



تغییرات زندگینامه شغلی آینده‌نگر از طریق مداخلات روایتی مبتنی بر داستان زندگی من و روایت‌های ترسیمی: مطالعه موردی با مشکل گذار*

کارشناسی ارشد مشاوره شغلی دانشگاه اصفهان، اصفهان، ایران.

مرضیه مصطفائی

دانشیار دانشگاه اصفهان، اصفهان، ایران.

پریسا نیل‌فروشان*

چکیده

تجربه‌ی گذارهای متعدد به‌عنوان مشخصه‌ی مسیرهای شغلی نوین، ضرورت نوآوری در زمینه‌ی مداخلات را پررنگ می‌کند. از جمله مداخلات نوین، مداخلات طراحی زندگی با هدف تغییر روایت‌های شغلی است. پژوهش حاضر با دو هدف انجام شد. هدف اول بررسی چگونگی تأثیر مداخلات روایتی شغلی مبتنی بر داستان شغلی من (MCS) و روایت‌های ترسیمی (PN) بر تغییرات زندگینامه‌ی شغلی آینده‌نگر (FCA) و هدف دوم مطالعه‌ی چگونگی تأثیر این مداخلات بر عبور موفقیت‌آمیز گذار از طریق ایجاد تغییر در عاملیت و تأمل‌پیشگی بود. روش مطالعه در این پژوهش، کیفی و از نوع مطالعه‌ی موردی بود. این پژوهش تأثیر مداخله‌ی مبتنی بر داستان شغلی من و روایت‌های ترسیمی که در قالب ۴ جلسه اجرا شد را بر روی یک مورد مطالعه، به‌طور عمیق موردبررسی قرار داد. شیوه‌ی جمع‌آوری داده شامل مصاحبه‌ی عمیق، مشاهده و ثبت اسناد بود. بررسی تغییرات زندگینامه‌ی شغلی آینده‌نگر، با استفاده از فرم زندگینامه‌ی شغلی آینده‌نگر (رفوس، ۲۰۰۹) به‌صورت مقایسه‌ی پیش-پس مداخله صورت پذیرفت. مقایسه‌ی پیش-پس مداخله‌ی مورد مطالعه در یافته‌ها دو تغییر موضوعی در فرم زندگینامه‌ی آینده‌نگر در موضوعات کلی به مضمون موضوعات مشخص‌تر و نیز بی‌اعتنایی به مضمون جهت‌گیری را گزارش کرد. نتایج این پژوهش نشان می‌دهد که استفاده از مداخله‌های روایتی (MCS) و (PN) در قالب یک مداخله‌ی واحد، برای گسترش روایت‌های آینده‌نگرانه‌ی مسیر شغلی مورد مطالعه مفید بوده و هم‌چنین، با ایجاد تغییر در عاملیت و تأمل‌پیشگی به عبور موفق او در گذار دانشگاه کمک کرده است.

کلیدواژه‌ها: مداخلات روایتی، داستان شغلی من، روایت‌های ترسیمی، عاملیت، تأمل‌پیشگی.

این مقاله مستخرج از پایان‌نامه کارشناسی ارشد مشاوره شغلی با کد اخلاق پژوهشی به شماره IR.UI.REC.1397.095 می‌باشد.

* نویسنده مسئول: p.nilforooshan@edu.ui.ac.ir

مقدمه

در قرن بیست‌ویک، جهان با شکل جدیدی از کار و مشاغل در دنیای پست‌مدرن مواجه شد. پیشرفت‌های سریع در فناوری اطلاعات و گشایش بازارهای دنیا، کار را به شکل جدیدی درآورد و شیوه‌ی زندگی را به‌طور کلی تغییر داد (سخائی؛ شفیع‌آبادی و فرحبخش، ۱۳۹۳). در چنین شرایطی، برنامه‌ریزی‌ها و هدف‌گذاری‌های افراد باید به‌سوی امکانات دنیایی متغیر باشد، نه به‌سوی پیش‌بینی‌هایی در جامعه‌ای ثابت (ساویکاس^۱، ۲۰۱۱). به همین خاطر در شرایط کنونی، افراد نیازمندند تا نقش فعالی در سرتاسر مسیر شغلی‌شان داشته باشند.

یکی از بزرگ‌ترین دستاوردهای این ناامنی شغلی در قرن اخیر، تغییر نگاه و موضع در رویکردهای مشاوره شغلی از خویشتن "بازیگر"^۲ به خویشتن "نویسنده"^۳ بود. در واقع قلب تپنده‌ی همه‌ی روش‌های روایتی مشاوره‌ی شغلی در پارادایم طراحی زندگی^۴، کمک به مراجع است تا بتواند نویسنده‌ی داستان زندگی خودش باشد (ساویکاس، ۱۹۹۳، ۲۰۱۱، ۲۰۱۵؛ رفوس، ۲۰۰۹؛ ماری^۵، ۲۰۱۴). به‌عبارتی‌دیگر، هدف رویکردهای برساخت‌گرا^۶ آفرینش تغییر و حرکت در ساختار زندگی مراجعان است (ماری، ۲۰۱۶). درواقع یک مشاور برساخت‌گرای شغلی با برانگیختن لحظات نوآورانه در روایت‌های مراجع، تحول را در ساختار زندگی او رقم می‌زند (کاردوسو^۷، ساویکاس و گانکالوس^۸، ۲۰۲۰). کلید اصلی این تحول، رشد و گسترش عاملیت^۹ و تأمل‌پیشگی^{۱۰} است (تایلر^{۱۱} و ساویکاس، ۲۰۱۶). عاملیت به معنی خلق فضا برای عملکرد شخصی است (مویجن، لنگل، میجرز و

-
1. Savickas, M
 2. actor
 3. writer
 4. life design
 5. Rehfuss, M & Maree, J
 6. Constructive approaches
 7. Cardoso, P. M
 8. Gonçalves, M. M.
 9. agency
 10. eflexivity
 11. Taylor, J. M., & Savickas, S

واردکر^۱، ۲۰۱۸). در واقع عاملیت علاوه بر اینکه به افراد کمک می‌کند تا با تکالیف رشدی، تروماها و گذارهای^۲ مسیرشغلی انطباق بیابند (ساویکاس، ۱۹۹۹)، به‌عنوان یکی از اصلی‌ترین فاکتورهای گذار موفق دانشگاه به کار نیز به حساب می‌آید (شون و هیچخاسن^۳، ۲۰۱۹). از سویی دیگر، تأمل پیشگی نیز نوعی گفت‌وگوی ذهنی است که بر جریان سه‌گانه‌ای بین "من، تو و او" دلالت می‌کند (ماری، ۲۰۱۶). به‌طور کلی تأمل پیشگی بر یافتن سرمایه‌ها و تمایل به برنامه‌ریزی برای طرح‌ریزی‌های جدید دلالت دارد (ماری، ۲۰۱۵). دو برساخت مهم عاملیت و تأمل پیشگی از طریق توسعه بخشیدن و قدرت دادن به داستان‌های فردی حاصل می‌شود (رفوس؛ ۲۰۰۹، ۲۰۱۲، ۲۰۱۵؛ مک ماهون و^۴، ۲۰۱۸).

مداخلات روایتی متمرکز بر داستان زندگی فردی، در قرن ۲۱ و تحت تأثیر دگرذیسی‌های بازار کار رشد کردند و در نظریه‌ی برساخت‌گرای ساویکاس (۲۰۱۱) به اوج خود رسیدند (هارتانگ و سانتیلی^۵، ۲۰۱۸). امروزه با شناخته شدن قدرت و نفوذ داستان در زندگی انسان، مشاوران شغلی به‌طور فزاینده‌ای از مدل‌ها و روش‌های روایتی در مداخلات خود استفاده می‌کنند (مک ماهون، ۲۰۱۷). استفاده از رویکردهای روایتی به افراد کمک می‌کند تا خود را به‌عنوان یک کل منسجم ببینند، خود سازمان‌دهی را افزایش دهند و به تجربیات انسانی خود ساختار ببخشند (هارتانگ و سانتیلی، ۲۰۱۸). دو مداخله از مداخلات روایتی که مبتنی بر پارادایم طراحی زندگی هستند و در پژوهش تایلر و ساویکاس (۲۰۱۶) در تقویت تأمل پیشگی و عاملیت افراد مؤثر ارزیابی شده‌اند مداخلات "داستان شغلی من"^۶ (MCS) (ساویکاس، ۲۰۱۱) و "روایت‌های ترسیمی"^۷ (PN) (تایلر و ساویکاس، ۲۰۱۶) هستند.

-
1. Muijen, H., Lengelle, R., Meijers, F., & Wardekker, W
 2. transition
 3. Schoon, I., & Heckhausen, J
 4. McMahon, M., & Patton, W
 5. Hartung, P. J., & Santilli, S
 6. My career story (MCS)
 7. Pictorial Narratives (PN)

در حقیقت افراد پیش از رویارویی با تکالیف رشدی، گذارها و تروماها باید برای عبور موفق از آن‌ها توانمند شده باشند (بوکی و دی فابیو^۱، ۲۰۱۸) و رویکردهای برساخت‌گرای روایتی در پی افزایش قابلیت‌هایی در افراد هستند که به آن‌ها در مواجهه با تکالیف مرتبط با آن گذار و تروماهای احتمالی کمک کند.

در این میان یکی از وظایف کلیدی در مسیر شغلی، آمادگی افراد، برای گذار دانشگاه به کار خواهد بود (شون و هیچخاسن، ۲۰۱۹). هر انتخاب صریح یا ضمنی بعد از فراغت از تحصیل در دانشگاه می‌تواند تغییردهنده‌ی خط زندگی جوانان باشد (ساویکاس، ۱۹۹۹). یک گذار موفق، فرآیند کاریابی فرد در بازار کار را نیز تسهیل می‌کند. علاوه بر این، به فرد کمک می‌کند بفهمد چه نوع کاری را انتخاب کند یا چگونه تحصیلات خود را ادامه بدهد (مک ماهون، واتسون و ابخزر^۲، ۲۰۱۹). از طرفی، زمان به‌عنوان یک بعد اساسی در تمام انتخاب‌های انسان تأثیر دارد و پیامدهای مرتبط با آن بسیار حیاتی است. این امر باعث شده تا محققان به چگونگی شکل‌گیری آینده‌ی شغلی افراد توجه بیشتری نمایند (سیرت، کرایمر و کرنر، ۲۰۰۱).

اهمیت و ضرورت انجام این پژوهش در رابطه با دانشجویانی که در آستانه‌ی فارغ‌التحصیلی هستند و یک موقعیت گذار را تجربه می‌کنند اما هم‌چنان در خصوص آینده‌ی خود دچار تردید و سردرگمی‌اند دوچندان می‌شود، چرا که مشکلات تصمیم‌گیری مسیرشغلی می‌تواند سنگ بنایی برای ناکامی در وظایف رشد در گذارهای بعدی باشد (اکبرزاده، عابدی و باغبان، ۱۳۹۸). از طرفی با توجه به افزایش چشمگیر ظرفیت دانشگاه‌ها و مراکز آموزش عالی در کلیه‌ی استان‌های کشور، جامعه با افزایش قابل‌ملاحظه‌ی تعداد فارغ‌التحصیلان دانشگاهی رو به رو است که این امر به بروز ناهماهنگی میان فارغ‌التحصیلان جویای کار با فرصت‌های شغلی ایمن موجود در شرایط فعلی جامعه شده است و به‌این ترتیب جامعه با مسئله بیکاری فارغ‌التحصیلان روبه‌رو ساخته است (بختیاری، ۱۳۸۵). از سویی دیگر تغییرات مکرر بازار کار باعث شده که کارفرمایان

1. Bucci, O., Creed, A., & Di Fabio, A

2. Abkhezr, P

با توجه به بالا بودن تعداد متقاضیان کار، فقط آن دسته از کارجویانی را جذب کنند که قابلیت‌های بالاتری دارند و می‌توانند خود را با شرایط متغیر بازار هماهنگ کنند (مقدس و نیلفروشان، ۱۳۹۹). در این شرایط، یافتن شغل و آن هم شغلی که تأمین‌کننده‌ی رضایت درونی و نیاز مالی افراد باشد، مشکل و نیازمند کسب مهارت و توسعه‌ی برنامه‌ریزی فردی و اجتماعی است (حسینیان و همکاران، ۱۳۹۳). این در حالی است که تراکم ۳۵ درصدی جمعیت جوان کشور درعین حال که یکی از اصلی‌ترین سرمایه‌های اجتماعی جامعه به حساب می‌آید، یک مزیت نسبی است که اگر به‌درستی استفاده نشود، تبدیل به تهدید جدی خواهد شد (شیانی، موسوی و قهفرخی، ۱۳۸۸). از سویی دیگر، عموم پژوهش‌هایی که در این زمینه صورت پذیرفته و در ادامه به آن‌ها اشاره خواهد شد، متمرکز بر اجرای یک نوع از مداخلات روایتی برای تغییر روایت‌های فردی و توانمندسازی روایتی آن‌ها برای گذار موفق هستند؛ اما درزمینه‌ی بررسی چگونگی اثرگذاری روش‌های مکمل روایتی پژوهشی یافت نشده است. این پژوهش به دنبال آن است تا تأثیر مداخلات MCS و PN را به‌عنوان یک مداخله‌ی روایتی واحد بر گذار از دانشگاه به‌طور عمیق بررسی کند. در ادامه مداخله‌ی MCS و PN به‌صورت اجمالی معرفی می‌شود.

مشاوره بر ساخت‌گرای شغلی: داستان شغلی من (MCS)

گفتن داستان، ساختاری از روایت است که موقعیت‌های جدیدی را ایجاد می‌کند که در طی آن‌ها خود به‌عنوان یک پل ارتباطی بین حال، گذشته و آینده مطرح است (رفوس، ۲۰۱۵؛ ماری، ۲۰۱۴). مشاوره بر ساخت‌گرای روایتی، به‌نوعی به معنای بیان داستان‌های شغلی زندگی در شناخت بهتر و عمیق‌تر افراد از خود و قرار گرفتن در مسیر شغلی همخوان است (کریمی، حیدرنیا و عباسی، ۱۳۹۷). ساخت یک هویت روایتی به معنای ساخت داستان زندگی درونی شده و معنا بخش زندگی است که از طریق پارادایم طراحی زندگی و روش "داستان شغلی من" حاصل می‌شود. مصاحبه‌ی داستان شغلی من، شامل پنج جز اولیه است. هر جز به‌عنوان یک دریاچه رو به داستان‌هایی درباره‌ی یک موضوع خاص، انتخاب شده است. این قالب با ساختار، پنج سؤال محرک را در چارچوبی مرتب می‌کند

که به روشن‌سازی داستان زندگی کمک می‌کند و ضمن آن مراجع را فعالانه درگیر تأمل خویشتم می‌کند. این سؤالات شامل ۱- مدل‌های نقشی، ۲- مجلات و برنامه‌های تلویزیونی ۳- داستان موردعلاقه، ۴- شعارها و ۵- خاطرات اولیه می‌شود (ساویکاس، ۲۰۱۱). سؤال اول در مورد مدل‌های نقشی است. برای بررسی مدل‌های نقشی از مراجعان پرسیده می‌شود که "وقتی در سن رشد بودید چه کسی را تحسین و تمجید می‌کردید؟". در واقع مراجعان با پاسخ به سؤال اول، بدون اینکه اطلاعی داشته باشند، در حال روایت کردن "خودپنداره" هستند (ساویکاس؛ ۲۰۱۱، ۲۰۱۲، ۲۰۱۵). در سؤال دوم در خصوص مجلات و برنامه‌های تلویزیونی از مراجع پرسیده می‌شود که "آیا به‌طور منظم مجله‌ای را می‌خوانید یا برنامه‌ی تلویزیونی را تماشا می‌کنید؟" موضوع اصلی در دومین سؤال مصاحبه، رغبت‌های شغلی است. در واقع مجلات، برنامه‌های تلویزیونی یا وب‌سایت‌ها محیط‌های جانشینی هستند که نشان می‌دهند مراجع دوست دارد خود را کجای جهان کیهانی قرار دهد (ساویکاس، ۲۰۱۱). در سؤال سوم که در خصوص داستان محبوب مراجع است از او پرسیده می‌شود "کتاب یا فیلم مورد علاقه شما چیست؟" داستان محبوب مراجع (که می‌تواند داستانی از یک فیلم، کتاب یا حتی حکایت باشد) در اصل "نمایشنامه‌ای" برای زندگی مراجع است (ساویکاس، ۲۰۱۱). داستان‌های محبوب افراد، دریچه‌ی روشنی در مقابل دیدگانشان قرار می‌دهد که می‌تواند طرحی اولیه با راهکاری موفقیت‌آمیز برای داستان زندگی فرد باشد (ساویکاس، ۲۰۱۵). در سؤال چهارم در خصوص شعارهای مراجع از مراجع خواسته می‌شود تا در مورد ضرب‌المثل یا شعار موردعلاقه‌ی زندگی خود بگوید. در حقیقت "پند و نصیحتی" که مراجعان به خود می‌کنند، درک شهودی آنهاست که حرکت روبه‌جلو ایشان را نشان می‌دهد (ساویکاس، ۲۰۱۵). درنهایت در سؤال پنجم به سراغ خاطرات اولیه مراجعان رفته می‌شود. از آنها خواسته می‌شود تا سه خاطره‌ی اولیه از دوران کودکی خود بگویند. خاطرات اولیه قصه‌هایی هستند که "اشتغال‌های اصلی ذهنی" مراجع را در برمی‌گیرند (ساویکاس، ۲۰۱۱). سؤال پنجم صمیمت و پیچیدگی را توأم با هم شامل می‌شود. مشاور سه خاطره از مراجع در مورد زمانی که حدوداً ۳ تا ۶ ساله بوده می‌پرسد و

متمرکز بر خاطرات اولیه به درک جهان بینی مراجع نسبت به جهان و چگونگی سازگاری با آن کمک می‌کند (تبر، هارتانگ، بریدیک، بریدیک و رفوس، ۲۰۱۱).

کتاب کار این مداخله‌ی برساخت‌گرا، (داستان شغلی من (MCS) (ساویکاس و هارتانگ، ۲۰۱۲) که مبانی نظری آن نورخان‌تر و به شکل مبسوط توسط ساویکاس (۲۰۱۱) معرفی شده بود، در پژوهش‌های متعددی مورد استفاده قرار گرفته است. ساویکاس (۲۰۰۴) در پژوهشی به روش مطالعه‌ی موردی، روش تحلیل اجزای این مصاحبه را در یک ساختار ۸ مرحله‌ای معرفی کرد. تایلر و ساویکاس (۲۰۱۶) در پژوهش خود به روش مطالعه موردی، با استفاده از مشاوره طراحی زندگی مبتنی بر دو روش روایت‌های ترسیمی و داستان شغلی من، چگونگی تغییر عاملیت و تأمل پیشگی را در دو مراجع (یک مرد ۶۲ ساله و یک جوان ۲۴ ساله) به روش کیفی بررسی کردند. نتایج در این پژوهش از مؤثر بودن این دو مداخله در افزایش عاملیت و تأمل پیشگی در هر دو مورد مطالعه‌ی پژوهش در مواجهه با چالش‌گذار شغلی‌شان حکایت داشت. ماری (۲۰۱۶) در پژوهشی به روش مطالعه موردی، در دو مورد مطالعه (یک زن ۴۲ ساله و یک دختر ۲۴ ساله) بررسی کرد که آیا کدام جزء از فرآیند مشاوره‌ی برساخت‌گرا برای بازسازی خویشتن در تأمل و تأمل پیشگی در مورد گذشته و آینده مؤثرتر عمل خواهد کرد. در این پژوهش مؤثرترین اجزا در تقویت تأمل و ایجاد تأمل پیشگی، مدل‌های نقشی و خاطرات اولیه برآورد شد. هارتانگ و وس^۲ (۲۰۱۶) در یک پژوهش به روش مطالعه‌ی موردی، با مطالعه‌ی یک زن ۲۴ ساله به این موضوع پرداختند که در مشاوره‌ی شغلی برساخت‌گرا، چه چیزی باعث برانگیختن تأمل درباره‌ی گذارها می‌شود. این پژوهش، فرآیند تجربیات مراجع که منجر به بهبود تغییر و تأمل درباره گذار فعلی شغلی شده بود را مورد بررسی قرار داد. نتایج این پژوهش نشان داد که مدل‌های نقشی باعث تعمق نسبت به هویت می‌شوند. خاطرات اولیه به هم‌پیوستگی^۳ را رشد می‌دهند و سؤالات پیگیری به داستان عمق می‌بخشند. مشاور به‌عنوان مخاطب، به داستان مراجع شفافیت و اعتبار می‌دهد و سؤالات مصاحبه‌ی

1. Taber, B. J., Hartung, P. J., Briddick, H., Briddick, W. C., & Rehfluss, M. C

2. Hartung, P. J., & Vess, L

3. Cohesion

برساخت‌گرایی چشم‌انداز و اقدام موردنیاز را بیان می‌کنند؛ بنابراین، مشاوره‌ی برساخت‌گرا از طریق این پنج فرآیند، باعث بهبود یافتن تعمق می‌شود. در یک پژوهش به روش مطالعه‌ی موردی، با یک مورد مطالعه که یک زن ۴۳ ساله بود هم اعتبار مشاوره برساخت‌گرا را گزارش کرد. در این پژوهش از سؤال‌های خاطرات اولیه استفاده شد و تحلیل داده‌ها به روش تحلیل هفت‌گانه ساویکاس (۲۰۰۴) صورت گرفت. این پژوهش نشان داد که مداخله‌ی برساخت‌گرای شغلی می‌تواند احساس توانمندی در بازنویسی داستان شخصی، توان روایتی^۱، امید و احترام به خود را در فرد افزایش دهد (ماری، ۲۰۱۴).

روایت‌های ترسیمی: نوعی استعاره^۲

استعاره‌ها به مثابه‌ی پلی برای استفاده در مداخلات روایتی در نظر گرفته می‌شوند. زندگی انسان همانند یک افسانه‌ی قدیمی و یک اثر هنری مبهم، سرشار از معانی سر به مهر شده و ناگفته است که تا به عرصه‌ی گفتمان وارد نشود، وجود و عینیت نمی‌یابد. گاهی مبهم بودن استعاره‌های فردی باعث می‌شود تا افراد از به جریان انداختن داستان‌های حقیقی‌شان محروم شوند (پیوی^۳، ۱۹۹۷). فهمیدن چیزی از طریق چیز دیگر، می‌تواند مرکز ثقلی برای انتخاب‌های افراد و سازمان‌دهی تجارب آن‌ها باشد. استعاره‌ها، مفاهیمی فشرده‌اند که می‌توانند به‌عنوان یک کلمه، عبارت، سمبل‌های دیداری^۴ یا آرایه‌های ادبی^۵ منتقل‌کننده‌ی مفاهیم ذهنی و انتزاعی باشند. استعاره‌ها با زمینه‌ی بافتی^۶ فرد ارتباط معنایی دارند (اورتونی^۷، ۱۹۹۳) که اگرچه معادل معانی نیستند ولی می‌توانند به‌عنوان روزه‌ای رو به دنیای عمیق و فراموش‌شده‌ی معانی قرار بگیرند. این ویژگی منحصر به فرد استعاره باعث شده تا مشاوران شغلی از آن به‌عنوان یک وسیله‌ی تفسیری مهم، برای استخراج تجارب

-
1. Narrativity
 2. Metaphor
 3. Peavy, R. V
 4. Visual symbols
 5. Array
 6. Context
 7. Ortony

درونی مراجع در فرآیندهای خلاقانه‌ی مشاوره‌ی شغلی مورد استفاده قرار دهند (بارنر^۱، ۲۰۱۱). به هر حال تفکر به شیوه‌ی خلاقانه‌تر حتی اگر ساخت و بازساخت یک داستان را گران‌تر کند، ممکن است داستان عمیق‌تر و معنادارتری را نیز فراهم کند (مک ماهون، ۲۰۰۶) کما اینکه جهان امروز بیش از هر زمان دیگری به مداخلات منعطف و خلاقانه‌ای که با ساختار قرن ۲۱ هم‌خوان باشد نیاز دارد (ماری، ۲۰۲۰).

روایت‌های ترسیمی یک مداخله‌ی نوآورانه و موفق برآورد شده است که در آن مشاوران با ساختار درونی مراجعان ارتباط برقرار می‌کنند. در این فرآیند، محتویات استعاری و داستانی در یک شاهره به هم می‌پیوندند تا نقاط مثبت و معنادار برجسته شوند. محتوای تجربی^۲ در روش روایت‌های ترسیمی شامل دو مرحله‌ی اصلی است: در مرحله‌ی اول از مراجع دعوت می‌شود تا تجربه‌ی شخصی از مشکل اینجا و اکنون را ترسیم کند؛ و در مرحله‌ی دوم از مراجع خواسته می‌شود موقعیتی را تصور و سپس ترسیم کند که در آن مشکل به طرز شگفت‌انگیزی ناپدید شده است. تصویر سوم که می‌تواند تصویری از راه رسیدن از موقعیت اول به دوم باشد، بسته به موقعیت مشاوره‌ای می‌تواند مورد استفاده قرار بگیرد. در این مرحله مراجع به کمک تسهیلگری مشاور به گفت‌وگو در بستری امن، در مورد معناهای ضمنی^۳ درجزیی‌ترین خطوط ترسیمی می‌پردازد. مشاوران می‌توانند از طریق سؤالاتی که خودآگاهی مراجعان را افزایش می‌دهد به فرآیند معناسازی اشتراکی کمک کنند. استفاده از هر رنگ و نشانه‌ای در تصویر معنای ویژه‌ای برای مراجع دارد، بنابراین اصالت کامل در معناسازی این روش به مراجع اختصاص پیدا می‌کند. سؤالاتی شبیه به اینکه وقتی به تصویر نگاه می‌کنی، اصلی‌ترین افکار، هیجانات یا احساسات جسمانی که تجربه می‌کنی چیست؟ در این تصویر خودت را چندساله احساس می‌کنی؟ (تایلر و ساویکاس، ۲۰۱۶). خلاقیت مشاور در استفاده از سؤالات کلیدی، معنا ساز و غیرمستقیم که توان استخراج معانی عمیق را در خود داشته باشد و هم چنین توانمندی در ایجاد بستری امن و دیالوگ محور، می‌تواند یکی از ارکان اساسی در این مداخله به حساب بیاید.

1. Barner, R. W
 2. Experimental
 3. Complicit

تایلر و ساویکاس (۲۰۱۶) که مداخله‌ی روایت‌های ترسیمی را معرفی نمودند نشان دادند که به کمک استفاده از این روش می‌توان عاملیت و تأمل پیشگی را در افراد افزایش داد و به گذار موفق ایشان کمک کرد.

روش تحقیق

در این پژوهش از روش مطالعه‌ی موردی^۱ استفاده شد. طرح مورد‌استفاده در این روش پژوهش، مطالعه‌ی موردی منفرد جزنگر و تبیینی بود. مورد مطالعه که به روش هدفمند انتخاب شده بود، به‌طور عمیق و طی ۴ جلسه (هر جلسه بین ۴۵ تا ۹۰ دقیقه) مورد مداخله و سنجش قرار گرفت. اصلی‌ترین روش جمع‌آوری داده در این پژوهش، مصاحبه بوده است. محتوای جلسات در حین مداخله ضبط شده و بعد از جلسه توسط پژوهشگر با جزئیات بازنویسی شد. سپس در قالب گام‌ها و چهارچوب‌های نظری مداخلات (MCS) و (PN) به شکل مشخص و مبسوط گزارش شد. ضمناً در طول جلسات، پژوهشگر با استفاده از روش مشاهده و ثبت اسناد (نقاشی و یادداشت‌ها) جزئیات کنش‌های شرکت‌کننده را ثبت و در گزارش‌های نهایی قید نمود. برای سنجش تغییر روایت‌های شرکت‌کننده از فرم FCA^۲ (رفوس، ۲۰۰۹) به‌عنوان یک پیش-پس مداخله^۳ استفاده شد. با توجه به کیفی بودن این ابزار، روایی و پایایی آن همانند سایر ابزارهای کمی گزارش نشده است. با این وجود رفوس (۲۰۱۲) در پژوهش خود برای بررسی روایی زندگی‌نامه‌ی مسیر شغلی آینده‌نگر، به این نتیجه رسید که "تحلیل شمارش کلمات، بیان گسترش یافته‌ی روایی شرکت‌کنندگان را نمایان می‌کند"؛ بنابراین نتایج حاصل از این دو سنجش به روش تحلیل محتوا^۴ توسط پژوهشگران تحلیل شد و توسط شرکت‌کننده اعتبار یافت. روش‌های تأمین اعتبار در طول جمع‌آوری داده‌ها و تحلیل عبارات شامل مرور با شرکت‌کننده، گزارش تحلیل کلمه به کلمه داده‌ها و اجتناب از استفاده‌ی انتخابی از داده‌ها بوده است. پژوهشگر به‌عنوان مشاور،

-
1. Case Study
 2. Future Career Autobiography
 3. Before & After Intervention
 4. Content analysis

از شرکت‌کننده در طول پژوهش بازخورد می‌گرفت و در هر گام از فرآیند مداخله در مورد نظر شرکت‌کننده سؤال می‌کرد. بعد از پایان مداخله، شرکت‌کننده در دو مرحله مورد پیگیری قرار گرفت. در پیگیری اولیه، شرکت‌کننده سه ماه بعد از پایان مداخله و در پیگیری ثانویه، یک سال بعد از پایان مداخله مورد پیگیری قرار گرفت.

شرکت‌کننده: الهه

الهه دانشجوی دختر ۲۳ ساله‌ای بود که در ترم آخر کارشناسی دانشگاه و رشته‌ی مهندسی نرم‌افزار تحصیل می‌کرد. او در آستانه‌ی گذار دانشگاه به کار، دچار سردرگمی و تردید در تصمیم‌گیری برای بعد از فارغ‌التحصیلی شده بود. او با توجه به فراخوان پژوهشی این پژوهش در فضای مجازی متعلق به دانشجویان دانشگاه، به مرکز مشاوره‌ی دانشگاه مراجعه کرد و بعد از انجام مصاحبه‌ی کیفی اولیه، با مشکل گذار دانشگاه به کار یا دانشگاه به دانشگاه، به صورت هدفمند، انتخاب و وارد ساختار پژوهش شد. پیش از شروع رسمی جلسات مداخله، شرایط پژوهش و شیوه‌ی منتشر شدن نتایج برای شرکت‌کننده توضیح داده شد.

ابزار پژوهش: زندگینامه‌ی شغلی آینده‌نگر

ابزار اصلی نظریه‌ی برساخت‌گرایی تعریف زندگینامه است؛ زیرا زندگینامه‌ها مملو از تجربیات افراد در طول مسیر شغلی‌شان است (عبدالحسینی و همکاران، ۱۳۹۵). FCA اولین وسیله‌ی کیفی مختصری است که برای سنجش تغییرات روایت‌های فردی و حرفه‌ای حاصل از مداخلات روایتی و ارزیابی اثربخشی آن‌ها طراحی شده است (رفوس، ۲۰۰۹؛ رفوس، دی فایو، ۲۰۱۲، رفوس، ۲۰۱۵). این ابزار روایتی متمرکز بر اهداف شغلی آینده‌نگرانه، کمک می‌کند تا افراد به روایت‌های قوی‌تر، شفاف‌تر و بازسازی شده تری از خودشان دست یابند. این وسیله‌ی سنجش، روایت‌های آینده‌گرایانه‌ی افراد را از طریق پرسیدن دو سؤال از آن‌ها ارزیابی می‌کند. فرم با توضیح اینکه برای پاسخ به هر سؤال، نوشتن یک پاراگراف کوتاه کافی است، آغاز می‌شود. در سؤال اول از فرد پرسیده

می‌شود که موقعیتی که دوست دارد در جنبه‌های مختلف زندگی به آن دست یابد چگونه است؟ در سؤال دوم از او پرسیده می‌شود که: امیدوار است در چهار سال آینده کجا باشد؟ و از نظر شغلی در چه جایگاهی قرار بگیرد؟ (رفوس، ۲۰۰۹). این فرم توسط مشاوران شغلی برای دسترسی به جریان فعلی زندگی و روایت‌های حرفه‌ای‌شان قبل و بعد انجام مداخلات روایتی به صورت (پیش‌مداخله-پس‌مداخله) مورد استفاده قرار می‌گیرد (رفوس، ۲۰۰۹؛ رفوس و دی فابیو، ۲۰۱۲؛ رفوس ۲۰۱۵). مطالعه‌ی اولیه‌ی رفوس (۲۰۰۹) بر FCA، درباره‌ی تکرار مضامین کیفی عمومی^۱ در چهار مضمون و هم‌چنین تغییرات مضامین کیفی خصوصی، در هشت مضمون مورد توجه قرار گرفت. رفوس در مطالعه‌ی پیش-پس مداخله اغلب کلمات، عبارات، امیال و مضامین مشابه را که در ارتباط با فضاهای اساسی زندگی فردی، کیفیت زندگی و امیال افراد بود، مشاهده کرد و بر این اساس موضوعات کیفی زندگی افراد را که بیشتر در ارتباط با ارزش‌های فردی است، در یکی از این چهار حوزه طبقه‌بندی کرد: ۱. دستاورد^۲، ۲. روابط^۳، ۳. امنیت^۴ و ۴. تجربه^۵. او هم‌چنین مضمون‌های کلی را شامل دو گرایش موضوعی شغلی نیز دانست: گرایش‌های مثبت و گرایش‌های منفی. از طرفی وقتی روایت‌ها متفاوت هستند که یکی از این هشت تغییر موضوعی را منعکس می‌کنند: ۱. مضمون زمینه‌ها و تمایلات کلی به مضمون اختصاصی سازی و اکتشاف^۲. مضمون رغبت‌های کلی به مضمون‌های مشخص تر^۳. مضمون شغلی نامعین و توصیف نشده به مضمون مشخص^۴. مضمون بی‌اعتنایی به مضمون جهت‌گیری^۵.

-
1. General Qualitative Themes
 2. Achievement
 3. Relationship
 4. Security
 5. Experiential
 6. General Interests to More Specification Theme
 7. Non-Descript "Job" To Specification Theme Disregard to Direction Theme
 8. Disregard to Direction Theme

مضمون ابهام به مضمون تمرکز^۱ ۶. مضمون به تعویق انداختن به مضمون امیدواری^۲ ۷. مضمون تثبیت به مضمون گشودگی^۳ ۸. مضمون بدون تغییر^۴.

فرآیند مداخله‌ی داستان شغلی من

جلسه‌ی اول: پژوهشگر جلسه را با یک سؤال راهگشا آغاز کرد. چطور می‌توانم به شما در ساختن شغلی‌تان کمک کنم؟ الهه پاسخ داد: "بزرگ‌ترین نگرانی من در مورد آینده است." او به اصرار خانواده‌اش در دبیرستان رشته‌ی ریاضی را انتخاب کرده بود و بعداً باز هم تحت فشار خانواده، رشته‌ی کامپیوتر را در دانشگاه ادامه داده بود. رشته‌ای که از آن "متنفر" بود. تا جایی که این انتخاب اجباری او را به یک "تناقض جدی" کشانیده بود. او اظهار کرد راه‌حلی که برای رهایی انتخاب کرده بود، روی آوری به "ادبیات و هنر" بوده است. او با استفاده از این استراتژی توانسته بود این سال‌ها را به پایان نزدیک کند. حال که او در آستانه‌ی فراغت از تحصیل و شروع فصل جدید زندگی‌اش بود، این نتیجه رسیده بود که رشته‌اش را تغییر بدهد و برای دوره‌ی ارشد در زمینه "جامعه‌شناسی" تحصیل کند. چیزی که او را به جلسه آورده بود، اشتغال ذهنی و نگرانی او در این مورد بود که: "آینده چگونه خواهد بود؟ اگر باز هم در آینده شکست بخورم و به یک تناقض ابدی دچار شوم، چه خواهد شد؟" با توجه به آنچه الهه بیان کرد، آنچه قابل بررسی به نظر می‌رسید، عدم توانایی او در تصمیم‌گیری مستقل بود. این مسئله در ذهن نگه داشته شد تا در زمان مناسب در رابطه با مضمون، مورد بررسی قرار بگیرد. پاسخ به چهار سؤال اول الهه در جلسه اول در جدول شماره (۱) و پاسخ به سؤال پنجم او در جدول شماره (۲) آورده شده است. جلسه دوم: الهه در ابتدای جلسه‌ی دوم با دفترچه‌ای که آن را "دفترچه‌ی اندیشه‌ها" می‌نامید به جلسه آمده بود. او اظهار داشت مشتاقانه منتظر ادامه‌ی گفت‌وگوهای جلسه‌ی قبل است.

-
1. Vagueness to Focus Theme
 2. Hindered to Hopeful Theme
 3. Fixation to Openness Theme
 4. Stagnation Theme

جدول شماره (۱): پاسخ شرکت‌کننده به چهار سؤال مداخله

معلم ابتدایی	خوش اخلاق/ باوقار/ مهربان.	
مدل‌های نقشی	با اعتمادبه‌نفس/ قدرتمند	۱.
پسرعمو	مسلط بر کارهای شخصی/ با نفوذ روی والدین/ قوی.	
دخترعمو	قدرت، امید در عین مهربانی.	ویژگی مشترک مدل‌های نقشی شما چه بوده است؟
مجلات	داستان‌های جالب از نویسنده‌های جوان.	۲.
برنامه‌های تلویزیونی	مصاحبه با آدم‌های کتاب‌خوان.	
وبسایت‌ها	فایل‌ها و نوشته‌های روانشناسانه برای بهبود رابطه.	دکتر شیری
داستان محبوب	خانومی در سن پایین و در جایگاه اجتماعی فوق‌العاده به فراموشی مبتلا می‌شود، با اینکه میدونه شاید هرگز ذهنش برنگردد ولی باز هم تلاشش رو می‌کنه که بهترین باشه.	Still Allis
شعار	چنین نماند و چنین نیز نخواهد ماند.	۴.

جدول شماره (۲): پاسخ شرکت‌کننده به سؤال پنجم مداخله

خطره اول	عنوان	گریه کردن	«به وضوح یادمه و اذیت ام می‌کنه! رفته بودم آمادگی و دوست نداشتم که برم، معلم مهربونی هم داشتیم اتفاقاً، سر به کار دستی بود که من نمی‌تونستم یا دوست نداشتم بسازمش، نمیدونم چرا! ولی من به پهنای صورتم اشک می‌ریختم!»
	احساس	ناراحتی از نتونستن انجام کار.	
خطره دوم	عنوان	ترسیدن	«برای اولین بار سوار قطار شده بودم، خواهر بزرگ‌ترم می‌خواست بره طبقه دوم بخوابه و خیلی تپل بود! و من می‌ترسیدم و جیغ می‌کشیدم که تو الان می‌افتی روی سر من!»
	احساس	ترس از دست دادن امنیت	
خطره سوم	عنوان	وابستگی و ضعف	«همه دسته‌جمعی اومده بودن خونه‌ی ما اما من هیچ

کس رو نمی‌شناختم. همه خیلی به من توجه می‌کردن
چون من خیلی بچه‌ی دوست‌داشتنی بودم، ولی من
فقط می‌ترسیدم از اون‌ها و چسبیده بودم به مامانم! و
اصلاً دلم نمی‌خواست کسی بهم توجه کنه! این
تصویر چسبیدن به مامانم توی ذهنم موند!

احساس محبت گمشده

در گام اول از تحلیل هفت گامی (ساویکاس، ۲۰۰۴) در ابتدای جلسه‌ی دوم هدف جلسه بار دیگر مرور شد. الهه هدف جلسه را «سردرگمی برای تصمیم‌گیری و ترس از آینده» تعیین کرد. او گفت می‌خواهد به دنبال "فرمولی" بگردد که باعث شود "تصمیمات نادرست زندگی‌اش" به بهای نابودی زندگی‌اش تمام نشود. در تعیین اشتغال ذهنی اساسی مراجع، به نظر می‌رسید اصلی‌ترین مشغله‌ی ذهنی الهه، «ترس از شکست در مواجهه با تصمیم‌های نادرست در آینده» باشد و نه دقیقاً ترس از خود تصمیم‌های نادرست. گام دوم با گفت‌وگو اشتراکی (ساویکاس، ۲۰۰۴) بین مشاور و مراجع با تمرکز بر روی افعال اصلی شروع شد: "اذیت شدن" "رفتن و دوست‌نداشتن برای رفتن". مشکل الهه در ابتدای ورود به دانشگاه و عدم آمادگی‌اش برای این گذار در خاطره‌ی اول به‌عنوان نمادی از مشکل (ساویکاس، ۲۰۱۱) منعکس شده بود. در بخش دوم خاطره‌ی اول هم الهه با لحن گیجی گفته بود "نمیدونم! نمیتونستم؟ یا دوست نداشتم بسازم؟". این گیجی شبیه تناقضی بود که الهه پیش‌تر به آن اشاره کرده بود. الهه و مشاور در بازخوانی اشتراکی خاطره‌ی دوم نیز به یک موقعیت مبهم و ناشناخته رسیدند که برای الهه یک اضطراب ناشناخته به همراه داشته و احساس ترس از دست دادن امنیت را برای او تداعی می‌کرده است. در گام سوم و عنوان این خاطره را نیز "ترسیدن" انتخاب کرد. در بررسی خاطره‌ی سوم، علاوه بر تداعی موقعیت مبهم و اضطراب الهه، نکته کلیدی که به چشم می‌خورد عبارت "چسبیدن به مامان" بود. در این قسمت برای رسیدن به معنای دقیق‌تر عنوان مورد استفاده قرار گرفته شد. از او پرسیده شد که چرا برای داستان دختر بچه‌ی دوست‌داشتنی که به مادرش چسبیده اسم "محبت گمشده" را انتخاب کرده؟ او پاسخ داد: "شاید اگر برای لحظه‌ای اون چسبندگی به مادرم را رها کرده بودم، می‌توانستم دوست جدیدی پیدا کنم و به محبت

گمشده برسم!". بعد از گفت‌وگوی مفصل در گام چهارم برای یافتن راهبرد الهه در خلال تحلیل‌های خاطرات، در گام پنجم گفتمان مشاوره‌ای به سمت الگوهای نقشی حرکت داده شد. در این بخش مشاور با ایجاد تعامل حلقوی بین تحلیل‌های سؤال اول و پنجم از او پرسید که فکر می‌کند الگوهای نقشی چطور به او شبیه هستند؟ الهه گفت: «مهربانی و امید در کنار هم و اقتداری که ندارم و دوست دارم داشته باشم». در گام ششم روشن شد که آنچه مانع ادامه‌ی مسیر الهه شده " ترس از آینده " و "چسبندگی به خانواده" است. در اینجا از او درباره‌ی معنای داستان مورد علاقه‌ش پرسیده شد و اینکه این داستان چطور می‌تواند مشکلش را حل کند؟ باور الهه بر این بود که در فیلم درعین‌حال که غم وجود داشته اما باز آلیس خوشحال بوده؛ و او هم دوست دارد "امیدی" داشته باشد که از "درویش" سرچشمه بگیرد. در گام هفتم، تحلیل اطلاعات مرتبط با رغبت‌های الهه پی گرفته شد. توضیحات مرتبط با رغبت‌های ۶ گانه‌ی هالند به او ارائه شد. او بعد از گفت‌و-گو و تأمل در خصوص آنچه شنیده بود دو رغبت هنری- جستجوگر را رغبت ارجح خود دانست؛ که البته انتخاب او هم سو با پاسخ‌هایی بود که به‌طور غیرمستقیم به سؤال شماره ۳ داده بود. در این قسمت وب‌سایت onet.org هم به الهه معرفی شد و هم‌زمان در جلسه مشاغل پیشنهادی آن با همراهی مشاور پیگیری شد. در پایان فرآیند مشاوره‌ای از شعار الهه به‌عنوان سوختی که بتواند موتور محرکه‌ی ماشین او را به حرکت وادارد استفاده شد. بعد از پایان فرآیند هفت گامی، مشاور برای نمایاندن پرتوی زندگی^۱ الهه به او، فرآیند جلسه و حاصل برداشت‌های اشتراکی در جلسه را بار دیگر با الهه به اشتراک گذاشت و از او خواست تا در مورد این فکر کند که چه چیزهایی این پلات زندگی را برای او معنادارتر و کامل‌تر می‌کند.

فرآیند پاسخ‌های الهه در مداخله‌ی روایت‌های ترسیمی

تصویر موقعیت مشکل

جلسه سوم: تصویر شماره‌ی (۱) تصویر ترسیمی الهه از موقعیت مشکل است. الهه در توضیح معناهای شخصی‌اش از تصویری که رسم کرده بود توضیح داد که "رنگ بنفش هم مهربان هست و هم نیست برای همین در ترسیم خودم از آن استفاده کردم." او در این موقعیت بین دو چیز گیر افتاده است. یک طرف خانواده (که با رنگ زرد و آبی ترسیم‌اش کرده، چون احساس آرامش و آسایش را در کنار هم برای او تداعی می‌کند) و از طرفی یک راه طولانی که سبز رنگ است. او این راه را دوست دارد ولی در میان همین سبز آرام بخش، نگران چیزهای مبهم و قرمز رنگی است که به نظر خطرناک می‌رسد. او توضیح می‌دهد که حتی درخت‌های قرمز این جاده یعنی در عین خطرناک بودن می‌تواند فرصتی برای رشد کردن فراهم کند. او درحالی که می‌خندید توضیح داد که آدم‌ها را در این مسیر تا جایی که توانسته کوچک کرده و دهان و چشمی برایشان نکشیده، چرا که دیگر حرف یا نگاه‌های تحقیرآمیزشان برای او اهمیتی ندارد. الهه ساختمان صورتی‌رنگ را نماد دانشگاه معرفی کرد و معتقد بود شاید اولین قدم برای رفتن در این راه سبز و دوست داشتنی قبولی در ارشد رشته‌ی دلخواه در دانشگاه است. ولی درعین حال سمت چپ منطقه‌ی امن اوست. جایی که در آن ریشه بسته و به تعبیر خودش «تبر به ریشه‌ی خودش زدن کار آسانی نیست». الهه در پاسخ به این سؤال که مسئله اصلی برای دختر بنفش رنگ در تصویر چیست؟ " ترس از عمل کردن!" را عنوان کرد. الهه در این بخش، زمان خواست تا بتواند چیزی به طرحش اضافه کند بخش پایینی تصویر چیزی است که شرکت کننده به تصویر اولیه‌اش اضافه کرد (کتاب و ماشین). در توضیح آن گفت «ترس او» او شبیه موقعیت همان ماشین آبی پررنگ است. ماشینی که اتفاقاً خیلی قدرتمند است ولی یا حرکت نمی‌کند و یا خیلی آهسته حرکت می‌کند. چون از توفان و باد یا بارانی که ممکن است در جاده اتفاق بیفتد می‌ترسد. این کتاب کتابی است که باید بنویسد اما نمی‌نویسد. او در حین ترسیم کردن به این نتیجه رسیده است که شاید این قلم شبیه یک جور سوخت

برای این ماشین باشد؛ و در آخر پاهای او ضخیم است چون آمادگی حرکت کردن است. ولی در عین آمادگی کامل، یک ترس خیلی ساده می‌تواند مانع حرکت او برای ورود به جاده‌ی سبز بشود.



تصویر ۱: ترسیم موقعیت مشکل توسط الهه
تصویر موقعیت عدم مشکل^۱



تصویر ۲: ترسیم موقعیت عدم مشکل توسط شرکت‌کننده

در ادامه‌ی جلسه سوم الهه در توضیح این تصویر گفت در ماشین قدرتمندش نشسته درحالی‌که هم قلم در دستش است و هم فرمان. راه همچنان سبز است و او می‌خواهد که سبز باشد و این برای او به معنی آرامش است. آدم‌ها چشم و دهان پیدا کردند و ابرهای

1. The preferred outcome pictures

باران زا هم منتظرند ولی مشکلی نیست. در توضیح چرایی اش می گوید چون «قلب من به خورشید متصل است». او توضیح می دهد که خورشید برای او نماد "امید" است! و این چیزی است که لبخندش را «واضحا عمیق و عمیق تر» کرده است.

یکپارچه سازی^۱:

جلسه چهارم: در آخرین مرحله از مداخله ابتدا مروری شد بر آنچه در جلسه اول و دوم و سوم انجام گرفته بود. تصاویر کنار هم و روبه روی الهه گذاشته شد. از او درباره‌ی احساسی که نسبت به آنچه در تصویر کشیده دارد، پرسیده شد. او در پاسخ گفت: «به آن امیدوار است. به جاده‌ی بی‌منتهایی که باید در آن قدم بردارد و از هیچ چیز نترسد.» در نهایت از او خواسته شد تا بعد از فرصتی که برای فکر کردن روی این جملات در اختیار دارد، با توجه به تمام تجربه‌ای که در طول این جلسات داشته این داستان نیمه تمام را تکمیل کند. "من می‌خواهم شخصی بشوم که ... «مورد اعتماد/ با پشتکار/ مهربان و قوی است. """ من دوست دارم در محیطی باشم که ... «در تعامل با محیط باشم/ احساس بی‌هودگی نکنم/ همیشه چیزی به من اضافه شود/ محیطی برای رشد من باشد/ ابزار و ماشین‌ها در اختیار من باشد نه من در اختیار ابزار و ماشین‌آلات/ بیشتر شبیه یک محیط آموزشی باشد. """ من خوشحال‌تر و موفق‌ترم وقتی که ... «خودم تصمیم گیرنده و صاحب اندیشه و صاحب تفکر باشم/ درعین حال که آماده‌ی تغییر هستم به ثباتی برسم که دائم مجبور نباشم راهم را عوض کنم. """ مهم‌ترین توصیه‌ای که به خودم می‌کنم ... «شجاع باش! از دوباره شکست خوردن نترس! حتی اگر دوباره اتفاق بیفتد دیگر شبیه گذشته دردناک نیست.".

یافته‌ها: پاسخ‌های شرکت‌کننده به زندگینامه‌ی شغلی آینده‌نگر:

همان‌طور که گفته شد، تغییرات مضمونی در فرم زندگینامه‌ی آینده‌نگر شغلی، می‌تواند در هشت موضوع اتفاق بیفتد. هر فرد می‌تواند در یک یا چند مضمون تغییر را تجربه کند. تغییرات مضمونی قابل ملاحظه در پیش‌آزمون و پس‌آزمون الهه، به صورت مقایسه‌ای در

جدول شماره (۳) آورده شده است. الهه بعد از دریافت مداخله در دو مضمون از هشت مضمون از روایت‌های آینده‌نگرانه‌اش، تغییر را تجربه کرده است.

جدول ۳: پاسخ‌های شرکت‌کننده به فرم زندگی‌نامه‌ی شغلی آینده‌نگر

تغییرات مضمونی	قبل	بعد
مضمون رغبت‌های کلی به مضمون موضوعات مشخص‌تر	دختری شاداب.	امیدارم روزی نرسد که در پیچ‌وخم‌های گذر روزها، لذت زندگی کردن را فراموش کنم.
	پیشرفت در نویسندگی کسب تجربه و یادگیری آن.	پیشرفت در نویسندگی و شروع شاخه‌ای دیگر مثل نمایشنامه یا فیلم‌نامه‌نویسی.
	دختری که دیگران روی او حساب می‌کنند.	دختری قابل اعتماد و با دغدغه و صاحب فکر و عقیده باشم / فرزند، خواهر و دوستی دلنشین و با معرفت باشم.
مضمون بی‌توجهی به ذهن‌کاوی	در پیش‌آزمون چیزی مبنی بر اینکه شرکت‌کننده به شغل یا درآمد فکر می‌کند مشاهده نشد.	به لحاظ کاری و مالی جایی باشم که اجباری نباشد و از انجامش راضی باشم / راه انداختن کسب‌وکار هنری با دوست صمیمی‌ام برای نقاشی‌ها و کارهایش.

پیگیری جلسات

پیگیری اولیه: برای پیگیری از موقعیت الهه، سه ماه بعد از پایان جلسات، از طریق تماس تلفنی از او سؤال پرسیده شد که مسئله‌ی گذار او در چه وضعیتی است. او در پاسخ اظهار داشت حال روحی‌اش واقعاً بهتر شده از سردرگمی خارج شده و تصمیم قطعی برای ادامه‌ی تحصیل را گرفته است. در حال آماده شدن برای کنکور ارشد رشته‌ی "جامعه‌شناسی" است. در این تصمیم مصمم است و قرار است از یک ماه دیگر جدی‌تر برای کنکور درس بخواند. هم‌زمان زبان انگلیسی می‌خواند، ورزش می‌کند و با فکری آرام کتاب‌های

موردعلاقه‌اش را دنبال می‌کند. اگرچه هنوز چیزهایی هست که حال او را بد کرده و اوضاع را از کنترل او خارج می‌سازد ولی با این حال دارد تلاش می‌کند تا خودش را بیشتر بشناسد و از همیشه مهربان‌تر باشد.

پیگیری ثانویه: یک سال بعد از اجرای مداخله، موقعیت الهه به صورت تلفنی از او پیگیری شد. او با کسب رتبه‌ی عالی در مقطع ارشد رشته‌ی جامعه‌شناسی در یکی از معتبرترین دانشگاه‌ها قبول شده بود. اگرچه انتخاب دانشگاهی دور از خانه و خانواده برای او سخت بوده ولی بالاخره «چسبندگی» را رها کرده و چند ماهی بود که در خوابگاه زندگی می‌کرد. کلاس‌های نویسندگی را شروع کرده بود و اظهار کرد که «امیدوار است در مسیری که انتخاب کرده دیگر از چیزی نترسد.»

بحث و نتیجه‌گیری

این پژوهش به شیوه‌ی مطالعه‌ی موردی، روی یک مورد مطالعه که در آستانه‌ی گذار دانشگاه دچار بی‌تصمیمی و تردید شده بود، به بررسی تغییرات زندگی‌نامه‌ی مسیر شغلی آینده‌نگر از طریق مداخلات روایتی داستان شغلی من و روایت‌های ترسیمی پرداخت و به‌طور کلی به دنبال آن بود که به دو سؤال اصلی پاسخ دهد.

سؤال اول این بود که مداخلات روایتی مبتنی بر داستان شغلی من و روایت‌های ترسیمی چگونه بر تغییر روایت‌های زندگی‌نامه‌ی شغلی آینده‌نگر تأثیر می‌گذارد؟ مقایسه‌ی کیفی فرم FCA (رفوس، ۲۰۰۹) که در این پژوهش از آن برای سنجش تغییرات روایتی آینده‌نگرانه، پیش و پس از مداخله استفاده شده بود، نشان داد که شرکت‌کننده در حداقل دو مضمون از هشت مضمون مطرح‌شده، تغییرات مضمونی را تجربه کرده است. اولین تغییر مضمونی که شرکت‌کننده بعد از دریافت مداخله نشان داد تغییر رغبت‌های کلی به موضوعات مشخص‌تر و دومین تغییر مضمونی تغییر از مضمون بی‌توجهی به جهت‌گیری بود. این تغییرات مضمونی، به‌طور کلی از مؤثر بودن مداخلات روایتی مبتنی بر داستان شغلی من و روایت‌های ترسیمی بر تقویت و گسترش روایت‌های آینده‌نگرانه‌ی شغلی و حرفه‌ای فرد حکایت می‌کند که با پژوهش رفوس (۲۰۰۹) مبنی بر این که تکمیل فرم

(FCA) قبل و بعد از انجام مداخله‌ی روایتی و تحلیل آن به روش کیفی، وجود یا عدم وجود تغییرات را منعکس می‌کند، هم سو است. رفوس و دی فایو (۲۰۱۲) نیز در سنجش اعتبار (FCA)، تأثیر تک مداخله‌ی طراحی زندگی را بر زندگی زنان کارآفرین با تغییر محتوای روایت‌های آینده‌نگرانه گزارش کردند. این پژوهش همچنین با پژوهش موسوی (۱۳۹۶) که به بررسی تأثیر مداخله‌ی برساخت‌گرایی بر تغییرات زندگی‌نامه‌ی شغلی آینده-نگر و خویشتن آینده در دانش آموزان دختر پایه نهم ارزیابی پرداخت هم سو است. نتایج پژوهش موسوی (۱۳۹۶) نیز از تغییرات روایت‌های آینده‌نگرانه شرکت‌کنندگان در نتیجه‌ی دریافت مداخلات روایتی برساخت‌گرایانه حمایت کرد؛ اما در پژوهش حاضر علاوه بر سنجش تغییرات روایتی در نتیجه‌ی دریافت مداخله، به دنبال این بود تا چگونگی تأثیرگذاری این مداخلات روایتی در قالب یک مداخله‌ی واحد بر تقویت و گسترش روایت‌های آینده‌نگرانه‌ی شرکت‌کننده را بررسی کند. به نظر می‌رسد ماهیت بخش دوم مداخله (روایت‌های ترسیمی) که در آن با الهام از سؤال معجزه در رویکرد راه حل محور (گاترمن، ۲۰۰۶) از مراجع خواسته می‌شود که موقعیت عدم مشکل را ترسیم کند، در توسعه و تقویت داستان آینده‌نگرانه‌ی فرد تأثیر مستقیمی می‌گذارد. به طوری که مراجع موقعیتی را در آینده تصور می‌کند که در آن مشکل به صورت معجزه‌آسایی ناپدید شده است. این سؤال ضمن تشویق مراجع به تأمل در خصوص آینده به کمک استفاده از استعاره، معانی جدید و بازگو نشده‌ای را که در مداخله‌ی اول داستان شغلی من به صورت کلی مطرح شده بود دقیق و با جزئیات به عرصه‌ی عینیت وارد می‌کند. در این پژوهش، همان‌طور که در فرآیند پاسخ به مداخله‌ی داستان شغلی گزارش شد، شرکت‌کننده یک فرد فرآیند‌گرا به نظر می‌رسید. الهه از اینکه دوباره اشتباه تصمیم بگیرد ترسی نداشت بلکه ترس او از این بود که وقتی بار دیگر با اشتباهاتش روبه‌رو می‌شود کنترل اوضاع از دستش خارج شود و این تصمیم اشتباه به بهای نابودی زندگی‌اش تمام شود. شرکت‌کننده در گام دوم از مداخله‌ی داستان شغلی من نیز اشتغال اصلی ذهنی‌اش را "ترس از شکست در مواجهه با تصمیمات نادرست آینده" بیان کرد و در فرآیند مداخله‌ی روایت‌های ترسیمی

نیز مسئله اصلی دختر بنفش‌رنگی را که ترسیم کرده بود را "ترس از عمل کردن" عنوان کرد. با در نظر گرفتن این موضوع، در تصویر شماره (۲) (موقعیت عدم مشکل) یک مسیر یا فرآیند ترسیم کرد. یک مسیر یا جاده که الهه سوار بر ماشین "قدرتمندش" با اینکه در معرض ابرهای باران زاست (که برای او نماد خطر یا تصمیم نادرست بود) امیدوار و لبخندزنان در حرکت است. الهه در توضیح آنچه سوخت ماشین اش را تشکیل می‌دهد از "قلمی" که ترسیم کرده یاد کرد که در واقع به نوعی نماد قدرت نویسنده‌گی او بود. همان‌طور که در جدول شماره (۳) مشاهده می‌شود، الهه در تغییر مضمونی رغبت‌های کلی به موضوعات مشخص‌تر، روایت کلی نویسنده شدنش را به موضوعات مشخص‌تری مثل شروع شاخه‌ای مثل "نمایشنامه‌نویسی" یا "فیلم‌نامه‌نویسی" گسترش داده است. هم‌چنین او در ترسیم موقعیت مشکل برای هیچ‌کدام از افرادی که ترسیم کرده چشم و دهانی رسم نکرده بود درحالی‌که در ترسیم موقعیت عدم مشکل انسان‌های رسم شده دهان و چشم (یعنی ابزار ارتباطی برا برقراری ارتباط با الهه) پیدا کردند. این موضوع بار دیگر در تغییر مضمونی روایت‌های آینده‌نگرانه‌ی او از رغبت‌های کلی به موضوعات مشخص‌تر نیز منعکس شد. او درحالی‌که در سنجش پیش از مداخله به‌طور کلی قید کرده بود که دوست دارد روی او حساب کنند، در پس مداخله توضیح داده بود که دوست دارد قابل‌اعتماد و خواهر یا دوستی با معرفت باشد. با توجه به این دو مثال در واقع در حداقل دو نمونه از گسترش روایت‌های آینده‌نگرانه‌ی الهه، ردپایی واضح از پاسخ او در فرآیند مداخله‌ی روایت‌های ترسیمی او نیز می‌بینیم که می‌تواند نشان‌دهنده‌ی این موضوع باشد که مداخله‌ی روایت‌های ترسیمی فرد را به سمت نوعی از خودآگاهی سوق می‌دهد که به متبلورسازی^۱ روایت‌های فردی کمک می‌کند. در واقع به کمک فضای دیالوگی ایمنی که مداخلات روایتی برای شرکت‌کننده فراهم می‌کند (تایلر و ساویکاس، ۲۰۱۶) فرد می‌تواند در فرآیند بازروایی^۲ داستان فردی خود، روایت‌های آینده‌نگرانه‌ی غنی‌تری، شفاف‌تر و کارآمدتر و شفاف‌بخش‌تری را برای خود بنویسد. خلاقانه و ابتکاری بودن روش روایت‌های

1. Crystallization

2. Re Narrate

ترسیمی (تایلر و ساویکاس، ۲۰۱۶) علاوه بر قدرتی که به کمک استعاره‌های فردی در معناسازی به افراد می‌دهد، جرات بروز راهکارهای نوآورانه و منحصر به فرد شخصی^۱ را در افراد ایجاد می‌کند. در واقع آنچه این پژوهش در مقایسه با پژوهش‌های پیشین به ما نشان می‌دهد، اثر سودمند استفاده از دو روش روایتی به صورت مکمل و در قالب یک مداخله‌ی واحد است. چنانچه می‌بینیم الهه مسائلی را که در مداخله‌ی داستان شغلی من مطرح می‌کند مثل مسئله‌ی "چسبندگی" (که در خاطره‌ی سوم از سؤال خاطرات اولیه به آن اشاره می‌کند) در مداخله‌ی دوم نیز تکرار کرده (بندی که از پایش به خانه کشیده که منطقه‌ی امن اوست) با این تفاوت که در مداخله‌ی دوم به خاطر موقعیت آفرینندگی که به واسطه‌ی نوع مداخله برای او فراهم می‌شود و هم چنین قدرتی که استعاره‌ها به او می‌بخشند، به این نتیجه می‌رسد که برای به حرکت درآوردن ماشین قدرتمندش باید "قلم" را به کار بگیرد و قلبش را به خورشید که برای او نماد "امید" است متصل نگه دارد. هم چنین "ترس از عمل کردن" به عنوان روایت ناکارآمد و "امید به حرکت و نرسیدن" به عنوان روایت کارآمد شرکت‌کننده در طول فرآیند مداخله‌ی اول به وضوح دیده شد. با شروع مداخله‌ی دوم و تکرار این مضامین در فرآیند مداخله‌ی دوم، الهه توانست معانی منحصر به فرد خود را با توجه به آنچه خودش ترسیم کرده و پیش روی خود داشت استخراج کند. معانی که در اصل به یک راه‌حل منتهی می‌شد و آن رها شدن از "چسبندگی" و حرکت امیدوارانه در مسیر بود که خروجی مداخله‌ی اول هم بود اما با ترسیم در بخش دوم مداخله‌ی دوم با شفافیت و جزئیات بیشتری پیش روی او قرار گرفت.

نتایج این مطالعه‌ی موردی به طور مشخص نشان می‌دهد که استفاده از مداخله‌های روایتی مکمل (MCS) و (PN) در قالب یک مداخله‌ی واحد، به گسترش روایت‌های آینده‌نگرانه‌ی مسیر شغلی فرد منتهی می‌شود. در واقع این مداخله‌ی واحد به کمک تقویت قدرت روایی، کمک می‌کند تا فرد با وضوح و جزئیات بیشتری روایت‌های ناکارآمد

داستان زندگی خود را در قالب یک داستان استعاره‌ی ببیند، آن‌ها را به‌خوبی شناسایی و ساختار زدایی^۱ کرده و از نو بسازند.

سؤال دوم این بود که آیا مداخلات روایتی مبتنی بر داستان شغلی من و روایت‌های ترسیمی با ایجاد تغییر در عاملیت و تأمل پیشگی مراجع می‌تواند به‌گذار موفق کمک کند؟ همان‌طور که پیش‌تر به آن اشاره شد در واقع تأکید عاملیت بر امکان ساخت یا خلق فضای شغلی برای عمل کردن است (مویچن و همکاران، ۲۰۱۸). در خصوص شرکت‌کننده‌ی این پژوهش شواهدی وجود دارد که نشان می‌دهد عاملیت بعد از دریافت مداخله افزایش یافته است. این نتیجه با پژوهش تایلر و ساویکاس (۲۰۱۶) که به کمک مداخله‌های روایتی داستان شغلی من و روایت‌های ترسیمی توانسته بود با افزایش عاملیت و تأمل پیشگی به عبور موفق دو شرکت‌کننده از تروماهای شغلی که درگیر آن بودند کمک کند، هم‌سو است؛ اما پژوهش حاضر در سؤال دوم، اصلاً به بررسی چگونگی تأثیر تغییرات عاملیت و تأمل پیشگی در گذار موفق دانشگاه می‌پردازد. در پیگیری اولیه مشاهده شد که الهه از حالت سردرگمی و ابهام خارج شده بود، انتخاب شغلی‌اش را قطعی کرده و خود را برای کنکور ارشد رشته‌ی دلخواهش (جامعه‌شناسی) آماده می‌کرد. هم‌چنین در پیگیری ثانویه مشاهده شد که او توانسته بود با کسب رتبه‌ی عالی در دانشگاهی معتبر در رشته‌ی دلخواهش قبول شود و هم‌زمان کلاس‌های نویسندگی‌اش را دنبال کند. این شواهد حاکی از این بود که مداخله‌ی روایتی مبتنی بر داستان شغلی من و روایت‌های ترسیمی بر تقویت عاملیت مؤثر عمل کرده است. علاوه بر این، به عقیده‌ی ماری (۲۰۱۵) تأمل پیشگی به معنی یافتن سرمایه‌ها و تمایل به برنامه‌ریزی برای اقدامات جدید است. در خصوص الهه، چند فاکتور اصلی دیده می‌شود که می‌تواند شواهدی بر تغییر و افزایش تأمل پیشگی او در خلال و بعد از دریافت مداخله باشد. در طول دریافت مداخله الهه هر جلسه با دفترچه‌ای که "دفترچه‌ی اندیشه‌هایش" می‌نامید در جلسه حاضر می‌شد. مفاهیم جلسه‌ی قبل را مرور می‌کرد و خروجی اندیشه‌اش را با توجه به آن پشت سر گذاشته بود و آنچه پیش رو داشت با مشاور به اشتراک می‌گذاشت. نوشتن و به‌خصوص نوشتن خلاقانه یکی از اصلی‌ترین

1. De construct

ابزارهای افزایش تأمل پیشگی است (لنگل، میجرز و هاگی^۱، ۲۰۱۶). علاوه بر این، او در پیگیری اولیه اشاره کرد که اگرچه هنوز از گذشته چیزهایی باقی است که اوضاع را از کنترل او خارج می‌سازد، باین حال او تلاش می‌کند خودش را بیشتر بشناسد و از همیشه مهربان‌تر باشد. هم‌چنین در پیگیری ثانویه نیز گریزی به خاطره‌ی سوم از مداخله داستان شغلی زد و اشاره کرد که اگرچه جدا شدن از این "چسبندگی" برای او دشوار بوده، اما آن را رها کرده و حالا چندماهی است که در خوابگاه زندگی می‌کند.

مجموعه‌ی این شواهد که حاکی از ایجاد تغییر در عاملیت و تأمل پیشگی مورد مطالعه است و با توجه به عبور موفق او از مرحله‌ی گذار دانشگاه، می‌توان گفت که تحریک عاملیت و تأمل پیشگی به واسطه‌ی مداخلات (MCS) و (PN) در مورد مطالعه، توانسته به موفقیت او در عبور از گذار دانشگاه کمک کند.

با توجه به ماهیت روش این پژوهش، از جمله محدودیت‌های اساسی پژوهش حاضر، عدم امکان تعمیم نتایج است. پیشنهاد می‌شود که در پژوهش‌های بعدی جهت دستیابی به نتایج قابل تعمیم به جامعه‌ی دانشجویان در آستانه‌ی گذار، از روش‌های کمی پژوهش با جامعه‌ی آماری گسترده‌تر استفاده شود. هم‌چنین پیشنهاد می‌شود، شیوه‌های مختلف مداخلات روایتی دیگری مثل نقشه‌ی روایت‌های ترسیمی، کارت‌های اکتشافی دیداری به صورت به تکی یا ترکیبی با مداخلات (MCS) و (PN) (با استفاده از روش‌های کیفی و کمی تحلیل و مقایسه گردند).

منابع

- اکبرزاده، مهدی؛ عابدی، محمدرضا و باغبان، ایران (۱۳۹۸). نقش میانجی انطباق‌پذیری مسیر شغلی در رابطه باهوش هیجانی با مشکلات تصمیم‌گیری شغلی، پژوهش‌های مشاوره، ۱۸ (۷۲)، ۹۴-۶۶.
- بختیاری، صادق (۱۳۸۵). تحلیلی از وضعیت اشتغال و بیکاری فارغ‌التحصیلان نظام آموزش عالی کشور، مجموعه مقالات اولین همایش اشتغال و نظام آموزش عالی کشور، تهران، دانشگاه تربیت مدرس.
- حسینیان، سیمین؛ پردلان، نوشین؛ عابدی، محمدرضا؛ نیلفروشان؛ پریسا و حیدری، محمد (۱۳۹۳). پیش‌بینی خودکارآمدی کاریابی و تصمیم‌گیری شغلی بر اساس سبک‌های دلبستگی، فصل‌نامه‌ی فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی، ۵ (۱۸)، ۸۵-۶۹.
- زندگینامه شخصی مسیر شغلی آینده دانش آموزان دختر. پایان‌نامه کارشناسی ارشد مشاوره شغلی. دانشگاه اصفهان، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی.
- ساویکاس، مارک (۱۹۴۷). مشاوره مسیر شغلی. ترجمه: نیلفروشان، پریسا. چاپ اول. اصفهان. انتشارات دانشگاه اصفهان، ۱۳۹۸.
- سخائی، شیوا؛ شفیق‌آبادی، عبدالله و فرحبخش، کیومرث. (بی‌تا). بررسی رضایت شغلی و بهره‌وری شغلی کارکنان دور کار و غیردورکار، برحسب نوع عضویت کارکنان وزارت تعاون کار و رفاه اجتماعی، فصلنامه‌ی فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی، ۵ (۲۰)، ۹۴-۸۱.
- شیانی، ملیحه؛ موسوی، میرطاهر و مدنی قهفرخی، سعید (۱۳۸۸). سرمایه اجتماعی جوانان در ایران، مجله جامعه‌شناسی ایران، ۱۰ (۲۰)، ۸۴-۵۷.
- عبدالحسینی، حمیده؛ نیلفروشان، پریسا؛ عابدی، محمدرضا و حسینیان، سیمین (۱۳۹۵). مقایسه‌ی تأثیر روش‌های مشاوره‌ی مسیرشغلی مبتنی بر نظریه‌ی شناختی-اجتماعی، سازه‌گرایی و انگیزشی و اشتیاق مسیرشغلی دانشجویان، فصلنامه‌ی فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی، ۷ (۲۶)، ۱۵۴-۱۳۳.

کریمی، فهیمه؛ حیدرنیا، احمد و عباسی، هادی (۱۳۹۷). بررسی اثربخشی مشاوره گروهی مبتنی بر طراحی زندگی بر کاهش هویت شغلی معشوش، فصلنامه مشاوره کاربردی، ۸(۱)، ۶۳-۷۸.

گاترمن، جفری. تی (۲۰۰۶). هنر مشاوره راه حل مدار. ترجمه: فاتحی زاده، مریم و میرنیام، لیلا. چاپ اول. اصفهان. انتشارات نهفت، ۱۳۹۰.

مقدس، سپیده و نیلفروشان، پریسا (۱۳۹۹). رابطه مسیرشغلی بی مرز و استخدام پذیری: نقش صلاحیت‌های مسیرشغلی، فصلنامه‌ی شغلی سازمانی، ۱۲(۴۲)، ۱۳۸-۱۲۱.

موسوی جروکانی، فاطمه (۱۳۹۶). بررسی تأثیر مشاوره بر ساختگرای مسیرشغلی بر خویشن کاری آینده.

- Barner, R. W. (2011). *Applying visual metaphors to career transitions*. Journal of Career Development, 38 (1) , 89-106.
- Bucci, O., Creed, A., & Di Fabio, A. (2018). Career Interest; Profile (CIP) as a Life Design Counseling Intervention: A Case Study on an Italian PhD Student Using Both FCA and LAQuA as Qualitative Evaluation Tools. In Narrative Interventions in Post-modern Guidance and Career Counseling (pp. 143-158). Springer, Cham
- Cardoso, P. M., Savickas, M. L., & Gonçalves, M. M. (2020). *Facilitating Narrative Change in Career Construction Counseling*. Journal of Career Development, 0894845319898872.
- Hartung, P. J., & Santilli, S. (2018). *My Career Story: Description and initial validity evidence*. Journal of Career Assessment, 26 (2) , 308-321.
- Hartung, P. J., & Vess, L. (2016). *Critical moments in career construction counseling*. Journal of Vocational Behavior, 97, 31-39.
- Lengelle, R., Meijers, F., & Hughes, D. (2016). *Creative writing for life design: Reflexivity, metaphor and change processes through narrative*. Journal of Vocational Behavior, 97, 60-67.
- Maree, J. G. (2014). *Career construction with a gay client: A case a. study*. British Journal of Guidance & Counselling, 42 (4) , 436-449.
- Maree, J. G. (2015). *Career construction counseling: A thematic analysis of outcomes for four clients*. Journal of Vocational Behavior, 86, 1-9.
- Maree, J. G. (2016). *How career construction counseling promotes reflection and reflexivity: Two case studies*. Journal of Vocational Behavior, 97, 22-30

- Maree, J. G. (2020). *Innovative career construction counselling for a creative adolescent*. *British Journal of Guidance & Counselling*, 48 (1), 98-113.
- McMahon, M., & Patton, W. (2006). *Working with storytellers: a metaphor for career counselling* In *Career Counselling* (pp. 30-43). Routledge.
- McMahon, M., & Patton, W. (2018). *Systemic thinking in career development theory: contributions of the Systems Theory Framework*. *British Journal of Guidance & Counselling*, 46 (2), 229-240.
- McMahon, M., Watson, M., & Abkhezr, P. (2019). *People with Refugee Backgrounds: Innovating Career Research and Practice Through Systems and Narrative Approaches*. In *Handbook of Innovative Career Counselling* (pp. 375-389). Springer, Cham.
- McMahon. (Ed.). (2017). *Career counseling: Constructivist approaches (2nd ed.)*. New York, NY: Routledge a transition to adulthood. *Journal of Vocational Behavior*, 61 (3), 439-465.
- Muijen, H., Lengelle, R., Meijers, F., & Wardekker, W. (2018). *The role of imagination in emergent career agency*. *Australian Journal of Career Development*, 27 (2), 88-98.
- Ortony, A., & Andrew, O. (Eds.). (1993). *Metaphor and thought*. Cambridge University Press.
- Peavy, R. V. (1997). *SocioDynamic counselling*. Victoria, BC. Trafford.
- Rehfluss, M. C. (2009). *The future career autobiography: A narrative measure of career intervention effectiveness*. *The Career Development Quarterly*, 58 (1), 82-90.
- Rehfluss, M. C. (2015). *The Future Career Autobiography in Career assessment*. M. McMahan & M. Watson (eds) : *Qualitative approaches*, 153-160. Springer.
- Rehfluss, M. C., & Di Fabio, A. (2012). *Validating the future career autobiography as a measure of narrative change*. *Journal of Career Assessment*, 20 (4), 452-462.
- Savickas, M. (2011). *Career counseling* (Vol. 74). Washington, DC: American Psychological Association. E. Export PDF
- Savickas, M. (2015). *Life-design counseling manual* (p. 88). Mark L. Savickas.
- Savickas, M. L. (1993). *Career counseling in the postmodern era*. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 7 (3), 205.
- Savickas, M. L. (1999). *The transition from school to work: A developmental perspective*. *The career development quarterly*, 47 (4), 326-336.
- Savickas, M. L. (2004). *Meaning and mattering in career construction: The case of Elaine*. In *meeting of the National Career Development Association, San Francisco, CA. Career Narratives*.

- Savickas, M. L. (2012). *Life design: A paradigm for career intervention in the 21st century*. Journal of Counseling & Development, 90 (1) , 13-19.
- Savickas, M. L. (2015). *Life-design counseling manual* (p. 88). Mark L. Savickas.
- Schoon, I., & Heckhausen, J. (2019). *Conceptualizing Individual Agency in the Transition from School to Work: A Social-Ecological Developmental Perspective*. Adolescent Research Review, 4 (2) , 135148.
- Seibert, S. E., Kraimer, M. L., & Crant, J. M. (2001). *What do proactive people do? A longitudinal model linking proactive personality and career success*. Personnel psychology, 54 (4) , 845-874.
- Taber, B. J., Hartung, P. J., Briddick, H., Briddick, W. C., & Rehfuss, M. C. (2011). *Career style interview: A contextualized approach to career counseling*. The Career Development Quarterly, 59 (3) , 274-287.
- Taylor, J. M., & Savickas, S. (2016). *Narrative career counseling: My career story and pictorial narratives*. Journal of Vocational Behavior, 97, 68-77.