

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK İLE KARIYER KAYGISI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ: ÖĞRENCİLER ÜZERİNE BİR UYGULAMA*

EXAMINING THE RELATIONSHIP BETWEEN PSYCHOLOGICAL RESILIENCE AND CAREER ANXIETY: AN APPLICATION ON STUDENTS

Dr. Öğr. Üyesi Muharrem AKSU¹

Yahya KUAS²

ÖZ

Günümüzde öğrencilerin kariyer planlamalarını kaygıdan uzak bir şekilde yapabilmeleri sağlıklı bir kariyer karar alma süreci için gereklidir. Öğrencilerin başarılı bir kariyer süreci geçirebilmelerinde ise psikolojik sağlamlık önemli bir değişken olarak işlev görmektedir. Bu bağlamda çalışma, meslek yüksekokulu öğrencilerinin psikolojik sağlamlıklarının kariyer kaygılarını ne düzeyde etkilediğini ve her iki değişkenin cinsiyete göre farklılık gösterip göstermediğini ölçme amacıyla yapılmıştır. Araştırmada betimsel özelliğe sahip ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Anket tekniğiyle 241 katılımcıdan veriler toplanmış ve SPSS programı yardımıyla analiz edilmiştir. Analiz sonuçlarına göre, öğrencilerin orta düzeyde psikolojik sağlamlığa ve kariyer kaygısına sahip oldukları tespit edilmiştir. Ayrıca psikolojik sağlamlık ile kariyer kaygısı arasında istatistiksel olarak negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu ve psikolojik sağlamlığın kariyer kaygısı üzerinde negatif yönlü bir etkisinin olduğu görülmüştür. Yani öğrencilerin psikolojik sağlamlıkları arttıkça kariyer kaygıları azalmaktadır. Cinsiyet bazında ise erkek öğrencilerin psikolojik sağlamlıklarının kadınlardan yüksek olduğu, kariyer kaygısı açısından ise cinsiyetler arasında farklılık olmadığı saptanmıştır.

Anahtar Kelimeler: Psikolojik Sağlamlık, Kariyer Kaygısı, Öğrenciler.

JEL Sınıflandırma Kodları: D91, J24, O15.


ABSTRACT


Today, it is necessary for a healthy career decision-making process that students can make their career planning without worry. Psychological resilience functions as an important variable for students to take part in a healthy career process. In this context, the study is conducted to measure to what extent the psychological resilience of vocational school students affects their career anxieties and whether both variables differ according to gender. The descriptive relational survey model is used in the research. Data are collected from 241 participants by questionnaire method and analyzed through SPSS program. According to the results of the analysis, it is determined that the students have moderate psychological resilience and career anxiety. In addition, it is observed that there is a statistically significant negative relationship between resilience and career anxiety, and that resilience has a negative effect on career anxiety. In other words, as the psychological resilience of the students increases, their career anxieties decrease. In terms of gender, it is determined that the psychological resilience of male students is higher than that of females, and there is no difference between genders in terms of career anxiety.

Keywords: Psychological Resilience, Career Anxiety, Students.

JEL Classification Codes: D91, J24, O15.

* Bu çalışma için Süleyman Demirel Üniversitesi Etik Kurulu'ndan 133/21 sayılı ve 21.02.2023 tarihli etik kurul onayı alınmıştır.

¹  Süleyman Demirel Üniversitesi, İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi, İnsan Kaynakları Yönetimi Bölümü, muharremaksu@sdu.edu.tr

²  Süleyman Demirel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İnsan Kaynakları Yönetimi ve Liderlik Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Öğrencisi, yl2030249926@ogr.sdu.edu.tr

EXTENDED SUMMARY

Purpose and Scope:

Students can be affected by various individual, social, and environmental variables while planning their careers. In particular, factors such as the structure of the economic system, the state of the sector, professional technical competence, personal competence and job-seeking anxiety can create career anxiety in students at certain levels. Career anxiety can arise when students engage in a career development process, which includes regularly setting new goals and acquiring skills to reach those goals. Career anxiety of students affected by such factors may vary according to individual and personal characteristics. Psychological resilience, which especially affects individuals' resilience in the face of difficult life events, stands out as an important factor in the anxiety experienced by students in various career development processes. From this point of view, resilience can have a critical importance in managing students' career anxieties. It is important to investigate the level and effect of psychological resilience, which may affect the career anxieties of students in the career planning process, and its relationship with career anxiety. The research is to determine the psychological resilience and career anxiety levels of vocational high school students, revealing the level of relationship between psychological resilience and career anxiety. The aim of the study is to analyze the level of predicting career anxiety of psychological resilience and to describe whether both variables differ according to gender.

Design/methodology/approach:

Relational survey model with descriptive feature, which is one of the quantitative research methods, is used in the study. The research is conducted with the survey technique, one of the quantitative research methods. The collection of data related to the field research of the study is carried out by random sampling method. The survey, which consists of 21 questions in total, is organized on Google forms and made with the participants via WhatsApp and face-to-face interviews. The obtained data are analyzed with SPSS 26.0 statistical program. Normality tests (skewness and kurtosis) are applied to the data of the Brief Psychological Resilience and Career Anxiety Inventory, and validity and reliability analyzes are performed. The effect of psychological resilience on career anxiety is tested by performing correlation analysis to determine the relationships between variables and simple linear regression analysis to examine predictive variables. The t-test is used in the analysis of the differences in the views of the students according to gender.

Findings:

According to the findings obtained after the analysis of the data, the students have moderate psychological resilience and career anxiety; psychological resilience differs according to gender; career concerns did not differ by gender; It is determined that there is a statistically negative and significant relationship between their psychological resilience and their career anxieties, and that students' resilience has a statistically negative and significant effect on their career anxieties. When the hypothesis results of the research are evaluated, it is seen that male students' personal perceptions of psychological resilience are higher than female students. In other words, it is seen that the psychological resilience of female students is lower than that of male students.

Conclusion and Discussion:

There are conflicting results in the literature regarding the difference of resilience according to the gender variable. This situation can be attributed to the fact that individual, social, and environmental factors are effective in psychological resilience, as well as the fact that the concept is wide-ranging, difficult to understand, and changes according to conditions and personality. However, it is stated that the fact that the psychological resilience of men is higher than women is due to the differences in the approaches of both genders to events due to the differences in traditional male and female roles (Ülker-Tümmü & Reçepoğlu 2013). There is no difference between men and women in terms of career anxiety. In the literature, different results have been revealed according to the gender variable of career anxiety. Considering some of the social roles (marriage, motherhood, etc.) imposed on women in society and the career barriers they face due to these roles, it is thought that they are more likely to experience career anxiety than men (Göncü-Akbaş & Okutan, 2020). When the career barriers and unemployment risk experienced by women in today's business world are added, it can be expected that women would experience more career anxiety than men. However, the fact that the career anxiety rates of men and women are at the same level in the study can be interpreted as today's economic problems affect the career anxiety of both genders equally. According to other findings of the study, it is seen that there is a statistically significant relationship between psychological resilience and career anxiety. In other words, it is determined that there is a relationship between the psychological resilience level of the students and their career anxieties. In addition, it is observed that the psychological resilience of the students has a statistically significant and negative effect on their career anxieties. This finding shows that career anxiety levels of students decrease depending on the increase in their psychological resilience.

1. GİRİŞ

Günümüz üniversite öğrencileri, kariyer karar alma sürecinin farklı aşamalarında yer alabilmektedirler. Öğrencilerin bazıları, kariyerlerine ilişkin kararlarını vermiş, bazıları ise henüz karar verme aşamasında ya da karar vermemiş olabilir (Tsai vd., 2017). Öğrenciler, kariyer gelişimi ya da karar verme sürecinde ise belirli bir düzeyde kaygı yaşayabilmektedirler. Gerçekten de araştırma verileri üniversite öğrencilerinin bu süreçte yaygın bir şekilde kariyer kaygısı yaşadıklarını ortaya koymaktadır (Boo vd., 2021). Bireylerin kariyer kararlarıyla ilgili kaygı ve kararsızlık düzeyleri ise çok çeşitli değişkenlerden etkilenebilmektedir. Çünkü kaygı, istenen sonuçları öngörememe, kontrol edememe ya da elde edememe algısına dayanmaktadır (Daniels vd., 2011). Konu üzerine yapılan araştırmalar, birçok öğrencinin düşük ücret, düzensiz çalışma saatleri, kötü çalışma koşulları ve istihdam güvencesizliği gibi nedenlere dayalı olarak kariyer planlarını gözden geçirdiklerini ortaya koymaktadır (Chang ve Tse, 2015). Bu kaygı verici faktörlerin yanı sıra öğrenciler ekonomik durgunluk, iş fırsatlarının az olması, yeni iş gücü piyasasının özellikleri, maddi açıdan yeterli bir iş bulamama, kariyer kararsızlığı ve kariyer konusunda hata yapma korkusu gibi nedenlere bağlı olarak da kariyer kaygısı yaşayabilmektedirler. Bu faktörler öğrencilerin gelecekteki kariyerleri hakkında karar verme zorluklarını artırabilmekte ve kariyer planları açısından ciddi sıkıntılar oluşturabilmektedir (Vignoli, 2015; Shin ve Lee, 2019). Dolayısıyla potansiyel iş gücünün çeşitli faktörlere bağlı korkuları, kariyer kaygısına dönüşmekte ve gelecekle ilgili sağlıklı karar almalarına engel olabilmektedir (Mahmud vd., 2021).

Üniversite öğrencilerinin kariyerlerine geçiş aşamasında belirli bir kaygı yaşamaları normal kabul edilmektedir. Ancak bu endişe ya da olumsuz duyguların zamanında çözülmemesi durumu daha da sorunlu hale getirebilmektedir. Öğrencilerin kariyer kaygılarını azaltabilecek makro çözümlerin yanı sıra mikro düzeyde sahip oldukları psikolojik sağlımları, kariyer kaygı seviyelerini etkileyebilmektedir. Hatta bu tür olumsuz duygular zamanında teşhis edilip çözülmediğinde başka sorunların da nedeni olabilmektedir. Örneğin, kariyer kararsızlığına bağlı kariyer kaygısı olan öğrencilerin kaygı taşımayanlara göre genel not ortalamalarının daha düşük olduğunun altı çizilmektedir (Graunke ve Woosley 2005). Psikolojik sağlamlık ise stresli ve zorlayıcı durumlara başa çıkmada önemli bir kişisel kaynak olarak işlev görmek ve stresli durumlara uyum sağlamayı ve yönetmeyi mümkün kılmaktadır (Aguir-Quintana vd., 2021). Örneğin, dayanıklılığı yüksek olan bir birey, iş ve özel hayatında meydana gelen stres faktörlerine daha iyi uyum sağlayabilmektedir (Den Hartigh ve Hill, 2022). Dolayısıyla duyguların bireylerin kariyer planlama ve karar verme sürecine nasıl yaklaştıklarını etkileyen önemli bir faktör olması nedeniyle kariyer karar alma sürecinin kariyer kaygısı gibi duygusal yönlerini anlamak oldukça önemli hale gelmektedir (Shin ve Lee, 2019). Bu bağlamda stres faktörlerinden biri olan kariyer kaygısının, öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeylerine göre değişip değişmediğinin tespit edilmesi ve öğrencilerin psikolojik sağlımlarının kariyer kaygılarını ne düzeyde yordadığı kariyer kararları açısından önemli hale gelmektedir. Bu çalışmada kariyerlerinin henüz başında olan üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlımlarının kariyer kaygılarıyla arasındaki ilişkinin araştırılması amaçlanmış olup, öğrencilerin psikolojik sağlımlarının kariyer kaygılarını ne düzeyde etkilediği araştırmanın sorunsalını oluşturmaktadır. Bu öneme binaen öğrencilerin sağlıklı kariyer kararı alabilmelerinde psikolojik sağlamlığın etkisi göze alındığında araştırılması gereken bir konu olarak öne çıkmaktadır. Bu çerçevede çalışmada psikolojik sağlamlık ve kariyer kaygısı kavramalarının teorik çerçevesi ana hatlarıyla çizilmiş ve araştırmanın analiz ve bulgularına yer verilmiştir.

2. PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK

Pozitif psikolojinin önemli bir boyutu olan ve olumlu iyilik hali ile önemli bir ilişkisi bulunan (Huang vd., 2020) psikolojik sağlamlık (dayanıklılık/yılmazlık) konusundaki yaklaşımlar, akademik bir temele dayalı teorilerden ziyade son yıllarda yapılan çeşitli disiplinlerdeki araştırmalara dayanmaktadır (Xu vd., 2020). Richardson'a göre (2002) kavram, sağlamlığın nitelik ve özellikleri anlama, sağlamlık süreci ve doğuştan gelen sağlamlıkla ilgili üç araştırma dalgasının bir sonucu olarak ortaya çıkmıştır. Masten (2007) ise ilk üç araştırma dalgası boyunca edinilen araştırma ve teorileri pekiştirme ve bütünleştirme potansiyeline sahip olan dördüncü araştırma dalgasından bahsetmekte ve kavramın birden çok bağlama sahip olması ve onlarla etkileşimi nedeniyle çok boyutlu psikososyal bir fenomen olarak görülmesi gerektiğinin altını çizmektedir.

Psikososyal bir yapı olarak psikolojik sağlamlığın karmaşık özelliği nedeniyle farklı bağlamlarda tanımlandığı ve üzerinde fikir birliğine varılmış bir yaklaşımın olmadığı vurgulanmaktadır (Den Hartigh ve Hill, 2022). Literatürde farklı alt disiplinlere (spor, gelişim ve klinik psikolojisi gibi) göre tanımlamaların değiştiği belirtilmektedir (van der Meulen vd., 2018; Den Hartigh ve Hill, 2022). Kavram, bireyin işlevsel bir psikolojik niteliği olarak kişisel

özelliğ ya da kişisel bir kapasite olarak ele alınmaktadır. Bununla birlikte risk veya çevredeki fırsatlarla bireyin karşılıklı etkileşimiyle zaman içinde şekillenen süreç ve sonuç olarak da ele alınmaktadır (Luthar vd., 2000; van der Meulen vd., 2018; Vella ve Pai, 2019).

Sağlamlık üzerine yapılan ilk çalışmalarda kavram, bireyin olumsuz durumlarla başa çıkma kapasitesini destekleyen bir kişilik özelliği olarak betimlenmiştir (Block ve Block, 1980; Luthans, 2002). Kavram, önemli bir kişilik özelliği ya da bireyin rahatsız edici durum ve olaylara olumlu yanıt verme ve buna uygun şekilde davranma becerisi olarak kabul edilmektedir (Xiang vd., 2020). Bu yaklaşıma göre psikolojik sağlamlık, insanların olumsuz durumlara uyum sağlamasını destekleyen bireysel özelliklerinden müteşekkil bir nitelik olarak bireyin zorluklar karşısında başarılı olma yeteneğini ifade etmektedir (Connor ve Davidson, 2003). Psikolojik sağlamlık, stresörlerle karşılaşılmasına rağmen zorluklara direnme ve iyi olma halini yüksek düzeyde sürdürme yeteneği olarak tanımlanmaktadır (Haldorai vd., 2023).

Diğer taraftan bireyin çevresiyle etkileşimi bağlamında ele alınan kavram, sadece bireylerde var olan ve bireylerin doğuştan sahip olduğu bir özellik değil aynı zamanda sağlamlığı oluşturan bir süreç olarak da görülmektedir (Rutter, 1993; Xu vd., 2020; van der Meulen vd., 2018). Bu bağlamda psikolojik sağlamlık, yaşam olayları, stres faktörleri, bireysel özellikler ve deneyimler, aile dinamikleri, aile desteği ve sosyal çevre dahil olmak üzere birden fazla sistem ya da faktörden etkilenen dinamik bir süreçtir (Vella ve Pai, 2019). Zorluklar karşısında önemli bir koruyucu yapı olarak psikolojik sağlamlık, bireyin sıkıntı, olumsuz durum veya travmaya olumlu ya da başarılı bir şekilde uyum sağlama sürecini ifade etmektedir (Luthar vd., 2000). Bu yaklaşım bireylerin sıkıntı ya da stresle aktif bir şekilde başa çıkmalarını ve sağlıklı psikolojik gelişim elde etmelerini sağlayan dinamik bir uyum süreci olarak ele alınmaktadır (Connor ve Davidson, 2003).

Son dönemde ise psikolojik sağlamlık, strese ya da sıkıntıya maruz kalınmasına rağmen ruh sağlığının korunması gibi olumlu bir sonuç olarak ele alınmaktadır (Kalisch vd., 2017). Büyük zorluklar yaşadktan sonra bile normal bir yaşam sürdürmeye yönelik insan potansiyelini yansıtan bir sonuç olarak psikolojik sağlamlık, “uyum sağlama ya da gelişmeye yönelik ciddi tehditlere rağmen iyi sonuçlar” olarak tanımlanmıştır (Masten, 2001). Buna göre birey, potansiyel olarak travmatik bir olaya maruz kalmasına rağmen psikolojik olarak iyi işleve sahip ve yüksek bir iyilik halini koruyabiliyorsa sonuç odaklı kavramsallaştırmaya dayalı olarak bireyin psikolojik sağlamlığa sahip olduğu sonucuna varılmaktadır (Luthar vd., 2000; Den Hartigh ve Hill, 2022). Kavramın tanımlamalarında yaygın olarak kullanılan olumlu sonuç ya da uyum kavramları, bir bireyin zihinsel sağlığını korumasına, sıkıntı ya da riskle karşı karşıya kaldıktan sonra bir akıl hastalığına yenik düşmemesine eşdeğerdir. Bu yaklaşım, sağlamlığın sonuca dayalı bir tanımını temsil etmektedir (Vella ve Pai, 2019).

Günümüzde psikolojik sağlamlık, iç ve dış sosyal, davranışsal, bilişsel, biyolojik ve zihinsel faktörlerin karmaşık etkileşimi tarafından dinamik bir şekilde ortaya çıkan (Kalisch vd., 2017) ve ruh sağlığı, tutum, farkındalık ve hasarla başa çıkma stratejisini çevreleyen çok boyutlu bir olgu olarak kabul edilmektedir (Rana, 2020). Bu bağlamda son dönemdeki psikolojik sağlamlığa ilişkin tanımlar kavramı, olumsuz yaşam deneyimlerine karşı direnme, bunlarla baş etme, bunlardan kurtulma ve bunlara karşı başarılı olma yeteneği olarak tanımlanmaktadır (Masten, 2001; Smith vd., 2008; Bryan vd., 2019). Bu kategorilerden ilki, sağlamlığı stresörlerle karşılaşılmasına rağmen olumsuz değişime direnme ve sağlıklı bir durumu sürdürmek olarak tanımlanmaktadır. Örgütsel psikolojideki stres faktörlerinden sonra esenliğin ya da becerinin (kariyer başarısı gibi) sürdürülmesi buna bir örnek olarak verilmektedir (Bryan vd., 2019). İkinci kategoriye göre psikolojik sağlamlık, bir stres kaynağının ardından önceki ya da orijinal duruma dönüş olarak kavramsallaştırılmaktadır (Masten, 2001; Smith vd., 2008; Vella ve Pai, 2019; Den Hartigh ve Hill, 2022). Bu bağlamda psikolojik sağlamlık, bireyin zorluklara dayanma ve zor yaşam olaylarından geri dönme yeteneği olarak tanımlanmaktadır (Luthans, 2002, Luthans vd., 2007; Haldorai vd., 2023). Son tanımlama kategorisine göre ise sağlamlık, bir stres etkenine yanıt olarak işlevsel olarak uyum sağlama, büyüme ya da gelişme yeteneğini ifade etmektedir. Psikolojik sağlamlık, olumsuzluklara ve stresli olaylara rağmen bireyin aktif bir yaşamı sürdürmesi için gerekli olan uyum yeteneğidir (Den Hartigh ve Hill, 2022). Kısacası kavram, bireylerin sıkıntı, baskı ve zorlukların üstesinden gelebilmelerini sağlayan uyum sağlama eğilimlerini ifade etmektedir (Xiang vd., 2020).

Her insan psikolojik olarak belirli bir düzeyde dayanıklı olabilse de bir miktar normallik duygusuna dönme yeteneklerini etkileyen çeşitli kişisel, sosyal ve çevresel faktörler bulunmaktadır (Ballesteros vd., 2023). Psikolojik sağlamlık teorik çerçevesine göre, psikolojik sağlamlığın gelişimi, çevresel bağlam, bireysel özellikler ve sonuç olarak üç yordayıcı alandan etkilenebilmektedir (Kumpfer, 2002). Araştırmalar, psikolojik sağlamlığın günlük

yaşam aktiviteleri, olumlu duygular ve sosyal destek gibi fiziksel, zihinsel ve çevresel faktörlerden etkilenebildiğini göstermektedir (MacLeod vd., 2016).

Ayrıca psikolojik sağlamlığı yüksek olan bireylerin, sağlamlık düzeyi düşük olan bireylere göre daha fazla ve daha uygun başa çıkma mekanizmalarını kullanma becerisine sahip oldukları, strese karşı daha dirençli oldukları ve daha az kaygı ve depresyon belirtileri gösterdikleri ortaya konmuştur (Haldorai vd., 2023).

3. KARİYER KAYGISI

İnsan duyguları, korku ve kaygının önemli rol oynadığı karmaşık süreçlerden oluşmaktadır (Mahmud vd., 2021). Kaygı, genellikle duygusal bir durum ya da bir özellik olarak görülmektedir (Vignoli, 2015). Kaygı, korkuyla tetiklenen olumsuz bir duygu durumu ve fizyolojik bir tepki olarak tanımlanmaktadır (Barlow, 2000). Kaygı, bireylerin olumsuz duyguları, endişeleri veya korkuları ile ilişkili olarak ortaya çıkan, gelecekle ilgili zihinsel bir gerginlik ve endişe halidir (Banerjee, 2020). Bir korkunun ya da gelecekle ilgili belirsizliğin varlığıyla bireyin duygusal sistemi bir tür kaygı oluşturabilmektedir (Mahmud vd., 2021). Buna bağlı olarak gelecekteki kariyerle ilgili belirsizlik, genellikle bir bireyin mevcut yaşam kalitesini etkileyerek belirli bir kaygıya neden olabilmektedir (Mahmud vd., 2021). Diğer taraftan kaygı, birbiriyle ilişkili iki farklı şekilde ortaya çıkabilen çeşitli duygusal deneyimlerdir. Bunlardan biri, genellikle belirli tehditler ve stres etkenleri tarafından uyandırılan duruma özgü ve geçici duygusal durum olan durumluk kaygıdır. Diğeri ise insanların kaygılı olma eğilimi gösteren ve durumluk kaygının yoğunluk ve süreklilik kazanması hali olan sürekli kaygıdır (Pisarik vd., 2017; Boo vd., 2022).

Kaygı, iş görüşmesi, olası iş kaybı, bölüm seçimi ve kariyer kararları gibi stresli yaşam olaylarına verilen doğal bir tepki olarak ortaya çıkabilmektedir (Boo vd., 2021). Bu bağlamda gelişim aşaması ya da iş pozisyonu ne olursa olsun bireyler genellikle kariyer yollarıyla ilgili kaygı yaşayabilmektedirler (Shin ve Lee, 2019). Bu bağlamda kariyer kaygısı, kariyer kararı verme sürecinin çeşitli aşamalarında, öncesinde ya da bir işte çalışma esnasında yaşanan olumsuz duyguları ifade etmektedir (Fouad, 2007; Saka vd., 2008; Shin ve Lee, 2019).

Araştırmalara göre kariyer kaygısı, kariyer keşfini, kariyer gelişimini, kariyer karar verme sürecini ve kariyer kararsızlığını içermektedir. Kariyer kaygısı, öğrencilerin, düzenli olarak yeni hedefler belirlemeyi ve bu hedeflere ulaşmak için beceriler kazanmayı içeren kariyer geliştirme sürecine girmesiyle ortaya çıkabilmektedir (Pisarik vd., 2017; Tsai vd., 2017; Boo vd., 2022). Ayrıca kariyerle ilgili kaygı, kariyer seçimi ya da kararı sürecini de engelleyebilmektedir (Boo vd., 2021). Bu bağlamda kariyer kaygısı, kariyer kararı verme süreci boyunca ve iş performansı sırasında yaşanan olumsuz duyguları temsil etmektedir (Saka vd., 2008). Fouad (2007), kariyer kararı verme güçlüğü çeken bireylerin tipik olarak kariyerle ilgili kaygıdan da muzdarip olduğunu belirtmiştir. Gordon (1998) tarafından yapılan bir çalışma ise kararsız olan ya da kariyer seçimi yapamayan öğrencilerde kaygının etkili olduğunu göstermiştir. Bu nedenle kariyer kaygısı, kariyer kararı ve kariyer gelişimi açısından kısıtlayıcı bir işleve sahip olabilmektedir (Tsai vd., 2017).

Diğer yandan kariyer kararı verme sürecinde kariyer kaygısıyla ilişki ortaya çıkan zorluklardan biri kariyer kararsızlığıdır (Boo ve Kim, 2020). Dolayısıyla kariyer kararsızlığının en önemli psikolojik bağlamlarından birini de kariyer kaygısı oluşturmaktadır. Bu bağlamda kariyer kararsızlığında kaygı, karar verme sürecinin bir öncülüdür; karar verme kaygısı kişiyi karar verme becerilerini geliştiremez hale getirir ve buna bağlı olarak kişi kariyer kararı vermekten kaçınır (Tsai vd., 2017). Kariyer kararları vermek için özel becerilerin geliştirilememesi ise kaygıya neden olabilmektedir (Vignoli, 2015). Çünkü kariyer belirsizliği ve kaygısı, yaşam doyumunu olumsuz etkileyebileceği gibi bireysel kaynakların kaybına da neden olabilir (Benaraba vd., 2022). Bu bağlamda kaygı düzeyi yüksek olan bireylerin, kariyer kararı verme gibi kaygı yaratan bir durumla karşı karşıya kaldıklarında, öz yeterlilik niteliği gibi kaygıyla baş etme stratejilerini kullanamadıkları ve tehdit edici durumdan kaçmaya çalıştıkları, sonrasında ise kariyer kararı vermekten kaçındıkları (Vignoli, 2015) ya da kaygıyı gidermek amacıyla aceleyle kariyer kararları aldıkları vurgulanmaktadır (Shin ve Lee, 2019).

Kaygı, ilkokuldan lisansüstüne kadar öğrencileri etkileyen olumsuz bir duygu olarak karşımıza çıkmaktadır (Daniels vd., 2011). Kariyer kaygısı deneyimi, etnik ve kültürel geçmişleri ne olursa olsun özellikle üniversite öğrencileri arasında oldukça yaygın olduğu belirtilmektedir (Pisarik vd., 2017; Shin ve Lee, 2019). Öğrenciler, belirsiz doğası nedeniyle kariyer kararı verme süreci boyunca kaygı yaşayabilmektedirler. Bu süreçte, alışılmadık ve çözümsüz durumlara karşı yüksek toleransı olan üniversite öğrencilerinin daha az kaygı yaşadıkları belirtilmektedir (Xu ve Tracey, 2015). Bu nedenle kariyer kaygısını yönetmek, kariyerle ilgili görevlere ve zorluklara uyum sağlamak öğrenciler açısından oldukça önemli bir süreç haline gelmektedir (Shin ve Lee, 2019).

Öğrencilerin çoğunlukla kariyerlerine karar verme sürecinde yaşadıkları kaygının, geniş ve istikrarlı bir kişilik özelliğinden kaynaklı olan genel kaygıdan ziyade, mesleki bağlamdan (kariyer kaygısı) kaynaklanan durumluk algılamalarına (durumluk kaygı) bağlı olduğu öne sürülmektedir (Vignoli, 2015). Dolayısıyla bu kaygının öğrencilerin kariyer kararlarını verme becerilerini zorlaştırabilmekte ve kariyer kararı vermelerine yardımcı olabilecek davranışlardan da uzaklaştırabilmektedir (Daniels vd., 2011).

Konuya ilişkin literatür incelendiğinde, kariyer kaygısının dört kategoride sınıflandırıldığı görülmektedir. Bunlar, karar verme sürecine başlamadan önceki stres ve kaygı duygularını içeren süreçle ilgili kaygı; gelecekle ilgili belirsizliği kapsayan belirsizlikle ilgili kaygı; potansiyel olarak uygun olan diğer seçenekleri kaybetmeye ilişkin seçimle ilgili kaygı ve seçilen meslekte kişinin beklenti ve tercihlerini yerine getirememeye korkusuyla bağlantılı olan sonuçlarla ilgili kaygıdır (Boo vd., 2021). Tsai vd. (2017) ise kariyer kaygısının dört alt boyutunu ortaya koymuşlardır. Bunlardan ilki, mesleki sertifika, yabancı dil becerisi, mülakat becerisi, bilgisayar becerisi ve liderlik becerisi gibi becerileri içeren kişisel yetenektir. İkincisi, yeni bir çevreye girme korkusu, sorumluluk alma, yetersiz bilgi ve beceri nedeniyle işgücü piyasasına girerken karşılaştıkları zorluklara ilişkin istihdamla ilgili irrasyonel inançlardır. Üçüncüsü, potansiyel ekonomik durgunluklarla ilgili kaygılar, iş piyasasındaki şiddetli rekabet ve çalışma ortamını kapsayan istihdam ortamıdır. Sonuncusu ise kişinin kendi uzmanlığı ve ilgi alanları hakkındaki belirsizlik, mesleki becerilerle ilgili pratik bilgiler ve kariyer beklentilerini anlama gibi üniversite tarafından sunulan eğitime ilişkin olan mesleki eğitimidir.

4. PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK VE KARİYER KAYGISI İLİŞKİSİ

Psikolojik sağlamlık, stresli yaşam olayları karşısında gelecekteki olumsuz yaşam olaylarının oluşturabileceği etkilere karşı bir tampon görevi görmektedir (Xu vd., 2020). Çünkü kaygı, istenen sonuçları öngörememe, kontrol edememe ya da elde edememe algısına dayanmaktadır (Barlow, 2000). Kariyer açısından psikolojik sağlamlık, duygusal kapasiteler de dahil olmak üzere yapısal ve/veya eğilimsel engellerin üstesinden gelinmesi ve bireyin mevcut kariyer hedeflerine doğru ilerlemeye devam etmesi için belirli başa çıkma strateji ve kaynakların geliştirilmesini ifade etmektedir (Bimrose ve Hearne, 2012). Sağlamlık düzeyi yüksek olan gençlerin hedeflerine ulaşmak için daha fazla motive oldukları, bu hedeflere ulaşmak için farklı çözümler üretip uyguladıkları, daha fazla başa çıkma becerisine sahip oldukları ve daha az ruhsal sağlık sorunu ve stres yaşadıkları tespit edilmiştir (Xu vd., 2020). Buna karşın, düşük psikolojik sağlamlığa sahip bireylerin ise zorluklar karşısında olumsuz duygulara kayma eğiliminde oldukları, olumlu tepki verme konusunda çoğunlukla zorlandıkları ve kaygı yaşadıkları belirtilmektedir (He ve Xiang, 2022).

Mezun olma aşaması, öğrencilikten işgören olmaya geçiş aşaması olması nedeniyle kariyer seçim dönemidir. Bu rol geçişi sırasında üniversite öğrencileri öngörülemeyen bir gelecekle karşı karşıya kalmakta ve öğrencinin bu aşamada yaptığı kariyer seçimi, gelecekteki kariyer gelişimini etkileyebilmektedir. Bu öneme bağlı olarak bir öğrenci kariyer planlamasını yaparken endişe ya da paniğe kapılabilmektedir (Tsai vd., 2017). Günümüzde kaygının en büyük nedenlerinden birinin kariyer kaygısı olduğu belirtilmektedir (Takıl ve Sarı, 2021). Araştırmalar, lisans öğrencilerinin kariyeriyle ilgili karar verme konusunda belirli düzeylerde kaygıya sahip olduklarını göstermektedir (Daniels vd., 2011; Xu vd., 2016; Pisarik vd., 2017; Shin ve Lee, 2019; Boo vd., 2022). Yapılan çalışmalar, psikolojik sağlamlığın kaygı üzerinde negatif yönlü bir etkiye sahip olduğunu ortaya koymaktadır (Baykal, 2020; Üngüren ve Kaçmaz, 2022). Bu bulgular, öğrencilerin kariyer kaygısı üzerinde psikolojik sağlamlığın etkisinin olduğunu göstermektedir. Diğer yandan kariyer kaygısı açısından cinsiyet bazında farklı bulguların olduğu da görülmektedir. Örneğin meslek yüksekokulu (MYO) öğrencilerinin kariyer kaygılarıyla cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı saptanmıştır (Gönüllüoğlu ve Çakmak, 2022). Buna karşın bazı çalışmalarda ise cinsiyetin kariyer kaygısıyla pozitif ve anlamlı bir şekilde ilişkili olduğu ve kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre daha fazla kariyer kaygısı yaşadığı belirtilmektedir (Boo vd., 2021; Daniels vd., 2011). Söz konusu teorik yaklaşım ve çalışmalardan esinlenerek;

H₁: Öğrencilerin psikolojik sağlamlıkları cinsiyete göre farklılık göstermektedir.

H₂: Öğrencilerin kariyer kaygıları cinsiyete göre farklılık göstermektedir.

H₃: Öğrencilerin psikolojik sağlamlıkları ile kariyer kaygıları arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki vardır.

H₄: Öğrencilerin psikolojik sağlamlıklarının kariyer kaygıları üzerinde negatif yönde anlamlı bir etkisi vardır, hipotezleri üretilmiştir.

5. MATERYAL VE YÖNTEM

Çalışmanın bu bölümü, araştırmanın amacı ve önemini, kısıtlarını, çalışma grubunu, verilerin toplanmasını, veri toplama araçlarını, verilerin analizini ve analiz sonuçlarını kapsamaktadır.

5.1. Araştırmanın Amacı ve Önemi

Son yıllarda öğrencilerin çeşitli sebeplerden kaynaklı olarak kariyer kaygısı yaşadıkları bilinmektedir. Bu kaygı, öğrencilerin gelecekle ilgili planları üzerinde olumsuz bir etki yaratabilmektedir. Ayrıca literatürde öğrencilerin kariyer kaygılarının psikolojik sağlamlıklarıyla ne düzeyde ilişkili olduğu hakkında çok az veri bulunmaktadır. Bu bağlamda zorlu bir süreç olan kariyer geliştirme sürecinde bulunan psikolojik bağlamsal faktörlerin bir yan ürünü olarak ortaya çıkan üniversite öğrencilerinin yaşadığı kaygının ve bu kaygı karşısında psikolojik sağlamlığın etkisinin tespiti önemli bir sorun olarak karşımıza çıkmaktadır. Dolayısıyla üniversite öğrencilerinin kariyer gelişimini etkileyen kariyer kaygısı üzerinde psikososyal etkilerden biri olan psikolojik sağlamlığın incelenmesi önemlidir. Ancak ulusal literatürde kariyer kaygısı üzerinde psikolojik sağlamlığın etkisinin ölçülmesi konusunda yapılan çalışmaların sayısı oldukça sınırlıdır. Bu nedenle bu çalışma öğrencilerinin psikolojik sağlamlık ve kariyer kaygı düzeylerini ve bu olguların ilişkilerini incelemeyi amaçlamıştır.

5.2. Araştırmanın Sınırlılıkları

Araştırma sadece Dinar Meslek Yüksekokulu öğrencilerinin görüşleriyle sınırlıdır. Dolayısıyla elde edilen bulgular, belli bir bölge ve belli bir okulda yer alan evrenden alınan örneklem verilerinden oluşmaktadır. Ayrıca elde edilen veriler, öğrencilere yöneltilen ölçekler vasıtasıyla elde edilmiş bilgi ve görüşlere dayanmaktadır. Kısacası öğrencilerin verdikleri yanıtlar sunulan ölçeklerin çerçevesiyle sınırlıdır. Dolayısıyla elde edilen sonuçların genellenebilirliğine ihtiyatla yaklaşılmalıdır. Çalışma kesitsel bir araştırma olması ve durumluk kariyer kaygı düzeyini ölçmesi nedeniyle öğrencilerin ön lisans programları boyunca psikolojik sağlamlık ve kariyer kaygıları takip edilmemiştir. Zira, bireylerin olumsuz deneyimlere ya da stresörlere adaptasyonu alanlarına ve zamana göre değişebilmektedir (Block ve Block, 1980). Bu durumun kariyer kaygısı için de geçerli olabileceği öngörülebilir. Bu nedenle araştırmadan elde edilen bulgular, sadece belli bir döneme ve öğrencilere yönelik olarak elde edilen verilere dayanmaktadır. Ayrıca çalışma öğrencilerin sadece psikolojik sağlamlık ve kariyer kaygı düzeyine ve ilişkilerine odaklanmaktadır. Öğrencilerin psikolojik sağlamlıkları ve kariyer kaygılarının öncüllerini ele almamaktadır.

5.3. Araştırmanın Modeli

Öğrencilerin psikolojik sağlamlığının kariyer kaygıları üzerindeki etkisinin ve bu olgular arasında ilişki olup olmadığını belirlemeye yönelik bu araştırmada nicel araştırma yöntemlerinden betimsel özelliğe sahip ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Genel tarama modeli türlerinden birisi olan ilişkisel tarama modeli, iki ya da daha fazla değişken arasındaki birlikte değişimin varlığını ve bir değişim varsa bunun derecesinin betimlenmesini amaçlayan araştırma modelidir (Karasar, 2012). Bu modele bağlı olarak öğrencilerin psikolojik sağlamlıkları ile kariyer kaygıları arasındaki açıklayıcı ve yordayıcı ilişkiler ele alınmıştır. Ayrıca öğrencilerin psikolojik sağlamlık ile kariyer kaygı düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre farklılık gösterip göstermediği de incelenmiştir.

5.4. Araştırmanın Çalışma Grubu

Çalışmanın evrenini, 2022-2023 eğitim-öğretim yılı güz yarı yılında Afyonkarahisar ili Dinar ilçesinde bulunan Dinar Meslek Yüksekokulunda eğitim gören üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Bahsedilen yüksekokulda eğitim gören öğrencilerin psikolojik sağlamlıkları ile kariyer kaygıları arasındaki ilişkiyi saptamak amacıyla 253 anket yapılmıştır. Katılımcıların yüzde 56,8'i erkek (137), yüzde 43,2'si ise kadındır (104). Verilerin elde edildiği örneklem grubu, ana kütleinin yaklaşık yüzde 60'ını oluşturmaktadır.

5.5. Verilerin Toplanması

Çalışmanın saha araştırmasına ilişkin verilerin toplanmasında tesadüfi örnekleme yöntemi tercih edilmiştir. Araştırma nicel araştırma yöntemlerinden anket tekniğiyle yapılmıştır. Toplam 21 sorudan oluşan anket, Google forms üzerinden düzenlenerek katılımcılarla WhatsApp üzerinden ve yüz yüze görüşme yoluyla yapılmıştır. Anketin ekine gönüllü katılım formu ve katılım sonrası bilgilendirme formu da eklenmiştir. Veri toplamaya ilişkin gerekli izinler alınmıştır. Araştırmaya 253 öğrenci katılmıştır. On iki anket eksik veri nedeniyle analizlere dahil edilmemiştir. Tüm analizler 241 katılımcıdan elde edilen veri üzerinden yapılmıştır. Ayrıca bu çalışmaya ilişkin

Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal ve Beşerî Bilimler Etik Kurulu'nun 21.02.2023 tarihli ve 133/21 sayılı kararı ile etik kurul onayı da alınmıştır.

5.6. Veri Toplama Araçları

Katılımcıların psikolojik sağlamlık düzeyleri, Smith ve diğerleri (2008) tarafından bireylerin psikolojik sağlamlık düzeylerini ölçmek üzere geliştirilen ve Doğan (2015) tarafından Türkçeye uyarlanan 6 ifade (2, 4 ve 6. maddeler ters kodlanmıştır) ve tek boyuttan oluşan Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (KPSÖ) aracılığıyla ölçülmüştür. Ölçekte bulunan ve tersten kodlanan maddeler çevrildikten sonra alınan yüksek puanlar, yüksek psikolojik sağlamlığı göstermektedir. KPSÖ, 5'li Likert biçiminde hazırlanmış bir ölçektir. Ölçek "Hiç uygun değil" (1), "Uygun değil" (2), "Biraz uygun" (3), "Uygun" (4), "Tamamen uygun" (5) şeklinde bir cevaplama anahtarına sahiptir. Türkçeye uyarlama çalışmasında KPSÖ'nün güvenilirliğine ilişkin iç tutarlık katsayısı ,83 olarak bulunmuştur (Doğan, 2015).

Araştırma örnekleminin kariyer kaygı düzeyleri ise Çetin-Gündüz ve Nalbantoğlu-Yılmaz (2016) tarafından geliştirilen 14 ifade ve iki alt boyuttan (meslek seçimine yönelik kaygı ve aile etkisine yönelik kaygı) oluşan Kariyer Kaygısı Ölçeği aracılığıyla ölçülmüştür. Ölçek 5'li Likert yapıda (1= hiç katılmıyorum, 5= tamamen katılıyorum) hazırlanmıştır. Ölçek maddelerinden alınan yüksek puan, kariyer kaygısının yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçeğin meslek seçimine yönelik kaygılarına ait güvenilirlik ,79; aile etkisine yönelik kaygılarına ait güvenilirlik ise ,74 olarak bulunmuştur (Çetin-Gündüz ve Nalbantoğlu-Yılmaz, 2016).

5.7. Verilerin Analizi

Elde edilen veriler SPSS 26.0 istatistik programı yardımıyla analiz edilmiştir. KPSÖ ve Kariyer Kaygısı Ölçeğine ilişkin verilere normallik testleri (çarpıklık ve basıklık) uygulanmış, geçerlik ve güvenilirlik analizleri yapılmıştır. Değişkenler arası ilişkilerin belirlenmesi amacıyla korelasyon analizi ve yordayıcı değişkenlerin incelenmesi için de basit doğrusal regresyon analizi yapılarak psikolojik sağlamlığın kariyer kaygısı üzerindeki etkisi test edilmiştir. Öğrencilerin görüşlerinin cinsiyete göre farklılığının analizinde ise t-testi kullanılmıştır.

6. ARAŞTIRMA ANALİZ SONUÇLARI: GEÇERLİK VE GÜVENİRLİK

Çalışmada verilere istatistiksel testler uygulamadan önce verilerin normalliğini inceleme amacıyla basıklık çarpıklık değerleri kontrol edilmiştir. Sosyal bilimler literatüründe basıklık ve çarpıklık değerlerinin +1 ve -1 aralığında olması verilerin (verilen yanıtların) dağılımının normalliğini göstermektedir (Hair vd., 2014). Yapılan testlere göre KPSÖ'nün çarpıklık (Skewness) değeri +,310; basıklık (Kurtosis) değeri +,439; Kariyer Kaygısı Ölçeğinin ise çarpıklık değeri +,210; basıklık değeri +,084'tür. Elde edilen bu değerlerin normallik dağılımına uygun olması, örneklemden elde edilen veri setinin diğer testleri yapmaya uygun olduğunu göstermektedir.

Araştırma örnekleminde elde edilen verilerin faktör analizi için uygun olup olmadığını test etme amacıyla açıklayıcı faktör analizi yapılmıştır. Bu amaçla ölçeklere Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) testi uygulanmıştır. Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeğinin geçerlik katsayısı (KMO) ,79 ve Barlett Küresellik Testi χ^2 değeri ise 283,072 ($p<,000$) olarak bulunmuştur. Bu değerler ölçeğin faktör analizine uygun olduğunu gösterdiği olup, yapılan Varimax döndürme yöntemiyle yapılan analiz sonucu ölçek maddelerine ilişkin faktör yüklerinin ,68 ile ,79 arasında değişen değerlerde olduğu görülmüştür. İlgili ölçeğin toplam varyansın yüzde 51,2'sini açıklayan tek faktörlü bir yapıda olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca KPSÖ'nün iç tutarlılığını tespit etme amacıyla Cronbach Alfa katsayısı hesaplanmış, ölçeğin güvenilirlik katsayısı ise (α) ,81 olarak bulunmuştur. Bu değerler ilgili ölçeğin yüksek düzeyde geçerlik ve güvenilirlik değerlerine sahip olduğunu göstermektedir (Şencan, 2005; Tavşancıl, 2006).

Kariyer Kaygısı Ölçeğinin geçerlik katsayısı (KMO) ,92 ve Barlett Küresellik Testi χ^2 değeri ise 1991,553 ($p<,000$) olarak bulunmuştur. İki alt boyuta sahip olan ölçeğin faktör yükleri ,628 ile ,860 arasında değişmekte olup, toplam varyansın yüzde 62,6'sını açıklayan iki faktörlü bir yapıda olduğu gözlemlenmiştir. İlgili ölçeğin iç tutarlılık gücünü gösteren güvenilirlik katsayısının (α) ,92 olduğu tespit edilmiştir. Bu ölçeğin de literatürde genel kabul gören geçerlik ve güvenilirlik değerlerine sahip olduğu söylenebilir (Şencan, 2005; Tavşancıl, 2006). Elde edilen analiz sonuçları topluca değerlendirildiğinde verilerin hipotez testleri için uygun olduğu görülmektedir.

7. ARAŞTIRMANIN BULGULARI

Çalışmanın bu kısmında araştırmada elde edilen bulgular yer almaktadır. Bu çerçevede öncelikle araştırmanın değişkenlerine ilişkin betimsel istatistiklere, bu değişkenler arasındaki korelasyon katsayılarına ve hipotez testlerine yönelik regresyon analizi bulgularına yer verilmiştir.

7.1. Tanımlayıcı İstatistikler

Öğrencilerin psikolojik sağlık düzeyleri incelendiğinde, en düşük puanın 1,33 en yüksek puanın 5 olduğu gözlemlenmiştir. Psikolojik sağlık için öğrencilerin verdiği yanıtların ortalaması $\bar{x}=3,12$ 'dir. Bu değer her ne kadar ortalama üstünde olsa da öğrencilerin orta düzey psikolojik sağlamlığa sahip olduklarını göstermektedir. Kariyer kaygısı açısından ise en düşük puan 1,00 iken en yüksek puanın 5 olduğu görülmektedir. Öğrencilerin kariyer kaygısı ortalaması 2,70'tir. Bu değer ortalamasının altında bir değer olsa da öğrencilerin orta düzeye yakın bir kariyer kaygısına sahip olduklarını göstermektedir (Tablo 1).

Tablo 1. Öğrencilerin Psikolojik Sağlık ve Kariyer Kaygı Düzeylerine İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler

Ölçekler	n	Min.	Max.	\bar{x}	ss
KPSÖ	241	1,33	5	3,12	,71089
KKÖ	241	1,00	5	2,70	,91660

7.2. Hipotez Testi Sonuçları

Cinsiyet değişkenine göre öğrencilerin psikolojik sağlık düzeylerinin farklı olup olmadığını ortaya koyma amacıyla t testi yapılmıştır. Tablo 2'ye göre öğrencilerin psikolojik sağlamlığa yönelik algıları cinsiyetlerine göre anlamlı bir farklılık göstermektedir. Yani psikolojik sağlamlık algılarında anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($241=0,005$; $p<0,05$). Bu farklılık, erkek öğrencilerin psikolojik sağlamlığa yönelik kişisel algılarının ($\bar{x}=3,24$), kadın öğrencilerden ($\bar{x}=2,92$) daha yüksek olmasıyla ilgilidir (Tablo 2). Bu bulguya göre, erkek öğrenciler kadın öğrencilerden daha yüksek düzeyde psikolojik sağlamlık algısına sahiptir. Özetle öğrencilerin psikolojik sağlamlıkları cinsiyete göre farklılık göstermektedir (H_1) hipotezi kabul edilmiştir.

Tablo 2. Psikolojik Sağlamlığın Cinsiyete Göre Farklılığının Analiz Sonucu

Cinsiyet	n	\bar{x}	ss	t	p
Kadın	93	2,92	,063821		
Erkek	127	3,24	,075515	-2,856	,005

Yine cinsiyet değişkeni açısından öğrencilerin kariyer kaygısı düzeylerinin farklı olup olmadığını ortaya koyma amacıyla t testi yapılmıştır. Tablo 3'e göre, öğrencilerinin kariyer kaygılarına yönelik algıları cinsiyetlerine göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir ($241=0,936$; $p>0,05$). Erkek öğrencilerin kariyer kaygısı algı düzeyleri ($\bar{x}=2,65$) ile kadın öğrencilerin kariyer kaygısı algı düzeyleri ($\bar{x}=2,66$) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Sonuç olarak öğrencilerin kariyer kaygıları cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir, (H_2) hipotezi kabul edilmemiştir.

Tablo 3. Kariyer Kaygısının Cinsiyete Göre Farklılığının Analiz Sonucu

Cinsiyet	n	\bar{x}	ss	t	p
Kadın	93	2,65	,81690		
Erkek	127	2,66	,91515	-0,81	,936

Tablo 4'te görüldüğü üzere yapılan Pearson korelasyon analizi sonuçlarına göre psikolojik sağlamlık ile kariyer kaygısı arasında negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r=-,310$, $p<,01$). Buna göre öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeyleri arttığında kariyer kaygı düzeylerinin azaldığı görülmektedir. Tablo 4 incelendiğinde psikolojik sağlamlık ile kariyer kaygısı arasında negatif yönde ancak zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Bu sonuca göre, öğrencilerin psikolojik sağlamlıkları ile kariyer kaygıları arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki vardır (H_3) hipotezi kabul edilmiştir (Tablo 4).

Tablo 4. Psikolojik Sağlık ile Kariyer Kaygısı Arasındaki İlişkinin Analiz Sonucu

Değişkenler		Psikolojik Sağlık
Kariyer Kaygısı	<i>r</i>	-,310
	<i>p</i>	,000*

*Korelasyon 0,01 düzeyinde anlamlıdır.

Psikolojik sağlamlığın kariyer kaygısını ne düzeyde etkilediğini belirlemek için basit doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Tablo 5'te yer alan ANOVA analiz sonucundan elde edilen değerlere bakıldığında, regresyon modeli istatistiksel olarak anlamlıdır ($F=25,434$; $p<,000$). Yani psikolojik sağlık değişkeni, kariyer kaygısı değişkeninin anlamlı bir tahmin edicisidir. Diğer yandan bağımsız değişkenin bağımlı değişken üzerinde hangi yönde etkili olduğunu açıklayan standardize edilmiş B katsayısına ($\beta=-,310$) bakıldığında, psikolojik sağlık değişkeninin kariyer kaygısı üzerinde negatif yönlü bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir. Özetle öğrencilerin psikolojik sağlamlıklarının kariyer kaygıları üzerinde negatif yönde anlamlı bir etkisi vardır (H_4), hipotezi kabul edilmiştir. Yani öğrencilerde psikolojik sağlık düzeyi arttıkça kariyer kaygı düzeyi azalmaktadır. Bağımsız değişkenin bağımlı değişkendeki varyansın yüzde kaçını açıkladığını belirten R^2 değerine bakıldığında psikolojik sağlık değişkeni kariyer kaygısının yüzde 9,6'sını açıklamaktadır. Yani kariyer kaygısının yüzde 9,6'sı psikolojik sağlamlıkla açıklanabilir. Diğer bir deyişle psikolojik sağlık kariyer kaygısı değişkeni üzerindeki değişimi açıklama gücü yüzde 9,6 olarak bulunmuştur (Tablo 5).

Tablo 5. Psikolojik Sağlık ve Kariyer Kaygısına İlişkin Regresyon Analizi Sonucu

Model Bağımsız değişken	Bağımlı Değişken Kariyer Kaygısı				
	Standardize edilmemiş katsayılar		Standardize edilmiş		
	β	Std. Hata	β	<i>t</i>	<i>p</i>
Sabit	3,957	,254		15,595	,000
Psikolojik Sağlık	-,400	,079	-,310	-5,043	,000

$N=241$, $R=,310$; $R^2=,096$; DÜZELTİLMİŞ $R^2=0,92$; $F=25,434$; $P<,01$

8. SONUÇ VE TARTIŞMA

Bu çalışma meslek yüksekokulu öğrencilerinin psikolojik sağlamlıklarının kariyer kaygıları üzerinde etkisinin olup olmadığını, varsa etki düzeyinin gücünü, bu iki değişkenin ilişkisini ve öğrencilerin psikolojik sağlık ve kariyer kaygıları ile cinsiyete göre farklılık gösterip göstermediğini araştırma amacıyla yapılmıştır. Araştırma nicel bir çalışma olup 241 anket verisine dayanılarak yapılmıştır. İlgili ölçeklerin geçerlik ve güvenilirlik analizleri yapılmıştır. Yapılan test sonuçlarına göre ilgili ölçeklerin normal dağılıma ve sosyal bilimler literatüründe yeterli görülen geçerlik ve güvenilirlik değerlerine ($KPSÖ=KMO=,79$, (α)=,81; $KKÖ=KMO=,92$, (α)=,92) sahip olduğu tespit edilmiştir.

Verilerin analizi sonrası elde edilen bulgulara göre, öğrencilerin orta düzeyde psikolojik sağlamlığa ve kariyer kaygısına sahip olduğu görülmektedir. Hipotez sonuçlarına göre ise öğrencilerin psikolojik sağlamlıklarının cinsiyete göre farklılık göstermesi nedeniyle (H_1) hipotezi; öğrencilerin psikolojik sağlamlıkları ile kariyer kaygıları arasında istatistiksel olarak negatif yönlü anlamlı bir ilişkinin olması nedeniyle (H_3) hipotezi ve öğrencilerin psikolojik sağlamlıklarının kariyer kaygıları üzerinde istatistiksel olarak negatif yönde anlamlı bir etkisinin olması nedeniyle de (H_4) hipotezi kabul edilirken; öğrencilerin kariyer kaygılarının cinsiyete göre farklılık göstermemesi nedeniyle (H_2) hipotezi doğrulanmamıştır.

Araştırmanın hipotez sonuçları sırasıyla değerlendirildiğinde erkek öğrencilerin psikolojik sağlamlığa yönelik kişisel algılarının kadın öğrencilerden daha yüksek olduğu görülmektedir. Diğer bir deyişle kız öğrencilerin psikolojik sağlamlığı erkek öğrencilerden düşüktür. Ancak literatürde psikolojik sağlamlılığın cinsiyet değişkenine göre farklılığı konusunda çelişkili sonuçlar bulunmaktadır. Örneğin yapılan bazı çalışmalarda psikolojik sağlık düzeyinin cinsiyete göre farklılaşmadığı görülmektedir (Aydoğdu, 2013; Bolat, 2013; Özer, 2013; Diker-Coşkun vd., 2014; Aydın ve Egemberdiyeva, 2018; Dikici vd., 2023). Diğer yandan bazı çalışmaların sonuçları, kadınların psikolojik sağlamlığının erkeklerden daha yüksek olduğunu göstermektedir (Kılıç, 2014; Oktan, Odacı ve Berber-Çelik, 2014; Yiğitbaş vd., 2018). Buna karşın bazı çalışmalar ise erkeklerin psikolojik sağlamlığın kadınların

psikolojik sağlamlığından daha yüksek olduğunu göstermektedir (Dayıoğlu, 2008; Bahadır, 2009; Erdoğan, 2015; Açıkgöz, 2016; Sezgin, 2016; Hoşoğlu vd., 2018). Bu çalışmanın bulgusu son dönemde ortaya konan bulgularla paraleldir. Literatürde psikolojik sağlamlığın cinsiyete göre farklılığı konusunda çok farklı sonuçların elde edilmesi, psikolojik sağlamlıkta bireysel, sosyal ve çevresel faktörlerin etkili olmasının yanı sıra kavramın geniş kapsamlı, anlaşılması zor, şartlar ve kişiliğe göre değişmesine bağlanabilir. Ayrıca katılımcıların yaşamındaki zorluk, sıkıntı ya da travma gibi faktörler ve bunların etkileri bilinmemektedir. Ancak erkeklerin psikolojik sağlamlığının kadınlardan yüksek olması toplumsal rollerle açıklanabilir. Zira geleneksel kadın ve erkek rollerindeki farklılıklar nedeniyle her iki cinsiyetin olaylara yaklaşım biçimlerinin farklı olduğu belirtilmektedir. Erkeklerin çevredeki olaylara mantık odaklı bir yaklaşım sergiledikleri ve duygulu davranışlardan kaçınma eğiliminde oldukları vurgulanmaktadır (Ülker-Tümmü ve Receptoğlu 2013).

Kariyer kaygısı açısından erkeklerle kadınlar arasında herhangi bir farklılık bulunmamaktadır. Dolayısıyla araştırmada öne sürülen hipotez reddedilmiştir. Literatürde bazı araştırmalarda öğrencilerin kariyer kaygı düzeylerinde cinsiyete göre anlamlı bir farklılık bulunmamıştır (Aygün, 2020; Çalı ve Doğar, 2021; Gönüllüoğlu ve Çakmak, 2022). Ancak bazı çalışmalar ise kadınların erkeklere göre daha kaygılı olduklarını göstermektedir (Daniels, 2011; Yılmaz vd., 2014; Göncü-Akbaş ve Okutan, 2020; Boo vd., 2021). Kadın öğrencilerin kariyer farkındalığı yüksek olmasına rağmen iş bulma kaygısı, istihdam yetersizliği, kişisel yeterlilik ve deneyimsizlik alt boyutlarında kadın öğrencilerin ortalaması erkek öğrencilere göre yüksek bulunmuştur (Eti, 2022). Ayrıca kadın öğrencilerin gelecekteki kariyer hedeflerine ulaşmalarını doğrudan etkileyecek konulara karşı daha ilgili ve duyarlı oldukları da belirtilmektedir (Akoğlan-Kozak ve Dalkıranoğlu, 2013). Toplumda kadınlara yüklenen anne ve eş gibi bazı toplumsal roller ve bu rollerden kaynaklı karşılaştıkları kariyer engelleri düşünüldüğünde erkeklere göre daha fazla kariyer kaygısı yaşamalarının muhtemel olduğu düşünülmektedir (Göncü-Akbaş ve Okutan, 2020). Bu olguya günümüz iş dünyasında kadınların yaşadığı kariyer engelleri ve işsizlik riski eklendiğinde kadınların erkeklerden daha fazla kariyer kaygısı yaşamaları beklenebilir. Ancak bu çalışmada erkek ve kadınların kariyer kaygı oranlarının aynı düzeyde olması, günümüz ekonomik problemlerin her iki cinsiyetin kariyer kaygısını eşit oranda etkilediği yönünde yorumlanabilir.

Araştırmanın diğer bulgularına göre psikolojik sağlamlık ile kariyer kaygısı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Yani öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeyi ile kariyer kaygıları arasında bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca öğrencilerin psikolojik sağlamlıklarının kariyer kaygıları üzerinde istatistiksel olarak negatif yönde anlamlı bir etkisinin olduğu gözlemlenmiştir. Bu bulgu, öğrencilerin psikolojik sağlamlıklarının artmasına bağlı olarak kariyer kaygı düzeylerinin azaldığını göstermektedir. Literatürde psikolojik sağlamlığın kariyer kaygısı üzerinde doğrudan etkisini araştıran çalışma olmamakla birlikte daha çok psikolojik sağlamlığın kariyerle ilgili konular üzerindeki etkisi araştırılmıştır. Örneğin kariyer uyumluluğu ile psikolojik sağlamlık düzeyi arasında orta düzey bir pozitif yönlü bir ilişki bulunurken, kariyer iyimserliği psikolojik sağlamlık düzeyi arasında ise görece daha zayıf pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir (Özkan, 2021). Yine psikolojik sağlamlığın kariyer gelecek algısı (kariyer iyimserliği ve kariyer uyumluluğu) üzerinde pozitif yönlü anlamlı bir etkisi olduğu görülmektedir (Alınışık vd., 2021). Psikolojik sağlamlık ile kariyer uygunluğu arasında düşük düzeyde pozitif bir ilişki kaydedilmiştir (Lyu vd., 2022). Psikolojik iyi oluş ile kariyer kararsızlığı arasındaki ilişkide psikolojik sağlamlığın düzenleyici rolü ortaya konmuştur (Viola vd., 2016). Bir başka çalışmaya göre kariyer kararlılığının psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisinde psikolojik sağlamlığın aracılık rolü üstlendiği sonucuna ulaşılmıştır (Erhan vd., 2021). Üngüren ve Kaçmaz (2022) ise psikolojik sağlamlığın pandeminin olumsuz etkileri karşısında öğrencilerin kariyer kaygılarını azaltan bir faktör olduğunu ortaya koymuştur. Bu çalışmaların bulguları, psikolojik sağlamlığın kariyer üzerinde önemli bir etkisinin olduğunu ve psikolojik sağlamlığın kariyer kaygısını yönetmede belirli bir düzeyde işleve sahip olduğunu göstermektedir. Bu bağlamda bu çalışma, psikolojik sağlamlığın kariyer kaygısını azaltan bir faktör olarak kariyer sürecinde önemli bir işleve sahip olduğunu göstermektedir.

Bu bulgulara bağlı olarak psikolojik sağlamlık, hayatın zorluklarına direnme yeteneği ve kariyer kaygısını azaltan bir faktör olması nedeniyle üzerinde durulması ve araştırılması gereken bir olgu olarak önemi artmaktadır. Özellikle mezuniyet aşamasında olan ve yakın gelecekte iş dünyasına katılacak olan üniversite öğrencilerin orta düzeyde bir kariyer kaygısına sahip oldukları görülmektedir. Kariyer gelişimi teorisine göre 23-25 yaş arası üniversite öğrencilerinin kariyer beklentilerini ve kariyer bağlılıklarını oluşturdukları tespit edilmiştir (Tsai vd., 2017). Dolayısıyla bu yaşlarda ve belirsiz durumda potansiyel iş gücünün korkusu, kariyer kaygısına dönüşmekte ve gelecekle ilgili verimli bir karar alma konusunda sorun yaşayabilmektedirler (Mahmud vd., 2021). Bu nedenle öğrencilerin kariyer karar alma sürecindeyken onların kaygılarını azaltacak ya da psikolojik sağlamlıklarını

artıracak işlem ve yöntemlere ağırlık verilmesi yerinde olacaktır. Özellikle son sınıf öğrencilere yönelik olarak kariyer merkezlerinin daha aktif ve kariyer rehberliği gibi faaliyetlerin daha yaygın hale getirilmesi öğrencilerin kariyer kaygılarını azaltabilecek faaliyetler içinde sayılabilir. Bu şekilde gelecekteki hedeflere ulaşmak için çaba harcayan ve bu süreçte belirli bir kaygı yaşayan öğrenciler, gelecekteki kariyerleriyle ilgili daha az endişe ve daha yüksek güvenle karar vermeye daha yatkın hale gelebileceklerdir (Jung vd., 2015).

Diğer yandan psikolojik sağlık, öğrenilebilen ve geliştirilebilen dinamik bir süreçtir (Sang vd., 2022). Bu nedenle öğrencilere psikolojik sağlamlıklarını artıracak eğitimler verilmesi ve kariyer kaygılarını azaltacak kariyer danışmanlığı gibi faaliyetlerin artırılması önemli görülmektedir. Bu bağlamda öğrencilerin, dinamikleri her geçen gün değişen işgücü piyasasına ve geleceklerine yönelik sağlıklı bir kariyer planlaması yapabilmeleri amacıyla psikolojik sağlık ve kariyer uyumluluğuna yönelik strateji geliştirmelerine yardımcı olacak kariyer danışmanlığı uygulamaları yapılmalıdır. Araştırmanın bulguları, psikolojik sağlık ile kariyer kaygısı arasındaki olumsuz ilişkiyi ortaya koymaktadır. Bu ilişki, öğrencilerin psikolojik sağlamlıklarının yükseltilmesi ve kariyer kaygılarını azaltacak yöntemlerin uygulanması gerekliliğini göstermektedir. Bu çerçevede eğitim müfredatlarının yeniden gözden geçirilmesi, sert becerilerin yanı sıra yumuşak becerileri de içeren eğitimlerin verilmesi ve psikolojik danışmanlık hizmetlerinin verilmesi öğrencileri iş dünyasına daha hazır hale getirebilecek uygulamalar olabilir. Bu uygulamalar sayesinde öğrencilerin psikolojik sağlamlıkları desteklenirken buna karşın kariyer kaygıları azaltılabilir.

Bu çalışma öğrencilerin kariyer kaygı ve psikolojik sağlamlıklarının nedenlerinden ziyade belirli bir dönemde var olan kesitsel durumluk bir kaygı (kariyer kaygısı) ile psikolojik sağlık ilişkisini ve psikolojik sağlamlığın kariyer kaygısına etkisini ölçmüştür. Öğrencilerin psikolojik sağlamlıkları ve kariyerleriyle ilgili konularda etkisi ve koruyucu niteliklerini daha net bir şekilde belirlemek için daha geniş örneklem üzerinde kesitsel çalışmaların yanı sıra boylamsal çalışmaların yapılmasının gerekliliği görülmektedir. Ayrıca öğrencilerin kariyer kaygı ve psikolojik sağlamlıklarının öncüllerini araştırarak geniş kapsamlı çalışmalara da ihtiyaç vardır.

YAZARLARIN BEYANI

Katkı Oranı Beyanı: Yazarlar çalışmaya eşit oranda katkı sağlamıştır.

Destek ve Teşekkür Beyanı: Çalışmada herhangi bir kurum ya da kuruluştan destek alınmamıştır.

Çatışma Beyanı: Çalışmada herhangi bir potansiyel çıkar çatışması söz konusu değildir.

KAYNAKÇA

Açıkgöz, M. (2016). *Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesi öğrencilerinin psikolojik sağlık ile mizah tarzları ve mutluluk düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi*. [Yüksek Lisans Tezi]. Çağ Üniversitesi.

Aguiar-Quintana, T., Nguyen, T. H. N., Araujo-Cabrera, Y. ve Sanabria-Díaz, J. M. (2021). Do job insecurity, anxiety and depression caused by the COVID-19 pandemic influence hotel employees' self-rated task performance? The moderating role of employee resilience. *International Journal of Hospitality Management*, 94, 1-10. <https://doi.org/10.1016/j.ijhm.2021.102868>

Akbaş, M. G. ve Okutan, E. (2020). Lise öğrencilerinin kariyer kaygısına yönelik alan araştırması: Antalya ili örneği. *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, 8(20), 158-177.

Akoğlan-Kozak, M. ve Dalkıranoglu, T. (2013). Mezun öğrencilerin kariyer algılamaları: Anadolu Üniversitesi örneği. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 13(1), 41-52.

Alnıaçık, E., Of, M., Balkaş, J., Tülemes, S., Mirzayev, M. ve Alferra, H. (2021). Pandemi sürecinde üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıkları ve umutsuzluklarının kariyer geleceği algısı üzerindeki etkileri. *BMİJ*, 9(1), 248-266. <https://doi.org/10.15295/bmij.v9i1.1757>

Aydın, M. ve Egemberdiyeva, A. (2018). Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeylerinin incelenmesi. *Türkiye Eğitim Dergisi*, 3(1), 37-53.

- Aydoğdu, T. (2013). *Bađlanma stilleri, başa çıkma stratejileri ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkinin incelenmesi*. [Yüksek Lisans Tezi]. Gazi Üniversitesi.
- Aygün, M. (2020). Spor Lisesi ve Düz Lise öğrencilerinin kariyer kaygısı ve bilinçli farkındalıklarının incelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 22(4), 90-100.
- Bahadır, E. (2009). Sağlıkla ilgili fakültelerde eğitime başlayan öğrencilerin psikolojik sağlık düzeyleri. [Yüksek Lisans Tezi]. Hacettepe Üniversitesi.
- Ballesteros, L. M. S., Poleacovschi, C., Weems, C. F., Zambrana, I. G. ve Talbot, J. (2023). Evaluating the interaction effects of housing vulnerability and socioeconomic vulnerability on self-perceptions of psychological resilience in Puerto Rico. *International Journal of Disaster Risk Reduction* 84(2), 1-12. <https://doi.org/10.1016/j.ijdr.2022.103476>
- Banerjee, D. (2020). The COVID-19 outbreak: Crucial role the psychiatrists can play. *Asian Journal of Psychiatry*, 50, 102014. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2020.102014>
- Baykal, E. (2020). Covid-19 bağlamında psikolojik dayanıklılık, kaygı ve yaşam doyum ilişkisi. *International Journal of Social and Economic Sciences*, 10(2), 68-80.
- Benaraba, C. M. D. Bulaon, N. J. B. Escosio, S. M. D. Narvaez, A. H. G., Suinan, A. N. A. ve Roma. M. N. (2022). A Comparative analysis on the career perceptions of tourism management students before and during the COVID-19 pandemic. *Journal of Hospitality, Leisure, Sports and Tourism Education*, 30, 1-15. <https://doi.org/10.1016/j.jhlste.2021.100361>
- Bimrose, J. ve Hearnei L. (2012). Resilience and career adaptability: Qualitative studies of adult career counseling. *Journal of Vocational Behavior*, 81(3), 338-344. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2012.08.002>
- Bolat, Z. (2013). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık ve öz-anlayışları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. [Yüksek Lisans Tezi]. Necmettin Erbakan Üniversitesi.
- Boo, S. ve Kim, S. H. (2020). Career indecision and coping strategies among undergraduate students. *Journal of Hospitality & Tourism Education*, 32(2), 63-76. <https://doi.org/10.1080/10963758.2020.1730860>
- Boo, S., Kim, M. ve Kim, S. H. (2022). The relationship among undergraduate students' career anxiety, choice goals, and academic performance. *Journal of Hospitality & Tourism Education*, 34(4), 229-244. <https://doi.org/10.1080/10963758.2021.1963756>
- Boo, S., Wang, C. ve Kim, M. (2021), Career adaptability, future time perspective, and career anxiety among undergraduate students: A cross-national comparison. *Journal of Hospitality, Leisure, Sport & Tourism Education*, 29, 1-13. <https://doi.org/10.1016/j.jhlste.2021.100328>
- Bryan, C., O'Shea, D. ve MacIntyre, T., (2019). Stressing the relevance of resilience: A systematic review of resilience across the domains of sport and work. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 12(1), 70-111. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2017.1381140>
- Connor, K. M ve Davidson, J. R. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depress Anxiety*, 18, 76-82. <https://doi.org/10.1002/da.10113>
- Çalı, O. ve Doğar, Y. (2021). Spor Lisesi'nin kariyer kaygılarının incelenmesi. *Niđe Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 15(1), 81-93.

- Çetin-Gündüz, H. ve Nalbantoğlu-Yılmaz, F. (2016). Lise öğrencilerinin kariyer kaygılarını belirlemeye yönelik ölçek geliştirme çalışması. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12(3),1008-1022. <https://doi.org/10.17860/mersinefd.282397>
- Daniels, L. M., Stewart, T. L., Stupnisky, R. H., Perry, R. P. ve LoVerso, T. (2011). Relieving career anxiety and indecision: The role of undergraduate students' perceived control and faculty affiliations. *Social Psychology of Education*, 14(3), 409-426. <https://doi.org/10.1007/s11218-010-9151-x>
- Dayıoğlu, B. (2008). *Üniversite giriş sınavına hazırlanan adaylarda psikolojik sağlamlık: öğrenilmiş güçlülük, algılanan sosyal destek ve cinsiyetin rolü*. [Yüksek Lisans Tezi]. Orta Doğu Teknik Üniversitesi.
- Den Hartigh, R. J. R. ve Hill, Y. (2022). Conceptualizing and measuring psychological resilience: What can we learn from physics?. *New Ideas in Psychology*, 66, 1-8. <https://doi.org/10.1016/j.newideapsych.2022.100934>
- Diker-Coşkun, Y., Garipoğlu, Ç. ve Tosun, Ü. (2014). Analysis of the relationship between the resiliency level and problem-solving skills of university students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 114, 673-680. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.12.766>
- Dikici A., Sarıtürk, M., Haberveren, H. K., Şahin, R. ve Yardım, Ö. (2023). Covid-19 pandemi döneminde üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin belirlenmesi. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, 13(1), 86-92. <https://doi.org/10.5961/higheredusci.1170212>
- Doğan, T. (2015). Kısa psikolojik sağlamlık ölçeği'nin Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(1), 93-102.
- Erdoğan, E. (2015). Tanrı algısı, dini yönelim biçimleri ve öznel dindarlığın psikolojik dayanıklılıkla ilişkisi: Üniversite örneklemleri. *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 12(29), 223-246.
- Erhan, T., Karagöz, Ş. ve Uzunbacak, H. H. (2021). Kariyer kararlılığın psikolojik iyi oluş üzerine etkisinde psikolojik sağlamlığın aracılık rolü. *Yönetim ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 19(4), 171-198. <https://doi.org/10.11611/yead.994529>
- Eti, R. (2022). *Z Kuşağı spor bilimleri öğrencilerinin kariyer algısı ve iş bulma kaygısı*. [Yüksek Lisans Tezi]. Pamukkale Üniversitesi.
- Fouad, N. A. (2007). Work and vocational psychology: Theory, research, and applications. *Annual Review of Psychology*, 58, 543-564. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.58.110405.085713>
- Göncü-Akbaş, M. ve Okutan, E. (2020). Lise öğrencilerinin kariyer kaygısına yönelik alan araştırması: Antalya ili örneği. *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, 8(20), 158-187.
- Gönüllüoğlu, S. ve Çakmak, D. (2022). Mesleki sonuç beklenti düzeyi ile kariyer kaygı durumu arasındaki ilişkinin incelenmesi: Ferizli MYO öğrencileri üzerine bir uygulama. *Sakarya İktisat Dergisi*, 11(1), 149-170.
- Graunke, S. S. ve Woosley, S. A. (2005). An exploration of the factors that affect the academic success of college sophomores. *College Student Journal*, 39, 367-377.
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J. ve Anderson, R. E. (2014). *Multivariate data analysis* (7th Edition). Pearson Education.
- Haldorai, K., Kim, W. G., Agmapisarn, C. ve Lid, J. (2023). Fear of COVID-19 and employee mental health in quarantine hotels: The role of self-compassion and psychological resilience at work. *International Journal of Hospitality Management*, 111, 1-12. <https://doi.org/10.1016/j.ijhm.2023.103491>

- He, N. ve Xiang, Y. (2022). Child maltreatment and nonsuicidal self-injury among Chinese adolescents: The mediating effect of psychological resilience and loneliness. *Children and Youth Services Review, 133*, 1-8. <https://doi.org/10.1016/j.chidyouth.2021.106335>
- Hoşoğlu, R., Fırıncı-Kodaz, A., Yılmaz-Bingöl, T. ve Vural-Batık, M. (2018). Öğretmen adaylarında psikolojik sağlamlık. *Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi, 8*(14), 217-239. <https://doi.org/10.26466/opus.405751>
- Huang, Y., Wu, R., Wu, J., Yang, Q., Zheng, S. ve Wu, K. (2020). Psychological resilience, self-acceptance, perceived social support and their associations with mental health of incarcerated offenders in China. *Asian Journal of Psychiatry, 52*, 1-7. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2020.102166>
- Jung, H., Park, I. J. ve Rie, J. (2015). Future time perspective and career decisions: The moderating effects of affect spin. *Journal of Vocational Behavior, 89*, 46-55. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2015.04.010>
- Kalisch, R., Baker, D. G., Basten, U., Boks, M. P., Bonanno, G. A., Brummelman, E., ve diğerleri. (2017). The resilience framework as a strategy to combat stress-related disorders. *Nature Human Behavior, 1*(11), 784-790. <https://doi.org/10.1038/s41562-017-0200-8>
- Karasar, N. (2012). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Nobel Yayıncılık.
- Kılıç, Ş. D. (2014). *Üniversite öğrencilerinin yalnızlık ve psikolojik dayanıklılıklarının incelenmesi*. [Yüksek Lisans Tezi]. Atatürk Üniversitesi.
- Kumpfer, K. L. (2002). Factors and processes contributing to resilience, M.D. Glantz ve J.L. Johanson (Ed.), *Resilience and development. Longitudinal research in the social and behavioral sciences: An interdisciplinary series* içinde (s. 179-224). Springer.
- Luthans, F. (2002). The need for and meaning of positive organizational behavior. *Journal of Organizational Behavior, 23*(6), 695-706. <https://doi.org/10.1002/job.165>
- Luthans, F., Avolio, B. J., Avey, J. B. ve Norman, S. M. (2007). Positive psychological capital: Measurement and relationship with performance and satisfaction. *Personnel Psychology, 60*(3), 541-572. <https://doi.org/10.1111/j.1744-6570.2007.00083.x>
- Luthar, S. S., Cicchetti, D. ve Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development, 71*(3), 543-562. <https://doi.org/10.1111/1467-8624.00164>
- Lyu, F. F., Ramoo, V. ve Wang, Y. X. (2022). Career maturity, psychological resilience, and professional self-concept of nursing students in China: A nationwide cross-sectional study. *Journal of Professional Nursing, 42*, 58-66. <https://doi.org/10.1016/j.profnurs.2022.06.003>
- MacLeod, S., Musich, S., Hawkins, K., Alsgaard, K. ve Wicker, E. R. (2016). The impact of resilience among older adults. *Geriatric Nursing, 37*(4), 266-272. <https://doi.org/10.1016/j.gerinurse.2016.02.014>
- Mahmud, M. S., Talukder, M. U. ve Rahman, S. M. (2021). Does 'Fear of COVID-19' trigger future career anxiety? An empirical investigation considering depression from COVID-19 as a mediator. *International Journal of Social Psychiatry, 67*(1), 35-45. <https://doi.org/10.1177/0020764020935488>
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist, 56*(3), 227-238. <https://doi.org/10.1037//0003-066x.56.3.227>
- Masten, A. S. (2007). Resilience in developing systems: Progress and promise as the fourth wave rises. *Development and Psychopathology, 19*, 921-930. <https://doi.org/10.1017/S0954579407000442>

- Oktañ, V., Odacı, H. ve Berber-Çelik, Ç. (2014). Psikolojik doğum sırasının psikolojik sağlamlığın yordanmasındaki rolünün incelenmesi. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14(1), 140-152.
- Özer, E. (2013). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin duygusal zekâ ve beş faktör kişilik özellikleri açısından incelenmesi*. [Doktora Tezi]. Necmettin Erbakan Üniversitesi.
- Özkan, M. (2021). Öğretmen adaylarının kariyer geleceği algıları, duygusal zekâları ve psikolojik sağlamlıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 34(1), 44-83. <https://doi.org/10.19171/uefad.805314>
- Pisarık, C. T., Rowell, P. C. ve Thompson, L. K. (2017). A phenomenological study of career anxiety among college students. *The Career Development Quarterly*, 65(4), 339-352. <https://doi.org/10.1002/cdq.12112>
- Rana, I. A. (2020). Disaster and climate change resilience: A bibliometric analysis. *International Journal of Disaster Risk Reduction*, 50, 1-16. <https://doi.org/10.1016/j.ijdr.2020.101839>
- Richardson, G. E. (2020). The metatheory of resilience and resiliency. *Journal of Clinical Psychology*, 58(3), 307-321. <https://doi.org/10.1002/jclp.10020>
- Rutter, M. (1993). Resilience: Some conceptual considerations. *Journal of Adolescent Health*, 14(8), 626-631. [https://doi.org/10.1016/1054-139X\(93\)90196-V](https://doi.org/10.1016/1054-139X(93)90196-V)
- Saka, N., Gati, I. ve Kelly, K. R. (2008). Emotional and personality-related aspects of career-decision-making difficulties. *Journal of Career Assessment*, 16(4), 403-424. <https://doi.org/10.1177/1069072710382525>
- Sang, N., Zhu, Z. Z., Wu, L., Shi, P. L., Wang, L. W. Kan, H. Y. ve Wu, G. C. (2022). The mediating effect of psychological resilience on empathy and professional identity of Chinese nursing students: A structural equation model analysis. *Journal of Professional Nursing*, 43, 53-60. <https://doi.org/10.1016/j.profnurs.2022.09.002>
- Sezgin, K. (2016). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık ve dindarlık düzeylerinin incelenmesi (Dicle Üniversitesi örneği)* [Yüksek Lisans Tezi]. Dicle Üniversitesi.
- Shin, Y. J ve Lee, J. Y. (2019). Self-focused attention and career anxiety: The mediating role of career adaptability. *The Career Development Quarterly*, 67(2), 110-125. <https://doi.org/10.1002/cdq.12175>
- Smith, B. W., Dalen, J., Wiggins, K., Tooley, E., Christopher, P. ve Bernard, J. J. (2008). The brief resilience scale: Assessing the ability to bounce back. *International Journal of Behavioral Medicine*, 15, 194-200. <https://doi.org/10.1080/10705500802222972>
- Şencan, H. (2005). *Sosyal ve davranışsal ölçümlerde güvenilirlik ve geçerlilik*. Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Takıl, N. C. ve Sarı, B. A. (2021). Trait anxiety versus career anxiety in relation to attentional control. *Current Psychology*, 40, 2366-2370. <https://doi.org/10.1007/s12144-019-0169-8>
- Tavşancıl, E. (2006). *Tutumların ölçülmesi ve SPSS ile veri analizi*. Nobel Yayın Dağıtım.
- Tsai, C. T., Hsu, H. ve Hsu, Y. C. (2017). Tourism and hospitality college students' career anxiety: Scale development and validation. *Journal of Hospitality & Tourism Education*, 29(4), 158-165. <https://doi.org/10.1080/10963758.2017.1382365>
- Ülker-Tümlü, G. ve Recepoğlu, E. (2013). Üniversite akademik personelinin psikolojik dayanıklılık ve yaşam doyumunu arasındaki ilişki. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, 3(3), 205-213.

- Üngüren, E. ve Kaçmaz, Y. Y. (2022). Does COVID-19 pandemic trigger career anxiety in tourism students? Exploring the role of psychological resilience. *Journal of Hospitality, Leisure, Sport & Tourism Education*, 30, 1-12. <https://doi.org/10.1016/j.jhlste.2022.100369>
- Van der Meulen, E., van der Velden, P. G., Setti, I. ve van Veldhoven, M. J. P. M. (2018). Predictive value of psychological resilience for mental health disturbances: A three-wave prospective study among police officers. *Psychiatry Research*, 260(5), 486-494. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2017.12.014>
- Vella, S. L ve Pai, N. (2019). A theoretical review of psychological resilience: defining resilience and resilience research over the decades. *Archives of Medicine and Health Sciences*, 7(2), 233-239. https://doi.org/10.4103/amhs.amhs_119_19
- Vignoli, E. (2015). Career indecision and career exploration among older French adolescents: The specific role of general trait anxiety and future school and career anxiety. *Journal of Vocational Behavior*, 89, 182-191. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2015.06.005>
- Viola, M. M., Musso, P., Inguglia, C. ve Coco, A. L. (2016). Psychological well-being and career indecision in emerging adulthood: The moderating role of hardiness. *The Career Development Quarterly*, 64(4), 387-396. <https://doi.org/10.1002/cdq.12073>
- Xiang, Y., Dong, X. ve Zhao, J. (2020). Effects of envy on depression: The mediating roles of psychological resilience and social support. *Psychiatry Investigation*, 17(6), 547-555. <https://doi.org/10.30773/pi.2019.0266>
- Xu, C., Gong, X., Fu, W., Xu, Y., Xu, H., Chen, W. ve Li, M. (2020). The role of career adaptability and resilience in mental health problems in Chinese adolescents. *Children and Youth Services Review*, 112, 1-7. <https://doi.org/10.1016/j.chilyouth.2020.104893>
- Xu, H. ve Tracey, T. J. G. (2015). Career decision ambiguity tolerance scale: Construction and initial validations. *Journal of Vocational Behavior*, 88, 1-9. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2015.01.006>
- Yılmaz, İ. A., Dursun, S., Güngör-Güzeler, E. ve Pektaş, K. (2014). Üniversite öğrencilerinin kaygı düzeylerinin belirlenmesi: Bir örnek çalışma. *Ejovoc*, 4(4), 16-26. <https://doi.org/10.17339/ejovoc.82823>
- Yiğitbaş, Ç., Ağçay, B. Ç., Erdoğan, Y., Taş, Z., Özdemir, D. H., Gökçe, T. ve Çöpoğlu-Eren, Ü. (2018). Hemşirelik öğrencilerinde psikolojik dayanıklılık. *Sağlık Akademisyenleri Dergisi*, 5(3), 220-225.