilodadırlar.
- ❧ Kendi yakınından türetilen hayvan türleriyle yapılan araştırmalar, hayvanların şişmanlık için bir eğilim taşıdıklarını göstermiştir.

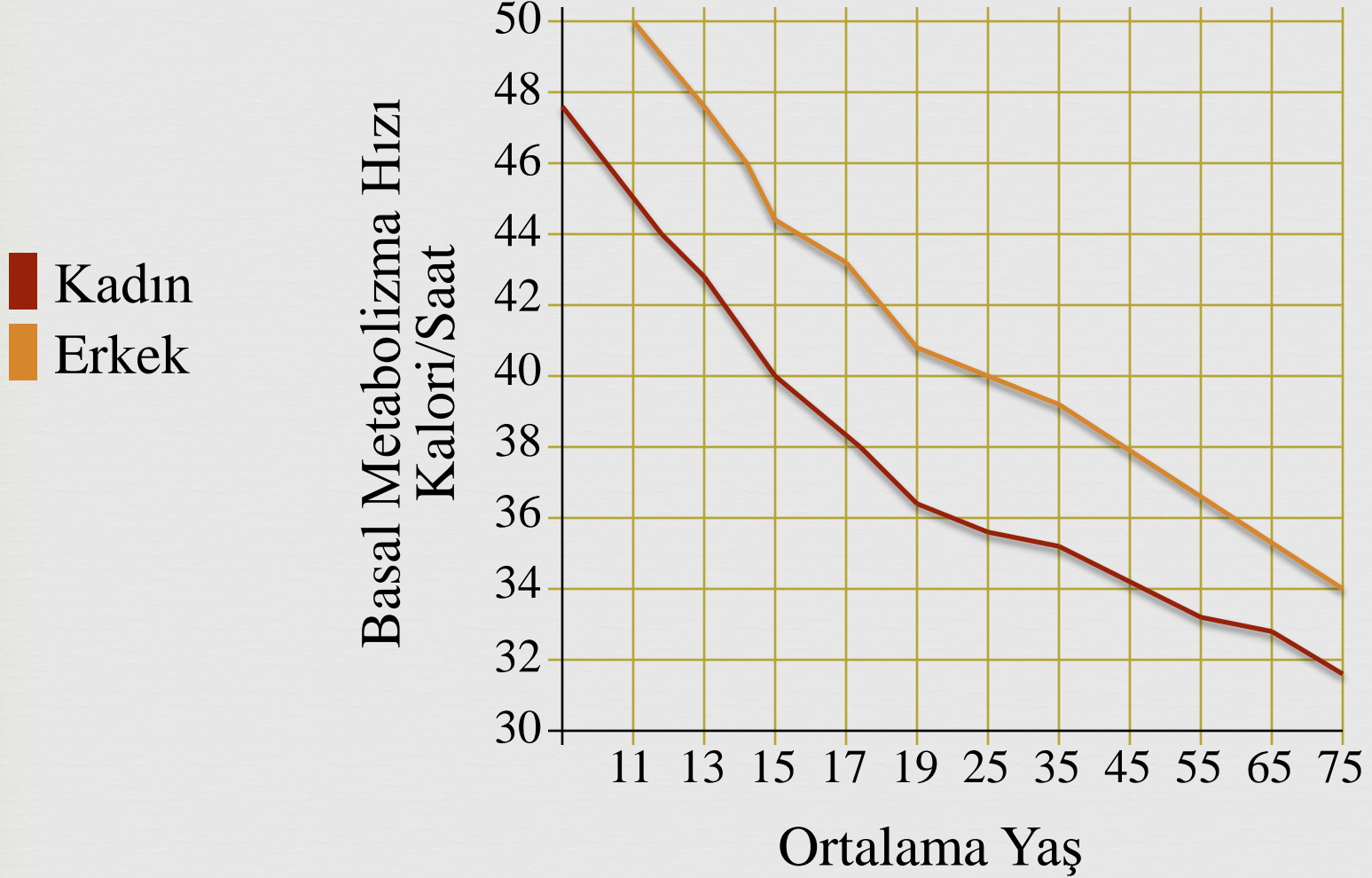
# Metabolizma



- ❧ Sabit nokta (Set point) - ağırlık kazanmak ya da kaybetmek için hiçbir çaba sarfedilmediği zaman ağırlığın korunması.
- ❧ Yağ, yağ hücrelerinde depolanmakta ve dolduğu zaman açlığı önlemektedir.
- ❧ İnsanlar kilo aldığı zaman yağ hücrelerinin sayısı artar ve bu sayı daha sonra kilo vermeyle azalmaz.
- ❧ Basal metabolizma hızı - Dinlenme anında bireyin kullandığı minimum enerji miktarı.
- ❧ Yaş ve cinsiyete göre değişir; erkeklerde biraz daha yüksektir ve yaşla azalır.



# Basal Metabolizma Hızında Yaşa Bağlı Değişmeler



# Çevresel Faktörler



- ❧ Şişmanlıkta çevrenin etkileriyle ilgili güçlü bir delil, ABD’de 1990’dan bu yana şişmanlığın iki kata çıkmasıdır.
- ❧ Bu artışta özellikle yağdan zengin gıdaların artması, daha az enerji tüketmemize yol açan aletler ve azalan fiziksel etkinlik yol açmaktadır.
- ❧ Düşük gelir grubu kadınlarda şişmanlık üst gelir grubuna göre 6 kez daha fazla yaygındır.
- ❧ Amerikalılar Avrupalılardan ve dünyanın diğer ülkelerindeki insanlardan daha şişmandır.



# Diyet



- ❧ Diyet olayına farklı noktalardan yaklaşılabılır:
  - ❧ halk
  - ❧ sağlık elemanları
  - ❧ siyasetçiler
  - medya
  - diyet endüstrisi
  - gıda endüstrisi
- ❧ Sosyal normlar estetik bir bedeni öne çıkarmaktadır.
- ❧ Bunun beslendiğini ortaya koyan 30 milyon dolarlık kitap, video, gıda ve ilaç satışı vardır.
- ❧ Uzmanlar herkes ince bedene bu kadar takmışken şişmanlık oranlarının yükselmesine şaşmaktadırlar.

# Sınırlandırılmış Beslenme



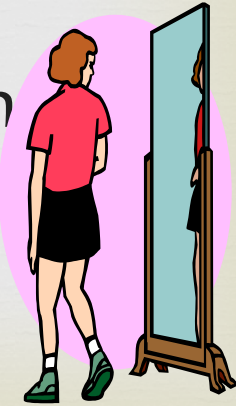
- ✧ Bazı bireyler kilolarını kontrol etmek için aldıkları besinlerde sıkı bir sınırlamaya gitmektedirler.
- ✧ Her zaman diyettedirler, ne yedikleriyle çok ilgilidirler ve tatlı yedikleri zaman suçluluk duyarlar.
- ✧ Diyeti bıraktıkları zaman ne bulurlarsa, kısa sürede ve çok miktarda yerler.



# Diyet İŖe Yarar mı?



- ❧ Çok az insan uzun süreli olarak kilosunu korumada başarılı olmaktadır.
- ❧ Bazı eleŖtirmenlere göre tüm diyetler başarısızdır.
- ❧ Delillerin çoğu bazı insanların diyetle kilo verdiklerini ve kilolarını koruyabildiklerini göstermektedir.
- ❧ Bu bulgular ve bazı diyetlerin diğerlerinden daha iyi olduğu konusu tartıŖmaya açıktır.



# Egzersiz ve Diyet



- ❧ Kilo vermeyle ilgili olarak bilinen en etkili programlar egzersiz de içermektedir.
- ❧ Egzersiz kaloringin yakılmasına ve egzersizden birkaç saat sonrasına kadar metabolizma hızının artmasına yol açar.
- ❧ Egzersiz, bireyin kilosu için önceden tayin edilmiş olan noktayı düşürür.



# Diyet: Zarar veya Yarar



- ❧ Diyet yapan pek çok insan esasen yapmamalı.
- ❧ Diyet kilo kaybetmeyi sağlasa bile başka sağlık sorunlarına yol açabilir.
- ❧ Araştırmacılar sürekli kilo değişimi ve kronik hastalıklar arasında bir bağlantı olduğunu bulmuşlardır.
- ❧ Sıvı diyetler ve çok düşük kalorili pek çok diyetin safra kesesi hasarlarıyla ilişkili olduğu bulunmuştur.
- ❧ Ancak, çok kilolu bireyler başarılı bir diyet uyguladıkları zaman depresyonları azalabilir ve sağlık sorunları için riski azaltmış olurlar.

# Düzenli Egzersiz



- ❧ Araştırmalar orta düzeyde ve yoğun aktivitenin önemli fiziksel ve psikolojik kazançlar sağladığını göstermektedir.
- ❧ Aerobik egzersizler güç veren egzersizlerdir. Kalp ve akciğer aktivitesini uyarır.
- ❧ Egzersizin kalp üzerindeki asıl yararı kalp hastalıklarını önlemesidir.
- ❧ Fiziksel yararına ek olarak egzersiz, kendilik kavramını geliştirir, kaygı ve depresyonu azaltır.



# Madde Bağımlılığı



Alkol

Sigara ve Nikotin



# Alkol



- ❧ Amerikalı üniversite öğrencilerinin yarısı ağır alkol tüketicisi olduğunu ifade etmektedir.
- ❧ Yeni bir diğer çalışma öğrencilerin %40'ının bir seferde çok fazla alkol aldığını göstermiştir.
- ❧ Bu öğrencilerin yarısının bildirdiği sorunlar:
  - ❧ dersleri kaçırma – yasalarla başı derde girme
  - ❧ fiziksel yaralanma – korunmasız cinsel ilişki
- ❧ Bireyler 20'li yaşların ortalarına geldiklerinde alkol ve ilaç kullanımını azaltmaktadırlar.
- ❧ Yirmili yaşlarda yaşam koşulları ve evlilik durumu alkol ve madde kullanımıyla ilişkilidir.



# Sigara İçme



- ❧ Sigara kanserden ölümlerin %30'u, kalp hastalıklarından ölümün %21'i ve kronik akciğer hastalıklarından ölümün de %82'siyle bağlantılıdır.
- ❧ Bir yılda akciğer kanserinden ölen 9000 kişi de pasif iicidir.
- ❧ Sigara içenlerin çocukları solunum ve orta kulak hastalıkları için risk altındadır.
- ❧ 50 Milyondan fazla Amerikalı sigara içmektedir.



# Bağımlılık



- ❧ Bağımlılık, aşırı bir şekilde ilaç kullanma ve teminini garanti altına alma biçiminde bir davranış örüntüsüdür.
- ❧ İlacın olumsuz etkileri ortada olmasına rağmen bu örüntü sürmektedir.
- ❧ İlacı bıraktıktan ya da kendini geri çektikten sonra yeniden ortaya çıkma eğilimi çok güçlüdür.
- ❧ Yoksunluk belirtileri, davranış ve fiziksel fonksiyonlarda anlamlı değişmelerle kendini gösterir.
- ❧ Bağımlılığın bir hastalık olup olmadığı konusundaki tartışmalar sürmektedir.





# Alkolizm Tedavisi



- ❧ Alkoliklerin yaklaşık üçte biri, bir tedavi programına bağlı olsun ya da olmasın iyileşmektedir.
- ❧ Alkolizmden kurtulmayı aşağıdaki değişkenler yordamaktadır:
  - ❧ İçmeyle bağlantılı güçlü olumsuz bir yaşantı
  - ❧ yerine geçen başka bir madde bulma
  - ❧ yeni sosyal desteklerin olması
  - ❧ heyecan veren yeni bir gruba katılma

# Cinsellik

```
graph TD; A[Cinsellik] --> B[Cinsel Etkinlik]; A --> C[Cinsel Eğilimler ve Davranışlar]; A --> D[Cinsel Yolla Bulaşan Hastalıklar]; A --> E[Tecavüz ve Cinsel Taciz];
```

Cinsel Etkinlik

Cinsel  
Eğilimler ve  
Davranışlar

Cinsel Yolla  
Bulaşan  
Hastalıklar

Tecavüz ve  
Cinsel Taciz

# Heteroseksüel Tutumlar ve Davranış



- ❧ 1994 yılındaki bir tarama çalışması Amerikalıların cinsel yaşamlarının önceleri inanılandan daha tutucu olduğunu ortaya koymuştur.
- ❧ Cinsel davranış, evlilikle kabul edilir ve Amerikalıların çoğu tek eşlidir.
- ❧ Cinsel ilişki evli çiftlerde en çoktur.
- ❧ Aldatma bir kural değil genellikle bir istisnadır.
- ❧ Amerikalıların çoğu tuhaf cinsel hareketlere girmezler.
- ❧ Erkekler kadınlardan daha sık olarak cinselliği düşünürler.



# Homoseksüel Tutumlar ve Davranış



- ❧ Günümüzde cinsel yönelim sadece homoseksüel ya da sadece heteroseksüel yerine daha süreklilik gösteren bir boyutta ele alınmaktadır.
- ❧ Araştırmacılar, uyum, davranış ve tutumların geniş bir ranjı açısından homoseksüel ve heteroseksüeller arasında bir fark bulamamışlardır.
- ❧ Bir bireyin cinsel yönelimi, genellikle genetik, hormonal, bilişsel ve çevresel faktörlerle tayin edilmektedir.



# Cinsel Yolla Bulaşan Hastalıklar



- ❧ Belsoğukluğu (Gonorrhea)
- ❧ Frengi (Syphilis)
- ❧ Chlamydia bakterisi
- ❧ Genital uçuklar (Genital Herpes)
- ❧ AIDS

# Cinsel Yolla Bulaşan Hastalıklar

Enfeksiyon	Neden	Tedavi
Gonorrhea (Bel soğukluğu)	Bakteri	Penisilin ve antibiyotikler
Syphilis (Frengi)		Penisilin
Chlamydia		Antibiyotik
Genital uçuk	Virüs	Bilinen tedavisi yok, ilaçla yavaşlatılıyor
AIDS		Bilinen tedavisi yok, ilaçla yavaşlatılıyor
Genital siyil		Merhem, dondurma ve cerrahi işlem

# Tecavüz



- ❧ Rızası olmayan biriyle zorla cinsel ilişkiye girme.
- ❧ ABD’de her yıl 200 000 tecavüz olayı gerçekleşmektedir.
- ❧ Çıktığı ya da tanıdık birinin tecavüzü en azından tanıdığı biri tarafından zorla cinsel ilişkiye girme
- ❧ Üniversiteye devam eden erkek öğrencilerin üçte ikisi kızların isteği olmaksızın onlara dokunup okşadıklarını, yarısı ise cinsel aktiviteye zorladıklarını kabul etmişlerdir.

# Tecavüzcülerin Özellikleri



- ❧ Pek çok toplumda erkekler kültür içerisinde cinsel olarak saldırgan olacak şekilde sosyalleşmekte, kadınları aşağı varlıklar olarak algılamakta ve kendi zevklerini en önemli amaç olarak görmektedir
- ❧ Saldırganlık suçlunun güç ya da erkeklik duygusunu artırmaktadır.
- ❧ Tecavüzcüler genellikle kadınlara öfkeli dirler.
- ❧ Kurbanı incitmeyi ve aşağılamayı isterler.





# Tecavüz Kurbanları



- ❧ Tecavüz kurbanlarının çoğu kadındır, fakat erkeklere tecavüz de vuku bulmaktadır.
- ❧ Tecavüz erkekler için de kadınlar için olduğu kadar travmatiktir.
- ❧ Kurbanlar öncelikle şok ve hissizlik hissetmektedir
- ❧ Yaşantıları normala dönerken sıklıkla yaşadıkları: depresyon, cinsel bozukluklar, korku (fear), kaygı (anxiety)

# Cinsel Taciz (Sexual Harassment)



- ❧ Cinsel taciz bir kişinin diğeri üzerinde güç ve baskınlığının bir tezahürüdür.
- ❧ Cinsel taciz cinsiyet ayrımcılık işaretleri ve korkak fiziksel temastan kaba uygunsuz teklifler ve cinsel saldırılara kadar uzanabilmektedir.
- ❧ Her yıl eğitim ve iş ortamlarında milyonlarca kadın cinsel tacize maruz kalmaktadır.
- ❧ Kurban için ciddi psikolojik sonuçlara sebep olabilmektedir.

# Bilişsel Gelişim

```
graph TD; A[Bilişsel Gelişim] --> B[Bilişsel Dönemler]; A --> C[Yaratıcılık];
```

Bilişsel  
Dönemler

Yaratıcılık

# Piaget'nin Görüşü



- ❧ Piaget genç yetişkinlerin ergenlere göre hem bilgi hem de düşüncede niteliksel olarak daha ileri bir noktada olduklarına inanmaktadır.
- ❧ Aynı zamanda yetişkinlerin spesifik bir alanda bilgilerini artırdıklarına inanmaktadır.
- ❧ Ergenler plan yapmaya ve zihinsel problemlerle ilgili hipotez oluşturmaya başlamalarına rağmen yetişkinler bu konuda daha sistematik ve daha tecrübelidirler.
- ❧ Bununla birlikte, çoğu yetişkin formel işlemler düzeyinde düşünmemektedir.



# Gerçekçi ve Pragmatik Düşünme



- ❧ Diğer gelişimciler, Piaget'nin formel işlemlerin bir kısmı olarak tanımladığı idealizmin ilk yetişkinlik yıllarında azaldığına inanmaktadırlar.
- ❧ Bu, özellikle genç yetişkinler iş yaşamına girip gerçeğin sınırlandırmalarıyla karşılaştıklarında ortaya çıkmaktadır.
- ❧ K. Warner Schaie yetişkinlerin formel işlemler döneminde tanımlanmış güçlü bilimsel düşünme yöntemlerinin ötesine geçmelerinin pek olası olmadığı sonucuna varmıştır.
- ❧ Ona göre yetişkinler, ergenlikten sonra zekalarını kullanma yönünde ilerlemektedirler.



# Reflektif ve Göreceli Düşünme



- ❧ William Perry genç yetişkinlik yıllarında yer alan bazı bilişsel değişmelere yer vermektedir.
- ❧ Ergenlerin dünyaya iki kutuplu olarak baktıklarına inanmaktadır: doğru/yanlış, iyi/kötü, biz/onlar
- ❧ Yetişkinlik sürecinde yol aldıkça ergenlerde, bu mutlak ikili düşünme biçimi yerini, yetişkinliğin göreceli ve yansıtıcı düşüncesine bırakır.

# Formel Dönem Sonrası Beşinci Bir Dönem Var mıdır?



Formel işlemler sonrası düşünce, Piaget'nin formel işlemsel düşüncesinden niteliksel olarak farklıdır.

Formel sonrası düşünce şunları içerir:

• bir problemin doğru yanıtını enine boyuna düşünmeyi gerektirir.

• bir durumdan diğerine değişebilir

• gerçeği arama süregiden asla sonlanmayacak bir süreçtir.

• problemlerin çözümleri gerçekçi olmak zorundadır.

- Duygunun ve öznel faktörlerin düşünceyi etkileyebileceği yönünde anlayış gelişir.

# Yaratıcılık



- ❧ Araştırmalar yaratıcılığın yetişkinlikte, özellikle de 40'lı yaşlarda zirve yaptığını göstermektedir.
- ❧ Yaratıcı katkılarda azalma genellikle 50'li yaşlar ve sonrasında ortaya çıkmaktadır. Bununla birlikte düşünüldüğü kadar yaygın değildir.
- ❧ Yaş ve yaratıcılıktaki başarıyla ilgili sonuçlar belirtilecek olursa;
  - ❧ üretkenlikte önemli derecede azalma
  - ❧ yaratıcı alanlardaki zıtlıklar
  - ❧ yaşamboyu ortaya konan ürünlerde bireysel farklılıklar



# Kariyer ve İş

```
graph TD; A[Kariyer ve İş] --> B[Gelişimsel Değişimler]; A --> C[Kişilik Tipleri]; A --> D[Değerler ve Kariyer]; A --> E[İş Olanaklarını Takip Etmek]; B --> B1[İşverenlerin İsteddiği Beceriler]; C --> C1[Doğru Kariyeri Bulmak]; D --> D1[İş]; E --> E1[İş Olanaklarını Takip Etmek];
```

Gelişimsel  
Değişimler

İşverenlerin  
İsteddiği  
Beceriler

Kişilik Tipleri

Doğru Kariyeri  
Bulmak

Değerler ve  
Kariyer

İş

İş Olanaklarını  
Takip Etmek

# Gelişimsel Değişimler



- ❧ Çocukların büyüyünce ne olmak istedikleriyle ilgili idealist fantazileri vardır.
- ❧ Liselerde öğrenciler kariyerleri hakkında her nedense daha az idealist düşünmeye başlarlar.
- ❧ Onlu yaşların sonları ile yirmili yaşların başlarında kariyer kararları daha da ciddileşir. .
- ❧ Yirmili yaşların ortalarından genç yetişkinliğin sonuna kadar bireyler kariyerlerini oluşturma arayışına girer.

# Kişilik Tipleri



- ❧ John Holland, kişilik tipi kuramında, bireylerin kişilik tiplerine uyan bir kariyer seçmesinin önemli olduğu görüşünü savunmaktadır.
- ❧ Bireylerin kişilik tiplerine uygun kariyer seçiminin bir meslekteki sürekliliği ve yapılan işin keyfini artırabileceğine inanmaktadır.
- ❧ Holland bireylerin tek tipten ziyade çoğunlukla iki ya da üç tip kişiliğin bir kombinasyonuna sahip olduklarını ileri sürmektedir.
- ❧ Holland'ın kişilik tipleri Strong-Campbell İlgi Envanteriyle (Strong-Campbell Interest Inventory) birleştirilmiştir.

# Holland'ın Altı Tipi

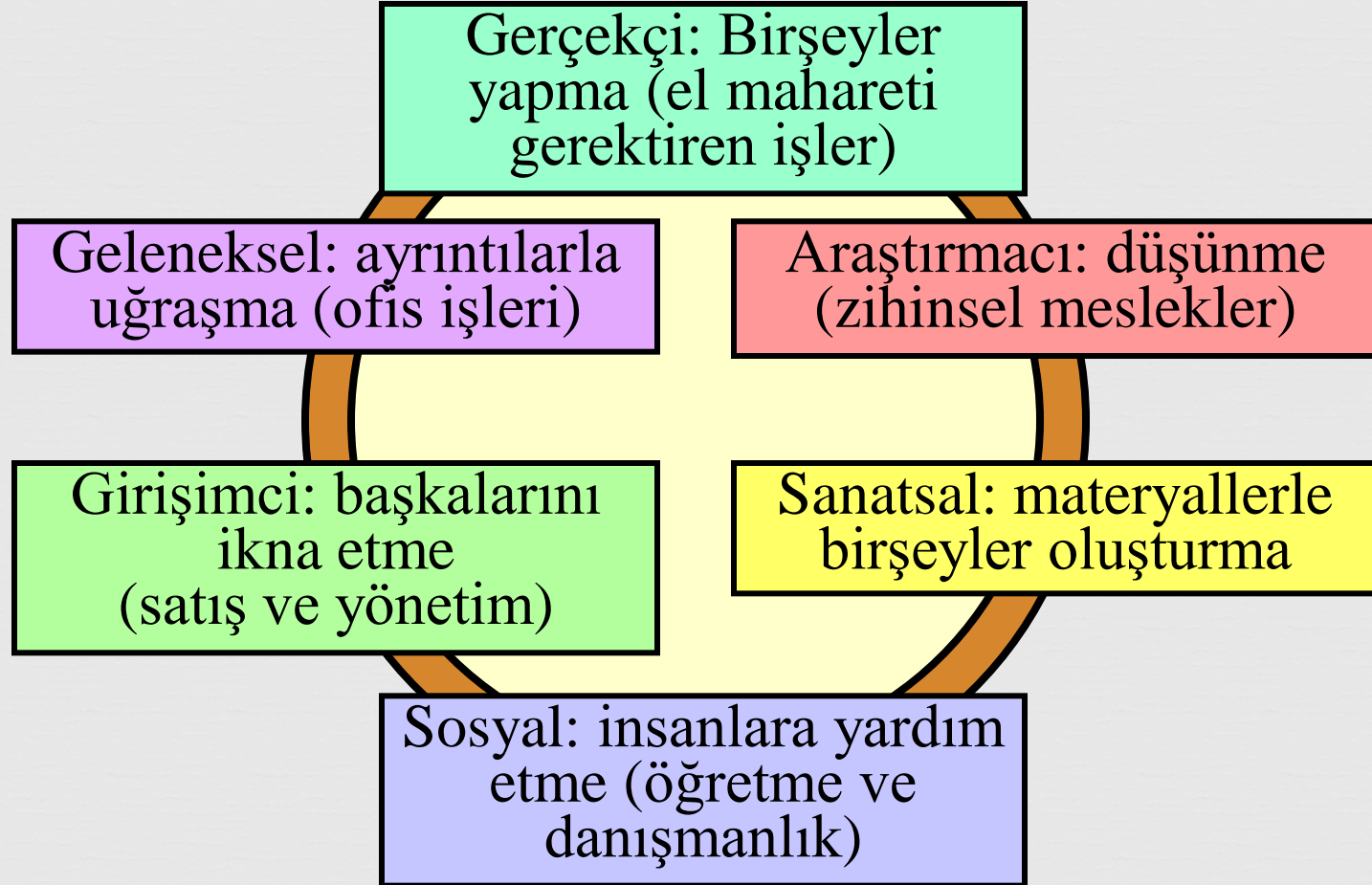


- ❧ Gerçekçi (Realistic)
- ❧ İncelemeci/ Araştırmacı (Investigative)
- ❧ Artistik (Artistic)
- ❧ Sosyal (Social)
- ❧ Girişken (Enterprising)
- ❧ Geleneksel (Conventional)





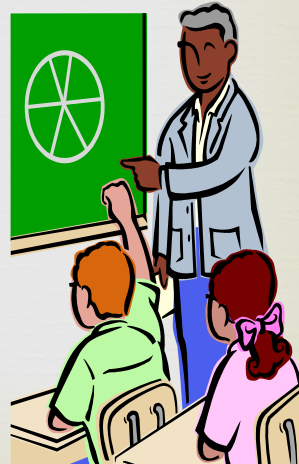
# Holland'ın Kişilik Tipleri ve Meslek Seçimleri



# Değerler ve Kariyer



- ❧ Bir kariyer seçiminde önemli bir boyut kariyerin değerlerinizle uyuşmasıdır
- ❧ Bireyler en çok neye değer verdiklerini bildikleri zaman kariyer tercihlerini daha etkili bir şekilde tasviye edebilirler.
- ❧ Bazı değerler Holland'ın kişilik tiplerinde yansımaktadır.



# İşverenlerin İsteddiği Beceriler



- ❧ Yazılı ve sözlü iletişim becerileri
- ❧ Kişiler arası beceriler
- ❧ Analitik beceriler
- ❧ Bilgisayar becerileri
- ❧ Liderlik becerileri ve deneyimi
- ❧ Kampüsteki organizasyonlara ve ders dışı aktivitelere katılım
- ❧ Staj ve part-time bir işte talep edilen iş ile ilgili deneyimler
- ❧ İyi ders notları

# Doğru Kariyeri Bulma



- ❧ Kafanızda sadece tek bir kariyer yerine birden çok kariyer olması en iyisidir.
- ❧ Bilgisayar ve iletişim becerileri gibi çeşitli iş ve kariyer için önemli beceriler geliştirmek iyi bir düşüncedir.
- ❧ Bir kariyer danışmanını görünüz.
- ❧ Kişisel ilişkiler ağıyla meşgul olunuz.
- ❧ İnternet ağını ve kaynakları takip ediniz.



# İş



- ❧ İş bireyleri temel yönleriyle tanımlar.
- ❧ Bireylerin çoğu yetişkin yaşamının üçte birini işte geçiriyor.
- ❧ Çoğu birey çalışmadığı zaman duygusal stres ve düşük kendilik-saygısı deneyimliyor.
- ❧ İşin bazı yönleri stres yaratır.
- ❧ Bazı kadınlarda kariyer yapma kararıyla birlikte yeni konular artmaktadır.

# Geleneksel ve Çift Meslekli Ailelerin Zaman İçindeki Değişimi

