

BİR KARIYER DANIŞMANLIĞI UYGULAMASININ ALGILANAN KARIYER ENGELLERİ VE KARIYER GELECEĞİ ÜZERİNDEKİ ETKİSİ¹

THE EFFECT OF A CAREER COUNSELING PRACTICE ON PERCEIVED CAREER OBSTACLES AND CAREER FUTURE

Prof. Dr. Mustafa KUTLU

İnönü Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı,
Malatya / TÜRKİYE, ORCID: 0000-0002-1919-7371

Arş. Gör Ezgi SUMBAS

İnönü Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı
Malatya / TÜRKİYE, ORCID: 0000-0001-5450-6400

Öğr. Gör. Nuri ERDEMİR

İnönü Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı,
Malatya / TÜRKİYE, ORCID: 0000-0002-5106-7884

Doktora Öğrencisi Hulusi GENÇ

İnönü Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı,
Malatya / TÜRKİYE, ORCID: 0000-0002-2115-4776

ÖZET

Günümüz değişen şartları doğrultusunda yaşamın her döneminde meslek seçimine yönelik kararlar verebilmenin ve bu süreçleri doğru bir şekilde yönetebilmenin önemli hale geldiği düşünülmektedir. Özellikle meslek hayatına atılmadan önce son durak olan üniversitenin bu noktada ayrı bir yeri olduğuna inanılmaktadır. Meslek seçiminde etkili olan kriterlerin ailelerce belirlenmesi, işsizlik korkusu nedeniyle öğrencilerin yetenek ve ilgiler doğrultusunda seçim yapmak yerine daha kolay iş bulabilecekleri mesleklere yönelmeleri, iş bulma konusunda yaşadıkları kaygılar üniversite yıllarında karşılaşılan kariyer sorunlarından bazılarıdır. Doğru meslek seçiminin ve kariyer yönetiminin sağlanabilmesi için üniversite döneminde yapılacak olan kariyer danışmanlığı yardımının önemli olduğu düşünülmektedir.

Bu çalışma İnönü Üniversitesi, Eğitim Fakültesinde eğitimini sürdüren öğrencilerden danışma ilanına başvurular arasında seçilenler ile gerçekleştirilmiştir. Danışanlar araştırma hakkında sözel olarak bilgilendirilmiş, araştırmaya katılım için gerekli olan yazılı kontrat danışanlar tarafından imzalanmıştır. Danışanla 5 oturumdan oluşan bilişsel davranışçı modelden faydalanılarak yapılandırılan danışma oturumları gerçekleştirilmiştir. Gerçekleştirilen oturumlara dair içerikler deşifre edilerek sunulmuştur. Öntest-sontest sonuçları karşılaştırıldığında Bilişsel-Davranışçı temelli kariyer oturumları sonrasında, danışanların gelecek kaygılarının azaldığı ve kendilerini engelleyen unsurlara dair farkındalıklarının arttığı görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: Kariyer Danışmanlığı, Kariyer Engelleri, Kariyer Geleceği, Bilişsel Davranışçı Kuramlar

¹ 5. Uluslararası Avrasya Eğitim Araştırmaları Kongresi'nde sözlü bildiri olarak sunulmuştur.

ABSTRACT

It is considered that it is important to be able to make decisions about the choice of profession in every period of life and to be able to manage these processes correctly in accordance with today's changing conditions. It is believed that the university, which is the last stop before entering the profession, has a special place at this point. The determination of the criteria that are effective in the choice of the families, the fear of unemployment, the students' tendency to find jobs not in the direction of talent and interest are some of the career problems encountered in the university years. It is considered that career counseling assistance to be made during the university period is important to ensure the right career choice and career management.

This study was carried out with the students selected from the students who were studying in İnönü University, Faculty of Education. Clients were informed verbally about the research, and the written contract required for participation in the study was signed by the clients. The counseling sessions were organized with the use of the cognitive behavioral model consisting of 5 sessions with the client. The contents of the sessions are presented by deciphering. When the pre-test and post-test results were compared, it was observed that after the Cognitive-Behavioral based career sessions, there was an increase in the awareness of the clients about their future anxiety and the factors that prevented them.

Keywords: Career Counseling, Career Obstacles, Career Future, Cognitive Behavioral Theories

1. GİRİŞ

Yaşamları boyunca insanlar birçok gelişimsel sorunla karşılaşmaktadır. Bunlardan bir tanesi de kariyer seçimidir. Bu süreçte birey birçok engelle karşılaşmakta, geleceğine dair kararlar vermektedir. Kariyer engelleri, Swanson ve Woitke (1997) tarafından kariyer sürecini zorlaştıran, bireyin kendisinden ve çevresinden kaynaklanan zorlaştırıcı ve engelleyici şartlar olarak tanımlanmaktadır. Kariyer geleceği ise kariyer uyumluluğu, kariyer iyimserliği ve kariyer seçenekleri hakkında bilgi sahibi olmak olarak tanımlanmış ve bu bahsi geçen kavramlarla ilişkili olarak açıklanmıştır (Rottinghaus, Day ve Borgen, 2005).

Üniversite yılları öğrencilerin artık bir meslek seçimini gerçekleştirdikleri ve bu doğrultuda eğitim aldıkları dönemlerdir. Bu noktada artık geleceklerinin nasıl olacağını kararlaştırmakta ve karşılabilecekleri engellere dair endişe duymaktadırlar (McWhirter, 1997; Patton, Creed ve Watson, 2003).

Üniversite öğrencilerinin sağlıklı mesleki gelişimlerini desteklemek için, bu zor ve stresli dönemlerinde, üniversite öğrencilerine ihtiyaç duydukları yardımı sunmak önemlidir. Mesleki açıdan ve gelecek konusunda kaygı yaşayan öğrencilere gerekli yardım yapılmazsa işsizlik ve ekonomik sorunlar ve kaygılar başta olmak üzere, mesleki tükenmişlikte yaşayabilmektedirler (Luzzo, 1993; İnandı, 2009). Dolayısıyla, üniversite öğrencilerinin hayatlarının çoğunu geçirdikleri üniversite kampüsünde, üniversite öğrencilerinin sorunlarının fark edilmesi, gerekli müdahalelerin zamanında gerçekleştirilmesi önem kazanmaktadır. Bu kapsamda üniversitelerde hizmet veren rehberlik ve psikolojik danışma yardımı her geçen gün önem kazanmaktadır.

Bilişsel davranışçı kuramlar temelinde, bireylerin yaşamlarında meydana gelen olayları nasıl değerlendirdikleri ve bu süreçte bilişsel olarak meydana gelen hataları belirlemek ve bunları düzenlemekle ilgilidir (Stallard, 2002). Bu kurama göre geniş bir skalada bozukluk ve sorunlara neden olabilen düşünme biçimleri tanımlanmıştır. Bunlar bilişsel çarpıtmalar olarak tanımlanmıştır. Bu çarpıtmalar, işlevsel değildir, gerçekle uyumsuzdur, mantıksızdır ve bireye zarar vermektedir (Türküm, 2003). Yapılmış olan kariyer danışmanlığı sürecinde bu kuramın görüşleri dikkate alınmıştır.

2. YÖNTEM

2.1. Araştırma Modeli

Bu araştırmada Vak'a inceleme modeli kullanılmıştır. Bu yöntemde bireyler derinlemesine incelenmekte, bireysel farklılıklar ve kişisel süreçler ele alınmaktadır (Patton, 2014).

2.2. Danışan

Danışan-1, 22 yaşında İnönü Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü 2. Sınıf öğrencisidir. Kariyer danışmanlığı sürecine kendisi katılmak istemiştir. Katılma nedeni gelecek kaygısı yaşaması ve üniversite bitince ne yapacağına yönelik yaşadığı belirsizliktir. Danışan, iki üniversite ve iki bölüm değiştirmiş, geleceğe yönelik beklentilerini netleştirme sürecinde sorunlar yaşayan bir öğrencidir. Danışana ait kişisel bilgiler bu çalışmada değiştirilerek kullanılmıştır.

Danışan-2, 21 yaşında İnönü Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü 2. Sınıf öğrencisidir. Kariyer danışmanlığı sürecine kendisi katılmak istemiştir. Katılma nedeni gelecek kaygısı yaşamaması ve alanında akademik kariyer yapmak istemesi ve yaşadığı belirsizlik. Danışanın ilk üniversitesi fakat geleceğe yönelik beklentilerini netleştirme sürecinde sorunlar yaşayan bir öğrencidir. Danışana ait kişisel bilgiler bu çalışmada değiştirilerek kullanılmıştır.

Danışan-3, 22 yaşında İnönü Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü 2. Sınıf öğrencisidir. Kariyer danışmanlığı sürecine kendisi katılmak istemiştir. Katılma nedeni gelecek kaygısı yaşamaması, akademik anlamda kariyer yapma düşüncesi ve henüz ne yapmak istediğine net olarak karar vermemesidir. Danışan iki bölüm değiştirmiş, geleceğe yönelik beklentilerini netleştirme anlamında sorunlar yaşayan bir öğrencidir. Danışana ait kişisel bilgiler bu çalışmada değiştirilerek kullanılmıştır.

2.3. Psikolojik Danışmanlar

Danışman-1, Erciyes Üniversitesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık lisans programından mezun olmuştur. 2015 yılında İnönü Üniversitesi Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık yüksek lisans programından mezun olmuştur. İnönü Üniversitesi Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik danışmanlık doktora programına devam etmektedir.

Danışman-2 Sakarya Üniversitesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık lisans programından mezun olmuştur. 2012 yılında Gaziantep Üniversitesi Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık yüksek lisans programından mezun olmuştur. İnönü Üniversitesi Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik danışmanlık doktora programına devam etmektedir.

Danışman-3 İnönü Üniversitesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık lisans programından mezun olmuştur. 2015 yılında Gaziosmanpaşa Üniversitesi Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık yüksek lisans programından mezun olmuştur. İnönü Üniversitesi Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik danışmanlık doktora programına devam etmektedir.

2.4. Ölçme Araçları

2.4.1. Algılanan Kariyer Engelleri Ölçeği (AKEÖ): Ölçek McWhirter (1997) tarafından, eğitim ve kariyere dair algılanan engellerin neler olduğunu belirlemek amacı ile geliştirilmiştir. İki alt ölçeğe sahiptir: kariyer ile ilgili engeller (11 madde) ve eğitimsel engeller (21 madde). Ölçek beşli likert türündedir (1. Hiç katılmıyorum- 5. Tamamen katılıyorum). Luzzo ve McWhirter (2001), ölçeği üniversite öğrencileri üzerinde kullanmıştır. Ölçeğin tamamının Cronbach alpha değeri .90, kariyer ile ilgili engeller alt ölçeği .86, eğitimsel engeller alt ölçeği .88'dir. Ölçek Türkçeye Kalafat (2016) tarafından uyarlanmıştır.

2.4.2. Kariyer Geleceği Ölçeği (KGÖ): Ölçek Rottinghaus, Day ve Borgen (2005) tarafından kariyer planlama tutumlarını belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. 3 alt boyuta sahiptir. Ölçek Kariyer Uyumluluğu-KU (Career Adaptability) 11 madde, Kariyer İyimserliği-Kİ (Career Optimism) 11 madde ve Algılanan Bilgi-AB (Perceived Knowledge of Job Market) 3 madde içermektedir. Cronbach alpha değerleri sırasıyla KU için .85, Kİ için .87 ve AB için .73'tür. Ölçek Türkçeye Kalafat (2014) tarafından uyarlanmıştır.

2.5. İşlem Yolu

Danışanlar araştırma hakkında sözel olarak bilgilendirilmiş, araştırmaya katılım için gerekli olan yazılı kontrat danışanlar tarafından imzalanmıştır. Danışanla 5 oturumdan oluşan bilişsel davranışçı modelden faydalanılarak yapılandırılan danışma oturumları gerçekleştirilmiştir. Gerçekleştirilen oturumlara dair içerikler deşifre edilerek bulgular kısmında sunulmuştur.

3. BULGULAR

Danışanlara ait öntest-sontest test sonuçları incelendiğinde Algılanan Kariyer Engelleri ve Kariyer Geleceği ölçeğinden aldıkları puanların düştüğü, her bir alt boyut ele alındığında geleceğe yönelik kaygıların azaldığı görülmüştür.

3.1. Anamnez Oturumu

Danışanlar ile bir anamnez oturumu gerçekleştirilmiştir. Danışana dair *tanıtıcı bilgiler, yakınmalar, benliktasarımı, ilköğretim dönemi, tutku ve alışkanlıklar, aile üyeleri, akademik geçmişine* dair sorular sorulmuştur. Oturumun sonunda danışanlardan ölçekleri doldurmaları istenmiş ve gereken süre tanınmıştır. Danışanın cevapları ve ölçekler değerlendirilerek formülasyon oluşturulmuştur. Terapötik çalışma uyumu sağlanmıştır. Danışanların istekli ve konuşmaya açık oldukları dikkat çekmiştir.

3.2. İkinci Oturum

Danışan1: Birinci oturum özetlenmiş ve ikinci oturuma başlanmıştır. İlk olarak danışanla birlikte ilk oturumda uygulanmış olan ölçeklerin değerlendirilmesi yapılmış, daha sonra ölçeklerin sonuçları üzerinde konuşularak danışanın getirdiği sorunlarını sözelleştirmesi istenmiş, temel danışmanlık becerileri kullanılarak danışan desteklenmiş, davranışsal amaçların belirlenmesi hedeflenmiş ve oturumun sonunda günün özeti psikolojik danışman tarafından yapılmıştır. Oturumun sonunda danışanın yaşadığı mesleki geleceğine dair bilgi eksikliklerini gidermesi açısından yol gösterici kitaplar ve internet adresleri verilmiş ve sonraki oturumda bunları araştırmış olarak gelmesi istenmiştir. Danışanın sürece uyum sağladığı ve kendini açmada herhangi bir sorun yaşamadığı gözlenmiştir. Ölçeklerin değerlendirilmesi sürecinde danışan aktif olarak katılmış ve maddeler üzerinde yorumlar yapmıştır. Geleceğe yönelik kaygının sebebi olarak belirsizlik ve kültürel/ırksal sorunlar fark edilmiştir.

Danışan2: İkinci oturuma birinci oturumunda özeti yapıldıktan sonra başlanmıştır. Sonra ikinci oturuma ilk oturumda danışana uygulanmış olan ölçeklerin değerlendirilmesi danışanla beraber yapılmış, daha sonra ölçeklerin sonuçları üzerinde yapılan değerlendirmelerden yola çıkarak danışanın getirdiği sorunlarını sözelleştirmesi istenmiş, temel danışmanlık becerileri kullanılarak danışan desteklenmiş, davranışsal amaçların belirlenmesi hedeflenmiş ve oturumun sonunda günün özeti psikolojik danışman tarafından yapılmıştır. Oturumun sonunda danışanın yaşadığı mesleki geleceğine dair bilgi eksikliklerini gidermesi açısından bazı kurum ve kuruluşların web adresleri ile birlikte yol gösterici kitaplar verilmiş ve üçüncü oturuma bunları araştırmış olarak gelmesi istenmiştir. Danışanın sürece uyum sağladığı, oturumlara gelme konusunda istekli olduğu, duygu ve düşüncelerini rahat bir şekilde ifade edebildiği, kendini açmada herhangi bir sorun yaşamadığı gözlenmiştir. Ölçeklerin değerlendirilmesi sürecinde danışan bütün maddeler ile ilgili yorumlar yaparak sürece aktif olarak katılmıştır. Geleceğe yönelik kaygının sebebi olarak belirsizlik, bilgi eksikliği ve ekonomik sorunlar fark edilmiştir.

Danışan3: Birinci oturumun kısa bir özeti yapılarak ikinci oturuma başlanmıştır. 1.oturumun sonunda doldurulan ölçeklerin değerlendirilmesi danışanla birlikte yapılmış, daha sonra ölçeklerin sonuçları üzerinde konuşularak danışanın getirmiş olduğu sorunları sözelleştirmesi istenmiş, temel danışmanlık becerileri kullanılarak danışan desteklenmiş ve davranışsal amaçların belirlenmesi hedeflenmiştir. Oturumun sonunda psikolojik danışman tarafından oturumun özeti yapılmıştır. Oturumun sonunda danışanın mesleki anlamda yaşamış olduğu bilgi eksikliklerini gidermesi ve yol göstermesi açısından kitaplar ve internet adresleri verilerek danışanın bir sonraki oturuma bunları araştırarak gelmesi istenmiştir. Danışanın istekli bir şekilde kendini açtığı ve doğru bir şekilde ifade ettiği, süreçte fayda sağlayacağına inandığı ve danışma sürecine alıştığı gözlenmiştir. Ölçeklerin değerlendirilmesi aşamasında danışan her madde ile ilgili yeterli düzeyde açıklama ve yorumda bulunmuştur. Danışanın geleceğe yönelik yaşadığı kaygının bilgi eksikliğinden ve belirsizlikten kaynaklandığı fark edilmiştir.

3.3. Üçüncü Oturum

Danışan1: İkinci oturumun özeti yapılmış ve üçüncü oturuma başlanmıştır. Danışan bir önceki oturumda verilmiş olan araştırmaları yaptığını ve kendisine fayda sağlayan bilgilere ulaştığını belirtmiştir. Danışan ile elde ettiği bilgiler üzerine konuşulmuştur. Bu bilgiler ışığında danışan ile geleceğe yönelik bir yol haritası oluşturulmuş ve bunun üzerinde konuşulmuştur. Oturumun sonunda danışana bir sonraki hafta için 'Bir Kitap Olarak Hayatım' formu ödev olarak verilmiştir. Günün özeti danışman tarafında yapılmıştır.

Danışan2: Üçüncü oturuma ikinci oturumun özeti yapılarak başlanmıştır. Danışan bir önceki oturumda kendisine verilen web sayfalarını ve kitapları araştırmıştır, kendisiyle ilgili notlar alarak gelmiştir yapmış olduğu bu çalışmaların kendisine yarar sağladığını belirtmiştir. Bu oturumda danışan ile ulaştığı elde ettiği notlar aldığı bilgiler üzerine konuşulmuştur. Bu doğrultuda danışan ile geleceğe yönelik bir

rota belirlenmiş ve bunun üzerinde konuşulmuştur. Oturumun sonunda danışana bir 4. oturum için 'Bir Kitap Olarak Hayatım' formu ödev olarak verilmiştir. Oturumun özeti danışman tarafında yapılarak oturum sonlandırılmıştır.

Danışan3: Üçüncü oturumun başında ikinci oturumun kısa bir özeti yapılarak oturuma başlanmıştır. Danışan bir önceki oturumda kendisine verilen ev ödevine ilişkin araştırmaları yaptığını ve kendisine fayda sağlayacak bir takım bilgilere ulaştığını ifade etmiştir. Danışan ile kendisine fayda sağlayacağına inandığı bilgiler hakkında konuşulmuştur. Danışanın kendisine bir yol haritası çizmesi noktasında cesaretlendirme yapılarak danışanın bir rota çizmesi sağlanmış ve bunun üzerinde konuşulmuştur. Oturumun sonunda 'Bir Kitap Olarak Hayatım' formu danışana ev ödevi olarak verilmiş ve 4.oturuma bu formu doldurarak getirmesi istenmiştir. Oturumun sonunda danışman tarafından özet yapılmıştır.

3.4. Dördüncü Oturum

Danışan1: Üçüncü oturumun özeti yapılmış ve dördüncü oturuma geçilmiştir. Bu oturumda danışana bir önceki hafta verilmiş olan ödev üzerinde konuşulmuş ve geleceğe yönelik hedefler tekrarlanmıştır. Danışan ile birlikte geleceğe yönelik belirlenmiş olan hedeflere dair kısa süreli ve uzun süreli adımlar belirlenmiştir. Sonlandırmaya ilişkin ayrılık kaygısı çalışılmış ve değişim için önemli olan hedefler üzerinde durulmuştur. Oturumun sonunda danışman tarafından günün özeti yapılmıştır.

*Danışan2:*Dördüncü oturuma üçüncü oturumun özeti yapılarak başlanmıştır. Bu oturumda danışanla 3. oturumda verilmiş olan ödev üzerinde konuşulmuş ve geleceğe yönelik kariyer gelişimi ile ilgili hedefler tekrarlanmıştır. Danışan ile birlikte geleceğe yönelik belirlenmiş olan kariyer gelişim hedeflerine dair kısa süreli ve uzun süreli basamaklar belirlenmiştir. Sonlandırmaya ilişkin ayrılık kaygısı çalışılmış ve kariyer gelişimi ile ilgili değişimler için önemli olan hedefler üzerinde durulmuştur. Oturumun sonunda özet danışman tarafından yapılarak oturum sonlandırılmıştır.

*Danışan3:*Oturuma bir önceki oturumun özeti yapılarak başlanmıştır. Danışanın kendisine verilen 'Bir Kitap Olarak Hayatım' formunu doldurarak geldiği gözlenmiştir. Bu form üzerinde konuşulmuş ve danışanın geleceğe ilişkin hedefler tekrarlanmıştır. Danışan ile birlikte geleceğe yönelik belirlenmiş hedeflere ilişkin kısa, orta ve uzun süreli planlar belirlenmiştir. Bir sonraki oturumun son oturum olacağı göz önünde bulundurularak ayrılık kaygısı üzerinde çalışılmış ve kariyer geleceğine yönelik önemli hedefler üzerinde durulmuştur. Oturumun sonunda danışman tarafından özet yapılmıştır.

3.5. Beşinci Oturum

Danışan1: Sonlandırmanın yapıldığı bu oturumda, danışandan tüm süreci değerlendirmesi istenmiştir. Danışanın kariyer danışmanlığı sürecine başladığı zaman ile son oturum arasındaki fark ve olumlu değişim üzerinde durulmuştur. Danışanın sontest için ölçekleri tamamlamasının ardından olumlu duygularla süreç tamamlanmıştır.

*Danışan2:*Sonlandırmanın yapıldığı 5. oturumda, danışandan tüm süreci değerlendirmesi istenmiştir. Danışanın kariyer danışmanlığı sürecindeki öğrendikleri ve kazanımları üzerinde durularak 1. oturum ile son oturum arasındaki farklar ve olumlu değişimler üzerinde durulmuştur. Danışanın sontest uygulamaları yapıldıktan sonra olumlu duygularla süreç tamamlanmıştır.

Danışan3: Bir önceki oturum özeti yapılarak başlanmıştır ve bu oturumda sonlandırma yapılacağı ifade edilmiştir. Danışan oturumları değerlendirmesi istenmiştir. Danışanın oturumlara ilk başladığı zaman ile son oturum arasındaki olumlu değişimler üzerinde durulmuştur. Danışana sontest ölçekleri verilerek doldurması istenmiş ve danışanın sontest ölçeklerini doldurmasından sonra olumlu duygularla kariyer danışmanlığı oturum süreci tamamlanmıştır.

4. SONUÇ VE ÖNERİLER

Öntest-sontest sonuçları karşılaştırıldığında Bilişsel-Davranışçı temelli kariyer oturumları sonrasında, danışanların gelecek kaygılarının azaldığı ve kendilerini engelleyen unsurlara dair farkındalıklarının arttığı görülmüştür. Kariyer danışma oturumlarının danışanların gelecek kaygılarının azalması ve kariyer süreçleri önündeki engelleri fark etmeleri açısından etkili olduğu; danışanların eğitim süreçlerine ve kariyer süreçlerine dair farkındalıklarının arttığı ve bugüne uyum sağladıkları görülmüştür. Danışanların kariyer gelişim süreçlerini ve kendi kariyer gelecekleri ve engellerini fark edip yeni

öğrenmeler ile birlikte yeni deneyimler için kararlı ve istekli davrandıkları dikkat çekmektedir. Danışanlar üniversite eğitimleri tamamlandıktan sonra nelerle karşılaşabileceklerine dair bilgi ve farkındalıklarının arttığı görülmüştür.

Bu araştırmada Bilişsel-Davranışçı ekolden yola çıkılarak bir kariyer danışmanlığı uygulaması gerçekleştirilmiştir. Sonraki araştırmalarda farklı bir yaklaşım kullanılarak gelecek kaygısı ve kariyer engelleri üzerine bir kariyer danışmanlığı oturumları gerçekleştirilebilir. Araştırmacılar farklı yaş grupları ile ve daha fazla katılımcı ile Bilişsel- Davranışçı Kurama dayalı kariyer oturumları gerçekleştirerek, bu yaklaşımın gelecek kaygısı veya kariyer engelleri üzerindeki etkililiğini inceleyebilirler.

KAYNAKÇA

- İnanđı, Y. (2009). The Barriers to Career Advancement of Female Teachers in Turkey and Their Levels of Burnout. *Social Behavior and Personality*, 37 (8) , 1143-1152.
- Kalafat, T. (2014). *Kariyer Geleceği Algısını Etkileyen Kişisel Faktörlerin Belirlenmesine Yönelik Bir Model Çalışması*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Kalafat, T. (2016). Kariyer Geleceği Ölçeği (KARGEL): Türk Örneklemi İçin Psikometrik Özelliklerinin İncelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(38).
- Luzzo, D. A. (1993). Ethnic Differences in College Students' Perceptions of Barriers to Career Development. *Journal of Multicultural Counseling and Development*, 21, 227-236.
- Luzzo, D. A., ve McWhirter, E. H. (2001). Sex and Ethnic Differences in the Perception of Educational and Career-Related Barriers and Levels of Coping Efficacy. *Journal of Counseling ve Development*, 79, 61-67.
- McWhirter, E. H. (1997). Perceived Barriers to Education and Career: Ethnic and Gender Differences. *Journal of Vocational Behavior*, 50, 124- 140.
- Patton, W., Creed, P. A., ve Watson, M. (2003). Perceived Work Related and Non-work Related Barriers in the Career Development of Australian and South African Adolescents. *Australian Journal of Psychology*, 55(2) , 74-82.
- Rottinghaus, P. J., Day, S. X., ve Borgen, F. H. (2005). The Career Futures Inventory: A Measure of Career-Related Adaptability and Optimism. *Journal of Career Assessment*, 13 (1) , 3-24.
- Stallard, P. (2002). *Think Good-Feel Good: A Cognitive Behaviour Therapy Workbook for Children and Young People*. John Wiley an Sons Ltd, England.
- Swanson, J. L., ve Woitke, M. B. (1997). Theory into Practice in Career Assessment for Women: Assessment and Interventions Regarding Perceived Career Barriers. *Journal of Career Assessment*, 5, 431- 450.
- Patton, Q. M. (2014). *Nitel Araştırma ve Deđerlendirme Yöntemleri*. (Bütün, M. & Demir, S. B., Ed.). Ankara: PEGEM Akademi.
- Türküm, A.S. (2003). Akılcı Olmayan İnanç Ölçeđinin Geliştirilmesi ve Kısaltma Çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(19), 41-47.