

KARİYER TASARLA

Kariyer Yapılandırma Kuramına Dayalı Psikoeğitim
Programı Uygulayıcı Rehberi

Yazarlar

Uzm. Psk. Dan. Eyüp İKVAN
Doç. Dr. Osman SÖNER

KARİYER TASARLA

Kariyer Yapılandırma Kuramına Dayalı Psikoeğitim
Programı Uygulayıcı Rehberi

Yazarlar

Uzm. Psk. Dan. Eyüp İKVAN
Doç. Dr. Osman SÖNER

ISBN: 978-625-382-372-6

E-ISBN: 978-625-382-373-3

DOI: 10.54637/vizetek.9786253823733

Copyright © Vizetek

Bu kitabın basım, yayım ve satış hakları Vizetek Yayıncılık Sanayi ve Ticaret Limited Şirketine aittir. Vizetek Yayıncılık'ın izni alınmadan kitabın tümü ya da bölümleri, kapak tasarımı, elektronik, mekanik, fotokopi, manyetik, kayıt ya da başka yöntemlerle çoğaltılamaz, basılamaz, dağıtılamaz.

Bu kitap, basılı ve elektronik (e-kitap) formatlarında yayımlanmaktadır.
Kitap içeriğinin tüm sorumluluğu yazar(lar)ına aittir.

Yayın Tasarımcısı / Koordinatörü: Ferit RESULOĞULLARI

Kapak Tasarımı ve Mizanpaj: Ahmet TUNÇDEMİR

Baskı: Ankara | Ağustos, 2026



Seyranbağları Mah. İncesu Cad. 10/2 Çankaya/ANKARA

Tel.: (0312) 482 00 11

Web: www.vizetek.com.tr

E-mail: vizetekiayincilik@gmail.com

Yayıncı Sertifika No: 41575

Baskı: Vadi Grafik Tasarım ve Reklamcılık | 47479

ÖN SÖZ

Kariyer, günümüzde yalnızca bir meslek seçme süreci değil; bireyin yaşamını anlamlandırdığı, kimliğini şekillendirdiği ve değişen yaşam koşullarına uyum sağlayarak sürekli yeniden yapılandığı dinamik bir gelişim yolculuğudur. Hızla değişen iş gücü piyasası, teknolojik dönüşümler, yeni meslek alanlarının ortaya çıkması ve çalışma yaşamındaki belirsizlikler, bireylerin kariyerlerine ilişkin kararlarını her zamankinden daha karmaşık hâle getirmektedir. Bu nedenle bireylerin yalnızca doğru mesleği seçmeleri değil, kariyerlerini yaşam boyu sürdürebilecek psikolojik kaynaklara ve becerilere sahip olmaları büyük önem taşımaktadır.

Kariyer Yapılandırma Kuramı, bireyin kariyerini kendi yaşam öyküsü üzerinden anlamlandırmasını ve değişen koşullar karşısında aktif bir biçimde yeniden şekillendirebilmesini sağlayan çağdaş kariyer kuramlarından biridir. Bu yaklaşım, bireyi pasif bir meslek seçicisi olarak değil; kendi yaşamının ve kariyerinin yazarı olarak görmektedir. Bu bakış açısı, psikolojik danışma ve kariyer danışmanlığı uygulamalarına yalnızca kuramsal bir zemin sunmakla kalmamakta, aynı zamanda uygulayıcılara bireylerin kariyer gelişimlerini destekleyebilecek güçlü müdahale araçları da sağlamaktadır.

Bu kitap, Kariyer Yapılandırma Kuramı temel alınarak geliştirilen ve uygulayıcıların doğrudan kullanabileceği yapılandırılmış bir psikoeğitim programını alan uzmanlarının kullanımına sunmak amacıyla hazırlanmıştır. Kitapta öncelikle Kariyer Yapılandırma Kuramı, kariyer uyum yetenekleri, kariyer farkındalığı ve sürdürülebilir kariyer kavramları kuramsal açıdan ele alınmış; ardından bu kuramsal temeller doğrultusunda oluşturulan sekiz oturumluk psikoeğitim programı ayrıntılı biçimde sunulmuştur. Her oturum; amacı, kazanımları, uygulanış basamakları, etkinlikleri ve uygulayıcıya yönelik önerileriyle birlikte hazırlanarak psikolojik danışmanların, kariyer danışmanlarının ve ruh sağlığı alanında çalışan uzmanların doğrudan kullanabilecekleri uygulamalı bir kaynak oluşturulması hedeflenmiştir.

Bu eser, Uzm. Psk. Dan. Eyüp İKVAN tarafından Doç. Dr. Osman SÖNER danışmanlığında hazırlanan "Kariyer Yapılandırma Kuramına Dayalı Psikoeğitim Programının Üniversite Öğrencilerinin Kariyer Yaklaşımları Üzerindeki Etkisi" başlıklı yüksek lisans tezinden hareketle hazırlanmıştır. Kitapta, tez çalışmasının özellikle kuramsal altyapısı ve geliştirilen psikoeğitim programı yeniden gözden geçirilmiş, güncellenmiş ve

uygulayıcıların doğrudan yararlanabileceği kapsamlı bir kaynak niteliği kazanacak şekilde genişletilmiştir. Böylece akademik bir araştırmanın ortaya koyduğu bilimsel birikimin, kariyer danışmanlığı alanında çalışan uzmanların uygulamalarına katkı sağlayacak kalıcı bir esere dönüştürülmesi amaçlanmıştır. Ayrıca söz konusu tez çalışması, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Bilimsel Araştırma Projeleri (BAP) Koordinatörlüğü tarafından 2025-BAP-200-038 numaralı proje kapsamında desteklenmiştir. Sağlanan bu akademik destekten dolayı İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi BAP Koordinatörlüğüne teşekkür ederiz.

Kitabın hazırlanma sürecindeki temel amacımız, kariyer danışmanlığı alanında kuramsal bilgi ile uygulama arasındaki boşluğu bir ölçüde azaltabilmek ve uygulayıcılara bilimsel temellere dayanan, sistematik ve kolay uygulanabilir bir psikoeğitim programı sunabilmektir. Kariyer gelişiminin yalnızca meslek seçimiyle sınırlı olmadığı; bireyin yaşam boyu devam eden gelişimsel bir süreç olduğu anlayışıyla hazırlanan bu çalışmanın, üniversitelerde yürütülen kariyer danışmanlığı hizmetlerinden psikolojik danışma merkezlerine, kariyer merkezlerinden bireysel danışmanlık uygulamalarına kadar farklı ortamlarda çalışan uzmanlara katkı sağlayacağını umuyoruz.

Bu kitabın hazırlanmasına katkı sunan, düşünceleriyle ve geri bildirimleriyle bizleri destekleyen tüm meslektaşlarımıza, öğrencilerimize ve kariyer gelişimi alanına ilgi duyan herkese içten teşekkür ederiz. Ayrıca yaşam boyu öğrenme anlayışıyla kariyer danışmanlığı alanının gelişmesine emek veren tüm araştırmacılara ve uygulayıcılara şükranlarımızı sunuyoruz.

Bu kitabın, bireylerin kendi kariyer öykülerini daha bilinçli, anlamlı ve sürdürülebilir biçimde oluşturmalarına katkı sağlayacak uygulamaların yaygınlaşmasına küçük de olsa bir katkı sunmasını diliyor; kariyer danışmanlığı alanında çalışan tüm uzmanlara yararlı bir başvuru kaynağı olmasını temenni ediyoruz.

Uzm. Psk. Dan. Eyüp İKVAN
Doç. Dr. Osman SÖNER

YAZARLAR HAKKINDA

Uzm Psk. Dan. Eyüp İKVAN

Uzm. Psk. Dan. Eyüp İKVAN, lisans eğitimini 2021 yılında Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümünde tamamlamış, yüksek lisans eğitimini ise 2026 yılında İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık programında tamamlamıştır. Akademik ilgi alanları kariyer psikolojik danışmanlığı, Kariyer Yapılandırma Kuramı, kariyer uyum yetenekleri, kariyer farkındalığı, sürdürülebilir kariyer ve psikoeğitim programlarının geliştirilmesi üzerine yoğunlaşmaktadır.

Bilimsel çalışmalarını kariyer gelişimi alanında sürdürmekte olup ulusal hakemli dergilerde yayımlanmış araştırmaları bulunmaktadır. Ayrıca İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi tarafından desteklenen bilimsel araştırma projelerinde araştırmacı olarak görev almış ve kariyer danışmanlığı alanında uygulamaya dönük çalışmalar yürütmüştür. Bu kitap, danışmanlığını Doç. Dr. Osman SÖNER'in yaptığı yüksek lisans tezinin kuramsal ve uygulama boyutlarının geliştirilmesiyle hazırlanmıştır.

Mesleki çalışmalarında bilimsel temelli, uygulamaya dönük ve bireyin kariyer gelişimini bütüncül olarak destekleyen yaklaşımları benimseyen İKVAN, özellikle üniversite öğrencilerinin kariyer gelişim süreçlerini desteklemeye yönelik psikoeğitim programları geliştirme ve uygulama alanında çalışmalarını sürdürmektedir.

Doç. Dr. Osman SÖNER

Doç. Dr. Osman SÖNER, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Eğitim Fakültesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalında öğretim üyesi olarak görev yapmaktadır. Lisans, yüksek lisans ve doktora eğitimini Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık alanında tamamlamıştır. Akademik çalışmalarını kariyer psikolojik danışmanlığı, bilişsel davranışçı terapi, metakognitif terapi, çocuk ve ergen psikolojik danışmanlığı, yapay zekâ destekli psikolojik danışmanlık uygulamaları, psikolojik ölçme araçları geliştirme ve uyarlama ile psikolojik danışman eğitiminde yenilikçi yaklaşımlar üzerine yoğunlaştırmaktadır.

Ulusal ve uluslararası düzeyde çok sayıda bilimsel makale, kitap bölümü ve bildirisi bulunan SÖNER'in çalışmaları özellikle kariyer gelişimi, kariyer uyumu, kariyer farkındalığı, sürdürülebilir kariyer, umut, psikolojik dayanıklılık ve psikolojik iyi oluş gibi konulara odaklanmaktadır. Çeşitli ulusal ve uluslararası araştırma projelerinde yürütücü ve araştırmacı olarak görev almakta; lisansüstü tez danışmanlığı yürütmekte ve birçok bilimsel dergide editörlük ile hakemlik faaliyetlerini sürdürmektedir.

Akademik çalışmalarının yanı sıra psikolojik danışman eğitimi, kariyer danışmanlığı ve psikoeğitim programlarının geliştirilmesi alanlarında uygulamaya yönelik çalışmalar yürütmekte; bilimsel bilgi ile saha uygulamalarını bir araya getiren yenilikçi modeller geliştirmektedir. Kariyer gelişimi alanında üretilen bilimsel bilginin uygulayıcılar tarafından kullanılabilir hâle getirilmesini önemseyen SÖNER, çalışmalarını bu doğrultuda sürdürmektedir.

İÇİNDEKİLER

BÖLÜM I

Giriş

1.1. Kariyer Tasarlamaya İlişkin Problem Durumu	4
1.2. Problem Durumunun Önemi	10
1.3. Tanımlar	12

BÖLÜM II

2. Kuramsal Çerçeve

2.1. Kariyer	13
2.1.1. Sürdürülebilir Kariyer	14
2.1.2. Kariyer Farkındalığı	17
2.2. Kariyer Yapılandırma Kuramı	19
2.2.1. Kariyer Kavramının Değişen Anlamı	20
2.2.2. Kariyer Yapısı Nedir?	22
2.2.2.1. Kimlik	22
2.2.2.2. Değerler	22
2.2.2.3. Deneyimler	23
2.2.3. Kariyer Yapılandırma Kuramının Temel İlkeleri	23
2.2.3.1 Kariyerin Anlam Yaratma Süreci Olması	24
2.2.3.2. Bireysel Kimlik ve Kariyerin Bağlantısı	24
2.2.3.3. Bireyin Kendi Hikayesini Anlatma	24
2.2.3.4. Kariyerin Dinamik Bir Süreç Olması	24
2.2.4. Kuramın Gelişimi ve Tarihsel Arka Planı	25
2.2.5. Kariyer Yapılandırma Kuramında Önergeler	26
2.2.5.1. Kariyer Uyumluluğu	26
2.2.5.2. Kimlik Anlatımı	26
2.2.5.3. Kendini Anlamlandırma	27

2.2.5.4. Mesleki Adaptasyon.....	27
2.2.6. Kariyer Gelişiminde Üç Görüş ve Kariyer Yapılandırma Kuramı.....	27
2.2.6.1. Farklılıkçı Perspektif.....	28
2.2.6.2. Gelişimsel Perspektif.....	28
2.2.6.3. Dinamik Perspektif.....	29
2.2.7. Kariyer Uyum Modeli ve Kariyer Uyum Yeteneği.....	30
2.2.7.1. Kariyer Uyum Yeteneği ve Alt Boyutları.....	30
2.2.7.2. Kariyer Uyumunun Gelişimsel Görevleri.....	31
2.2.8. Kimlik Anlatıları: Kariyer İnşa Sürecinde Hikayelerin Rolü.....	33
2.2.9. Mesleki Kişilik.....	34
2.2.10. Kariyer Gelişimi İçin Kişisel Hikayelerin Önemi.....	35
2.2.10.1. Hikayeleştirme Teknikleri.....	36
2.2.11. Kariyer Danışmanlığında Kariyer Yapılandırma Yaklaşımı.....	37
2.2.11.1. Kariyer Danışmanlığında Kullanılan Müdahale Yöntemleri.....	37
2.2.11.2. Mülakat Teknikleri ve Uygulamalar.....	38
2.2.12. Kariyer Yapılandırma Süreçleri.....	39
2.2.12.1. Aktör Rol.....	40
2.2.12.2. Eylemde Bulunma (Etkin Olma) Rolü.....	41
2.2.12.3. Yazar Rolü.....	41
2.2.13. Mesleki Yollar ve Gelecek Kurgusu.....	42
2.2.14. Gelecek Yönelimi ve Planlama.....	44
2.2.14.1. Kariyer Yapılandırma Sürecinde Gelecek Beklentileri.....	45
2.2.15. Kariyer Krizleri ve Geçiş Dönemleri.....	47
2.2.15.1. Kariyer Geçişleri ve Kriz Yönetimi.....	48
2.2.15.2. Kriz Anlarında Kariyer Yapılandırma Stratejileri.....	48
2.2.15.2.1. Kariyer Hikayesi Oluşturma.....	48
2.2.15.2.2. Kariyer Hedeflerinin Yeniden Değerlendirilmesi.....	49
2.2.15.2.3. Sosyal Destek Arayışı.....	49
2.2.15.2.4. Esneklik ve Adaptasyon.....	50
2.2.15.2.5. Beceri Geliştirme.....	50

2.2.16. Kariyer Yapılandırma Kuramının Eğitimde Uygulama Alanları	51
2.2.16.1. Okullarda Kariyer Rehberliği ve Kariyer Yapılandırması	51
2.2.16.2. Öğretmenler ve Eğitimciler İçin Rehberlik Stratejileri	51
2.2.17. Kariyer Yapılandırma ve Dijital Çağın Etkileri	53
2.2.17.1. Dijital Dönüşümün Kariyer Gelişimine Etkisi.....	53
2.2.17.2. Geleceğin Mesleklerine Hazırlık	55
2.2.18. Kariyer Stili Görüşmesi (Kariyer Yapılandırma Görüşmesi)	56
2.2.19. Yaşam Tasarımı Danışmanlığı (Kariyer Yapılandırma Danışması)	58
2.2.19.1. Kariyer Hikâyesini Yapılandırma	60
2.2.19.2. Kariyer Hikâyesini Çözümleme	60
2.2.19.3. Kariyer Hikayesini Yeniden Yapılandırma	61
2.2.19.4. Kariyer Hikayesini Birlikte Yapılandırma	66
2.2.19.5. Eylem	66
2.3. Kariyer Yapılandırma, Sürdürülebilir Kariyer ve Kariyer Farkındalığına İlişkin Araştırma Eğilimleri.....	66

BÖLÜM III

Kariyer Yapılandırma Kuramı Temelli Psikoeğitim Programı

3.1. Oturum Özetleri	71
----------------------------	----

BÖLÜM IV

Sonuç	91
--------------------	----

BÖLÜM I

1. Giriş

Kariyer, kavramsallaşmış bir yapı olarak ele alınmamış olsa da yönetim tarihi incelendiğinde 16. yy.'dan itibaren işlenen bir yapı olduğu görülmektedir. Kavramın bilimsel olarak ele alınması ve tanımlanması ise 20. yüzyılın ortalarına denk gelmiştir. İlk olarak 1956 yılında Anne Roe'nun "Meslekler Psikolojisi" adlı kitabında daha sonra 1957 yılında Donald Super'ın "Kariyer Psikolojisi" eserinde yer almıştır (Akbaş ve Okutan, 2019). Bundan da önce 1906 yılı ve sonrasında mesleki rehberlik çalışmaları ile bu alanda ilk sistematik çalışmaları yapmış ve bu alanın profesyonel bir çalışma alanı olmasına öncülük etmiş olan Frank Parsons'tır (Jones, 1994). Frank Parsons'la birlikte sistematik olarak yapılan bu çalışmalar, kariyer kavramının da gelişmesine ve kavramsallaşmasına katkıda bulunmuştur. Süreç içerisinde araştırmacılar tarafından gelişen kariyer kavramının çeşitli boyutları incelenmiş, bireylerin kariyer gelişimleri ve süreçleri ile ilgili çok sayıda teorik altyapılar, ölçme araçları geliştirilmiş ve açıklamalar getirilmiştir.

Kariyer, ilk olarak geleneksel yaklaşımlarda uzun yıllar boyunca bireylerin iş-meslek yaşantılarında elde ettikleri pozisyon ve başarılar olarak ele alınmıştır. Dolayısıyla bireyin yaptığı, icra ettiği iş içerisinde yükseldiği kademe ve sağladığı maddi kazançlar kariyer algısını oluşturmuştur (Super, 1957). 20. yüzyılın ortalarına kadar bu algının sanayileşmenin hız kazanması, iş gücüne olan büyük ihtiyaç ve bunun o dönem ki sektörel sınırlılıktan kaynaklanan iş gücünün belirli sektörlerde istihdam edilmesinden ötürü uyum içinde olduğu söylenebilir. O dönem için bu durum güvenceli iş, mesleki bağlılık ve uzun süreli istihdamın ön planda olduğu bir durum ortaya çıkartmıştı (Savickas, 2005). Diğer taraftan 21. yüzyıla gelindiğinde bu zamana kadar geçen süreç içerisinde kariyer kavramı değişen, gelişen ve küreselleşen iş dünyasının etkisiyle farklı bakış açılarına ve yaklaşımlarına ihtiyaç duymuştur. Gelineen noktada günümüzde kariyer artık salt bir iş veya meslekte yükselme, kademe atlama olarak değil, bireyin bütün mesleki, sosyal ve kişisel yaşantılarının, yaşam boyu geliştirdiği becerilerinin, edindiği deneyimlerin ve inşa ettiği değerlerin bir toplamı olarak ele alınmaktadır. Tüm