

T.C.

Erzurum Teknik Üniversitesi

Psikoloji Uygulama ve Araştırma Merkezi

Kariyer Yolculuğunda Kaygı Ve Belirsizliklerle Baş Etme Akran Atölyesi

(20.05.2026, PUAM Eğitim ve Gözlem Odası)

KARIYER YOLCULUĞUNDA
KAYGI VE BELİRSİZLİKLE
BAŞ ETME

PUAM AKRAN ATÖLYELERİ

20 Mayıs Çarşamba
Saat 16:00
PUAM Eğitim Ofisi
(Rektörlük Binası Giriş Kat)

Başvuru formuna erişmek için
lütfen okutunuz.

KATILIMCI SAYISI SINIRLIDIR
VE
KATILIMCILARA KATILIM BELGESİ VERİLECEKTİR

20 Mayıs 2026 tarihinde Psikoloji Uygulama ve Araştırma Merkezi tarafından, üniversite öğrencilerine yönelik olarak “Kariyer Yolculuğunda Kaygı ve Belirsizlikle Baş Etme” başlıklı bir akran atölyesi gerçekleştirilmiştir. Atölye, psikoloji bölümü öğrencilerinin yürütücülüğünde düzenlenmiş; planlama ve içerik geliştirme süreci merkezin uzman kadrosunun süpervizyonu ile yapılandırılmıştır. Etkinlikte, öğrencilerin gelecek planlaması sürecinde karşılaştıkları kariyer kaygısının psikolojik boyutları ve belirsizlik durumlarının birey üzerindeki duygusal etkileri ele alınmıştır.

Atölye kapsamında; sağlıklı ve gerçekçi kariyer hedefleri belirleme, gelecek odaklı kaygıları tanıma ve belirsizlikle baş etmeyi zorlaştıran bilişsel süreçler üzerinde durulmuştur. Ayrıca bu kaygılarla yapıcı biçimde başa çıkmaya yönelik temel yaklaşımlar ve psikolojik sağlık stratejileri incelenmiştir. Akran etkileşimini önceleyen yapı içerisinde, katılımcıların kendi kariyer planlama deneyimlerini, karşılaştıkları belirsizlik anlarını ve bu süreçteki duygusal tepkilerini paylaşımlarına yönelik farkındalık çalışmalarına olanak tanınmıştır. Paylaşımlar aracılığıyla, kariyer yolculuğunda yaşanan kaygının normalleştirilmesi ve bu durumun psikolojik iyi oluşu destekleyecek bir motivasyon kaynağına dönüştürülmesi vurgulanmıştır.





Atölye, üniversite öğrencileri başta olmak üzere tüm üniversite öğrencilerinin katılımına açık olacak şekilde planlanmış ve farklı üniversitelerden öğrencilerin katılımıyla gerçekleştirilmiştir. Uzman süpervizyonu altında yürütülen bu akran temelli uygulamanın, üniversite öğrencilerinin kariyer planlama süreçlerinde sağlıklı kararlar almalarını kolaylaştırdığı, geleceğe yönelik öz farkındalık ve baş etme becerilerini destekleyen bilgilerin erişilebilir biçimde paylaşılmasına katkı sunduğu değerlendirilmektedir.