



**FATİH SULTAN MEHMET VAKIF ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK PROGRAMI**

**KARİYER FARKINDALIĞI VE STRESLE BAŞA ÇIKMA
TARZLARI İLE GELECEK KAYGISI ARASINDAKİ İLİŞKİ:
PDR LİSANS ÖĞRENCİLERİNE İLİŞKİN ARAŞTIRMA**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

CEMRE OKYAY

İSTANBUL, 2024



**FATİH SULTAN MEHMET VAKIF ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK PROGRAMI**

**KARİYER FARKINDALIĞI VE STRESLE BAŞA ÇIKMA
TARZLARI İLE GELECEK KAYGISI ARASINDAKİ İLİŞKİ:
PDR LİSANS ÖĞRENCİLERİNE İLİŞKİN ARAŞTIRMA**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**CEMRE OKYAY
(210531003)**

**Danışman
(Dr. Öğr. Üyesi Nihan Sölpük Turhan)**

İSTANBUL, 2024

12/06/2024

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık tezli yüksek lisans programı öğrencisi 210531003 numaralı Cemre OKYAY 'nın hazırladığı "Meslek Seçiminde Kariyer Farkındalığı ve Stresle Başa Çıkma Tarzları İle Gelecek Kaygısı Arasındaki İlişki: Pdr Lisans Öğrencilerine İlişkin Araştırma" konulu Yüksek Lisans tezi ile ilgili Tez Savunma Sınavı, 12/06/2024 günü saat 11:00'da yapılmış, sorulara alınan cevaplar sonunda adayın tezinin **Kabulüne Oy Çokluğu/Oy Birliği** ile karar verilmiştir.

Tez adı değişikliği yapılması halinde: Tez adının
.....
şeklinde değiştirilmesi uygundur.

Jüri Üyesi	Karar
1. (Danışman) Dr. Öğr. Üyesi Nihan Turhan	Kabul.....
2. Doç. Dr. Tuğba BİNGÖL	Kabul.....
3. Dr. Öğr. Üyesi Halime EKER	Kabul.....
4.
5.
6. (İkinci Danışman)*.....

*2. Danışman varsa doldurulması gerekmektedir.

ETİK BİLDİRİM

Bu tezin yazılmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğunu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğunu, kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bağılı olduğum üniversite veya bir başka üniversitedeki başka bir çalışma olarak sunulmadığını beyan ederim.

Cemre Okyay

TEŞEKKÜR

Tez çalıőmam boyunca bilgi ve birikiminden faydalandığım kıymetli tez danıőmanım Dr. Öğr. üyesi Nihan Sölpük Turhan'a teşekkürlerimi sunarım. Hayatıma geçmişten bugüne anlam ve değer katan annem, babam, kardeşim ve anneanneme; yaşam yolculuğumda bana eşlik eden, destekleyen, samimiyetini tüm kalbimle hissettiğim sevdiklerime ve düőtüğüm zamanlarda kalkmayı başardığım için kendime teşekkür ederim.

Cemre Okyay

KARİYER FARKINDALIĞI VE STRESLE BAŞA ÇIKMA TARZLARI İLE GELECEK KAYGISI ARASINDAKİ İLİŞKİ: PDR LİSANS ÖĞRENCİLERİNE İLİŞKİN ARAŞTIRMA

Cemre Okyay

ÖZET

Bu araştırmanın amacı, İstanbul'da psikolojik danışmanlık ve rehberlik bölümünde okuyan üniversite öğrencilerinin kariyer farkındalığı ve stresle başa çıkma tarzları ile gelecek kaygıları arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Bu araştırma nicel yöntemin kullanıldığı, ilişkisel tarama desenine göre geliştirilmiştir. Değişkenlerin cinsiyet, sınıf düzeyi, üniversite türüne göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek için karşılaştırmalı model tercih edilmiştir. Araştırmanın örneklemini, amaçlı örneklem yöntemi ile seçilen 292 öğrenci oluşturmaktadır. Veri toplama aracı olarak; Üniversite Öğrencilerinde Gelecek Kaygısı Ölçeği, Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği, Kariyer Farkındalık Ölçeği kullanılmıştır. Ele alınan değişkenlerde gruplar arası karşılaştırmaların (cinsiyet, yaş, sınıf düzeyi) gerçekleştirilmesi amacıyla Mann Whitney U ve Kruskal Wallis testi kullanılmıştır. Verilerin arasındaki ilişki için Spearman korelasyon analizinden, düzeyler arasındaki ilişkinin incelenmesi için Scheffe analizinden yararlanılmıştır. Kariyer farkındalığı ve stresle başa çıkma tarzlarının gelecek kaygısını yordaması çok değişkenli regresyon analiziyle incelenmiştir. Araştırma sonucunda, kariyer farkındalığı ile gelecek kaygısı arasında negatif anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Gelecek kaygısı ile stresle başa çıkmanın boyutu olan kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım alt ölçekleri arasında istatistiksel olarak anlamlı; çaresiz, boyun eğici yaklaşım alt ölçekleri ile anlamlı, pozitif; sosyal destek arama alt ölçeği ile ise istatistiksel olarak anlamlı, negatif bir ilişki saptanmıştır. Son olarak, bulgularla ilgili yarar sağlayabileceği düşünülen önerilere yer verilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Kariyer, Stres, Gelecek Kaygısı, Üniversite Öğrencileri

**RELATIONSHIP BETWEEN CAREER AWARENESS AND STYLE
OF DEALING WITH STRESS WITH FUTURE ANXIETY:
RESEARCH ON PCG UNDERGRADUATE STUDENTS**

Cemre Okyay

ABSTRACT

The purpose of this research is to examine the relationship between career awareness, coping styles with stress, and future anxieties among university students studying in the psychological counseling and guidance department in Istanbul during the 2023-2024 academic year. This research was developed according to the relational survey design using the quantitative method. A comparative model was chosen to investigate whether variables differ based on gender, class level, and type of university. The sample consists of 292 students selected through purposive sampling. As for data collection tools, the Future Anxiety Scale for University Students, Coping Styles with Stress Scale, and Career Awareness Scale were used. Mann Whitney U and Kruskal Wallis tests were used for intergroup comparisons of variables (gender, age, class level). Spearman correlation analysis was used to examine the relationship between variables, and Post Hoc test Scheffé analysis was used for examining relationships between levels. Multivariate regression analysis was conducted to investigate how career awareness and coping styles with stress predict future anxieties. The quantitative findings indicate a significant impact of students' career awareness and coping styles with stress on their future anxieties, with future anxiety being moderately predicted by career awareness and coping styles with stress.

Keywords: Career, Stress, Future Anxiety, University Students

ÖN SÖZ

Bu araştırmada İstanbul ilinde psikolojik danışmanlık ve rehberlik lisans bölümünde okuyan üniversite öğrencilerinin kariyer farkındalığı ve stresle başa çıkma tarzları ile gelecek kaygıları arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmada ele alınan değişkenlerin psikolojik danışmanlık ve rehberlik alanında eğitim gören lisans öğrencilerinin güncel ve ihtiyaç duydukları durumlar hakkında fikir vereceği, özellikle eğitim fakültesinde öğrenim gören öğrencilere yönelik planlanan uygulamalara katkı sağlayabileceği düşünülmektedir.

Vaktini ayırıp araştırmama destek veren tüm öğrencilere teşekkürlerimi sunarım.

Haziran/2024

Cemre Okyay

İÇİNDEKİLER

ÖZET	v
ABSTRACT.....	vi
ÖN SÖZ.....	vii
SEMBOLLER.....	x
TABLO LİSTESİ.....	xi
KISALTMALAR	xii
GİRİŞ	1
BİRİNCİ BÖLÜM	5
1. KURAMSAL ÇERÇEVE ve İLGİLİ ARAŞTIRMALAR.....	5
1.1. KARİYER DANIŞMANLIĞININ KURAMSAL GELİŞİMİ	5
1.2. MESLEKİ REHBERLİK VE KARİYER DANIŞMANLIĞININ TÜRKİYE'DEKİ GELİŞİMİ	7
1.3. MESLEK, İŞ VE KARİYER KAVRAMI	8
1.4. KARİYER FARKINDALIĞI	9
1.4.1. Kariyer Farkındalığıyla İlgili Yapılan Araştırmalar	10
1.5. STRES KAVRAMININ TEORİK TEMELİ	12
1.5.1. Stresle Başa Çıkma Tarzları.....	14
1.5.2. Stresle Başa Çıkma Tarzlarıyla İlgili Yapılan Araştırmalar	17
1.6. KAYGI KAVRAMININ TEORİK TEMELİ	20
1.6.1. Kaygı Türleri.....	20
1.6.2. Durumluk Kaygı.....	21
1.6.3. Sürekli Kaygı.....	21
1.6.4. Gelecek Kaygısı.....	21
1.6.5. Gelecek Kaygısıyla İlgili Yapılan Araştırmalar	23
İKİNCİ BÖLÜM.....	26
2. YÖNTEM.....	26
2.1. ARAŞTIRMANIN DESENİ VE MODELİ	26
2.2. ARAŞTIRMA GRUBU	26
2.3. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI.....	27
2.3.1. Sosyodemografik Bilgi Formu	28
2.3.2. Üniversite Öğrencilerinde Gelecek Kaygısı Ölçeği.....	28
2.3.3. Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği.....	28
2.3.4. Kariyer Farkındalığı Ölçeği	29
2.4. VERİLERİN TOPLANMASI.....	29
2.5. VERİLERİN ANALİZİ.....	30
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM	32
3. BULGULAR VE YORUM.....	32

3.1. ÖĞRENCİLERİN GELECEK KAYGISI, KARİYER FARKINDALIĞI, STRESLE BAŞA ÇIKMA PUANLARINA İLİŞKİN BETİMSSEL İSTATİSTİKLER.....	32
3.2. GELECEK KAYGISI, KARİYER FARKINDALIĞI VE STRESLE BAŞA ÇIKMA ÖLÇEĞİNİN ALT BOYUTLARI ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN İNCELENMESİNE YÖNELİK BULGULAR	33
3.3. GELECEK KAYGISI, KARİYER FARKINDALIĞI VE STRESLE BAŞA ÇIKMA ÖLÇEĞİNİN CİNSİYETE GÖRE İNCELENMESİNE YÖNELİK BULGULAR.....	34
3.4. GELECEK KAYGISI, KARİYER FARKINDALIĞI VE STRESLE BAŞA ÇIKMA ÖLÇEĞİNİN YAŞA GÖRE İNCELENMESİNE YÖNELİK BULGULAR.....	36
TARTIŞMA VE SONUÇ	41
KAYNAKÇA.....	48
EKLER.....	61

SEMBOLLER

F : Anova f değeri

sd : Serbestlik değeri

Ss : Standart sapma

\bar{X} : Aritmetik ortalama

TABLO LİSTESİ

Tablo 1: Araştırma Grubunun Demografik Özellikleri	38
Tablo 2: Çizelge adı Shapiro-Wilk Testinin Bulguları	42
Tablo 3: Öğrencilerin GK, KF, SBC Puanlarına İlişkin Betimsel İstatistikler	43
Tablo 4: Gelecek Kaygısı, Kariyer Farkındalığı ve Stresle Başa Çıkma Tarzı Ölçeği Alt Ölçek Boyutları Arasındaki Spearman Korelasyon Testi Sonuçları	44
Tablo 5: Gelecek Kaygısı, Kariyer Farkındalığı ve Stresle Başa Çıkma Ölçeğinin Alt Boyutlarına Ait Puanların Cinsiyete Göre Mann-WhitneyU Sonuçları	46
Tablo 7: Gelecek Kaygısı, Kariyer Farkındalığı ve Stresle Başa Çıkma Ölçeğinin Alt Boyutlarına Ait Puanların Sınıf Düzeylerine Göre Kruskal-Wallis Analizi Sonuçları	47
Tablo 8: Öğrencilerin Kariyer Farkındalığı ve Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Gelecek Kaygıları Üzerindeki Etkisine İlişkin Regresyon Analizi Bulguları	49

KISALTMALAR

a.g.e.	Adı geçen eser
bkz.	Bakınız
C.	Cilt
s.	Sayfa/sayfalar
PDR	Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik
TDK	Türk Dil Kurumu
KFÖ	Kariyer Farkındalığı Ölçeği
SBÇTÖ	Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği
ÜÖGKÖ	Üniversite Öğrencilerinde Gelecek Kaygısı Ölçeği

GİRİŞ

Üniversite; gençlerin kendine özgü fikirler ürettiği, kimlik arayışını sürdürdüğü, mesleki ve sosyal açıdan geliştiği yıllara denk gelmektedir. Yaşamın bütünü göz önüne alındığında, insanın oldukça büyük bir zamanını harcadığı ve hayat yolunu şekillendiren önemli durumlardan biri seçtiği meslektir. Meslek seçimiyle ilgili kararlar alırken bireyin; kendi kişiliğini, yeteneklerini, ilgilerini, değerlerini göz önünde bulundurarak kendisine uygun mesleği tercih etmesi gereklidir. Sonuç olarak bu tercih, yaşamı doğrudan etkileyen kariyer yolculuğunun kritik noktalarındandır.

Aydın'a (2007) göre kariyer kavramı "daima değişen" ve birey tarafından kontrol edilen, öz farkındalık ve uyum gerektiren süreçler olarak tanımlanmıştır. Lisans eğitiminin bitmesinin ardından etkili kariyer tercihi gerçekleştirmek için bireyin temel özellikleri taşınması beklenmektedir. Bireyin etkili kariyer tercihi yapabilme becerisine ilişkin literatürde birçok farklı terim kullanılmaktadır. Kariyer farkındalığı kavramı; kişinin bireysel gereksinimlerinin farkına varması, öz-farkındalık kazanması, kariyer inceleme yeteneklerinin ilerletilmesi ve mesleki kariyer alanlarının belirlenmesi olarak tanımlanmıştır (Öztürk ve Şirin, 2020). Bu bilgilerden hareketle, lisans yıllarında öğrencilerin kariyer farkındalıklarına ilişkin araştırmaların yapılması ve sonrasında ihtiyaçların giderilmesi için çalışmalar yapılması önemlidir. Bazı bireylerin eğitimlerine devam ederken kariyer seçenekleri oluşturma ve kariyer alanlarıyla ilgili deneyim edinme amacıyla yarı zamanlı veya tam zamanlı iş deneyimlerine giriştikleri görülmektedir (Yaşar ve Sunay, 2019).

Kariyer kararı pek çok değişkeni içine alan bir durum olmakla beraber stres ve gelecek kaygısı gibi duygulara yol açan durumları da gündeme getirmektedir. Stres; insanın davranışlarını ve diğer bireylerle ilişkilerini etkilemektedir. Çevresel değişimlere karşı kişide bir takım tepkilerin oluşması stres olarak tanımlanmaktadır (Güçlü, 2001). Stres, negatif ve zorlayıcı hayat faaliyetleri gibi dışsal etkenlerden meydana gelebileceği gibi, kişinin içsel süreçlerinden ve durumları yorumlama şekillerinden de tetiklenebilmektedir (Barling vd., 1988). Bu bağlamda incelendiğinde stres, kişisel özelliklerden etkilenmektedir ve stres sonrasında meydana gelen davranışlar da kişisel

farklılıklar gösterebilmektedir. Stres yaratan olay kısa vadeli ve düşük yoğunluklu olduğu zaman daha sağlıklı bir başa çıkma süreci meydana gelmektedir. Bu nedenle en uygun stres düzeyini sağlamanın insanlar üzerinde pozitif etkileri vardır (Kaba, 2019). Stresle başa çıkma konusunda literatür incelendiğinde, farklı modellemeler olduğu görülmektedir. Bununla birlikte ortak ele alınan durum, stresin üstesinden gelebilme amacı doğrultusunda başvurulmuş başa çıkma tarzının işlevsel olup olmadığıdır.

Üniversite yıllarında öğrenciler gelecekte kendilerini nelerin beklediğini bilmedikleri için farklı duygular hissedebilmektedir. Bu durumda en çok gündeme gelen duygulardan biri de kaygıdır. Amerikan Psikoloji Derneğinin (2022) tanımına göre kaygı; endişeli düşünceler ve fiziksel değişikliklerle karakterize edilen bir duygudur. Gelecek kaygısı, içsel veya dışsal tehlike, tehlike olasılığı veya tehdit olarak algılanan bir durumun öncesinde yaşanan duygusal bir durumdur (Bayav, 2018). Üniversite öğrencilerinde olan gelecek kaygısının hangi değişkenlerle ilişkili olduğunun belirlenmesinin eğitime dair düzenleme ve uygulamalara katkı sağlayabileceği düşünülmektedir.

Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı, psikolojik danışmanlık ve rehberlik bölümünde okuyan üniversite öğrencilerinin kariyer farkındalığı ve stresle başa çıkma tarzları ile gelecek kaygıları arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Bu doğrultuda alt amaçlar;

1. PDR lisans öğrencilerinin kariyer farkındalıkları, stresle başa çıkma tarzları ve gelecek kaygıları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
2. PDR lisans öğrencilerinin gelecek kaygıları, kariyer farkındalıkları ve stresle başa çıkma tarzları cinsiyete göre anlamlı bir şekilde farklılaşmakta mıdır?
3. PDR lisans öğrencilerinin gelecek kaygıları, kariyer farkındalıkları ve stresle başa çıkma tarzları yaşa göre anlamlı bir şekilde farklılaşmakta mıdır?
4. PDR lisans öğrencilerinin gelecek kaygıları, kariyer farkındalıkları ve stresle başa çıkma tarzları sınıf düzeyine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmakta mıdır?
5. PDR lisans öğrencilerinin kariyer farkındalığı ve stresle başa çıkma tarzları, gelecek kaygısını yordamakta mıdır?

Araştırmanın Önemi

Mesleki rehberlik ve kariyer planlaması özellikle üniversite öğrencileri için kritik bir öneme sahiptir. Kariyer farkındalığı, kariyer gelişiminin önemli basamaklarından biridir ve çeşitli alt başlıkları içermektedir (Savcı ve Aysan, 2014). Mesleklere özgü temel bilgiler, iş tercihinine bağlı beklentiler, eğitim ve beceri gereksinimleri ve örgütsel ihtiyaçlar bu alt başlıklardandır. Bu bağlamda kariyer farkındalığı oluşturma hedefi güden eğitim faaliyetleri; kariyer planlaması, kariyer fırsatları ve karar verme aşamalarını da kapsamaktadır (Nasir ve Lin, 2013). Stres, yaşamın her döneminde olduğu gibi üniversite okuyan ve genç yetişkinlik sürecinde bulunan bireylerin de yaşamında yer alan bir unsurdur. Kariyerini şekillendirme aşamasında olan kişinin; önüne çıkacak olası seçenekleri incelemesi, bazılarını elemesi, geleceğe dair plan ve program yapma çabası bu süreçte stres oluşturabilmektedir (Craske vd., 2011).

Gelecek kaygısı, özellikle genç yetişkinlik çağında olan kişilerin yaşamında önemli ölçüde baskı ve beraberinde stres yaratan tüm durumları sembolize etmektedir (Putwain, 2007). Genç yetişkinlik sürecinde bireylerin hayatlarını nasıl devam ettireceklerini, yaptıkları işten memnun olup olmadıklarını, çalışma alanlarından belirsizliklerini ve benzeri birçok sorunun devamlı olarak gündemlerinde olması kaygı vericidir. Öte yandan, günlük yaşam içerisinde insanlar arasında yaşanan rekabet artışı ve ekonomik değişimler gelecek kaygısına neden olmaktadır (Mouloud vd., 2018). Ergenliğin ortalarında başlayan gelecekle ilgili sorular, eğitimin sonlarına doğru artar. Bu noktada uzun süre iş bulamayan ve mezun olduktan hemen sonra geçimini sağlamakta güçlük çeken kişiler örneğine bakıldığında gelecek kaygısının özellikle lisans eğitiminin son yıllarında yaşandığı varsayılmaktadır (Türköz vd., 2021).

Sonuç olarak, araştırmada ele alınan kavramların, üniversite kademesindeki öğrencilerin hayatında önemli olduğu düşünülmektedir. Bu bilgiler ışığında literatür incelendiğinde, eğitim fakültesinde ve PDR bölümünde okuyan öğrencilere yönelik kariyer farkındalığı, stresle başa çıkma tarzları, gelecek kaygısı arasındaki ilişkiyi bir arada inceleyen çalışmaya rastlanmamıştır. Araştırmada elde edilen bulguların, psikolojik danışmanlık ve rehberlik alanında eğitim gören lisans öğrencilerinin mevcut durumları hakkında fikir verebileceği, onlara yönelik planlanan uygulamalara katkı sağlayabileceği düşünülmektedir. Psikolojik danışmanlık ve rehberlik, mezuniyet sonrasında çeşitli alanlarda uzmanlaşmaya imkan sağlayan, insanlara fayda üreten bir bölümdür. Bu sebeple

PDR okuyan öğrencilerin kariyer farkındalıklarını, stresle başa çıkma tarzlarını ve gelecek kaygılarını ele alan bu araştırmanın, öğrenim gören öğrencilerin ihtiyaç duyduğu hizmetler konusunda veri sağlayabileceği umulmaktadır. Alan yazın incelendiğinde, kariyer farkındalığı kavramını genç yetişkinlerde ele alan çalışmaların sınırlı olduğu görülmektedir. Bu sebeple araştırmanın alan yazındaki boşluğu doldurmaya katkı sağlayacak ve gelecekteki araştırmacılara yol gösterecek olması bakımından önemli görülmektedir.

Varsayımlar

Çalışmada veri toplama amacıyla uygulanan ölçeklerin, ilişkili olduğu değişkenlerin niteliklerini gerçeğe yakın şekilde ifade ettikleri varsayılmıştır.

Çalışmaya katılan bireylerin ölçme araçlarını verilen yönergeye uygun ve saydam bir şekilde yanıtladıkları varsayılmıştır.

Sınırlılıklar

Araştırma, İstanbul'da öğrenim gören üniversite öğrencileri ile sınırlandırılmıştır.

Araştırmada elde edilen bulgular; üniversite öğrencilerinde gelecek kaygısı, stresle başa çıkma tarzları ve kariyer farkındalık ölçeklerinin ölçtüğü özellikler ile sınırlandırılmıştır.

BİRİNCİ BÖLÜM

1. KURAMSAL ÇERÇEVE ve İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde, araştırmanın temel kavramları olan kariyer farkındalığı, stresle başa çıkma tarzları ve gelecek kaygısı kavramlarının tanımlamaları, kuramsal temelleri ve bu kavramlara yönelik daha önce yapılan bazı araştırmalar ele alınmıştır.

1.1. KARIYER DANIŞMANLIĞININ KURAMSAL GELİŞİMİ

Mesleki karar verme ve kariyer oluşum aşamaları göz önüne alındığında; meydana gelen gelişmelere ve yeniliklere adaptasyon sağlayabilmek önemlidir (Lent, 2001). İnsanlar meslek seçimi yaparken; karar verme, insanlar arası etkili etkileşim, kendini tanıma, meslek olanaklarından haberdar olma, duygu durum düzenleyebilme gibi konularda mesleki rehberlik ve kariyer danışmanlığı alanına ihtiyaç duymaktadır (Pinquart ve Schindler, 2007). Meslek seçimi ve kariyer planlama süreci, insanın bütün yaşamını doğrudan etkileyen kararları barındırmaktadır. Kariyer danışmanlığı ve mesleki rehberlik hizmeti; kişinin potansiyelini en üst düzeyde gösterebileceği, ilgi, değer ve yeteneklerini esas alarak meslek seçmesine ve kariyer gelişimini yürütmesine odaklanmaktadır (Yeşilyaprak, 2019).

Mesleki rehberlik ve kariyer danışmanlığı konusunda yapılan ilk bilimsel araştırmalar 1900'li yıllarda Amerika'da, toplumun sosyal ve politik ihtiyaçları ile şekillenerek başlamıştır (Herr, 2013). Mesleki rehberlik alanında yapılan ilk çalışmaların Frank Parsons öncülüğünde başladığı görülmektedir. Frank Parsons, Boston'da mesleki rehberlik bürosunu 1908 yılında kurmuştur. Parsons öncülüğünde başlayan özellik etmen kuramının isminde geçen 'özellik' kavramı insanların standart testlerle ölçülebilen 'etmen' kavramı ise mesleklerin başarılı olabilmek için gerektirdiği özellikleri ifade etmektedir (Place vd., 2006). Özellik etmen temelli yaklaşımların öncüsü olarak bilinen Parsons'un mesleki rehberlik anlayışında üç aşamalı bir uygulama süreci mevcuttur. Bu bağlamda; öncelikle bireylerin sahip olduğu kişilik özelliklerinin ve çeşitli mesleklerin temel özelliklerinin tespit edilme ve gruplandırılma aşamaları sonrasında da bu iki grubun mantıklı biçimde eşleştirilmesi esas alınmaktadır (Pope, 2000).

Her bireyin kendine has özelliklerinin olduğu ve meslekte başarı elde etmek adına bir mesleğin gerektirdiği kişilik özelliklerine sahip olunması gerektiğini savunan özellik etmen kuramı mesleki rehberliği sadece iş arama çağındaki bireylere sunulan bir yardım hizmeti

olarak ele alması yönüyle ileriki yıllarda eleştirilmiştir (Schulthesis ve Esbroeck, 2009). Parsons'dan sonraki dönemde kariyer yaklaşımında meslek seçimi sürecinde problem çözme becerilerinin önemi, danışmanın aktif, öğretici ve envanterleri yorumlamada bilgili olması gerektiği vurgulanmıştır (Swift, 1990). Parsons'un ortaya attığı üç aşamalı yardım süreci; analiz, sentez, teşhis, tahmin ve psikolojik danışma olarak genişletilerek yapılandırılmıştır (Seçer, 2011). Yirminci yüzyılın ortalarına gelindiğinde 'iş uyumu kuramı' Rene Dawis, Lloyd Lofquist ve meslektaşları tarafından geliştirilmiştir. Bu kuramda her insanın mesleğini icra ettiği ortamın çeşitli özellikler barındırdığına dikkat çekilmekle birlikte kişinin iş çevresiyle uyumunun önemi savunulmaktadır (Alexander vd., 1978).

Sonraki yıllarda, danışanın özellikleri ile iş çevresinin uyumunu esas alan tipoloji kuramını ortaya koyan Holland kişilik tiplerine hitap eden farklı iş çevreleri olduğu ifade etmektedir (Kalp, 2023). İnsanların sahip oldukları altı kişilik tipinin ele alındığı ve kariyer oluşturma sürecinde kişilik tipleriyle çevresel özellikler arasında bir etkileşimin var olduğuna değinilen bir makale yayınlamıştır (Holland, 1974). Meslek seçimi kişiliğin bir ifadesi olarak ele alınarak 'Mesleki Tercih Envanteri' geliştirilmiştir ve aynı meslek grubunda yer alan kişilerin benzer kişilik tiplerine sahip olduğu savunulmuştur (Holland vd., 1981).

Kronolojik açıdan bakıldığında, mesleki rehberliğin başlangıcı kişisel özellikler ile mesleğin gerektirdiği niteliklerin eşleştirilmesine dayansa da bu alandaki araştırma ve uygulamaların artması ve gelişmesiyle beraber günümüze yaklaştıkça kariyer psikolojik danışmanlığı olarak tanımlanan bir alanın ortaya çıktığı görülmektedir (Korkut, 2007). Mesleki rehberlik ve kariyer danışmanlığı alanına sonraki yıllarda; Alfred Adler, Ann Roe, Myers Briggs gibi kuramcılar psikodinamik yaklaşımı temel alan kuramlarıyla beraber farklı perspektifler kazandırmaktadır (Aubrey, 1977). Psikanalitik yaklaşım kariyer seçiminde; bilinçaltı süreçlerin, anne baba tutumlarının, erken dönem çocukluk anılarının ve çeşitli savunma mekanizmalarının etkili olacağı görüşünü savunmaktadır (Herr, 2001).

Tarihsel sürecin ilerleyen aşamalarında, mesleki rehberliğin yalnızca üniversiteye geçiş sürecinde sunulması ve yaşamın belli bir kesitiyle sınırlandırılması anlayışı yerini başka yaklaşımlara bırakmıştır.

Zamanla mesleki rehberlik ve kariyer danışmanlığı daha bütünsel ve sistematik hale getirilmiştir. Yaşamın tamamını içeren bu alan, gelişimsel yaklaşımı temel almaktadır

(Hashish, 2019). Kariyer konusunda önemli çalışmaları olan Ginzberg ve arkadaşlarının 'mesleki gelişim kuramı', meslek seçimini büyük ölçüde geri dönülemez bir süreç olarak nitelendirerek mesleki seçimin bireyin istekleriyle sahip olduğu olanaklar arasında uzlaşma sağlanması yoluyla gerçekleştiğini belirtmektedir (Eryılmaz ve Mutlu, 2017). Bireylerin kendi yetenek, ilgi ve değerlerine uygun meslekleri seçebilmeleri adına yardım etme süreci olarak da tanımlanan mesleki rehberlik ve kariyer danışmanlığı sürecinde sadece meslekler hakkında bilgi vermekle yetinilmemektedir (Poyraz, 2006). Aynı zamanda, bireylerin bazı mesleklere yönelik sahip olduğu kalıp önyargı veya yanlış bilgilerin giderilmesi, mesleki olgunluk düzeylerinin artırılması ve kariyer sürecini şekillendirirken problem çözme ve karar verme becerilerinin geliştirilmesi önemsenmektedir (Brott, 2001).

Donald E. Super'in kuramında kariyer gelişim süreçleri detaylı şekilde incelenmektedir. Gelişimsel kariyer kuramlarından biri olan 'yaşam boyu yaşam alanı' kuramında kariyer gelişim süreci; büyüme (0-14 yaş), Araştırma-Keşfetme (14-24 yaş), Yerleşme (25-44 yaş), Koruma (45-64 yaş) ve Çöküş (65 yaş sonrası) evresi olarak ele alınmaktadır (Super, 1954). Super'in kuramında ele alınan kariyer olgunluğu kavramı; kariyer farkındalığını da yakından ilgilendiren bir takım ögeyi içermektedir. Kariyer olgunluğu; meslek seçimine yönelimi, mesleğin planlanmasını, mesleki tercihlerin tutarlılığını, benlik kavramının billurlaşmasını ve mesleki deneyimleri içine almaktadır (Kutlu, 2012).

1.2. MESLEKİ REHBERLİK VE KARIYER DANIŞMANLIĞININ TÜRKİYE'DEKİ GELİŞİMİ

Meslek seçimi, bireylerin karar vermesi gereken önemli ve dönüm noktası niteliğinde bir tercih sürecidir. Ülkemizde mesleki rehberlik çalışmaları ilk defa 1950'li yıllarda ele alınmıştır (Yeşilyaprak, 2009). Kariyer danışmanlığı; insanın kendine dair bilgisini arttırarak potansiyelini yaşama aktarabilme, hedef belirleme, mesleki karar verme gibi konularda sunulan bir yardım hizmeti olarak literatürde yer almaktadır (Zunker, 1998). 2547 sayılı Yüksek Öğretim Kanunu (1982) ile eğitim fakültelerinde lisans programlarının açılması psikolojik danışmanlık ve rehberlik alanında çalışacak kişilerin yetiştirilmeye başlanması ülkemizde bu konuda yapılan önemli gelişmelerdendir (Pişkin vd., 2019). Millî Eğitim Bakanlığına bağlı olan tüm okullarda, öğrencilerin kademelerine göre mesleki rehberliğe dair hedefler ve çalışmalar mevcuttur. Okul öncesi ve ilkökul kademelerinde; çocuklarda olumlu benlik kavramı geliştirme, toplumda farklı mesleklerin olduğunu fark ettirme, çalışmaya karşı olumlu tutum geliştirmelerine yardımcı olma gibi temel amaçlar bulunmaktadır (Kanak vd., 2018). Kariyer amaçları için gereken yetenekleri fark etme;

ilgi, yetenek ve değerlerin mesleki tercihlere etkisini anlama, mesleklerin özelliklerini araştırma gibi temel hedefler ise ortaokul kademesinde ele alınmaktadır (Terzi vd., 2011). Lise kademesinde öğrenime devam eden öğrencilere yönelik hazırlanan programda; eğitsel ve mesleki açıdan uygulanabilirlik ve kendine uygunluğun daha gerçekçi şekilde yapılması, üst öğrenim ve mesleki alternatiflerin daha detaylı incelenmesi, kimlik arayışının sağlıklı biçimde sürdürülmesi ve iş olanaklarının araştırılması gibi temel hedefler yer almaktadır (Owen ve Güneri, 2015). Günümüzde, pdr bölümünden mezun olan öğrencilerin çoğunlukla okulda görev alarak eğitsel ve mesleki çalışmalarla ilgilendikleri bilinmektedir (Korkut, 2007).

1.3. MESLEK, İŞ VE KARIYER KAVRAMI

Meslek; ekonomik getirisi ve uygulama standartları olan, sosyal statü ve uzmanlık bilgisi bileşenlerini de içeren bir yetkinlik kazanımıdır (Perkmen ve Tezci, 2015). Bir faaliyetin meslek olarak adlandırılabilmesi için belli nitelikler içermesi gerekmektedir. Belli bir eğitim doğrultusunda elde edilmiş olması, insanlara faydalı olan hizmet sunması, kurallarının belli olması, karşılığında ücret alınması mesleğin niteliklerindedir (Yavuzaslan ve Dağlıoğlu, 2019). Bir mesleğe sahip olmak, bireylerin gelir düzeyini, sosyal statüsünü, zamanı kullanma biçimini, iletişim ve kendini gerçekleştirme düzeyini etkilemektedir. İş ise mesleğin faaliyetlerine, uygulamaya dönük kısmına karşılık gelmektedir ve uygulamadaki faaliyetleri kapsamaktadır (Cepoğlu, 2012).

Kariyer kavramının yalnızca mesleki faaliyetleri içermediği, yaşama dair çeşitli rolleri ve yapılan işleri de içine aldığı görülmektedir. Bu açıdan kariyer, meslek ve iş kavramlarına kıyasla daha kapsamlı bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır. Kariyer; meslek öncesini, mesleğin uygulama aşamasını ve meslekte yaşanan ilerleme, duraklama ve gerilemeleri de içermektedir (Lavalley, 2006). Meslek seçimine dair psikolojik danışma ve rehberliğin sadece lisenin son yılında, üniversiteyi kazanma aşamasında ele alınan bir hizmet olarak görülmemesi gerekir. Bu hizmet, okul öncesinde başlayarak ilköğretim ve ortaöğretim sürecini de içine almaktadır ve mesleki gelişime dair her kademedede farklı çalışmalar gerçekleştirilmektedir (Doğan, 2000).

1.4. KARIYER FARKINDALIĞI

Kariyer kavramı dilimize Fransızcadan geçmiştir, orijinali 'carriere' kelimesi olan kariyer kavramı, hayatın akışı içerisinde meydana gelen olayların, iş ve mesleğe ilişkin rollerin birbiriyle olan etkileşimiyle oluşan bir süreç şeklinde nitelendirilmektedir (Kartal, Ayyıldız ve Alp, 2019).

Farkındalık; bireylerin düşünce, duygu ve davranışlarındaki değişimleri algılamasına dayanmaktadır (Kılıçaslan, 2023). Psikolojik danışma sürecinde; şimdi ve burada esas alınarak kişinin şu ana ve kendisine dair farkındalığı arttırılmaya çalışılması önemlidir (Korkut, 2007). Kariyer kavramı bağlamında ele alınan farkındalık kavramının literatürde farklı açıklamaları bulunmaktadır. Kariyer farkındalığı; meslekler konusunda temel bilgilerin edinilmesini, eğitim alma sürecini, mesleki tercihleri, beklenti ve kararları içerisinde barındıran bir kavramdır (Korucu ve Kabak, 2021). Kişinin seçtiği mesleğin temel özelliklerinin, fırsatlarının ve gerektirdiklerinin bilincinde olması kariyer farkındalığı kapsamındadır. Kariyer farkındalığı, gelişim fırsatlarını tanımayı ve bu fırsatları değerlendirmeyi sağlamaktadır. Bununla birlikte kişinin kendi yetenek, ilgi ve değerlerine hitap eden mesleklere yönelerek mesleki gelişim fırsatlarını öğrenmesini değerlendirmelerine olanak sağlaması sebebiyle mesleki doyumla da ilişkilendirilmektedir. (Kotkas vd., 2021).

Donald E. Super'in 1960'lı yıllarda ortaya koyduğu çalışmalarla birlikte kariyer kavramı sadece karar verme odaklı ele alınmaktan çıkarak yaşam boyu kişinin şekillendirdiği süreci temsil eder hale gelmiştir. 1980'li yıllardan itibaren mesleki rehberlik yerine kariyer rehberliği kavramının kullanıldığı görülmektedir. Kavramsal açıdan kariyer yaşamın bütününe hitap etmektedir (Maree, 2010). Son yıllardaki araştırmalar incelendiği zaman mesleki rehberlik ve kariyer danışmanlığı hizmeti yaşam boyu kariyer gelişimine yardım etmeyi amaçlamaktadır (Owen ve Güneri, 2015). Teknolojik gelişmelerin hızlanması ve gelişimiyle beraber bazı mesleklerin işlevselliğini kaybederek ihtiyacı karşılayan yeni meslek alanlarının ortaya çıktığı görülmektedir.

Kariyer farkındalığı, insanların kariyerlerini inşa etmeleri aşamasında daha bilinçli davranmalarına yardımcı olmayı sağlamaktadır. Çeşitli envanterler, testler vb. ölçme araçları veya görüşme teknikleri kullanılarak kişinin öncelikle kendisi hakkında bilgi edinmesi sağlanır. Sonraki aşamada mesleki olanaklar, eğitim süreci, çalışma ortamı,

çalışma saatleri, cv hazırlama, iş arama gibi önemli konularda bilgi verilmesi hedeflenir (Aydemir, 2018).

Lisans öğrencileri kişisel özellikleri, kariyer olanakları ve kariyer hedefi oluşturma konularıyla ilgili bilgi seviyelerini arttırmaya ihtiyaç duymaktadır. İş bulma noktasında yetkinliklerini geliştirmeleri ve kariyer planlarını oluşturabilmeleri öğrencilerin ihtiyaç duydukları diğer önemli başlıklardır (Cevher, 2015). Kariyer farkındalığı kavramı bütün bu başlıkları da içinde barındırmaktadır. İlgili alan yazın incelendiğinde kariyer farkındalığı kavramının kariyer olgunluğu ve kariyer gelişimiyle birlikte ele alındığı görülmektedir (Karatepe vd., 2020). Kariyer yetkinliğini arttırmaya yönelik uygulanan müdahaleler; mesleki rehberlik ve kariyer psikolojik danışmanlığı, ölçme araçlarının geliştirilme ve yorumlanma çalışmaları, kariyer farkındalığını artırma faaliyetleri ve kariyer müdahaleleri şeklinde sınıflandırılmıştır (Özyürek, 2016). Kariyere yönelik müdahaleler ve kariyer farkındalığını artırma çalışmaları kişilerin kendi kariyerlerini yönetebilmelerine katkı sağlamaktadır. Kişinin kariyerini yönetebilmesi; etkili iletişim becerilerinin gelişmiş olması, belirsizliklerle başa çıkabilme, öğrenmeye açık olma, iş yaşamında istenilen özelliklere uyum sağlama ve mesleki yetkinlik gibi konuları gündeme getirmektedir (Aslan, 2012).

Bu sebeple günümüzde kariyer farkındalığına ilişkin çalışmaların kapsamının genişlediği görülmektedir. Okulöncesinden itibaren öğrencilere çeşitli etkinlikler yoluyla meslekler tanıtılmakta ve mesleki roller hakkında bilgi verilmektedir (Uyguç, 2003). Ergenlik döneminde kariyer farkındalığı ve kariyer gelişimine dayalı programlar hazırlanırken; bireyin ilgi, yetenek ve değerleri konusundaki mevcut durumunun ve gelecek adına beklentilerinin, çevresel iş olanaklarının birlikte değerlendirilmesi hedeflenir (Akkoç, 2012; Ercan, 2002). Eğitim sürecinin işleyişi düşünüldüğünde özellikle lisans eğitiminin sonlarına doğru mesleği uygulama alanlarına ve kariyeri yapılandırmaya dair bilgi, merak ve arayışın arttığı düşünülebilir. Bunun yanı sıra, günümüzde dijitalleşmenin ve teknolojinin hızlı gelişiminin ortaya çıkardığı yeni kariyer fırsatları mevcuttur. Bunlar hakkında bilgi sahibi olmak kariyer süreci açısından kritik bir öneme sahiptir (Saki ve Koç, 2024).

1.4.1. Kariyer Farkındalığıyla İlgili Yapılan Araştırmalar

Bu bölümde kariyer farkındalığıyla ilgili yapılan araştırmalar bazı güncel çalışmalara yer verilmektedir.

399 lise kademesindeki öğrenci ile yapılan bir araştırmada veri toplama aracı olarak; ‘Anne Baba Tutumları Ölçeği’ ve ‘Kariyer Kararı Yetkinlik Beklentisi Ölçeği’ kullanılmıştır. Çalışmanın modeli, nicel araştırma yöntemlerinden biri olan ilişkisel tarama modelidir. Çoklu regresyon analizi yapılarak değişkenler arasındaki ilişkiler analiz edilmiştir. Araştırmada ebeveyn tutumlarının kariyer konusundaki yetkinlik beklentilerini yordama durumu incelenmiştir. Ebeveyn tutumlarının alt boyutları ile amaç oluşturma, planlama, problem çözme, kendini değerlendirme, farklı meslek gruplarına yönelik bilgi edinme gibi kariyer farkındalığını içeren bileşenlere anlamlı bir etkisi bulunduğu görülmüştür (Bahadır ve Sürücü, 2019).

Ortaokul son sınıfta okuyan öğrencilerle gerçekleştirilen bir araştırma kapsamında; öğrencilerin STEM (fen, teknoloji, mühendislik, matematik) alanlarında kariyer geliştirmeye ilişkin farkındalıkları, ilgileri ve bu ilgilerinin etkili olduğu faktörlerin saptanmasını amaçlayan bir çalışma gerçekleştirilmiştir. Çalışma grubunu 92 öğrenci oluşturmaktadır. Nitel veriler odak grup görüşme yöntemi ile toplanmıştır ve keşfedici ardışık desen kullanılmıştır. Elde edilen veriler betimsel ve sürekli karşılaştırmalı analiz tekniği ile analiz edilmiştir (Altan vd., 2019).

Spor alanında öğrenim gören öğrencilerin kariyer farkındalıklarını ölçen, geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı geliştirmeyi amaçlayan nicel bir araştırma kapsamında üniversitede öğrenim gören 376 öğrenciden veri toplanmıştır. Geliştirilen ölçeğin yapı geçerliğinin analizi için açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizleri kullanılmıştır. Araştırma grubundaki öğrencilerin kariyer farkındalık düzeyinin; yaş, cinsiyet, bölüm, üniversite, sınıf, aylık gelir ve aktif sporculuk durumu değişkenlerine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir (Yaşar ve Sunay, 2019).

Öztürk (2020) tarafından yürütülen bir çalışmada, üniversitede öğrenim gören öğrencilerin kariyer farkındalıklarını ifade eden ölçek geliştirilmesi hedeflenmiştir. Bu araştırmada kariyer farkındalığı ve karar verme yetkinliklerinin artırılması, kariyer streslerinin ise azaltılmasını amaçlayan bir kariyer gelişim programı oluşturularak etkililiği test edilmektedir. Çalışmada, nitel ve nicel yöntemlerin bir arada ele alındığı keşfedici sıralı desen kullanılmıştır. Araştırma için öncelikle nitel görüşmeler düzenlenerek üniversite öğrencileri, öğrenci velileri ve kariyer uzmanlarından bilgi toplanılmaktadır. Daha sonra kariyer farkındalık ölçeği geliştirilmiş ve kariyer gelişim programı hazırlanarak üniversite öğrencilerinden oluşan gruba uygulanmıştır.

Kalkan (2020) tarafından yürütülen bir çalışmada STEM eğitimi görüşüne dahil olan alan gezisi yöntemiyle kariyer farkındalığı oluşturmak amaçlanmıştır. Bu bağlamda bir üniversitenin Astronomi ve Uzay Bilimleri Bölümüne, ilkokul ikinci sınıfa giden 24 çocuk ile gezi gerçekleştirilmiş ve görüşme formları ile bilgi toplanmıştır. Gezi süresince çocukların mutlu oldukları, dikkat dağınıklığı yaşanmadığı ve ziyaret ettikleri bölüm ile ilgili kariyer farkındalığı oluştuğu belirlenmiştir. Bu çalışmada, etkili yapılandırılmış bir kariyer gezisinin kariyer farkındalığına katkı sağladığı görülmüştür.

Ertekin (2020) tarafından yapılan bir araştırmanın hedefi, spor eğitimi alanında okuyan bireylerin girişimcilik düzeyleri ve kariyer farkındalığı arasındaki ilişkiyi incelemektir. Çalışmanın örneklemini tesadüfi olarak seçilmiş 112 erkek ve 57 kadın içeren 169 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmada gerçekleştirilen analizlerin bulguları incelendiğinde, antrenörlük eğitimi alan bireylerin başka bölümlere kıyasla kariyer farkındalıklarının daha yüksek olduğu görülmüştür. Bireylerin girişimcilik düzeyleri ile kariyer farkındalıkları arasında pozitif yönlü korelasyon bulunduğu sonucuna ulaşılmıştır.

“Sporcu Öğrenci Kariyer Farkındalığı Envanteri”nin Türkçeye uyarlanmasını amaçlayan bir çalışma kapsamında, belirli demografik değişkenler ve kariyer farkındalığı arasındaki ilişkiler incelenmektedir. Farklı üniversitede okuyan 285 farklı spor bölümü öğrencisi çalışmanın örneklemini oluşturmaktadır. Sporcu Öğrenci Kariyer Farkındalığı Envanteri 30 madde ve 5 faktörden oluşmaktadır. Cronbach Alpha iç tutarlık katsayıları hesaplanarak doğrulayıcı-açımlayıcı faktör analizleri, Pearson korelasyon analizi ve t testi uygulanmıştır (Bozyiğit vd., 2022).

1.5. STRES KAVRAMININ TEORİK TEMELİ

Stres; kişinin yaşam içerisinde iyilik halini bozma ihtimali bulunan, potansiyelini ortaya çıkarmasını güçleştiren ve çevreyle uyumda zorluk yaşamasına sebep olan etkileşimler olarak ifade edilmektedir (Hannigan vd., 2004). Stres hayatımızın görmezden gelinemeyecek ve çeşitli durumlarda hayatın içerisinde karşımıza çıkan yüzleşilmesi gereken bir durumdur. İnsanın hayatta kalması için belirli bir miktarda strese maruz kalması gerekmektedir. Kısa süreli ve optimal düzeydeki stresin motivasyonu ve performansı arttırdığı bilinmektedir (Ahmedovic vd., 2020). Günlük yaşam içerisinde; zaman yönetimi becerisini etkili kullanabilme, düzenli egzersizler, meditasyon, destekleyici sosyal ilişkiler, nefes egzersizleri, yetenek ve ilgi alanlarına yönelik keyif

alınan hobi faaliyetleri stresin olumsuz etkilerini azaltarak hayat kalitesini ve aktifliğini arttıran durumlar arasında sayılmaktadır.

İnsanlık tarihi boyunca var olan stresin oluşmasına etki eden pek çok faktör bulunmaktadır. Günümüzde de ekonomik sorunlar, salgın hastalıklar, sosyal ve politik problemler gibi pek çok faktör insanı doğrudan veya dolaylı olarak etkilemektedir. Gerginlik ve bilişsel bir baskı olarak da tanımlanan stres, hissedilme düzeyine göre hem olumlu hem de olumsuz etkilerde bulunmasının yanı sıra stresin temel kaynağı bazı durumlarda içsel bazı durumlarda ise dışsal olabilmektedir (Tidd ve Friedman, 2002). Strese neden olan faktörler de stresi ifade ediş biçimi de kişiden kişiye değişmektedir.

Literatür kapsamında stresin farklı temele dayanan teoriler kapsamında açıklandığı görülmektedir. Bunlar şu şekildedir;

1. Psikolojik Temelli Teoriler
2. Sosyal Açıdan ele alan Teoriler
3. Biyolojik Temele dayalı teoriler (Lazarus, 2000)

Organizmanın fiziksel veya psikolojik açıdan tehdit olarak algıladığı bazı konularda zorlanım ve gerilim hissettiren rahatsız edici bir durum olarak karşımıza çıkmaktadır (Baltaş ve Baltaş, 2018). Biyolojik açıdan ele alındığında stres; kalp atışında artış, çeşitli kas ve eklem ağrıları, terleme ve solunum sıkıntıları gibi fizyolojik belirtilere yol açan zorlayıcı bir durumdur (Bhargava ve Trivedi, 2018). Yapılan bir araştırmada, düzenli yapılan hafif ve orta düzeydeki egzersizin yaşam içerisinde karşılaşılan stres durumlarında vücuda hormonal ve fizyolojik açıdan fayda sağladığı saptanmıştır (Civan vd., 2018).

İnsanlar yaşamlarını sürdürürken yaşadıkları çeşitli stres yaratan durumlara fizyolojik tepkilerin yanı sıra psikolojik tepkiler de vermektedir. Stres psikolojik açıdan ele alındığında ise karşımıza bilişsel, davranışçı ve psikanalitik kuramlar çıkmaktadır (Kara, 2009). Bilişsel teoriye göre; strese verdiğimiz tepkiler, karşılaştığımız olaylara yüklediğimiz anlamlara göre değişim göstermektedir ve optimal düzeydeki stres, kişinin yaşamı için olumlu etkilere de sahiptir (Demir, 2017). Bu sebeple, strese yol açan durumlar kimi zaman ortaktır kimi zaman ise kişiden kişiye farklılık göstermektedir. Davranışçı yaklaşım perspektifinden stres, organizmayı etkileyen çevresel uyarıcılara karşı verilen tepkidir (Güçlü, 2001). Psikanalitik bakış açısı bu konuda strese neden olan anksiyeteyi; nesnel, nevrotik ve ahlaki olarak üç grupta incelemektedir. Özellikle de yaşam içerisinde

engellenmelerle açığa çıkan ve ruhsal hastalıklara sebep olabilen nevrotik kısım üzerinde durulmaktadır (Demirci, 2018).

1.5.1. Stresle Başa Çıkma Tarzları

Stresin insan yaşamını çeşitli yönlerden etkilediğine dair araştırmaların yaygınlaşmasının ardından stresle başa çıkma tarzlarına yönelik araştırmalar da gerçekleştirilmiştir. Stresin duygusal açıdan vereceği hasarı azaltmaya ve duygusal hasara yönelik gösterilen tepkilerin düzenlenmesine yönelik kullanılan stratejiler stresle başa çıkma tarzları olarak adlandırılmaktadır (Edwards ve Burnard, 2003).

Stres yönetimi insan yaşamında oldukça önemli bir yere sahiptir. Stresle işlevsel olarak başa çıkabilmek hem psikolojik hem de fiziksel anlamda iyi oluşturma katkı sağlamaktadır. Yapılan bir araştırmada, stresin beyin bölgelerini etkileyerek psikopatolojilerin oluşumunda rol oynadığı ifade edilmektedir (Kloet vd., 2005). Stresin yaşamdan tamamen bertaraf edilmesi mümkün değildir. Kişinin kendi hayatını olumsuz etkilemeyecek olan stres düzeyini fark etmesi ve yaşam içerisinde stresle başa çıkma mekanizmalarının geliştirmesi gereklidir (Sawatzky, 2012). Zorlayıcı yaşam olaylarının ortaya çıkmasıyla beraber tehdit unsuru olarak algılanan ve değerlendirilen konuya yönelik eyleme geçmek gerekmektedir. Bu bağlamda, eyleme geçme kısmı stresle başa çıkma aşamasını ifade etmektedir. Öncelikle birey yaşadığı stres faktörünü bilişsel açıdan algılar, sonrasında algıladığı bu durumun olası sonuçlarını değerlendirir ve ardından eyleme yani stresle başa çıkma aşamasına geçilir (Sandin vd., 1998).

Stresle başa çıkmak için farklı modellemeler olmasına rağmen hepsinin bulunduğu ortak payda, stresin üstesinden gelebilmek amacı ile başvurulan stilin işlevsel olup olmadığına yöneliktir (Janowski vd., 2014). Stresli durumları ve olayları çözmeye ilişkin tutumları kapsayan problem odaklı ve aktif stratejiler genel anlamda işlevsel olarak bulunurken, stresli durumlardan kaçınmayı ve durumun düzeltilemeyeceğine dair bir inanç edinmeyi kapsayan duygu odaklı ya da pasif başa çıkma tarzları işlevsel görülmemektedir (Doğru, 2018). Pasif başa çıkma tarzları düşük benlik saygısı, kendine zarar verme, madde kullanımı, hipertansiyon ve hipotansiyon gibi bedensel sağlık sorunlarıyla ilişkilendirilmektedir (Ercan, 2002).

Problem odaklı başa çıkma, stres içeren bir durum veya olguyu tamamen değiştirmek, sonuçlarını önlemek ya da aza indirmek amacıyla direkt olarak aksiyon almayı kapsamaktadır (Noorbakhs vd., 2010). Problem odaklı başa çıkmanın temel amacı,

stresli olayın etkilerini azaltmak veya başa çıkma yolundaki kişisel kaynakları üretmektir (Aşçı vd., 2015). Problem odaklı başa çıkma, görünürde sorun yokken ortaya çıkarsa bu duruma “proaktif başa çıkma” ismi verilir ve kişi bu süreçte olası stres kaynaklarını hissetmekte, ön görüde bulunmakta ve ona göre plan yapmaktadır (Bolat ve Erdoğan,2022). Proaktif başa çıkma, bireyin hiç strese maruz kalmaması demek değildir; stres yaratacak olayları önceden öngörerek strese yol açan durumları strateji üreterek atlatabilmesidir (Göçet, 2006). Bu bağlamda yapılan çeşitli araştırmalar sonucunda görülmüştür ki, bireyler stresli olaylar var olduğunda ellerinden gelen bir şeyler olduklarına yönelik inanç geliştirdikleri zaman, problem odaklı başa çıkma stratejilerini kullanmaya yatkındır (Yerlikaya, 2007).

Hayatın akışı içerisinde insanların, karşısına çıkan sıkıntı ve stres verici durumlar ile başa çıkmak adına neler yaptığını belirleme amacıyla Folkman ve Lazarus tarafından geliştirilen ölçek Türkçeye 30 madde ve 5 faktör olacak biçimde uyarlanmıştır. (Şahin ve Durak, 1995). Bu ölçekte stresle başa çıkma tarzları; çaresiz/kendini suçlayıcı, kendine güvenli, iyimser, sosyal destek ve boyun eğici yaklaşım olmak üzere beş faktör üzerinden ele alınmıştır. Literatüre bakıldığında stresle başa çıkma stiline yönelik birçok model olmasına rağmen en yaygın kullanılan stresle başa çıkma tarzları problem odaklı başa çıkma ve duygu odaklı başa çıkma modelidir (Uzun, 2021).

Duygu odaklı başa çıkma, bireylerin duygularını düzenleme noktasında çaba göstermesini, stresli durumların duygusal etkilerini aza indirmeyi veya değiştirmeyi içermektedir (Coşkun, 2021). Duygusal bir ilişkinin bitiminde yaşanan; ayrılığın ardından bilişsel durum değerlendirmesi yapması, çevresindeki kişilerden sosyal destek beklemesi, ağlama gibi eylemlerle duygusal boşalma yaşaması ve belli bir zaman sonra durumu kabule geçmesi duygu odaklı başa çıkmanın aktif kullanıldığı süreçlere örnek olarak gösterilebilir.

Duygu odaklı stresle başa çıkma aynı zamanda çeşitli becerilerin entegrasyonunu içermektedir. Kişinin ilk olarak stresli durumun yol açtığı duygularının farkında olması ve neler hissettiğini anlamlandırabilmesi önemlidir. Duyguları tanıma amacıyla zihinde tekrarlayan düşüncelerin analiz edilmesi ve açığa çıkan duygunun bedendeki etkilerin gözlemlenmesi gerekir. Bunun yanı sıra; strese yol açan içsel ve dışsal etmenlerin çeşitli açılardan ele alınması, beden duyularına odaklanması, stresle başa çıkma konusunda kısa, orta ve uzun vadeli planların yapılması duygu odaklı başa çıkmada etkili yöntemlerdendir (Tan, 2006).

Hayatın akışı içerisinde insanların yaşadıkları olaylara dair düşünce perspektifleri farklılık göstermektedir. Olayları algılama biçimi duyguları, duygular da davranışları etkilemektedir (Kahramanol, 2016). Strese yol açan olaylar ve dışı vurulan tepkiler de her birey için öznel bir deneyim olarak algılanmaktadır. Öte yandan yapılan araştırmalar sonucunda belli başlı sınıflandırmalar yapılması bilgileri düzenlemeyi, algılamayı ve ön görüde bulunmayı kolaylaştırmaktadır (Deniz ve Erözkan, 2011).

Duygu odaklı başa çıkma, problem odaklı başa çıkmadan daha çok tercih edilmektedir ve kadınlar tarafından daha fazla kullanıldığı saptanmıştır (Işıkkhan, 2018). Yaşam içerisinde insanların hem problem odaklı hem de duygu odaklı başa çıkma biçimlerini sıklıkla kullandıkları gözlenmektedir. Stresli durumlarla yüzleşirken duygusal boyut önemli bir olgu olmakla beraber duygu odaklı başa çıkmada sorunun gerçekliği tam olarak ele alınmamakta ve uzun süreli bir çözüme ulaşılmamaktadır (Gündüz vd., 2013). Duyguları tamamen göz ardı ederek kişinin bir soru devam etmesi de kişinin psikolojik iyi oluşunu olumsuz etkileyebilmektedir (Fteiha ve Awwad, 2020).

Bu araştırmada kullanılan stresle başa çıkma ölçeği, alan yazındaki bulgularla da tutarlılık göstererek; ‘duygulara yönelik etkisiz yollar’ ve ‘soruna yönelik etkili yollar’ şeklinde isimlendirilen iki boyut bulunduğunu ortaya koymaktadır. Üç farklı çalışmanın faktör analizlerine bağlı olarak elde edilen stresle başa çıkma ölçeğinin beş alt ölçeği bulunmaktadır. Bunlar;

1. Kendine Güvenli Yaklaşım (KY)
2. İyimser Yaklaşım (IY)
3. Çaresiz / Kendini Suçlayıcı Yaklaşım (CY)
4. Boyun Eğici Yaklaşım (BY)
5. Sosyal Desteğe Başvurma (SD) (Şahin ve Durak, 1995)

‘Probleme yönelik etkili yollar’ boyutunda planlı ve mantık odaklı stresle başa çıkma tarzları; kendine güvenli, iyimser ve sosyal destek arama yaklaşımları olarak karşımıza çıkmaktadır. Lazarus ve Folkman’ın stresle başa çıkma kuramında stres oluşturan durumun yol açtığı zorlayıcı duygulardan kaçınmaya yönelik ‘duygulara yönelik etkisiz yollar’ ise çaresiz ve boyun eğici yaklaşım olarak yer almaktadır (Lazarus 2000).

Stresle başa çıkma tarzlarından ‘kendine güvenen tarzı’ sıklıkla kullanan kişilerin; geçmiş başarılarını hatırlama, durumlar karşısında Olumlu düşünme, Yetenek ve güçlü

yönlerine odaklanma, Ortaya çıkan sorunlar karşısında problem çözme becerilerini geliştirme gibi mekanizmaları daha sıklıkla kullandıkları görülmektedir. Öte yandan, sosyal destek aramayı stresle başa çıkmada aktif kullanan bireyler, ihtiyaç duydukları konuya paralel olarak çevrelerinde bu desteği sağlayabilecek kaynaklara ulaşmaktadır (Kurt, 2021; Köksal, 2016). Ek olarak, sosyal desteğe başvurmak bireylerin ruhsal sağlığını da pozitif yönde etkilemektedir (Özkan, 2023). İyimser başa çıkma tarzı, stresli durumları pozitif açılardan yorumlayarak ele almayı içermektedir. Bu yaklaşıma sahip bireyler stresli durumların geçici olduğunu, güçlüklerin üstesinden gelmenin mümkün olduğuna inanmaktadır. Bu inanç da geleceğe umutla bakmayı sağlayarak stresli durumlara çözüm odaklı yaklaşmayı beraberinde getirmektedir (Kepir vd., 2012). Diğer bir alt boyut olan çaresiz yaklaşımı stresle başa çıkma tarzı olarak benimseyen kişilerde, karşılaşılan sorunun üstesinden gelinemeyeceği inancı hakimdir. Yaşanan durumla ilgili kontrolü kaybettiğini hissederek birey herhangi bir çözüm bulamayacağına inanma eğilimi gösterebilmektedir (Agün vd., 2021). Sorunun üstesinden gelinemeyeceği ve kontrol sağlanamayacağı düşüncesi kişiyi yardım istemekten alıkoymakla beraber umutsuzluk hissini besler.

Son olarak, stresle başa çıkmanın diğer boyutu olan boyun eğici yaklaşım, yaşanan stresli durumlara karşı daha itaatkar bir tutumu akla getirmektedir. İtaatkar tutumla kastedilen; kişinin kendi güçlü yanlarını görmezden gelerek yaşanan stresli durum karşısında geri planda kalmasıdır (Daly vd., 2021). Böylelikle boyun eğici yaklaşıma sahip olan birey kendi hayatına özne olma rolünden bir miktar feragat eder. Bu sebeple yaşamın akışı içerisinde meydana gelen stresli durumlar kişinin hayatın merkezinde rol alır. Toplumun veya kültürün bireylere yüklediği beklentiler ve standartlar gelecek kaygısını tetiklemekle birlikte geçmişte yaşanan olumsuz deneyimlerin de gelecek kaygısı üzerinde etkisi bulunmaktadır. Fakat bu çocukluk ve ergenlik çağındaki bireylerde deneyim eksikliği olduğundan dolayı onlarda hızlı gerçekleşen gelişim ve değişim sonucunda meydana gelen belirsizlikler kaygı üzerinde daha fazla etkide bulunmaktadır (Derman, 2008).

1.5.2. Stresle Başa Çıkma Tarzlarıyla İlgili Yapılan Araştırmalar

Bu bölümde stresle başa çıkma tarzlarıyla ilgili yurt dışı ve yurt içindeki bazı güncel çalışmalara yer verilmektedir.

Özdemir vd. (2011) tarafından yapılan araştırmanın amacı, ilköğretim okulunda hizmet veren eğitimcilerin stresle başa çıkma tarzları ve kullandıkları mizah tarzları arasındaki bağlantıyı gözlemlemektir. Uygun örnekleme yoluyla seçilen 221 öğretmenin bulunduğu bu korelasyonel çalışmada verilerin analizinde Pearson korelasyon katsayıları hesaplanmıştır ve çoklu doğrusal regresyon analizi uygulanmıştır.

Farklı branşlardaki erkek sporcuların stresle başa çıkma tarzlarının belirlenmesini ve düzeylerinin karşılaştırılmasını bir araştırmada, 2011 yılında gençler Türkiye şampiyonasına katılan ve tesadüfî örnekleme yöntemiyle seçilen 350 sporcu yer almaktadır. Veri toplama aracı olarak Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği kullanılmıştır. Verilerin normal ve homojen dağılıma sahip olduğu tespit edilmiştir. Değişkenler arasındaki farklılıkların belirlenmesinde tek yönlü varyans analizi, ortalamalar arasındaki farklılığı tespit etme amacı ile Tukey testi uygulanmıştır (Tazegül, 2012).

Bektaş ve Karagöz (2017) tarafından yürütülen çalışmada, Akdeniz Üniversitesi Sosyal Bilimler Meslek yüksekokulu öğrencilerinin stresle başa çıkma tarzlarının, yalnızlık üzerindeki etkisi araştırılmıştır. Kolmogorov-Smirnov testinin sonucunda verilerin normal dağılıma sahip olduğu bulunmuştur. Verilerin analizinde; çoklu regresyon, bağımsız örnekleme t testi ve ANOVA kullanılmıştır. Çalışmanın sonucunda; yalnızlık düzeyi üzerinde stresle başa çıkma tarzlarından kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım, boyun eğici yaklaşım ve sosyal destek arama alt boyutlarının etkisiz olduğu saptanmıştır. Cinsiyet değişkeni ile stresle başa çıkma tarzları alt boyutları ve yalnızlık ile aralarında bir fark olmadığı gözlemlenmiştir. Diğer demografik değişkenler (yaş, öğrencilerin bölümleri, sınıf düzeyleri ve öğretim türleri) üzerinde de analizler yapılmış olup, aralarında bir fark tespit edilmemiştir.

Üniversitede öğrenim gören bireylerin algıladıkları stres düzeyini ve stresle başa çıkma tarzlarıyla algılanan stres arasında olan bağlantıyı araştıran bir çalışma, 239 işletme bölümü öğrencisinin oluşturduğu örnekleme gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın veri toplama araçları, Algılanan Stres Düzeyi Ölçeği ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeğidir. Elde edilen verilerin normal dağılım gösterdikleri saptanmıştır ve analiz için ANOVA ve bağımsız t testi uygulanmıştır (Hancıoğlu, 2017).

Dağlar vd. (2019) tarafından yapılan çalışmada gebelik sürecindeki kadınların stresle başa çıkma tarzları ve yaşam kalitesi arasındaki bağlantının araştırılması hedeflenmiştir. Altı farklı Aile Sağlığı Merkezi'nde bulunan 242 gebe ile bu çalışma

yürütülmüştür. Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği ve Dünya Sağlık Örgütü Yaşam Kalitesi Ölçeği bu araştırmanın veri toplama aracıdır. Belirlenen bu iki değişkenlerin arasındaki ilişki düzeyi ve ilişki yönünü tespit etme amacıyla pearson korelasyon analizi uygulanmıştır. Stresle başa çıkma tarzlarından “kendine güvenli” ile “iyimser” tutumu gösteren gebelerin yaşam kalitesinin pozitif yönde etkilendiği saptanırken, “çaresiz” ile “boyun eğici” tutumu gösterenlerin yaşam kalitesinin negatif yönde etkilendiği tespit edilmiştir.

Gençlerin stresle başa çıkma tarzları ve algılanan sosyal destek arasında bulunan ilişkideki algılanan öz yeterlilik rolünün araştırılması hedeflenmiştir. Ortalama yaş aralığının 21-22 olduğu, 158 kadın ve 271 erkek içeren 429 öğrenci ile yürütülen bu çalışmada; ailesinden, sevdiklerinden ve arkadaşlarından sosyal destek alan genç bireylerin öz yeterliliğinin yüksekliği ile stresle başa çıkmada etkili tarzları kullanmaları arasında güçlü bir ilişki olabileceğini gösteren bulgulara ulaşılmıştır. Veri toplama araçları olarak; Algılanan Sosyal Destek Ölçeği, Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği ve Öz Yeterlilik Ölçeği kullanılmıştır. Belirlenen hipotezlerin test edilmesi amacıyla hiyerarşik regresyon analizleri gerçekleştirilmiştir (Yıldız & Dirik, 2019).

Stresle başa çıkma tarzları ve duygusal zekâ arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlayan bir çalışma, sağlık kuruluşunda görev alan 200 hemşire ile yürütülmüştür. Veri toplama aracı olarak; sosyo-demografik özelliklerinden oluşan bir anket, Duygusal Zeka Ölçeği ve Stresle Başa Çıkma Tarzı Ölçeği kullanılmıştır (Çankaya ve Çiftçi, 2019).

Tekin vd. (2019) tarafından, bir örgütsel alanda stresi meydana getiren etkenlerin birçoğunun ortak problemlerden kaynaklandığı bilmesine rağmen bireylerin strese yatkınlığındaki farklılığa dikkat çekilerek bir çalışma yapılmıştır. Araştırmanın amacı, değişik iş gruplarındaki çalışanların stres düzeylerini saptayarak algılanan stres düzeyi ile stresle başa çıkma arasındaki bağlantıyı incelemektir. Öğrenci, öğretmen, akademisyen, sağlık personelleri, polis, asker, muhasebeci, bankacı ve madenci şeklinde sekiz değişik iş grubundan toplamda 287 birey ile yapılan anket çalışması sonuçlarına göre mesleklere göre stres düzeylerinin değiştiği tespit edilmiştir.

Öğretmen adaylarının stresle başa çıkma yollarında ve depresyon düzeylerinde bazı faktörlerin etkisini incelemeyi amaçlayan bir çalışma; üniversitenin eğitim fakültesinde, farklı sınıf ve bölümlerde eğitim alan 299 bireyin oluşturduğu çalışma grubu ile yürütülmüştür. Araştırma sonucunda, son sınıf öğrencilerinin depresyon düzeylerinin daha

yüksek olduğu tespit edilmiş ve öğrencilerin sınıf düzeyi ile depresyon arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Cinsiyetin etkili bir faktör olmadığı saptanmıştır. Buna ek olarak stresle başa çıkma yolları ve depresyon düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Kara & Güzelbahçe, 2022).

1.6. KAYGI KAVRAMININ TEORİK TEMELİ

Kaygı, bireyin iç ve dış dünyadan gelme ihtimali olan bir tehdit veya bireyin tehdit olarak görüp yorumladığı bir durum karşısında yaşadığı huzursuzluk ve endişe duygusudur (Akgün ve Özgür, 2014). Kaygı, organizmanın iç dengesini bozan tehditlere bir tepki veya bozulan dengeyi yeniden düzenleyememe sonucu ortaya çıkan bir durumdur (Değerli, 2020). Kaygı temel bir ihtiyaç karşılanamadığında ortaya çıkan rahatsız edici bir gerginlik hissidir. Ayrıca insan doğasında var olan çevresel ve psikolojik olaylara verilen duygusal bir tepki olarak tanımlanmaktadır (Şahin, 2019). Bu bağlamda kaygı olumsuz yönlerine rağmen beden için uyarıcı, koruyucu ve motive edici özelliklere de sahiptir (Dağtekin vd., 2020).

Sağlıklı düzeyde hissedilen kaygının, yaşam içerisinde yapılması gerekli olan görev ve sorumluluklarımızı gerçekleştirmede motive edici bir rolde olduğu söylenebilir. Kişinin yaşam içerisinde hissettiği kaygı ile sağlıklı yöntemler kullanarak baş edememesi, sahip olduğu potansiyelin açığa çıkmasını engelleyen bir etken olabilmektedir (Akgün vd., 2007). Kaygı, sadece travmatik olaylar veya psikolojik problemler yaşayan bireylerde görülmemektedir. Çeşitli uyaranlar ile karşılaşıldığında ortaya çıkan kaygı hissi, psikolojik anlamda sağlıklı olan bireylerde de zaman zaman ortaya çıkar ve bu duygu yaşamın sürdürülebilmesi için gerekli olan olağan bir haldir (Dikbaş ve Okanlı, 2022).

Diğer yandan kaygı, bireyin kontrol edemediği ve bunun sonucunda yaşamını olumsuz yönde etkileyen, sürekli ve yoğun bir şekilde yaşandığı durumlarda, psikolojik bir rahatsızlık olarak da karşımıza çıkabilmektedir (Çoban ve Karaman, 2013).

1.6.1. Kaygı Türleri

Kaygıyı açıklayan kuramcılar kaygının iki boyutu, başka bir deyişle “durumluk kaygı” ve “sürekli kaygı” şeklinde iki türü bulunduğunu ifade etmektedir (Lun vd., 2014). Bu bağlamda kaygı türleri, durumluk ve sürekli kaygı olarak iki başlıkta açıklanmıştır.

1.6.2. Durumluk Kaygı

Durumluk kaygı kişinin maruz kaldığı stresli durumdan kaynaklı olarak deneyimlediği subjektif bir korku türüdür (Kenioua, 2018). Sınav ve iş görüşmesi gibi bireyin yaşamında önem atfettiği olayların öncesinde hissedilen kaygı durumluk kaygıya örnektir. Durumluk kaygı kişinin rahatsız hissettiği bir durumda aniden verdiği tepkisel bir duygudur ve bu bağlamda rahatsız hissettiren durum ortadan kalktığında durumluk kaygı da yok olmaktadır (Kaya & Varol, 2004). Durumluk kaygı bireyin var olan bir durumu veya olayı tehlike yaratan unsur olarak yorumlamasından ortaya çıkmaktadır (Kara & Acet, 2012). Stres ve durumluk kaygı, bireyin benliği ya da menfaatleri tehdit altında olduğunda ortaya çıkmakta ve etkileri dışarıdan daha belirgin gözlenebilmektedir (Bedir, 2008). Durumluk kaygı uzun süreli değildir, olay gerçekleştikten sonra kaygı düzeyi azalır. Strese dayalı olarak sinir sisteminin uyarılması sonucunda ortaya çıkan titreme, terleme ve kızarma gibi bedensel reaksiyonların oluşması bireyin gerginlik ve kaygı belirtileri olduğunu göstermektedir ve bu ani bedensel reaksiyonlar durumluk kaygının belirtileri arasında yer almaktadır (Ehtiyar ve Üngüren, 2008).

1.6.3. Sürekli Kaygı

Sürekli kaygı, kişinin genellikle yaşadığı durumlarda kaygılı hissetmesini ve durumları kaygı verici olarak algılamasını içermektedir (Kula & Saraç, 2016). Sürekli kaygısı yüksek olan kişiler, stresli durumları tehlikeli veya tehdit edici olarak algılama eğilimindedirler ve sürekli kaygısı düşük olanlara göre daha güçlü durumluk kaygı tepkileri verirler (Yiğit vd., 2011). Sürekli kaygı bozuklukları, bireyin zararsız durumları tehlikeli ve kendi kendini tehdit edici olarak algılamasından kaynaklanan hayal kırıklığı ve mutsuzluk duygularıdır ve yaşamın genelinde hissedilir, bu nedenle sürekli kaygı düzeyi yüksek olan kişilerin savunmasız ve karamsar oldukları görülmektedir (Rabei vd., 2020).

1.6.4. Gelecek Kaygısı

Gelecek kaygısı kavramı; belirsizlik, korku, panik ve uzun kişisel gelecekte beklenen değişikliklere veya olumsuz bir olay beklentisine odaklanma olarak tanımlanmaktadır (Dağtekin, 2020). Günlük hayatta gelecekle ilgili bize mesaj veren çeşitli uyaranlarla karşılaşmaktayız. Bu uyaranlar bireyde duygusal, bilişsel ve fiziksel tepkiler ortaya çıkarmaktadır. Büyük oranda, belirsizlik içeren durumlar kişide aşırı endişe veya gerilime yol açmaktadır. Öte yandan yaş grubu, cinsiyet, yaşanan şehir, meslek,

sosyoekonomik düzey gibi pek çok faktör de geleceğe yönelik belirsizlikleri şekillendirmektedir.

Gelecek kaygısı insanları umutsuzluk veya arayışa geçme gibi farklı yönere itebilmektedir. Hayatın gündeme getirdiği birtakım olaylarla birlikte geleceğe yönelik belirsizlikler ortaya çıkmaktadır. Yaşama dair pozitif beklentilerin gerçekleşmemesi geleceğe yönelik kontrol edilmesi zor olan endişeler yaşatabilmektedir. Gelecek kaygısı, tüm bu yaşanan duygusal rahatsızlıkları ve geçişleri kapsayan bir kavramdır (Özkan, 2023). İnsanın yaşayacağı olaylar üzerinde kontrol eksikliği hissetmesi de kaygıyı arttırmaktadır. Kontrol dışındaki faktörler savunmasız kalma veya baş edememe ihtimallerini doğurduğu için kaygıyı tetikleyebilmektedir (Yıkılmaz, 2016).

Özellikle üniversite okuyan genç bireylerde geleceğe yönelik beklentiler; baskı ve stres yaratan durumlar oluşturduğunda gelecek kaygısını ortaya çıkarmaktadır (Matarneh ve Altrawneh, 2014). Gençlerin gelecekte hayatlarını nasıl devam ettireceklerini, yaptıkları işten memnun olup olmadıklarını, çalışma alanlarının zarar görüp görmeyeceğini ve benzeri birçok soruyu devamlı olarak düşünmek kaygı vericidir. Ek olarak, genç yetişkinlik çağında gelecek kaygısının ortaya çıkışı; ailenin sosyo-ekonomik durumu, yaşam esnasında ortaya çıkan olağan veya beklenmedik olaylar, sağlık durumu, kişisel hedefler ve farklı kişilik özellikleri gibi pek çok farklı değişkenin de etkili olabileceği araştırmalarda ele alınmaktadır (Uyanık, 2023).

Ergenliğin ortalarında başlayan gelecekle ilgili sorular, eğitimin sonlarına doğru artar. Bu noktada uzun süre iş bulamayan ve mezun olduktan hemen sonra geçimini sağlamakta güçlük çeken kişiler örneğine bakıldığında gelecek kaygısının özellikle lisans eğitiminin son yıllarında yaşandığı varsayılmaktadır (Türköz vd., 2021). Gelecek kaygısının ve umutsuzluğun birlikte tartışıldığı bir araştırmada; umutsuzluk, güçsüzlük veya karamsarlık hislerinin, bireyin algılanan sosyal yeterliliği ve psikolojik iyi oluşu ile doğrudan ilişkili olduğu ifade edilmektedir (Abramson vd., 1989).

Bandura (1991) gelecek kaygısına bilişsel olarak öz-yeterlik kuramı içinde yaklaşmakta ve gelecek kaygısını, potansiyel olarak zararlı durumlardan beklenen bir tehdit durumu olarak tanımlamaktadır. Ona göre tehdit, algılanan başa çıkma kapasitesinin çevrenin potansiyel olarak zararlı yönleriyle uyumluluğunu yansıtan göreceli bir özelliktir. Potansiyel tehditleri yönetebileceklerine güvenen insanlar, endişelerinin kendilerini dağıtmasına izin vermezler ve kaygı verici düşüncelerin etkisini azaltabilirler (Türk vd.,

2022). Gelecek kaygısı kavramı; belirsizlik, korku, panik ve uzun kişisel gelecekte beklenen değişikliklere veya olumsuz bir olay beklentisine odaklanma olarak tanımlanmaktadır (Dağtekin, 2020). Umut, bir amaca ulaşmadaki başarı hissidir ve umutsuzluk ise başarısızlığa olan inançtır (Güdücü ve Özerk, 2022). Bu bağlamda Öngen (2012), umutsuzluğun, olumsuz sonuçların beklendiği ve olumlu sonuçların olmayacağına olan inancı ifade ettiğini belirtmektedir. Gelecek hakkında olumsuz hissetmenin, kimsenin onu değiştirmek için yapabileceği hiçbir şey olmamasıyla ilgili olabileceğini savunmaktadır.

1.6.5. Gelecek Kaygısıyla İlgili Yapılan Araştırmalar

Bu bölümde gelecek kaygısıyla ilgili yapılan araştırmalar yurtdışı ve yurtiçindeki güncel bazı çalışmalara yer verilmektedir.

373 üniversite öğrencisini örneklem olarak seçtiği araştırmada, yaşam doyumunu etkileyen faktörler incelenmiştir. Yaşam doyumunu ile durumluk ve sürekli kaygı arasında olumsuz bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Öğrencilerin okudukları bölümleriyle ilgili düşünceleri, bölümü seçme sebepleri ve üniversite sürecinin içerisindeki çeşitli yaşantılarıyla ilgili hoşnutluk düzeylerinin yaşam doyumunu üzerindeki etkisini incelenmiştir (Gündoğar vd., 2007).

Özdiç vd. (2018) tarafından birinci ve dördüncü sınıf üniversite öğrencilerinin kaygı düzeylerinin incelendiği araştırmada, birinci sınıf öğrencilerinin mesleki yeterlilikle alakalı kaygı düzeylerinin dördüncü sınıf öğrencilerine nazaran daha yüksek olduğu bulunurken, dördüncü sınıf öğrencilerinin mezuniyet sonrası iş bulma kaygısının daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Lun vd., (2018)'in yaptığı araştırmaya göre tertipli egzersiz yapan, özgüveni yüksek, akademik performans doygunluğu iyi olan ve geleceğe yönelik daha olumlu olan öğrencilerin daha az depresif semptom yaşadıklarını belirtmektedir.

Hukuk ve Eczacılık Fakülteleri son sınıf öğrencilerinin gelecek kaygılarının ele alındığı çalışmada, cinsiyet faktörüne göre öğrencilerin gelecek kaygısı düzeylerinin farklılık göstermediği saptanırken; öğrenim görülen fakülteye nazaran ise anlamlı fark bulunmuştur. Eczacılık Fakültesi öğrencilerinin gelecek kaygısı düzeylerinin Hukuk Fakültesi öğrencilerine kıyasla daha düşük olduğunu gösteren bu çalışma; sosyo-ekonomik düzeyin, gelecek kaygısı ve stresle başa çıkma üzerinde anlamlı derecede farklılık gösterdiğini bulmuştur (Alaosman, 2019).

Kara vd. (2020) tarafından yapılan bir çalışmada, üniversite öğrencilerinin gelecek kaygısı ve sınav kaygısı arasındaki bağlantı birçok etken açısından incelenmiştir. Araştırmaya sağlık yönetimi bölümünde okuyan 319 öğrenci katılmıştır. Araştırmaya katılan kişilerin %71,6'sı 21 yaş altındadır ve %71,2'si kadındır. Veri toplama aracı olarak anket, kişisel bilgi formu, Beck Umutsuzluk Ölçeği ve Sınav Kaygısı Ölçeği kullanılan bu araştırmanın verilerinin analizinde; tanımlayıcı istatistikler, t-testi ve tek yönlü korelasyon uygulanmıştır. Araştırmada yapılan analizler neticesinde öğrencilerin gelecekle ilgili kaygılarının (umutsuzluklarının) orta düzeyde, sınav kaygılarının ise orta düzeyde yüksek olduğu tespit edilmiştir. Gelecek kaygısı, cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gözlemlenmezken sınav kaygısı düzeylerinin cinsiyete göre farklılaştığı saptanmıştır. Ayrıca, gelecek kaygısı ile sınav kaygısı arasında orta düzeyde bir ilişki bulunmuştur.

Rabei & Ramadan (2020) tarafından üniversite öğrencileriyle yürütülen bir makalede, gelecek kaygısı ile öz-yeterlilik arasında negatif bir bağlantı bulunduğunu göstermiştir. Üniversite öğrencileri ihtisas alanı seçimi, sınav stresi, başarısızlık korkusu, bağımsızlık isteği ve üniversite amacıyla başka şehirde ikamet etme gibi zorluklarla karşı karşıya kaldıkları ve bu zorluklarla başa çıkılamadığında öz-yetersizlik duygusunun artmasıyla çoğunlukla kaygı düzeyinin arttığı saptanmıştır.

Arsu (2022) tarafından yapılan araştırmada üniversite öğrencilerinin gelecek kaygıları ve kariyer geleceği algıları arasındaki bağlantılara odaklanılmıştır. Sonuca göre öğrencilerin gelecek kaygısı düzeylerinin yüksek ya da düşük olması, kariyer uyumluluğu ve kariyer iyimserlikleri üstünde anlamlı bir etki göstermemektedir. Bir diğer yandan düşük gelecek kaygısına sahip öğrencilerin iş endüstrisine ait yüksek bilgi derecelerine sahipken; gelecek kaygısı yüksek olan öğrencilerin iş endüstrisine ait bilgi dereceleri düşük olduğu saptanmıştır. Öte yandan, gelecek kaygısı düzeylerinin yüksek ya da düşük olmasının, iş endüstrisine yönelik bilgi derecesi üstünde anlamlı bir etkiye sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Genç yetişkinlerin depresyon, kaygı, stres ile geleceğe ait negatif duygular ve beklentiler, motivasyon kaybı ve umutsuzluk veri setleri arasındaki ilişkinin araştırıldığı bir araştırmada genç yetişkinlerin depresyon ve kaygı düzeylerinin yüksek; stres ile gelecek kaygılarının orta düzeyde bulunduğu saptanmıştır. Bunun yanında bulgulara göre depresyon, kaygı ve stres azaldığı zaman geleceğe yönelik negatif duygular, motivasyon kaybı ve umutsuzluk da azalmaktadır (Türk vd., 2022).

İKİNCİ BÖLÜM

2. YÖNTEM

Araştırmanın bu bölümünde çalışma grubu, veri toplama araçları, çalışmanın modeli ve uygulanan analizlerin açıklamalarına yer verilmektedir.

2.1. ARAŞTIRMANIN DESENİ VE MODELİ

Bu araştırma, 2023-2024 eğitim öğretim yılında İstanbul ilinde psikolojik danışmanlık ve rehberlik bölümünde okuyan üniversite öğrencilerinin kariyer farkındalığı ve stresle başa çıkma tarzları ile gelecek kaygıları arasındaki ilişkiyi ve yordama gücünü ortaya koymayı amaçlayan nicel çalışma modeline göre planlanmıştır. Nicel araştırma, durumların nesnel bir biçimde gözlemine, ölçümünü ve sayısal olarak sunulmasını ifade eden bir araştırma modelidir (Gurbetoğlu, 2018). İki den fazla değişkene sahip olması ve bu değişkenler arasındaki ilişkinin incelenmesi gibi nedenlerden dolayı bu çalışmada ilişkisel tarama deseni kullanılmıştır. İlişkisel tarama, iki veya daha çok sayıdaki değişken arasında birlikte değişim varlığını ve/veya derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelidir (Karasar, 2005). Bu çalışmada çalışma kapsamına giren psikolojik danışmanlık ve rehberlik bölümünde okuyan üniversite öğrencilerinin kariyer farkındalığı ve stresle başa çıkma tarzları ile gelecek kaygıları arasındaki ilişkinin ortaya konulması hedeflenmektedir.

2.2. ARAŞTIRMA GRUBU

İstanbul ilinde devlet ve özel üniversitede psikolojik danışmanlık ve rehberlik bölümünde okuyan lisans öğrencileri araştırma grubunu oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklem seçiminde ölçüt örneklem yöntemi kullanılmaktadır. Bu yöntem, çalışmada seçilen problemle doğrudan ilişkili bulunan durum, kişi veya olayın örneklem olarak seçilmesine dayanmaktadır (Kılıç, 2013). İstanbul'da üniversite okumak ve psikolojik danışmanlık ve rehberlik bölümü lisans öğrencisi olmak çalışmada verilerin toplanacağı gruba ölçüt olarak belirlenmiştir.

Bu çalışmanın araştırma grubunu oluşturan öğrencilerin cinsiyet, yaş ve sınıf düzeylerine ilişkin bilgilere Tablo 1'de yer verilmiştir.

Tablo 1. Araştırma Grubunun Demografik Özellikleri

Değişkenler		N	%
Cinsiyet	Kadın	253	0,87
	Erkek	39	0,13
Yaş	18-20	149	0,51
	21-23	104	0,36
	24+	39	0,13
Sınıf Düzeyi	1.Sınıf	71	0,24
	2.Sınıf	91	0,32
	3.Sınıf	71	0,24
	4.Sınıf	59	0,20
TOPLAM		292	

Tablodaki 1'deki verilere bakıldığında, araştırma grubunun yüzde seksen yedisi kadın, yüzde on üçü erkektir. Araştırmaya katılan lisans öğrencilerinin yüzde 51'ini 18-20 yaş aralığında, yüzde 36'sını 21-23 aralığında, yüzde 39'unu ise 24 yaş ve üstü bireyler oluşturmaktadır. Sınıf düzeyine bakıldığında öğrencilerin yüzde yirmi dördünün birinci sınıf, yüzde otuz ikisinin ikinci sınıf, yüzde yirmi dördünün üçüncü sınıf ve yüzde yirmisinin dördüncü sınıfta olduğu ve diğerlerine kıyasla daha homojen bir dağılıma sahip olduğu görülmektedir.

2.3. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Bu çalışmada sosyo-demografik bilgi formu, sosyal uyum ve kendini değerlendirme ölçeği ve akran ilişkileri ölçeği olmak üzere dört bölümden oluşan veri toplama araçları kullanılmaktadır. Araştırmada, katılımcıların demografik bilgilerini almak için araştırmacı tarafından oluşturulan "Sosyodemografik Bilgi Formu" kullanılmıştır. Bununla beraber Geylani ve Yıldız (2022) tarafından geliştirilen "Üniversite Öğrencilerinde Gelecek Kaygısı Ölçeği", Şahin ve Durak (1995) tarafından Türkçe'ye uyarlanan "Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği" ve Öztürk (2020) tarafından geliştirilen "Kariyer Farkındalığı Ölçeği" kullanılmıştır. Bu araştırma kapsamında gerçekleştirilen analizler sonucunda; gelecek kaygısı ve kariyer farkındalığı ölçeklerinden alınabilecek en düşük puan 1 ve en yüksek puanın 5; stresle başa çıkma tarzları ölçeğinden alınabilecek en düşük puan 1 ve en yüksek puanın 4 olduğu göz önüne alındığında gelecek kaygısı ortalamalarının 2,79; kariyer farkındalığı ortalamalarının 3,14; stresle başa çıkma ortalama puanlarının 2,51 olduğu tespit edilmiştir.

2.3.1. Sosyodemografik Bilgi Formu

Örneklem grubunu daha iyi betimlemek amacıyla araştırmaya katılanlara ilk olarak sosyodemografik bilgi formu uygulanmıştır. Sosyodemografik bilgi formunun kullanım nedeni; hazırlanan ölçeklere katkı sağlayacak bireyler hakkında bilgi edinmektir. Belirli formları pekiştirmek, istenilen verileri tamamlamak üzere sorular oluşturulmuştur. Form üç kısa cevaplı sorudan oluşmaktadır. Bu form katılımcıların yaş, cinsiyet, öğrenim gördüğü sınıf düzeyi hakkında bilgi almayı amaçlayan sorulardan oluşmaktadır.

2.3.2. Üniversite Öğrencilerinde Gelecek Kaygısı Ölçeği

“Üniversite Öğrencilerinde Gelecek Kaygısı Ölçeği” Geylani ve Yıldız (2022) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek, 19 maddeli kaygı belirleyen bir ölçek olup ve “Gelecek Korkusu” ve “Gelecekte Umutsuzluk” şeklinde iki faktörde toplanmıştır. %63.50 ölçeğin toplam varyans oranını ve 0.91 değeri ise iç tutarlık katsayısını ifade etmektedir. Test-tekrar test kullanılarak iki hafta süreyle test aynı gruba uygulanmış ve korelasyon katsayısı anlamlı bulunmuştur. Doğrulayıcı faktör analizi ile iki faktörlü bir yapı doğrulanmıştır. Çalışmada sonuç olarak, gelecek kaygısı ölçeğinin üniversite öğrencilerinin gelecek kaygısı düzeylerini yordamada geçerli ve güvenilir bir ölçüm aracı olduğu saptanmıştır.

2.3.3. Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği

Folkman ve Lazarus’un Başa Çıkma Yolları Envanterinden yararlanılarak oluşturulan bu ölçeğin, Türkçe adaptasyon çalışması Şahin ve Durak (1995) tarafından gerçekleştirilmiştir. “Depresyon, kaygı, yalnızlık gibi duygu durumları ve diğer psikolojik stres belirtileriyle ilişkili 30 maddelik bu ölçeğin, literatürdeki bilgilerle tutarlı bir şekilde, probleme yönelik etkili yollar ile duygulara yönelik etkisiz yollar şeklinde iki boyuttan oluştuğu gösterilmiştir. Bu iki boyut, faktör analizinde tutarlı olarak; “kendine güvenli”, “iyimser”, “çaresiz”, “boyun eğici yaklaşımlar” ve “sosyal desteğe başvurma” adı verilen beş faktöre ayrılmaktadır. Çalışmada ölçeğin geçerli ve güvenilir olduğu belirtilmektedir. “İyimser yaklaşım” alt boyutu için elde edilen Cronbach alfa katsayıları .68 ile .49 arasında değişmiştir. “Kendine güvenli yaklaşım” alt boyutu için .62 ile .80 arasında, “çaresiz yaklaşım” alt boyutu için .64 ile .73 arasında, “boyun eğici yaklaşım” için ise .47 ile .73 arasında değişmiştir. “Sosyal desteğe başvurma” alt boyutu içinse .47 ile .45 olarak değişmiştir. Bu ölçüm aracının geçerlik sınaması Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Değişmezlik katsayısı hesaplanarak değerlendirilmiştir. Toplanan verilerin analizinde hesaplanan Cronbach alfa katsayıları; kendine güvenli yaklaşım alt boyutu için .80, iyimser

yaklaşım alt boyutu için .54, çaresiz yaklaşım alt boyutu için .84, boyun eğici yaklaşım alt boyutu için .72, sosyal destek arama alt boyutu için .62 olarak saptanmıştır.

2.3.4. Kariyer Farkındalığı Ölçeği

“Kariyer Farkındalığı Ölçeği”, Öztürk ve Şirin (2020) tarafından geliştirilmiştir. Ölçekte; evreni üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Örneklem seçiminde uygun örneklem yöntemi kullanılmıştır. Örneklemin seçildiği üniversite ve bölüm sayısı olabildiğince geniş tutulmaya çalışılmış ve toplam 662 öğrenci katılmıştır. Ölçeğin geçerlilik analizi için açıklayıcı faktör analizi (AFA), doğrulayıcı faktör analizi (DFA) ve benzer ölçüt geçerliliği güvenilirlik analizleri için ise Cronbach Alpha analizi ve test-tekrar test analizi yapılmıştır. Açıklayıcı faktör analizi sonucunda ölçekteki madde sayısı boyun eğici yaklaşım alt boyutu için .72, sosyal destek arama alt boyutu için .62 olarak saptanmıştır. Kariyer farkındalığı ölçeğindeki 31’e düşürülmüş ve bu maddeler altı alt boyut altında toplanmıştır. Doğrulayıcı faktör analizi sonuçları açıklayıcı faktör analizi sonuçlarıyla uyumludur. Benzer ölçek geçerliliği için kariyer karar verme yetkinlik ölçeği ile kariyer farkındalık ölçeği arasında ,78 ($p<001$) korelasyon çıkmıştır. 31 Maddenin Cronbach Alpha değeri ,91 ($N=662$) şeklinde oldukça güvenilir sonuç vermiştir. Yapılan test tekrar testte ise ilk ve ikinci uygulama arasında ,74’lük bir korelasyon ($N=103$). Bu bulgular ölçeğin 31 madde olarak üniversite öğrencilerinin kariyer farkındalık düzeylerini ölçmek için yeterli psikometrik değerlere sahip olduğunu göstermektedir.

2.4. VERİLERİN TOPLANMASI

Araştırmada incelenecek verilerin toplanması sürecinde, uygulanması planlanan veri toplama araçları ölçeklerin uygulanabilmesi için, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi Rektörlüğü’ne bağlı Etik Kurul Birimi’nden “Etik Kurul İzni” alınmıştır. Uygulamalar; 2023-2024 eğitim öğretim yılında, daha çok öğrenciye ulaşma amacıyla çeşitli sosyal medya gruplarında gönüllülük esasına dayalı olarak toplanmıştır. Uygulamayı yapan araştırmacı ve araştırma hakkında formun başında kısaca bilgi verilmiştir. Araştırmanın amacı vurgulanmış ve elde edilen verilerin gizli kalacağı ifade edilmiştir. Bu açıklamalardan sonra uygun zamanlarda gönüllü olarak katılmak isteyen öğrencilere ölçekler uygulanarak toplamda 292 öğrenciye ulaşılmıştır.

2.5. VERİLERİN ANALİZİ

Araştırmada toplanan verilerin analizinden önce, elde edilen veriler betimsel istatistiklerle incelenerek çok veya tek değişkenli uç değerlerin var olup olmadığı kontrol edilmiştir. Böylelikle tek değişkende veya ikiden fazla değişken kombinasyonlarında olağan dışı değerlerin olup olmadığı incelenmiştir. Bağımlı ve bağımsız değişkenlere ilişkin betimsel istatistikler ve Spearman korelasyon değerleri hesaplanmıştır. Araştırmada toplanan veriler SPSS (Statistical Package for Social Sciences) paket programına aktarılarak istatistiksel analizler elde edilmiştir. Tanımlayıcı istatistiklerin değerlendirilmesinde sayı, ortalama, yüzde ve standart sapma kullanılmıştır. Verilerin normal dağılıma sahip olup olmadığını test etmek amacıyla Shapiro Wilk, araştırmada ele alınan değişkenlerde gruplar arası karşılaştırmaların (cinsiyet, sınıf düzeyi gibi bağımsız değişkenler) gerçekleştirilmesi amacıyla parametrik olmayan testlerden Mann Whitney U ve Kruskal Wallis testi kullanılmıştır. Bu değişkenlerin arasında anlamlı fark olup olmadığı incelenirken nonparametrik testlerin kullanılmasının sebebi, gruplarda ilgili ölçümlerin normallikten sapma göstermesinden kaynaklanmaktadır.

Araştırmadaki verilerin arasındaki ilişki incelenirken Spearman korelasyon analizinden yararlanılmıştır. Kariyer farkındalığı ve stresle başa çıkma tarzlarının gelecek kaygısını yordaması ise çok değişkenli regresyon analiziyle incelenmiştir. İstatistiksel anlamlılık düzeyi $p < 0,05$ olarak alınmıştır. Bir veya daha fazla miktarda bağımsız değişkenin ayrı ya da toplu şekilde gerçekleştirdikleri katkı ve bağımlı değişken hakkında tahminlerde bulunabilmek için kullanılan istatistiksel yöntem çoklu regresyon olarak adlandırılmaktadır (Eral ve Ertem Vehid, 2013). Çoklu regresyon analizinin yapılmasından önce kayıp değerlerin var olup olmadığına bakılarak çok değişkenli uç değer analizi gerçekleştirilmiştir. Grupların normal dağılım gösterip göstermediklerinin belirlendiği normallik testi ve her bir değişkene ait betimsel istatistikler aşağıdaki tabloda gösterilmektedir.

Tablo 2. *Shapiro-Wilk Testinin Bulguları*

Ölçek	Shapiro-Wilks Test	p (önemlilik seviyesi)	Çarpıklık-Basıklık Değerleri
Gelecek Kaygısı	0.996	0.652	0.009 ile 0.038
Kariyer Farkındalığı	0.971	0.000	-0.521 ile -0.127
Stresle Başa Çıkma	0.943	0.000	-0.227 ile 2.493

Tablo 2 incelendiğinde, araştırmada kullanılan ölçeklerin toplam puanların normal dağılım normal dağılım gösterip göstermediği belirlenmiştir. Normallik testi için çarpıklık ve basıklık değerlerine bakılmıştır. Basıklık ve çarpıklık değerleri -1.5 ile +1.5 olduğu zaman normal dağılım olduğu kabul edilmektedir (Tabachnick and Fidell, 2013). Analizlere bakıldığında değerlerin tamamıyla bu kritere uygun olmadığı görülmektedir. Ayrıca yapılan Shapiro Wilk testinde Kariyer Farkındalığı ve Stresle Başa Çıkma Ölçeği'nden alınan toplam puanların anlamlı farklılıklar içerdiği ($p < 0.001$) tespit edilmiştir. Bu nedenle toplanan verilerin parametrik olmayan testlerle değerlendirilebileceğine karar verilmiştir.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

3. BULGULAR VE YORUM

Araştırmanın bulgular bölümünde öğrencilerin öncelikle gelecek kaygısı, stresle başa çıkma ve gelecek kaygısı düzeyleri betimsel istatistiklerle açıklanmaktadır. Ardından temel alt amaç kapsamında; gelecek kaygısı, kariyer farkındalığı ve stresle başa çıkma düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığı incelenmektedir. Sonrasında sırasıyla ikinci, üçüncü ve dördüncü alt amaçlarda yer alan; gelecek kaygısı, kariyer farkındalığı ve stresle başa çıkma puanlarında cinsiyet, yaş ve sınıf düzeyi değişkenlerine göre anlamlı farklılık olup olmadığı değerlendirilmektedir. Son olarak beşinci alt amaca yönelik, öğrencilerin kariyer farkındalığı ve stresle başa çıkma tarzlarının gelecek kaygılarına etkisine dair bulgular yer almaktadır. Elde edilen sonuçlar, araştırmanın amaçlarına uygun sıra ile tablolar halinde ve açıklamaları ile birlikte aşağıda sunulmuştur.

3.1. ÖĞRENCİLERİN GELECEK KAYGISI, KARIYER FARKINDALIĞI, STRESLE BAŞA ÇIKMA PUANLARINA İLİŞKİN BETİMSSEL İSTATİSTİKLER

Öğrencilerin, gelecek kaygılarının, kariyer farkındalıklarının ve stresle başa çıkmalarını ne düzeyde olduğunu belirlemek amacıyla, bu üç ölçüğe öğrencilerin vermiş oldukları yanıtlar incelenmiş ve veriler sunulmuştur. Öğrencilerin, gelecek kaygıları, kariyer farkındalıkları ve stresle başa çıkma düzeyleri Tablo 3'te verilmiştir.

Tablo 3. Öğrencilerin GK, KF, SBÇ Puanlarına İlişkin Betimsel İstatistikler

	GK	KF	SBÇ
μ	2.79	3,14	2.51
ss	.65	.57	.31
Minimum değer	1.00	1.00	1.00
Maksimum değer	5.00	5.00	4.00

GK: Gelecek Kaygısı, KF: Kariyer Farkındalığı, SBÇ: Stresle Başa Çıkma

Tablo 3'te öğrencilerin gelecek kaygısı, kariyer farkındalığı ve stresle başa çıkma ölçeklerine ilişkin ortalama, standart sapma, alınan minimum ve maksimum değerler yer almaktadır. Gelecek kaygısı ve kariyer farkındalığı ölçeklerinden alınabilecek en düşük

puan 1 ve en yüksek puanın 5; stresle başa çıkma tarzları ölçeğinden alınabilecek en düşük puan 1 ve en yüksek puanın 4 olduğu göz önüne alındığında, gelecek kaygısı ortalamalarının 2,79; kariyer farkındalığı ortalamalarının 3,14; stresle başa çıkma ortalama puanlarının 2,51 olduğu tespit edilmiştir. Bu sonuca göre, pdr bölümünde öğrenim gören lisans öğrencilerinin kariyer farkındalıklarının çok yüksek olmasa da iyi bir seviyede olduğu, öğrencilerin gelecek kaygılarının ve stresle başa çıkma düzeylerinin orta düzeyde olduğu söylenebilir.

3.2. GELECEK KAYGISI, KARIYER FARKINDALIĞI VE STRESLE BAŞA ÇIKMA ÖLÇEĞİNİN ALT BOYUTLARI ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN İNCELENMESİNE YÖNELİK BULGULAR

Araştırmada kullanılan gelecek kaygısı, kariyer farkındalığı ve stresle başa çıkma ölçeğinin alt boyutları arasındaki ilişkiyi incelemek üzere Spearman korelasyon katsayısı kullanılmıştır. Korelasyon katsayısına ilişkin sonuçlar Tablo 4’te verilmiştir.

Tablo 4. Gelecek Kaygısı, Kariyer Farkındalığı ve Stresle Başa Çıkma Tarzı Ölçeği Alt Ölçek Boyutları (Kendine Güvenli Yaklaşım, İyimser Yaklaşım, Çaresiz Yaklaşım, Boyun Eğici Yaklaşım, Sosyal Destek Arama) Arasındaki Spearman Korelasyon Testi Sonuçları

	Kariyer Farkındalığı	Gelecek Kaygısı	Kendine Güvenli Yaklaşım	İyimser Yaklaşım	Çaresiz Yaklaşım	Boyun Eğici Yaklaşım	Sosyal Destek Arama
Gelecek Kaygısı	-,342**	1,000					
Kendine Güvenli Yaklaşım	,468**	-,489**	1,000				
İyimser Yaklaşım	,464**	-,456**	,773**	1,000			
Çaresiz Yaklaşım	-,226***	,501**	-,283***	-,217**	1,000		
Boyun Eğici Yaklaşım	-,276**	,374**	-,310**	-,196**	,652**	1,000	
Sosyal Destek Arama	,302**	-,193**	,336**	,240**	-,190**	-,285**	1,000

*p<0.05, **p<0.01

Kariyer farkındalığı ölçeği ile gelecek kaygısı ölçeği arasında istatistiksel olarak anlamlı, negatif ve düşük bir ilişki mevcuttur. Benzer şekilde stresle başa çıkmanın boyutu olan çaresiz yaklaşım ve boyun eğici yaklaşım ile kariyer farkındalığı ölçeği arasında istatistiksel olarak anlamlı, negatif ve düşük bir ilişki mevcuttur. Stresle başa çıkmanın

diğer alt boyutları kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım, sosyal destek arama alt ölçek boyutları ile kariyer farkındalığı ölçeği arasında ise istatistiksel olarak anlamlı, pozitif ve düşük bir ilişki mevcuttur.

Gelecek kaygısı ölçeği ile stresle başa çıkmanın boyutu olan iyimser yaklaşım ve kendine güvenli yaklaşım alt ölçekleri arasında istatistiksel olarak anlamlı, orta düzeyde ve negatif bir ilişki; boyun eğici ve çaresiz yaklaşım alt ölçekleri ile anlamlı, pozitif ve orta düzeyde bir ilişki, sosyal destek arama alt ölçeği ile ise istatistiksel olarak anlamlı, negatif ve düşük düzeyde bir ilişki mevcuttur.

Stresle başa çıkmanın boyutu olan kendine güvenli yaklaşım alt ölçeği ile iyimser yaklaşım alt ölçekleri arasında istatistiksel olarak anlamlı, pozitif ve yüksek düzeyde bir ilişki bulunmuştur. Bununla birlikte kendine güvenli yaklaşım alt ölçeğinin çaresiz yaklaşım ve boyun eğici yaklaşım alt ölçekleri arasında istatistiksel olarak anlamlı, negatif ve düşük bir ilişki; sosyal destek arama alt ölçeği ile arasında ise anlamlı, pozitif ve orta düzeyde bir ilişki olduğu görülmektedir.

3.3. GELECEK KAYGISI, KARİYER FARKINDALIĞI VE STRESLE BAŞA ÇIKMA ÖLÇEĞİNİN CİNSİYETE GÖRE İNCELENMESİNE YÖNELİK BULGULAR

Bu bölümde araştırmaya katılan öğrencilerin gelecek kaygıları, kariyer farkındalıkları ve stresle başa çıkma toplam puanlarının cinsiyet değişkeni açısından farklılaşmasına yönelik bulgulara yer verilmiştir. Öğrencilerin gelecek kaygılarının, kariyer farkındalıklarının ve stresle başa çıkmalarının cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek üzere Mann-Whitney U testi yapılmıştır.

Elde edilen sonuçlar aşağıda tablo 5'te yer almaktadır.

Tablo 5. *Gelecek Kaygısı, Kariyer Farkındalığı ve Stresle Başa Çıkma Ölçeğinin Alt Boyutlarına (Kendine Güvenli Yaklaşım, İyimser Yaklaşım, Çaresiz Yaklaşım, Boyun Eğici Yaklaşım, Sosyal Destek Arama) Ait Puanların Cinsiyete Göre Mann-Whitney U Sonuçları*

	Cinsiyet	N	Sıra Ort.	U	Z	P
Gelecek Kaygısı	Kadın	253	5312,00	4532	-.818	.413
	Erkek	39	37466,00			
Kariyer Farkındalığı	Kadın	253	7017,00	3630	-2.656	.008
	Erkek	39	35761,00			
Kendine Güvenli Yaklaşım	Kadın	253	36350,00	4219	-1.460	.144
	Erkek	39	6428,00			
İyimser Yaklaşım	Kadın	253	36119,00	3988	-1.940	.050
	Erkek	39	6659,00			
Çaresiz Yaklaşım	Kadın	253	37607,00	4391	-1,108	.268
	Erkek	39	5171,00			
Boyun Eğici Yaklaşım	Kadın	253	37609,50	4388	-1,116	.265
	Erkek	39	5168,50			
Sosyal Destek Arama	Kadın	253	37289,50	4708	-.465	.643
	Erkek	39	5488,50			

Tablo 5 incelendiğinde, öğrencilerin akran gelecek kaygılarının cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur ($p>.05$). Sıra ortalamalarına göre, kız öğrencilerin gelecek kaygıları düzeylerinin erkek öğrencilere göre düşük olduğunu söylemek mümkündür.

Elde edilen sonuçlar doğrultusunda, öğrencilerin kariyer farkındalıklarının cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterdiği bulunmuştur ($p>.05$). Sıra ortalamalarına göre, kız öğrencilerin kariyer farkındalıklarının erkek öğrencilere göre yüksek olduğunu söylemek mümkündür. Öğrencilerin stresle başa çıkma düzeylerinin cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek üzere yapılan Mann-Whitney U testi sonucunda; öğrencilerin stresle başa çıkma alt boyut düzeylerinin cinsiyete göre iyimser yaklaşım alt boyutu açısından anlamlı bir farklılık gösterdiği tespit edilmiştir ($p<.05$). Sıra ortalamalarına göre, öğrencilerin stresle başa çıkma alt boyut puanlarının kız öğrencilerin lehine olduğunu söylemek mümkündür.

3.4. GELECEK KAYGISI, KARIYER FARKINDALIĞI VE STRESLE BAŞA ÇIKMA ÖLÇEĞİNİN YAŞA GÖRE İNCELENMESİNE YÖNELİK BULGULAR

Bu bölümde araştırmaya katılan öğrencilerin gelecek kaygıları, kariyer farkındalıkları ve stresle başa çıkma toplam puanlarının yaş değişkeni açısından farklılaşmasına yönelik bulgulara yer verilmiştir. Öğrencilerin gelecek kaygılarının, kariyer farkındalıklarının ve stresle başa çıkma tarzlarının yaşa göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek üzere Kruskal-Wallis testi yapılmıştır. Elde edilen sonuçlar tablo 6'da yer almaktadır.

Tablo 6. Gelecek Kaygısı, Kariyer Farkındalığı ve Stresle Başa Çıkma Ölçeğinin Alt Boyutlarına (Kendine Güvenli Yaklaşım, İyimser Yaklaşım, Çaresiz Yaklaşım, Boyun Eğici Yaklaşım, Sosyal Destek Arama) Ait Puanların Yaşa Göre Kruskal- Wallis Analiz Sonuçları

	Yaş	N	SıraOrt.	H	sd	p	AnlamlıFark
Gelecek Kaygısı	18-20	149	167,41		2		
	21-23	104	131,66	21,24			<
	24+	39	106,21				
Kariyer Farkındalığı	18-20	149	116,69	39,29	2	.000	
	21-23	104	172,52				<
	24+	39	191,00				
Kendine Güvenli Yaklaşım	18-20	149	129,06	14,2	2	.001	
	21-23	104	160,01				18-20-21-23 arası; 18-20 ile 24 ve üstü
	24+	39	177,10				
İyimser Yaklaşım	18-20	149	126,09	19,5	2	.000	
	21-23	104	162,41				18-20-21-23 arası; 18-20 ile 24 ve üstü
	24+	39	182,04				
Çaresiz Yaklaşım	18-20	149	157,83	5,56	2	.62	-
	21-23	104	135,74				
	24+	39	131,94				
Boyun Eğici Yaklaşım	18-20	149	152,48	4,18	2	.123	-
	21-23	104	147,27				
	24+	39	121,59				
Sosyal Destek Arama	18-20	149	138,96	2,76	2	.252	-
	21-23	104	156,64				
	24+	39	148,27				

Tablo 6 incelendiğinde, öğrencilerin gelecek kaygısı düzeylerinin yaşa göre oluşturulan gruplarda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği tespit edilmiştir ($p<.05$). Bu farklılıkların hangi gruplar arasında meydana geldiğini ortaya koymak üzere çoklu karşılaştırma testleri yapılmıştır.

Yapılan Kruskal-Wallis Analiz sonucuna göre, öğrencilerin gelecek kaygıları genelinde 18-20 ve 21-23 yaş, 18-20 ve 24 ve üstü yaş aralıklarında olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 6’da yer alan veriler ışığında, öğrencilerin kariyer farkındalıklarının yaşa göre oluşturulan gruplarda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği tespit edilmiştir ($p<.05$). Bu farklılıkların hangi gruplar arasında meydana geldiğini ortaya koymak üzere çoklu karşılaştırma testleri yapılmıştır. Düzeyler arasındaki ilişkiye bakmak için kullanılan Post Hoc testlerinden Scheffe analiz sonucuna göre, öğrencilerin gelecek kaygılarının genelinde; 18-20 ve 21-23 yaş, 18-20 ve 24 ve üstü yaş aralıklarında olduğu tespit edilmiştir.

Son olarak, öğrencilerin çaresiz yaklaşım, boyun eğici yaklaşım ve sosyal destek arama düzeylerinin yaşa göre oluşturulan gruplarda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir ($p>.05$). Bununla birlikte kendine güvenli yaklaşım (18-20-21-23 arasında; 18-20 ile 24 ve üstü arasında) ile iyimser yaklaşım (18-20-21-23 arasında; 18-20 ile 24 ve üstü arasında) düzeylerinin yaşa göre oluşturulan gruplar arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($p<0,001$).

3.4. GELECEK KAYGISI, KARIYER FARKINDALIĞI VE STRESLE BAŞA ÇIKMA ÖLÇEĞİNİN SINIF DÜZEYİNE GÖRE İNCELENMESİNE YÖNELİK BULGULAR

Bu bölümde araştırmaya katılan öğrencilerin gelecek kaygıları, kariyer farkındalıkları ve stresle başa çıkma toplam puanlarının sınıf değişkeni açısından farklılaşmasına yönelik bulgulara yer verilmiştir. Öğrencilerin gelecek kaygılarının, kariyer farkındalıklarının ve stresle başa çıkmalarının sınıf düzeylerine göre farklılaşp farklılaşmadığını incelemek üzere Kruskal-Wallis testi yapılmıştır. Elde edilen sonuçlar Tablo 7’de yer almaktadır.

Tablo 7. Gelecek Kaygısı, Kariyer Farkındalığı ve Stresle Başa Çıkma Ölçeğinin Alt Boyutlarına (Kendine Güvenli Yaklaşım, İyimser Yaklaşım, Çaresiz Yaklaşım, Boyun Eğici Yaklaşım, Sosyal Destek Arama) Ait Puanların Sınıf Düzeylerine Göre Kruskal-Wallis Analizi Sonuçları

	Sınıf	N	SıraOrt.	H	sd	p	AnlamlıFark
Gelecek Kaygısı	1.Sınıf	71	163,56				<
	2.Sınıf	91	172,54				İkinci ve birinci sınıflarda anlamlı fark var
	3.Sınıf	71	113,54		3	.000	
	4.Sınıf	59	125,47				
Kariyer Farkındalığı	1.Sınıf	71	133,11				<
	2.Sınıf	91	111,38				Dördüncü ve üçüncü sınıflarda
	3.Sınıf	71	177,08	36.14	3	.000	
	4.Sınıf	59	179,98				
Kendine Güvenli Yaklaşım	1.Sınıf	71	146,12				
	2.Sınıf	91	119,11				2.sınıf-3.sınıf arası;
	3.Sınıf	71	165,43	16,5	3	.001	2.sınıf-4.sınıf arası
	4.Sınıf	59	166,42				
İyimser Yaklaşım	1.Sınıf	71	135,00				
	2.Sınıf	91	120,77				2.sınıf-3.sınıf arası;
	3.Sınıf	71	162,32	22,4	3	.000	2.sınıf-4.sınıf arası
	4.Sınıf	59	180,98				
Çaresiz Yaklaşım	1.Sınıf	71	154,37				
	2.Sınıf	91	162,45				2.sınıf-3.sınıf arası;
	3.Sınıf	71	131,93	8,28	3	.041	2.sınıf-4.sınıf arası
	4.Sınıf	59	129,97				
Boyun Eğici Yaklaşım	1.Sınıf	71	137,45				
	2.Sınıf	91	162,07				
	3.Sınıf	71	147,09	5,54	3	.156	-
	4.Sınıf	59	132,67				
Sosyal Destek Arama	1.Sınıf	71	156,07				
	2.Sınıf	91	128,48				
	3.Sınıf	71	154,87	6,19	3	.102	-
	4.Sınıf	59	152,69				

Tablo 7 incelendiğinde, öğrencilerin gelecek kaygılarının sınıf düzeyine göre etkisi incelendiğinde anlamlı bir farklılık gösterdiği tespit edilmiştir ($p<.05$). Düzeyler arasındaki

ilişkiye bakmak için kullanılan Post Hoc testlerinden Scheffe analizi kullanılmıştır. Scheffe testinin onucuna göre, öğrencilerin gelecek kaygı düzeylerinin sırasıyla ikinci ve birinci sınıflarda yüksek olduğunu söylemek mümkündür.

Tablo 7’de bulunan veriler ışığında öğrencilerin kariyer farkındalıklarının sınıf düzeyine göre etkisi incelendiğinde anlamlı bir farklılık olduğu bulunmuştur ($p<.05$). Sıra ortalamalarına göre, öğrencilerin gelecek kaygı düzeylerinin sırasıyla dördüncü ve üçüncü sınıflarda yüksek olduğunu söylemek mümkündür. Bu farklılıkların hangi gruplar arasında meydana geldiğini ortaya koymak üzere çoklu karşılaştırma testleri yapılmıştır. Düzeyler arasındaki ilişkiye bakmak için kullanılan Post Hoc testlerinden Scheffe analiz sonucuna göre, öğrencilerin kariyer farkındalıklarının genelinde 1.Sınıf-2.Sınıf ve 2.Sınıf-3.Sınıf, 2.Sınıf-4.Sınıf aralarında olduğu tespit edilmiştir.

Son olarak tabloda, öğrencilerin kendine güvenli yaklaşım (2.sınıf-3.sınıf arası; 2.sınıf-4.sınıf arasında), iyimser yaklaşım (2.sınıf-3.sınıf arası; 2.sınıf-4.sınıf arası) ve çaresiz yaklaşım (2.sınıf-3.sınıf arası; 2.sınıf-4.sınıf arası) düzeylerinin sınıf düzeyine göre oluşturulan gruplarda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği tespit edilmiştir ($p<.05$). Bununla birlikte boyun eğici yaklaşım ile sosyal destek arama düzeylerinin sınıf düzeyine göre oluşturulan gruplar arasında anlamlı bir farklılığın olmadığı görülmüştür ($p>0,001$).

3.4. ÖĞRENCİLERİN KARIYER FARKINDALIĞI VE STRESLE BAŞA ÇIKMA TARZLARININ, GELECEK KAYGILARINA ETKİSİNİN İNCELENMESİNE YÖNELİK BULGULAR

Bu bölümde araştırmaya katılan öğrencilerin kariyer farkındalığı ve stresle başa çıkma tarzlarının, gelecek kaygılarına etkisinin incelenmesine yönelik bulgular yer verilmiştir. Bu etkiyi tespit etmek amacıyla regresyon analizi yapılmıştır. Elde edilen sonuçlar Tablo 8’de yer almaktadır.

Tablo 8. Öğrencilerin Kariyer Farkındalığı ve Stresle Başa Çıkma Tarzlarının (Kendine Güvenli Yaklaşım, İyimser Yaklaşım, Çaresiz Yaklaşım, Boyun Eğici Yaklaşım, Sosyal Destek Arama) Gelecek Kaygıları Üzerindeki Etkisine İlişkin Regresyon Analizi Bulguları

	r	R²	B	Bse	t	p	F
KF			-,062	-,055	-1,009	,314	
SBC-KG			-,266	-,253	-3,288	,001*	
SBC-İY	.636	.405	-,185	-,161	-2,135	,034	32.310*
SBC-CS			,498	,408	6,651	,000*	
SBC-BY			-,033	-,028	-,444	,657	
SBC-SD			,002	,002	,045	,965	

*p<.05

Öğrencilerin kariyer farkındalığı ve stresle başa çıkma tarzlarının gelecek kaygıları üzerindeki etkisine ilişkin regresyon analizi sonucunda elde edilen modelin anlamlı olduğu [F=32.310; p=.000]; Gelecek Kaygıları bağımlı değişkenindeki varyansın %40,5'inin kariyer farkındalığı ve stresle başa çıkma tarzları ile açıklandığı (r=.636; R²=.405); kendine güvenli yaklaşımın (β =-.266; t=-3.288; p=.001) ve çaresiz kendini suçlayıcı yaklaşımın (β =.498; t=-6.651; p=.000) ilişki düzeyini anlamlı düzeyde yordadıkları bulunmuştur.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu bölümde, araştırmanın nicel bulguları esas alınarak alt amaçlar sırasıyla cevaplandırılmış olup elde edilen sonuçlar alan yazında bulunan diğer çalışmaların sonuçları ile karşılaştırma yapılarak tartışılmıştır. Araştırmanın amacı, psikolojik danışmanlık ve rehberlik bölümünde okuyan üniversite öğrencilerinin kariyer farkındalığı ve stresle başa çıkma tarzları ile gelecek kaygıları arasındaki ilişkinin incelenmesidir.

Araştırmanın birinci alt amacı olarak, PDR lisans bölümünde eğitim gören öğrencilerin gelecek kaygısı ile kariyer farkındalığı ve stresle başa çıkma düzeyleri arasında anlamlı bir ilişkinin olup olmadığı sorgulanmaktadır. Araştırmanın birinci alt amacına ilişkin yapılan Spearman korelasyon analizi çerçevesinde toplam kariyer farkındalığı puanları ile toplam gelecek kaygısı puanları arasında negatif anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Stresle başa çıkmanın boyutu olan toplam çaresiz yaklaşım puanı ve toplam boyun eğici yaklaşım ile toplam kariyer farkındalığı puanları arasında negatif ve anlamlı bir ilişki mevcuttur. Stresle başa çıkmanın diğer alt boyutları toplam kendine güvenli yaklaşım puanı, toplam iyimser yaklaşım puanı, toplam sosyal destek arama puanı ile toplam kariyer farkındalığı puanları arasında ise istatistiksel olarak anlamlı, pozitif bir ilişki saptanmıştır. Gelecek kaygısı ölçeği ile stresle başa çıkmanın boyutu olan kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım alt ölçekleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Çaresiz yaklaşım, boyun eğici yaklaşım alt ölçekleri ile anlamlı, pozitif bir ilişki; sosyal destek arama alt ölçeği ile ise istatistiksel olarak anlamlı, negatif bir ilişki saptanmıştır. Bu araştırmada elde edilen sonuçtan farklı olarak, Yılmaz (2022), öğrencilerin kariyer planlama süreçleri ile iş bulma kaygıları arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı ifade etmektedir. Elde edilen farklılık, örneklem olarak belirlenen grupların farklı öğrenim alanlarındaki öğrencilerden oluşmasından kaynaklanabilir. Literatürde bu araştırmanın bulgularını destekler nitelikte çalışmalar da mevcuttur. Tutar ve Öner'in (2023) spor bilimleri alanında öğrenim gören üniversite öğrencilerinin kariyerlerine yönelik mesleki farkındalıkları ile gelecek kaygıları arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla yapmış olduğu çalışmada öğrencilerin mesleki kariyer farkındalıkları ile gelecek kaygısı arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki tespit etmiştir. Sonuç olarak, kariyerlerine yönelik farkındalık düzeyleri artan spor bilimleri öğrencilerinin gelecek kaygılarının azaldığı ifade edilmiştir. Benzer şekilde, Özgül (2023)'un üniversite 3. ve 4. sınıfta öğrenim gören üniversite öğrencilerinin kariyer gelişimlerinde yaşadıkları kariyer sıkıntılarına yönelik deneyimlerini incelemek amacıyla yapmış oldukları çalışmada

öğrencilerin kariyerler ile ilgili farkındalık oluşturacak etkinliklere ya da eğitimlere katılmalarının geleceklerine yönelik duymuş oldukları kaygı, olumsuz duygu ve umutsuzluk düzeyini azalttığı görülmüştür. Bir çalışmada, öğrencilerin üniversiteye uyum aşamasında ve mezun durumundaki öğrencilerin kariyer planlamalarını yapma aşamasında belirli oranda stres yaşadıkları belirtilmektedir (Doğan ve Eser, 2013). Multon vd., (2001) tarafından elde edilen bulgulara göre; öğrencilerin %13'ünün psikolojik sıkıntı (örn., kaygı, stres, depresyon) deneyimlediği, kariyer danışmanlığına başvuran öğrencilerin %60'ının büyük oranda sıkıntı ve kaygı yaşadığı sonucuna ulaşılmıştır. Kariyer gelişimine dair problemler sebebiyle üniversitelerin kariyer danışma merkezine müracaat eden bireylerin oranı %25'leri bulmaktadır (Benton vd., 2003).

Araştırmanın ikinci alt amacı PDR lisans öğrencilerinin gelecek kaygıları, kariyer farkındalıkları ve stresle başa çıkma tarzları cinsiyete göre anlamlı bir şekilde farklılaşmış ve farklılaşmadığının incelenmesidir. Araştırmanın bulgularına göre öğrencilerin gelecek kaygılarının cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediği görülmektedir. Bununla birlikte, kız öğrencilerin gelecek kaygı düzeylerinin erkek öğrencilere göre düşük olduğu saptanmıştır. Literatür incelendiğinde, gelecek kaygısı ile cinsiyet değişkeni arasında bu araştırmaya benzer ve farklı sonuçların bulunduğu çalışmalar bulunmaktadır. Öğretmen adaylarının öğretmenlik mesleğine ilişkin tutumları ile mesleki kaygılarının incelenmesi amacıyla yapmış oldukları çalışmada, katılımcıların geleceklerine yönelik kaygıları ile cinsiyetleri arasında anlamlı bir farklılığın bulunmadığı tespit edilmiştir (Akgün ve Özgür, 2014). Dağtekin ve ark. 'nın (2020) tıp fakültesi öğrencilerinde gelecek kaygısı, depresyon ve stres ilişkisinin değerlendirilmesi amacıyla yapmış oldukları çalışmada da cinsiyet ile gelecek kaygısı arasında anlamlı bir farklılığı olmadığı ve bu araştırmada olduğu gibi kadınların gelecek kaygılarının erkeklerden daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Adhikari ve ark. (2017) Nepal'deki tıp öğrenciler ile yapmış olduğu çalışmada da yine gelecek kaygıları ile cinsiyet arasında bir fark saptanmadığı görülmüştür. Esmaili'nin (2020) üniversite öğrencilerinin gelecek kaygısı üzerine yapmış olduğu tez çalışmasında da sporcu öğrencilerin cinsiyetleri ile geleceğe ait duygu düzeyleri arasında farkın olduğu ve bu farkın da istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmüştür. Bolat'ın (2023) gelecek kaygısına yönelik yapmış olduğu tez çalışmasında da kadın katılımcıların erkek katılımcılara göre daha kaygılı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuçların sebebinin kadınların erkeklere göre toplumsal ve ailesel olarak daha çok sorumluluklarının olduğu ve daha çok hayat beklentisi olduğu düşünülmektedir. Öğrencilerin kariyer farkındalıklarının cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterdiği bulunmuştur. Bununla birlikte, kız

öğrencilerin kariyer farkındalıklarının erkek öğrencilere göre yüksek olduğunu söylemek mümkündür. Literatür incelendiğinde bu bulguya benzer ve farklı çalışmalar olduğu görülmektedir. Ertekin (2020)'in çalışmasında öğrencilerin cinsiyetlerine göre kariyer farkındalıkları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Ortalamalar incelendiğinde bu araştırmadan farklı olarak, anlamlı farklılık erkekler lehine olduğu yani erkek öğrencilerin kadın öğrencilere göre kariyer farkındalıklarının daha yüksek olduğu bulunmuştur. Araştırma grubunu oluşturan öğrencilerin yüzde 66,3 oranında erkek öğrenciden oluşması bu farklılığın sebebi olabileceği düşünülmektedir. Akdemir ve ark. (2015) tarafından yapılan araştırmada ise spor eğitimi alanında öğrenim gören öğrencilerin cinsiyetlerine göre kariyer farkındalıkları arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır. Farklı bir çalışmada ise bireylerin cinsiyetlerine göre kariyer gelecekleri arasında anlamlı farklılıkların olduğu erkek bireyler lehine manidar farklılık belirlendiği görülmüştür (Büyükyılmaz ve ark., 2016). Alan yazında bu araştırmanın sonuçları ile paralellik ve farklılık gösteren birçok çalışmaya rastlamak mümkündür (Kaya, 2021; Acar ve Ulutaş, 2017; Gül ve ark., 2019; 2015; Yiğit, 2018). Öğrencilerin stresle başa çıkma tarzları alt boyutları “Kendine Güvenli Yaklaşım”, “İyimser Yaklaşım”, “Çaresiz Yaklaşım”, “Boyun Eğici Yaklaşım”, “Sosyal Destek Arama” alt boyutlarından sadece iyimser yaklaşım alt boyutu ile cinsiyet arasında anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Diğer alt boyutlar ile cinsiyet arasında ise anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Fırat ve Kaya (2015) tarafından yapılan çalışmada cinsiyet ile stresle başa çıkma arasında anlamlı bir fark tespit edilmiştir. Durmuş ve Gerçek (2017) tarafından yapılan araştırmada ise başa çıkma davranışlarında cinsiyete göre anlamlı bir farklılaşma bulunmamıştır. Bu bulgular, cinsiyetin stresle başa çıkma stratejileri üzerindeki etkisinin karmaşıklığını göstermektedir.

Araştırmanın üçüncü alt amacı; PDR lisans öğrencilerinin gelecek kaygıları, kariyer farkındalıkları ve stresle başa çıkma tarzlarının yaşa göre anlamlı bir şekilde farklılaşp farklılaşmadığının incelenmesidir. Bu araştırmanın sonuçları incelendiğinde, katılımcıların gelecek kaygılarının toplam puanlarında yaş düzeylerine göre bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Bu da yaş düzeylerinin kaygı üzerinde bir etkisinin olduğunu göstermektedir. Öte yandan gelecek kaygısı ölçeklerinden alınan puanlara bakıldığında, 18-20 yaş arasındaki öğrencilerin gelecek kaygılarının diğer yaş gruplarına göre daha kaygılı oldukları görülmüştür. Alaosman'ın (2019) üniversite öğrencilerinin gelecek kaygısı ve stresle başa çıkma yöntemleri ile ilgili yapmış olduğu çalışmada da yaş gruplarına göre öğrencilerin geleceğe yönelik umutlarının 20 yaş ve altında olan öğrencilerde daha umutsuz oldukları ve öğrencilerin kariyer farkındalıklarının yaşa göre anlamlı bir farklılık

gösterdiği bulunmuştur. 24 yaş ve üstü olan öğrencilerin kariyer farkındalıklarının diğer yaş gruplarındaki öğrencilere göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Işık (2010) üniversitede öğrenim gören 321 öğrenci ile sosyal bilişsel kariyer teorisi temelli grup müdahalesi uyguladığı çalışmasında yaşı büyük olan öğrencilerin kariyer kararı verme yetkinlik düzeylerinin yaşları küçük olan öğrencilere göre daha yüksek ve anlamlı olduğu bulunmuştur. Bağlama ve Uzunboylu'nun (2017) üniversite öğrencileri ile yapmış olduğu çalışmada yaşı daha büyük olan öğretmen adaylarının kariyer kararı verme yetkinlik düzeylerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır. Çalışma sonucunda, öğrencilerin cinsiyetlerinin kariyer farkındalığı üzerinde anlamlı farkı bulunmamasına rağmen, yaş değişkeninin kariyer farkındalığı üzerinde farklılık gösterdiği saptanmıştır. Gloria ve Hird (1999) tarafından üniversite öğrencileriyle yürütülen bir çalışmada da yaş arttıkça kariyer yetkinliğinin de arttığına ilişkin sonuçlar bulunmuştur. Öğrencilerin çaresiz yaklaşım, boyun eğici yaklaşım ve sosyal destek arama düzeylerinin yaşa göre oluşturulan gruplarda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Bununla birlikte kendine güvenli yaklaşım ile iyimser yaklaşım düzeylerinin yaşa göre oluşturulan gruplar arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Bu çalışmanın bulgularına alt boyut özelinde farklılık gösteren bir başka örneği, Hancıoğlu'nun (2017) üniversite öğrencilerinin algıladıkları stres düzeyleri ile stresle başa çıkma tarzlarının arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla yapmış olduğu çalışmanın sonuçlarında görmek mümkündür. Sonuçlara göre, stresle başa çıkma tarzları ölçeğinin alt boyutlarından kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım, çaresiz yaklaşım, boyun eğici yaklaşım, sosyal desteğe başvurmanın yaş değişkenleri açısından bir farklılık göstermediği görülmektedir.

Araştırmanın dördüncü alt amacı; PDR lisans öğrencilerinin gelecek kaygılarının, kariyer farkındalıkları ve stresle başa çıkma tarzları sınıf düzeyine göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığının incelenmesidir. Araştırmada elde edilen bulguların sonuçlarına göre katılımcıların gelecek kaygılarının toplam puanlarında sınıf düzeylerine göre bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Bu da sınıf düzeylerinin kaygı üzerinde bir etkisinin olduğunu göstermektedir. Öte yandan gelecek kaygısı ölçeklerinden alınan puanlara baktığımızda 1. ve 2. Sınıf öğrencilerinin gelecek kaygılarının 3. ve 4.sınıf öğrencilerine göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Bunun sebebinin geleceğe yönelik bir planlama yapma becerisinin yeterince gelişmemiş olması, kariyer farkındalıklarına yönelik bir hazırlıklarının olmaması, üniversiteye uyum sürecinde olmaları ve mesleğe dair bilgi eksikliği gösterilebilir. Literatürü incelediğimizde araştırma sonuçlarına benzer olarak Çakmak ve Hevedanlı (2005) çalışmasında öğrencilerin sınıflara göre kaygı

düzeyleri arasında anlamlı farklılık olduğunu belirtmişlerdir. Bu farkın birinci sınıf ile ikinci sınıflarda daha fazla olduğu bulgusuna ulaşmıştır. Kula ve Saraç (2016) ile Kaya ve Varol (2004) ise yapmış oldukları çalışmalarında sınıf düzeylerine göre kaygı düzeyleri arasında bir farklılık olmadığını belirtmişlerdir. Tekneci'nin (2010) çalışmasında, öğrencilerin gelecek kaygıları düzeylerinin sınıf değişkenine göre farklılık göstermediği ortaya çıkmıştır. Öğrencilerin kariyer farkındalıklarına dair bulgulara baktığımızda; kariyer farkındalığının sınıf düzeyleri ile anlamlı bir farklılık gösterdiği bulunmuştur. Buna göre 3. ve 4.sınıf öğrencilerinin kariyer farkındalıklarının diğer diğer sınıf öğrencilerine göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Literatürde bu konuda benzer ve farklı bulgular olduğu görülmektedir. Yaşar'ın (2019) araştırmasına göre, kariyer farkındalığı ile sınıf düzeyi arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ve bu araştırmaya göre, 4. sınıf öğrencilerinin kariyer farkındalığı daha yüksektir. Bu bulgular ışığında, son sınıftaki öğrencilerin mezuniyet sonrası iş hayatına geçiş yapacak olmalarının kariyer farkındalıklarında artışa neden olabileceği belirtilebilir. Öğrencilerin; stresle başa çıkma tarzlarının sınıf düzeyine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediği konusunda; kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım ve çaresiz yaklaşım alt boyutlarının sınıf düzeylerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Bununla birlikte boyun eğici yaklaşım ile sosyal destek arama düzeylerinin sınıfa göre oluşturulan gruplar arasında anlamlı bir farklılığın olmadığı görülmüştür. Literatürdeki bazı çalışmalarda stresle başa çıkma tarzları ölçeği alt boyutlarının sınıf düzeyi (Savcı ve Aysan, 2014; Doğan ve Eser, 2013; Avşaroğlu ve Taşgım, 2011; Aşçı vd., 2015) değişkeni açısından bir farklılık göstermediği belirlenmiştir. Sonuç olarak, sınıf düzeylerinin stresle başa çıkma tarzları üzerinde etkili olduğu fakat farklı değişkenlerle ele alınma durumuna göre sonucun değişkenlik gösterebileceği çıkarımı yapılabilir.

Araştırmanın beşinci alt amacı, PDR lisans öğrencilerinin kariyer farkındalığı ve stresle başa çıkma tarzlarının gelecek kaygısını yordama durumunun incelenmesidir. Bu amaçla gerçekleştirilen regresyon analizi sonucunda; öğrencilerin kariyer farkındalığı ve stresle başa çıkma tarzlarının gelecek kaygıları üzerinde anlamlı bir etkisinin olduğu ve gelecek kaygısı bağımlı değişkenini kariyer farkındalığı ve stresle başa çıkma tarzlarının orta düzeyde yordadığı bulunmuştur. Stresle başa çıkma tarzlarının alt boyutlarından kendine güvenli yaklaşım ve çaresiz kendini suçlayıcı yaklaşımın ilişki doyumunu anlamlı düzeyde etkilediği bulunmuştur. Örnekleme üniversite öğrencileri olan bir çalışmada ise, eğitim yılları boyunca akademik, sosyal ilişkiler, finansal durum ve kariyer süreci ile ilgili stres kaynaklarıyla karşılaştıkları belirtilmiştir (Özden ve Sertel-Berk 2017). Güldü ve Kart'ın

(2017) çalışmasında ise öğrencilerin kendi kariyer planlamalarında, kariyer geleceği ile algılanan kariyer engellerinin belirleyici bir rol oynadığı sonucuna varılmıştır. Çalışmanın bulguları, mevcut literatürü ve önceki çalışmaları destekleyici niteliktedir.

ÖNERİLER

Uygulamaya Yönelik Öneriler

'Kariyer kararı vermede sosyal öğrenme' kuramı çerçevesinden bakıldığında, öğrencilerin mesleklerine dair farklı alanlarda uzmanlaşmış çeşitli meslek çalışanları ile birlikte zaman geçirmeleri ve onları gözlemleyerek kariyer hakkında bilgi sahibi olmaları önemli etkiye sahiptir. Bu ortamı sağlayacak grup rehberliği, söyleşi ve gezi gibi sosyal çalışmalar eğitim yaşantılarına entegre edilmesi kariyer farkındalığının artmasına ve gelecek kaygısının azalmasına yardımcı olabilir.

Araştırma bulgularına göre gelecek kaygısı ile stresle başa çıkmanın boyutu olan kendine güvenli yaklaşım ve iyimser yaklaşım alt ölçekleri arasında istatistiksel olarak anlamlı ve negatif bir ilişki bulunmaktadır. Öğrencilerin stres düzeyleri ve başa çıkma tarzlarıyla ilgili ihtiyaçlarının tespit edilmesi yararlı olacaktır.

Gelecek kaygısının 18-20 yaş aralığında en yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Üniversitelerde düzenlenen kariyer günleri etkinliklerinde, aynı lisans bölümü eğitim gördükten sonra mezun olan kişiler okula davet edilerek özellikle birinci ve ikinci sınıf lisans öğrencilerinin kariyer farkındalığını arttırmaya yönelik online ya da yüz yüze konferans veya forumlar düzenlenebilir. Bu etkinlikler öğrencilerin zihinlerindeki soruların cevaplanmasına yardımcı olarak gelecek kaygılarının azalmasını sağlayabilir.

Pek çok genç yetişkin kariyer arayışını üniversite bitiminden itibaren sürdürmekte ve ne istediğine karar verme noktasında sene kayıpları yaşamaktadır. Bu çalışmada 24 yaş ve üstü olan öğrencilerin kariyer farkındalıklarının diğer yaş gruplarındaki öğrencilere göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Üniversiteye başlangıç sürecinde öğrencilerin kariyerlerini daha sağlıklı yapılandırmaları için çeşitli oryantasyon derslerinin oluşturulması ve ders müfredatına eklenmesi öğrencilerin sürecin başından itibaren bilgi edinerek kendilerine yol haritası oluşturmaları açısından yarar sağlayabilir. Üniversiteye başlanıldığı andan itibaren bu şekilde çalışmaların gerçekleştirilmesi zaman kaybedilmemesi açısından önemlidir.

Araştırmacılara Yönelik Öneriler

- Literatür incelendiğinde özellikle kariyer farkındalığına ilişkin yapılan araştırmaların ve uygulamaya dönük deneysel çalışmaların az olduğu gözlenmektedir. Bu konuda, farklı eğitim kademelerini ve lisans bölümlerini kapsayan çalışmalar gerçekleştirilmesi önerilebilir.
- Günümüzde, lisans öğrencileri doğdukları andan itibaren teknoloji ile doğrudan ilişki halindedir. Teknolojideki hızlı gelişimin kariyer yönelimlerini ve seçeneklerini etkileyeceği düşünölmektedir. Bu durum göz önünde bulundurularak eğitim kademelerinde yer alan mesleki rehberlik ve kariyer danışmanlığıyla ilişkili programların revize edilmesi, öğrencilerin gelecek kaygı düzeylerinin azalması açısından önerilebilir.

KAYNAKÇA

- Abramson, L. Y., Metalsky, G. I., & Alloy, L. B. (1989).** Hopelessness depression: A theory-based subtype of depression, *Psychological review*, 96(2), 358.
- Acar, S. & Ulutaş, A. (2017).** Bilgisayar ve öğretim teknolojileri eğitimi bölümü öğrencilerinin kariyer uyum yeteneklerini belirlemeye yönelik bir araştırma. *International Journal of Human Sciences*, 14(4).
- Adhikari, B., Ambu, K. C., Bajracharya, J., Bharati, M., Chalise, G. D., Pradhan, S. & Shrestha, M. (2021).** Undergraduate medical science students positive attitude towards online classes during covid-19 pandemic in a medical college: A descriptive cross-sectional study. *JNMA: Journal of the Nepal Medical Association*, 59(234), 134.
- Agun, H., Üçok, D. I., & Küçük, B. A. (2021).** Kariyer dönemlerinin değişmeyen gerçeği: kariyer endişesi, *İş ve İnsan Dergisi*, 8(1), 59-72.
- Akgün, A., Gönen, S., & Aydın, M. (2007).** The investigation of anxiety levels of primary school science and mathematics teacher students' according to some variables. *Electronic Journal of Social Sciences*, 6(20), 283-299.
- Akgün, F., & Özgür, H. (2014).** Examination of the anxiety levels and attitudes of the information technology pre-service teachers towards the teaching profession/Bilişim teknolojileri öğretmen adaylarının öğretmenlik mesleğine ilişkin tutumları ile mesleki kaygılarının incelenmesi, *Eğitimde Kuram ve Uygulama*, 10(5), 1206-1223.
- Shubsachs, A., Rounds J. B., Dawis R.V., Lofquist L. H. (1978).** Perception of Work Reinforcer Systems: Factor Structure. *Journal of Vocational Behavior*, 13, 54-62.
- Altan, E. B., Üçüncüoğlu, İ., & Zileli, E. (2019).** Yatılı bölge ortaokulu öğrencilerinin STEM alanlarına yönelik kariyer farkındalığının araştırılması. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 27(2), 785-797.
- Ahmetović, E., Bećirović, S., & Dubravac, V. (2020).** Motivation, anxiety and students' performance, *European Journal of Contemporary Education*, 9(2), 271-289.
- Akdemir, A., Karagöz, A. M., Salihoğlu, G., Konakay, G., Adalı, P., Koçyiğit, E. & Zaimoğlu, Ö. (2015).** Meslek yüksekokulu öğrencilerinin kariyer planlarının motivasyon düzeylerine etkilerinin araştırılması, *Ekonomi ve Yönetim Araştırmaları Dergisi*, 4(1), 52-90.
- Akgün, F. & Özgür, H. (2014).** Bilişim teknolojileri öğretmen adaylarının öğretmenlik mesleğine ilişkin tutumları ile mesleki kaygılarının incelenmesi, *Eğitimde Kuram ve Uygulama*, 10(5), 1206-1223.
- Akkoç, F. (2012).** Lise öğrencilerinin mesleki kararsızlıkları ile kariyer inançları arasındaki ilişki, *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, (32), 49-70.

- Al Matarneh, A. J., & Altrawneh, A. (2014).** Constructing A Scale Of Future Anxiety For The Students At Public Jordanian Universities, *International journal of academic research*, 6(5).
- Aşçı, Ö., Hazar, G., Kılıç, E., & Korkmaz, A. (2015).** Üniversite öğrencilerinde stres nedenlerinin ve stresle başa çıkma biçimlerinin belirlenmesi, *Uşak Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(4), 213-232.
- Aubrey, R. F. (1977).** Historical development of guidance and counseling and implications for the future, *Personnel & Guidance Journal*, 288-295.
- Avşaroğlu, S. & Taşgım, (2011).** Öğretmen adaylarının stresle başa çıkma stillerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi, *S.Ü. Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi Dergisi*, 32, 225-248.
- Aydemir, L. (2018).** Üniversite öğrencilerinin meslek tercihlerini belirleyen faktörlere yönelik bir inceleme, *Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 6(5), 713-723.
- Aydın Balta, E. (2007).** *Örgütlerde kariyer yönetimi, kariyer planlaması, kariyer geliştirmesi ve bir kariyer geliştirme programı olarak koçluk uygulamaları.* Pamukkale Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Denizli.
- Baglama, B., & Uzunboylu, H. (2017).** The relationship between career decision-making self-efficacy and vocational outcome expectations of preservice special education teachers, *South African Journal of Education*, 37(4), 1-11.
- Bahadır, R. Y., & Sürücü, A. (2019).** Lise öğrencilerinin anne baba tutumlarının kariyer kararı yetkinlik beklentisini yordayıcı gücü, *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 8(3), 2444-2461.
- Baltaş, A. & Baltas, Z. (2018).** Stres ve Başa Çıkma Yolları. İstanbul: Remzi.
- Bandura, A. (1991).** Social cognitive theory of self-regulation, *Organizational behavior and human decision processes*, 50(2), 248-287.
- Barling, J., MacEwen, K. E., & Pratt, L. I. (1988).** Manipulating the type and source of social support: An experimental investigation, *Canadian Journal of Behavioural Science/Revue canadienne des sciences du comportement*, 20(2), 140.
- Baş, F., Çiltaş, A. & Işık, A. (2010).** Öğretmen yetiştirme ve öğretmenlik mesleği, *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 14(1), 53-62.
- Bayav, O. (2018).** *Üniversite Öğrencilerinin Kaygı Düzeylerinin Gelecek Zaman Algısı Üzerindeki Etkisi.* Yakın Doğu Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Lefkoşa.
- Bedir, R. (2008).** *Taekwondo milli takım sporcularının durumluk kaygı düzeylerinin başarıya etkisi.* Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Konya.

- Benton, S. A., Benton, S. L., Newton, F. B., Robertson, J. M. & Tseng, W. C. (2003).** Changes in counseling center client problems across 13 years. *Professional Psychology: Research and Practice*, 34(1), 66-72.
- Bektaş, M., & Karagöz, Ş. (2017).** Stresle başa çıkma tarzlarının yalnızlığa etkisi: Meslek yüksekokulu öğrencileri üzerinde bir araştırma, *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 9(21), 342-355.
- Bhargava, D., Trivedi, H. (2018).** A Study of Causes of Stress and Stress Management among Youth, *IRA International Journal of Management & Social Sciences (ISSN2455-2267)*, 11(3), 108-117.
doi:http://dx.doi.org/10.21013/jmss.v11.n3.p1
- Bolat, Ö., & Erdoğan, M. (2022).** Geleneksel Türk Okçuluğu Hakemlerinin İletişim Beceri Düzeyleri ile Stresle Başa Çıkma Tarzları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, *Türk Spor Bilimleri Dergisi*, 5(2), 93-105.
- Bolat, C. (2023).** *Beden Eğitimi ve Spor öğretmeni adaylarının spora bağlılıklarının gelecek kaygısı üzerindeki etkisi.* Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Bozyiğit, E., Kılıç, S. K., Erman, Ö. N. C. Ü., & Gürbüz, B. (2022).** Sporcu Öğrenci Kariyer Farkındalığı Envanteri: Faktör Yapısı ve Demografik Farklılıklar, *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 7(2), 237-251.
- Brott, P. E. (2001).** The storied approach: A postmodern perspective for career counseling, *The Career Development Quarterly*, 49(4), 304-313.
- Cepoğlu, S. (2012).** Üniversitede Mesleki Rehberlik, *Psikoloji Çalışmaları*, 18, 81-92.
- Coşkun, Ö. F. (2021).** Kadınların Kariyer Yolculuklarındaki Engellere Metaforik Bir Bakış. *Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi SBE Dergisi*, 11(4), 2048-2062..
- Craske, M. G., Rauch, S. L., Ursano, R., Prenoveau, J., Pine, D. S., & Zinbarg, R. E. (2011).** What is an anxiety disorder?, *Focus*, 9(3), 369-388.
- Çankaya, M., & Çiftçi, G. E. (2019).** Hemşirelerin stresle başa çıkma tarzlarında duygusal zekanın etkisi: Çorum ilinde bir uygulama, *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 19(2), 391-414.
- Çarkıt, E. (2019).** Kariyer psikolojik danışmanlığı ve mesleki rehberlik alanında Türkiye’de yayımlanan makalelerin incelenmesi, *Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 7, 149-158.
- Çakmak, Ö. (2005).** Eğitim ve fen-edebiyat fakülteleri biyoloji bölümü öğrencilerinin kaygı düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi, *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 4(14), 115-127.
- Cevher, E. (2015).** Üniversitelerde Kariyer Planlama Faaliyetleri Ekseninde Kariyer Merkezlerine Yönelik Bir Araştırma, *Karabük Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 5 (2), 164-177.

- Civan, A., Özdemir, İ., Gencer, Y.G., Durmaz, M. (2018).** Egzersiz ve Stres Hormonları,
- Çoban, A. E., & Karaman, N. G. (2013).** Üniversite öğrencilerinin umutsuzluk, kaygı ve ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaları, *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 2(2), 78-88.
- Dağlar, G., Nur, N., Bilgiç, D., & Özkan, S. A. (2019).** Gebelerin stresle başa çıkma tarzları ile yaşam kalitesi arasındaki ilişki, *Cukurova Medical Journal*, 44(3), 953-959.
- Dağtekin, G., Dalkılıç, M., Çakıcı, F., Çakır, A., Ekin, A. E., Öztünç, D., & Işıklı, B. (2020).** Tıp fakültesi öğrencilerinde gelecek kaygısı, depresyon ve stres ilişkisinin değerlendirilmesi, *Türk Tıp Öğrencileri Araştırma Dergisi*, 2(3), 135-142.
- Daly, E. J., Turkoz, I., Salvatore, G., Fedgchin, M., Ionescu, D. F., Starr, H. L., ... & Singh, J. B. (2021).** The effect of esketamine in patients with treatment-resistant depression with and without comorbid anxiety symptoms or disorder, *Depression and anxiety*, 38(11), 1120-1130.
- Derman, O. (2008).** Ergenlerde psikososyal gelişim, *Adolesan Sağlığı II Sempozyum Dizisi*, 63(1), 19-21.
- Değerli, N. (2020).** Üniversite öğrencilerinin iletişim kaygısı düzeyleri üzerine uygulamalı bir çalışma. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Konya.
- Demir, V. (2017).** Bilinçli Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi Programının Üniversite Öğrencilerinin Kaygı Düzeylerine Etkisi, *Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 7(12), 98-118.
- Demirci, Ş. (2018).** Sağlık hizmetlerinde sanal gerçeklik teknolojileri, *İnönü Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu Dergisi*, ISSN: 2147-7892,6(1), 35-46.
- Demirkol, A. & Aslan, S. (2021).** Holland'ın tipolojisi, bağlanma ve beş faktör kişilik kuramı üzerine bir derleme çalışması, *Uluslararası Anadolu Sosyal Bilimler Dergisi*, 5(3), 1127-1150.
- Deniz, M. E., & Erözkan, A. (2011).** *Psikolojik danışma ve rehberlik*. Maya Akademi Yayın Dağıtım.
- Deveci, B. (2017).** İş stresi ve turizm işletmelerinde yapılan araştırmalara ilişkin bir değerlendirme, *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 20(9), 39-53.
- Dikbaş, Ş. K., & Okanlı, A. (2022).** Hemşirelerde ikincil travmatik stres ve stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişki, *Sağlık Bilimleri Üniversitesi Hemşirelik Dergisi*, 4(1), 7-14.

- Doğan, B. & Eser, M. (2013).** Üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma yöntemleri: Nazilli MYO örneği, *Electronic Journal of Vocational Colleges*, 3(4), 29-39.
- Doğan, S. (2000).** Türkiye'de psikolojik danışma ve rehberliğin durumu ve geleceğe ilişkin yönelimler, *Eğitim ve Bilim*, 25(118), 3-8.
- Doğru, N. (2018).** *Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeylerinin stres, stresle başa çıkma tarzları ve sosyal destek değişkenleri bakımından incelenmesi/An investigation of psychological well-being, stress, coping and social support of university students.* Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Durmuş, M. & Gerçek, A. (2019).** Üniversite öğrencilerinin algılanan stres durumları, biyo-psiko sosyal durumları ve stresle baş etme davranışlarını etkileyen faktörlerin değerlendirilmesine yönelik bir araştırma. *The Journal of Academic Social Science*, 53(53), 616-633.
- Edwards, D., Burnard, P. (2003).** A systematic review of stress and stress management interventions for mental health nurses, Integrative literature reviews and meta-analyses, *Journal of Advanced Nursing*, 42(2), 169–200.
- Ehtiyar, R., & Üngüren, E. (2008).** Lise ve üniversitede turizm eğitimi alan öğrencilerin demografik değerşkenlerinin umutsuzluk ve kaygı düzeylerine etkilerinin araştırılması, *Gazi Üniversitesi Ticaret ve Turizm Eğitim Fakültesi Dergisi*, (2), 34-51.
- Ellis-Kalton, C. A., Gysbers, N. C., Heppner, M. J., Multon, K. D. & Zook, C. (2001).** Client psychological distress: An important factor in career counseling. *The Career Development Quarterly*, 49(4), 324-335.
- Eral, G. & Ertem Vehid, H., (2013).** Nicel Verilerin Yer Aldığı Bağımsız ve Bağımlı Gruplarda Uygulanan İstatistiksel Yöntemler, *Çocuk Dergisi*, 13(4), 138-140.
- Ercan, Ö. (2002).** *İlköğretim okulu öğrencilerinin aile özellikleri, öğrenilmiş çaresizlik düzeyleri ve stresle başa çıkma yolları* (Doctoral dissertation, DEÜ Eğitim Bilimleri Enstitüsü).
- Ercan, L. (2002).** Ergenlik Döneminde Rehberlik Ve Psikolojik Danışma Hizmetleri, *Kastamonu Eğitim Dergisi*, (10)1, 47-59.
- Ertekin, A. B. (2020).** Spor Eğitimi Alanında Öğrenim Gören Öğrencilerin Girişimcilik Düzeyleri ile Kariyer Farkındalıkları Arasındaki İlişki, *İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 7(3), 14-27.
- Eryılmaz, A., Mutlu, T. (2017).** Yaşam Boyu Gelişim Yaklaşımı Perspektifinden Kariyer Gelişimi ve Ruh Sağlığı, *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar (Current Approaches in Psychiatry)*, 9(2):227-249.
- Esmaili, F., Mousavi, A. S., Rafiei, H., Razaghpoor, A., Senmar, M. & Zarrinkolah, F. (2020).** Psychological symptoms in patients on dialysis and their

relationship with spiritual well-being, *Florence Nightingale Journal of Nursing*, 28(3), 243.

- Essel, G. & Owusu, P. (2017).** *Causes of students' stress, its effects on their academic success, and stress management by students.* (Master's thesis, Business Administration).
- Fadale, L. M. (1973).** An Instrument to Determine Career Awareness, *New York State College of Agriculture and Life Sciences*, (74)1.
- Fırat, N. & Kaya, F. (2015).** Yurtta veya ailesinin yanında kalan öğrencilerin sosyal destek düzeyleri ve stresle başa çıkma stillerinin incelenmesi, *Turkish Studies (Elektronik)*, 10(7), 407-426.
- Fteiha, M., & Awwad, N. (2020).** Emotional intelligence and its relationship with stress coping style, *Health Psychology Open*, 7(2), 2055102920970416.
- Fouad, N. A. (1995).** Career linking: An intervention to promote math and science career awareness, *Journal of Counseling & Development*, 73(5), 527-534.
- Geylani, M., & Yıldız, C. Ç. (2022).** Üniversite Öğrencilerinde Gelecek Kaygısı Ölçeği'nin Geliştirilmesi: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması, *İnönü Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksek Okulu Dergisi*, 10(1), 284-300.
- Gurbetoğlu, A. (2018).** Bilimsel araştırma yöntemleri. Erişim Adresi: <http://agurbetoglu.com/files/2%20ARA%C5%9ETIRMA>, 20.
- Güçlü, N. (2001).** Stres yönetimi, *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21(1).
- Güdücü, S. A., & Özerk, H. (2022).** Türkiye'de Üniversite Öğrencilerinin Gelecek Kaygılarıyla İlişkili Olarak 1996-2020 Yılları Arasında Yapılan Araştırmaların İncelenmesi ve Değerlendirilmesi, *Sosyal, Beşeri ve İdari Bilimler Dergisi*, 5(6), 748-769.
- Güldü, Ö., & Kart, M. E. (2017).** Kariyer planlama sürecinde kariyer engelleri ve kariyer geleceği algılarının rolü, *Ankara Üniversitesi SBF Dergisi*, 72(2), 377-400.
- Gül, O., Yurtsızoğlu, Z., & Yıldız, Z. (2024).** Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin elektronik spor tüketimine yönelik metaforik yaklaşımları. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 15(1), 1-15.
- Güven, D. (2010).** Profesyonel bir meslek olarak Türkiye'de öğretmenlik, *Boğaziçi Üniversitesi Eğitim Dergisi*, 27(2), 13-21.
- Gloria, A. M., & Hird, J. S. (1999).** Influences of ethnic and nonethnic variables on the career decision-making self-efficacy of college students, *The Career Development Quarterly*, 48(2), 157-174.
- Hancıoğlu, Y. (2017).** Üniversite öğrencilerinin algıladıkları stres düzeyleri ile stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesi, *Yönetim ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 15(1), 130-149.

- Hannigan, B., Edwards, D., & Burnard, P. (2004).** Stress and stress management in clinical psychology: Findings from a systematic review, *Journal of mental health, 13*(3).
- Hashish, E. A. A. (2019).** The effect of career awareness on perceived career and talent development self-efficacy and career barriers among nursing students, *Journal of Research in Nursing, 24*(3-4), 233-247.
- Herr, E. L. (2001).** Career development and its practice: A historical perspective, *The Career Development Quarterly, 49*(3), 196-211.
- Herr, E. L. (2013).** Trends in the history of vocational guidance, *The Career Development Quarterly, 61*(3), 277-282.
- Hisli Şahin, N., & Durak, A. (1995).** Stresle başa çıkma tarzları ölçeği: Üniversite öğrencileri için uyarlanması, *Türk Psikoloji Dergisi, 10*(34), 56-73.
- Holland, J. L. (1974).** Vocational guidance for everyone, *Educational Researcher, 3*(1), 9-15.
- Holland, J. L., Magoon, T. M., & Spokane, A. R. (1981).** Counseling psychology: Career interventions, research, and theory, *Annual review of psychology, 32*(1), 279-305.
- Ibrahim, R., Wambiya, P., Aloka, P. J., & Raburu, P. A. (2014).** The status of career awareness among selected Kenyan public secondary school students, *Journal of Educational and Social Research, 4*(6), 301-312.
- İlçe, A., Bulut, M., Palaz, S. C., Şendur, E. G., Yılmaz, A. A. & Yiğit, Ü. (2023).** Hemşirelik öğrencilerinin kariyer planlamaya ilişkin gereksinimleri, *Sağlık Bilimleri Üniversitesi Hemşirelik Dergisi, 5*(2), 83-92.
- Janowski, K., Kurpas, D., Kusz, J., Mroczek, B., & Jedynak, T. (2014).** Emotional control, styles of coping with stress and acceptance of illness among patients suffering from chronic somatic diseases, *Stress and Health, 30*(1), 34-42.
- Kaba, İ. (2019).** Stres, Ruh Sağlığı ve Stres Yönetimi: Güncel Bir Gözden Geçirme, *Akademik Bakış Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler Dergisi, 73*, 63-81.
- Kalkan, Ç. (2020).** İlkokulda STEM eğitimi yoluyla astronomi ve uzay bilimleri kariyer farkındalığı gezisi: Kayseri ili örneği, *Turkish Journal of Astronomy and Astrophysics, 1*(2), 679-679.
- Kalp, G. (2023).** Holland tipi kişilik özelliklerinin iş görenlerin örgütsel vatandaşlık davranışı ve örgütsel bağlılığına etkileri (Master's thesis). *Bilecik Şeyh Edebali Üniversitesi, İşletme Fakültesi.*
- Kanak, M., Ersoy, M., & Yerliyurt, N. S. (2018).** Okul öncesinde rehberlik hizmetlerinin gerekliliğinin rehber öğretmen görüşleri doğrultusunda değerlendirilmesi, *Ekev Akademi Dergisi, 76*, 187-207.

- Kara, D. (2009).** Eğitim-öğretim yaşantısında stres yaratan faktörler ve aile özelliklerine göre öğrencilerin stresle başa çıkma davranışlarının incelenmesi, *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (22), 255-263.
- Kara, H. (2012).** Yöneticilerde Durumluk Kaygısının Otomatik Düşünceler Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi, *Social Sciences*, 7(4), 244-258.
- Kara, F., & Gülbahçe, A. (2022).** Öğretmen Adaylarının Stresle Başa Çıkma Yolları ve Depresyon Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi, *Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi*, (41), 84-101.
- Karasar, N. (2005).** Bilimsel araştırma yöntemi. Ankara, Nobel Yayın Dağıtım, 98-116.
- Kartal, K. S., Ayyıldız, E., & Selçuk, A. L. P. (2019).** Meslek Seçimini Etkileyen Faktörler ile Kariyer Planlama/Tercih Kriterleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, *İstanbul Ticaret Üniversitesi Girişimcilik Dergisi*, 3(5), 29-50.
- Karatepe, F., Küçükgençay, N. & Peker, B. (2020).** Öğretmen adayları senkron uzaktan eğitime nasıl bakıyor? Bir anket çalışması. *Journal of Social and Humanities Sciences Research*, 7(53), 1262-1274.
- Kaya, M., & Varol, K. (2004).** İlahiyat fakültesi öğrencilerinin durumluk-sürekli kaygı düzeyleri ve kaygı nedenleri (Samsun örneği), *Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 17(17), 31-63.
- Kılıç, S. (2013).** Örneklem Yöntemleri. *Journal of Mood Disorders*, 3(1).7
- Kılıçaslan, İ. (2023).** Üniversite Öğrencilerinin Kariyer Danışmanlığını Almalarına Göre Kariyer Farkındalıklarının, Kariyer Streslerinin ve Kariyer Uyumlarının İncelenmesi. Yıldız Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Kloet, E. R., Joels, M., Holsboer, F. (2005).** Stress and the brain: from adaptation to disease, *Nature reviews*, (6),s 463-475.
- Korkut, F. (2007).** Psikolojik danışmanların mesleki rehberlik ve psikolojik danışmanlık ile ilgili düşünceleri ve uygulamaları, *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 32(32), 187-197.
- Korucu, A. T., & Kabak, K. (2021).** The effects of stem and other innovative interdisciplinary practices on academic success, attitude, career awareness: A meta-synthesis study, *Journal of Learning and Teaching in Digital Age*, 6(1), 27-39.
- Kotkas, T., Holbrook, J., & Rannikmäe, M. (2021).** Exploring students' science-related career awareness changes through concept maps, *Education Sciences*, 11(4), 157.
- Köksal, K. (2016).** Üniversite ve Meslek Tercihini Etkileyen Unsurlara Yönelik Bir Alan Araştırması, *Kara Harp Okulu Bilim Dergisi*, 26(2), 39-69.
- Kula, K. Ş., & Saraç, T. (2016).** Üniversite öğrencilerinin gelecek kaygısı/The future anxiety of the university students, *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 13(33), 227-242.

- Kurt, F. Ş. (2021).** *An investigation of gender role attitudes, coping strategies and psychological well-being of university students* (Master's thesis, İbn Haldun Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü).
- Kutlu, M. (2012).** Anadolu ve genel lise öğrencilerinin çeşitli değişkenlere göre mesleki olgunluk düzeylerinin incelenmesi, *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13(1), 23-41.
- Lazarus, R. S. (2000).** Toward Better Research on Stress and Coping, *American Psychologist*, 55(6), 665-667.
- Lent, R. W. (2001).** Vocational psychology and career counseling: Inventing the future, *Journal of Vocational Behavior*, 59(2), 213-225.
- Lavallee, D. (2006).** Career awareness, career planning, and career transition needs among sports coaches, *Journal of Career Development*, 33(1), 66-79.
- Lun, K. W., Chan, C. K., Ip, P. K., Ma, S. Y., Tsai, W. W., Wong, C. S., & Yan, D. (2018).** Depression and anxiety among university students in Hong Kong, *Hong Kong Medical Journal*, 24(5), 466.
- Manav, F. (2011).** Kaygı kavramı, *Toplum Bilimleri Dergisi*, 5 (9), 201-211.
- Maree, J. G. (2010).** Brief overview of the advancement of postmodern approaches to career counseling, *Journal of Psychology in Africa*, 20(3), 361–368.
- Mouloud, K., Abd Kadder, B. (2018).** Future anxiety and its relationship to level of aspiration among physical education students, *Revue Sciences et Pratiques des Activités Physiques Sportives et Artistiques*, 13, 328-338.
- Nasir, R., & Lin, L. S. (2013).** The relationship between self-concept and career awareness amongst students, *Asian Social Science*, 9(1), 193.
- Noorbakhsh, S. N., Besharat, M. A., & Zarei, J. (2010).** Emotional intelligence and coping styles with stress, *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 5, 818-822.
- Ongen, D. E. (2012).** The relationship between hopelessness and sensation seeking in secondary school teacher candidates, *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 46, 3021-3025.
- Owen, F. K., Kepir, D., Özdemir, S., Ulaş, Ö., & Yılmaz, O. (2012).** Üniversite öğrencilerinin bölüm seçme nedenleri, *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8(3), 135-151.
- Owen, F. K., & Güneri, O. Y. (2015).** Counseling in Turkey, *Counseling around the world: An international handbook*, 293-302.
- Öner, B. & Tutar, O. F. (2023).** Üniversite öğrencilerinin kariyer farkındalığı ile iş bulma kaygısı arasındaki ilişki, *Journal of ROL Sport Sciences*, 4(3), 1043-1058.
- Özdemir, S., Sezgin, F., Kaya, Z., Koleji, M., & Receptoğlu, E. (2011).** İlköğretim okulu öğretmenlerinin stresle başa çıkma tarzları ile kullandıkları mizah tarzları arasındaki ilişki, *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, 3(3), 405-428.

- Özkan, Ö. (2023).** *Genç Yetişkinlerde Gelecek Kaygısı ve Bu Dönemde Algılanan Sosyal Desteğin Depresyona Etkisi.* Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Öztürk, M., & Şirin, A. (2020).** Kariyer Farkındalık Ölçeğinin Geliştirilmesi ve Geçerlilik-Güvenirlik Çalışmasının Gerçekleştirilmesi. 6. Uluslararası Sosyal Beşeri ve Eğitim Bilimleri Kongresi, İstanbul.
- Özden, K., & Sertel-Berk, Ö. (2017).** Kariyer Stresi Ölçeği'nin (KSÖ) Türkçe'ye uyarlanması ve psikometrik özelliklerinin sınanması. *Psikoloji Çalışmaları*, 37(1), 35-51.
- Öztürk, M. (2020).** Üniversite kariyer gelişim programının öğrencilerin kariyer farkındalığı, karar verme yetkinliği ve stresi üzerindeki etkisi. *Unpublished doctoral dissertation.* Marmara University. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi>.
- Perdrix, S., Stauffer, S., Masdonati, J., Massoudi, K., & Rossier, J. (2012).** Effectiveness of career counseling: A one-year follow-up, *Journal of Vocational Behavior*, 80(2), 565-578.
- Perkmen, S., & Tezci, E. (2015).** Measurement of vocational personality theory in light of holland, *Necatibey Eğitim Fakültesi Elektronik Fen ve Matematik Eğitimi Dergisi (EFMED)*, 9(1), 184-204.
- Pinquart, M., & Schindler, I. (2007).** Changes of life satisfaction in the transition to retirement: a latent-class approach, *Psychology and aging*, 22(3), 442.
- Pişkin, M., & Ersoy-Kart, M. (2019).** Üniversite Kariyer Merkezlerinin Örgüt Yapısı ve Personel Profilinin İncelenmesi: Kimler Yönetiyor? Kimler Yürütüyor?, *SGD-Sosyal Güvenlik Dergisi*, 9(2), 275-298.
- Place, T., Aller, B., & Tsang, E. (2006).** Evaluating and improving student opportunities in a first-year Learning Community: Lifelong learning and career awareness. In *Proceedings. Frontiers in Education. 36th Annual Conference*, (pp. 6-11). IEEE.
- Pope, M. (2000).** A brief history of career counseling in the United States, *The career development quarterly*, 48(3), 194-211.
- Poyraz, C. (2006).** Türkiye'deki rehberlik hizmetlerinin tarihsel gelişimi, *Hayef Journal of Education*, 3(2), 187-209.
- Putwain, D. (2007).** Researching academic stress and anxiety in students: some methodological considerations, *British Educational Research Journal*, 33(2), 207-219.
- Rabei, S., Ramadan, S., & Abdallah, N. (2020).** Self-efficacy and future anxiety among students of nursing and education colleges of Helwan University, *Middle East Current Psychiatry*, 27, 1-5.
- Saki Ü., & Koç A., (2024).** Antrenör adaylarında kariyer farkındalıklarının amaçları için mücadele düzeylerine etkisi, *Ekev Akademi Dergisi*, 97, 257-266.

- Sandin, B.,** Chorot, P., Santed, M.A., Valiente, R. M., Joiner, T. E., *Negative life events and adolescent suicidal behavior: a critical analysis from the stress process perspective, Journal of Adolescence*, 21, 415–426.
- Sarıkaya, T., & Khorshid, L. (2009).** Üniversite öğrencilerinin meslek seçimini etkileyen etmenlerin incelenmesi: Üniversite öğrencilerinin meslek seçimi, *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi Bahar*, 7(2), 393-423.
- Savcı, A., & Aysan, F. (2014).** Üniversite öğrencilerinde algılanan stres düzeyi ile stresle başa çıkma stratejileri arasındaki ilişki. *Uluslararası Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 45.
- Schultheiss, D. E. P., & Van Esbroeck, R. (2009).** Vocational psychology and career guidance practice: An international partnership, *The Career Development Quarterly*, 57(4), 366-377.
- Seçer, B., & Çınar, E. (2011).** Bireycilik ve yeni kariyer yönelimleri, *Yönetim ve Ekonomi Dergisi*, 18(2), 49-62.
- Siyez, D. M. & Yusupu, R. (2013).** Üniversite öğrencilerinde kariyer uyumluluğu ve kariyer iyimserliğinin cinsiyet rolü değişkenine göre incelenmesi, *İş, Güç Endüstri İlişkileri ve İnsan Kaynakları Dergisi*, (17)1, 78-88.
- Super, D. E. (1954).** Career patterns as a basis for vocational counseling, *Journal of Counseling Psychology*, 1(1), 12.
- Swift Jr, J. S. (1990).** *Social Consciousness and Career Awareness: Emerging Link in Higher Education. ASHE-ERIC Higher Education Report No. 8, 1990.* ERIC Clearinghouse on Higher Education, The George Washington University, One Dupont Circle, Suite 630, Washington, DC 20036-1183.
- Şahin, M. (2019).** Korku, kaygı ve kaygı (anksiyete) bozuklukları, *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 6(10), 117-135.
- Şahin, N. H. & Durak, A. (1995).** Stresle başa çıkma tarzları ölçeği: Üniversite öğrencileri için uyarlanması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 10(34), 56-73.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2013).** *Using Multivariate Statistics (6th ed.).* Boston, MA: Pearson.
- Tan, S. (2006).** *Ergenlerde stresle başa çıkma tarzlarının atılacaklık düzeyi ve bazı değişkenler açısından incelenmesi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Tazegül, Ü. (2012).** Bireysel Sporcuların Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Karşılaştırılması, *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 3(2), 13-22.
- Tekin, E., Çilesiz, Z. Y., & Gede, S. (2019).** Farklı mesleklerde çalışanların algılanan stres düzeyleri ve stresle başa çıkma tarzları üzerine bir araştırma, *Ordu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi*, 9(1), 79-89.

- Tekneci, E. (2010).** Zihin engelliler öğretmenliği 1. ve 4. sınıf öğrencilerinin öğretmenlik mesleğine yönelik tutumları ile kaygı düzeylerinin karşılaştırılması. *Yayımlanmamış yüksek lisans tezi*, Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Terzi, Ş., Tekinalp, B. E., & Leuwerke, W. (2011).** Psikolojik danışmanların okul psikolojik danışma ve rehberlik hizmetleri modeline dayalı olarak geliştirilen kapsamlı psikolojik danışma ve rehberlik programını değerlendirmeleri, *Pegem Eğitim ve Öğretim Dergisi*, 1(1), 51-60.
- Tidd, S. T., & Friedman, R. A. (2002).** Conflict style and coping with role conflict: An extension of the uncertainty model of work stress, *International Journal of Conflict Management*, 13(3), 236-257.
- Türk, A., Öztürk, M., & Gökaya, V. B. (2022).** Investigation of the Relationship Between Depression, Anxiety, Stress and Future Anxiety by Canonical Correlation Analysis, *Cyprus Turkish Journal of Psychiatry & Psychology (CTJPP)*, 4(3), 262-270.
- Türk, K. (2022).** Bilişsel Esneklik, Stresle Başa Çıkma Tarzları ve Algılanan Stres Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Türköz, O., Bektaş, M., & Çiçek, H. (2021).** Lisansüstü eğitim alan öğrencilerde gelecek kaygısı, *Bucak İşletme Fakültesi Dergisi*, 4(2), 132-152.
- Uyanık, H. B. (2023).** *Büyükşehirde yaşayan üniversite öğrencilerinde güncel ekonomik durumdan endişelenme, gelecek kaygısı, anksiyete ve depresyon ilişkisinin değerlendirilmesi.* Antalya Bilim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Uyguç, N. (2003).** Cinsiyet, bireysel değerler ve meslek seçimi, *Dokuz Eylül Üniversitesi İktisadi İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 18(1), 93-104.
- Uzun, E. (2021).** *Kişilerarası duygu düzenleme stratejileri stresle başa çıkma tarzları ile kaygı ve depresyon arasındaki ilişkiler* (Master's thesis, İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü).
- Ültanır, E. (2014).** Türkiye’de Psikolojik Danışma ve Rehberlik (PDR) Mesleki ve Psikolojik Danışman Eğitimi, *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(1), 102-111.
- Whiston, S. C., Brecheisen, B. K., & Stephens, J. (2003).** Does treatment modality affect career counseling effectiveness?, *Journal of Vocational Behavior*, 62(3), 390-410.
- Wise, R., Charner, I., & Randour, M. L. (1976).** A conceptual framework for career awareness in career decision-making, *The Counseling Psychologist*, 6(3), 47-53.
- Yağar, F., & Dökme, S. (2018).** Niteliksel araştırmaların planlanması: Araştırma soruları, örneklem seçimi, geçerlik ve güvenilirlik, *Gazi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 3(3), 1-9.

- Yaşar, O. M., & Sunay, H. (2019).** Spor bilimleri öğrencilerine yönelik kariyer farkındalığı ölçeğinin (KFÖ) geliştirilmesi, *Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1), 7-22.
- Yavuzaslan, K., & Dağlıoğlu, C. (2019).** Türkiye'nin genç işsizlik sorunu ve üniversite öğrencilerinin meslek seçim bilinci, *Erişim adresi* https://www.researchgate.net/publication/331302458_turkiye'nun_gec_issizlik_sorunu_ve_universite_ogrencilerinin_meslek_secim_bilinci.
- Yerlikaya, N. (2007).** Lise öğrencilerinin mizah tarzları ile stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.*
- Yeşilyaprak, B. (2009).** The development of the field of psychological counseling and guidance in Turkey: Recent advances and future prospects, *Ankara University Journal of Faculty of Educational Sciences (JFES)*, 42(1), 193-214.
- Yeşilyaprak, B. (2019).** Türkiye'de mesleki rehberlik ve kariyer danışmanlığı hizmetleri: güncel durum ve öngörüler, *Kariyer Psikolojik Danışmanlığı Dergisi*, 2(2), 73-102.
- Yıkılmaz, M. (2016).** *Üniversite öğrencilerinde varoluşsal kaygı: erken dönem uyum bozucu şemalar, kontrol odağı ve travma sonrası gelişimin yordayıcılığı.* Doktora Tezi, Anadolu Üniversitesi Eğitim Fakültesi.
- Yıldız, K., & Dirik, D. (2019).** Algılanan Sosyal Destek ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Arasındaki İlişkide Algılanan Öz Yeterliliğin Rolü, *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(2), 132-144.
- Yiğit, R., Deniz-Erdal, B., Dilmaç, B., Deniz, M. E., & Hamarta, E. (2016).** Sürücülerin Sürekli ve Durumluk Kaygılarının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi, *International Journal Of Eurasia Social Sciences*, 2011(4), 37-44.
- Zhou, X., Li, X., & Gao, Y. (2016).** Career guidance and counseling in Shanghai, China: 1977 to 2015, *The Career Development Quarterly*, 64(3), 203-215.

EKLER

Ek. 1. Stresle Başa Çıkma Ölçeği

Bir sıkıntım olduğunda...	%0	%30	%70	%100
1.				
2.				
3. Bir mucize olmasını beklerim				
4.				
5. Sürekli düşünmekten kendimi alamam				
6.				
7.				
8.				
9.				
30.				

Ek. 2. KARIYER FARKINDALIĞI ÖLÇEĞİ

1-Hiç Katılmıyorum 2- Az Katılıyorum 3- Kısmen Katılıyorum

4- Oldukça Katılıyorum 5-Tamamen Katılıyorum

1.

2.

3. Türkiye'de ve dünyada yükselişte olan meslekleri biliyorum

4.

5. Zihinsel becerilerim neler olduğunu biliyorum

6.

7.

.

.

.

.

.

31.

Ek. 3. ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE GELECEK KAYGISI ÖLÇEĞİ

1-Hiçbir Zaman 2- Nadiren 3- Bazen 4- Sıklıkla 5-Her Zaman

1.

2. Gelecekte daha mutlu olacağımı düşünüyorum

3.

4.

5. Planlarımın yarım kalma düşüncesi beni mahvediyor

.

.

.

.

.

.

.

19.