



**T.C.**  
**Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi**  
**Eğitim Bilimleri Enstitüsü**  
**Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı**  
**Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Tezli Yüksek Lisans Programı**

**LİSE ÖĞRENCİLERİNİN KARIYER KARAR VERME  
GÜÇLÜKLERİNİN OTOMATİK DÜŞÜNCELER VE  
BENLİK SAYGISI İLE İLİŞKİSİNİN  
İNCELENMESİ**

**Emine Şeyma YÜCEL**  
**Yüksek Lisans Tezi**

**Tez Danışmanı**  
**Doç. Dr. Özlem TAGAY**

**Burdur, 2019**



**T.C.**  
**Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi**  
**Eğitim Bilimleri Enstitüsü**  
**Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı**  
**Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Tezli Yüksek Lisans Programı**

**LİSE ÖĞRENCİLERİNİN KARIYER KARAR VERME  
GÜÇLÜKLERİNİN OTOMATİK DÜŞÜNCELER VE  
BENLİK SAYGISI İLE İLİŞKİSİNİN  
İNCELENMESİ**

**Emine Şeyma YÜCEL**  
**Yüksek Lisans Tezi**

**Tez Danışmanı**  
**Doç. Dr. Özlem TAGAY**

**Burdur, 2019**



MAKÜ EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

YÜKSEK LİSANS JÜRİ

ONAY FORMU

M.A.K.Ü. Eğitim Bilimleri Enstitüsü Yönetim Kurulu'nun 04.07.2019 tarih ve 2019-293/3 sayılı kararıyla oluşturulan jüri tarafından 17.07.2019 tarihinde tez savunma sınavı yapılan **Emine Şeyma YÜCEL**'in "**Lise Öğrencilerinin Kariyer Karar Verme Güçlüklerinin Otomatik Düşünceler ve Benlik Saygısı ile İlişkinin İncelenmesi**" konulu tez çalışması Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Tezli Yüksek Lisans Programında YÜKSEK LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir.

**JÜRİ**

ÜYE (TEZ DANIŞMANI) :Doç. Dr. Özlem TAGAY

ÜYE :Prof. Dr. Zeynep KARATAŞ

ÜYE :Doç. Dr. Sakine Gülfem ÇAKIR

*Özlem Tagay*  
*Zeynep Karataş*  
*Sakine Gülfem Çakır*

**ONAY**

M.A.K.Ü. Eğitim Bilimleri Enstitüsü Yönetim Kurulu'nun ...../...../2019 tarih ve ...../..... sayılı kararı

İMZA / MÜHÜR

## BİLDİRİM

Tez yazma sürecinde bilimsel ve etik ilkelere uyduğumu, yararlandığım tüm kaynakları kaynak gösterme ilkelerine uygun olarak kaynakçada belirttiğimi ve bu bölümler dışındaki tüm ifadelerin şahsıma ait olduğunu taahhüt edip, tezimin kaynak göstermek koşuluyla aşağıda belirttiğim şekilde fotokopi ile çoğaltılmasına izin veriyorum.

Tezimin/Raporumun tamamı her yerden erişime açılabilir.

Tezim/Raporum sadece Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi yerleşkelerinden erişime açılabilir.

Tezimin/Raporumun bir yıl süreyle erişime açılmasını istemiyorum. Bu sürenin sonunda uzatma için başvuruda bulunmadığım takdirde, tezimin/raporumun tamamı her yerden erişime açılabilir.

Emine Şeyma YÜCEL

17/07/2019

## TEŞEKKÜR

Çalışmada lise öğrencilerinin kariyer karar verme güçlüklerinin otomatik düşünceler ve benlik saygısı ile ilişkisi konu edilmiş ve incelenmiştir. Araştırma, kariyer seçmede verilen kararların önemi esas alınarak, alana katkı sunması ve benzer araştırmalara önayak olması ümidiyle gerçekleştirilmiştir.

Lisans ve lisansüstü öğrenimim boyunca öğrencileri olmaktan gurur duyduğum, bilgileriyle ufkumu açan Prof. Dr. Yasemin AKMAN KARABEYOĞLU, Prof. Dr. Zeynep KARATAŞ, Doç. Dr. Kenan DEMİR, Doç. Dr. Firdevs SAVI ÇAKAR, Doç. Dr. Mehmet Ali ÇAKIR'a ve tez danışmanlığımı yapan, bana bu yolda rehber olan, beni hep motive eden değerli hocam Doç. Dr. Özlem TAGAY'a teşekkür ederim.

Ayrıca yüksek lisans öğrenimim boyunca desteğini esirgemeyen sevgili eşim Mehmet'e, dünyaya gelerek hayatıma yepyeni güzellikler katan oğlum Musab Emir'e ve bugünlere gelmemde emeği büyük olan aileme; özellikle çok kıymetli babacığıma; her zaman yanımda olan, destek veren anneciğime ayrıca kardeőime teşekkürü borç bilirim.

Emine Şeyma YÜCEL

# Lise Öğrencilerinin Kariyer Karar Verme Güçlüklerinin Otomatik Düşünceler ve Benlik Saygısı ile İlişkisinin İncelenmesi

(Yüksek Lisans Tezi)

Emine Şeyma YÜCEL

## ÖZ

Bu araştırma lise öğrencilerinin olumsuz otomatik düşünceleri ve benlik saygısı düzeylerinin, onların meslek seçimi noktasındaki karar verme güçlüklerini yordama gücünü belirlemeye yönelik ilişkisel olarak desenlenmiş bir çalışmadır.

Araştırmanın evreni 2016-2017 eğitim öğretim yılında Burdur'da liseye devam eden ergenlerden oluşmaktadır. Araştırmanın katılımcıları ise bu merkezlerde bulunan liselerden; Fen lisesi, Anadolu lisesi ve Anadolu Meslek liselerinin 9, 10, 11 ve 12. sınıfa devam eden gönüllü öğrencilerden oluşmaktadır. Bu kapsamda yaşları 14-17 aralığında ve 213'ü kız, 212'si erkek olmak üzere toplam 425 lise öğrencisi çalışmaya katılmıştır.

Bu araştırma bireylerin kariyer karar verme güçlüklerinin ve otomatik düşünceler ile benlik saygısı arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamaktadır. Bu çalışmada aynı zamanda, lise öğrencilerinin kariyer karar verme güçlüklerinin cinsiyet, anne baba eğitim düzeyi, algılanan başarı düzeyi, sınıf düzeyi ve devam edilen liseye göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Araştırmada katılımcılara Kariyer Karar Verme Güçlükleri Ölçeği (KKVGÖ), Otomatik Düşünceler Ölçeği (ODÖ), Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (RBSÖ) ve araştırmacı tarafından hazırlanan anket uygulanmıştır. Verilerin analizinde Çoklu Doğrusal Regresyon ve Bağımsız t testi yöntemleri kullanılmıştır. Buna göre olumsuz otomatik düşüncelerin kariyer karar verme güçlüklerini pozitif yönde ve anlamlı düzeyde yordadığı, benlik saygısı düzeyini negatif yönde ve anlamlı düzeyde yordadığı bulgularına ulaşılmıştır.

*Anahtar Kelimeler:* Benlik Saygısı, Kariyer Karar Verme Güçlüğü, Otomatik Düşünce

Sayfa Adedi: 77

Danışman: Doç. Dr. Özlem TAGAY

# **Examining High School Students' Career Decision-Making Difficulties with The Relationships of Automatic Thoughts and Self-Esteem**

**(Master Thesis)**

**Emine Şeyma YÜCEL**

## **ABSTRACT**

This study is a relationally prepared study to determine the power of negative automatic thoughts and self-esteem levels of high school students to predict their decision-making difficulties in terms of their choice of profession.

The population of the study consists of adolescents attending high school in Burdur in 2016-2017 academic year. The participants of the study were from high schools in these centers; It consists of selected volunteer students attending 9th, 10th, 11th and 12th grades of Science High School, Anatolian High School and Anatolian Vocational High Schools. In this scope, it has been folded for a total of 425 high school students whose ages are 14-17 years old and 213 of them are girls and 212 of them are boys.

This research aims to investigate the relationship between self-esteem and self-esteem of individuals' career decision making difficulties. In this study, it was also determined whether career decision-making difficulties at high school level differ according to gender, parental education level, perceived achievement level, class level and high school. Prior to the study, Decision Making Difficulties Scale (CVSQ), Automated Thoughts Scale (SRS), Rosenberg Self-Esteem Scale (RISQ) and questionnaire were used in the research. Multiple linear regression and independent t test method for data analysis. Accordingly, negative automatic thoughts predict career thinking and positive thinking and meaningful thinking negative self-esteem level and significant predictions were obtained.

*Key Words:* Automatic Thoughts, Career Decision-Making Difficulties, Self-Esteem

Page Number: 77

Supervisor: Doç. Dr. Özlem TAGAY



# İÇİNDEKİLER

BİLDİRİM .....	i
TEŞEKKÜR.....	ii
ÖZ .....	iii
ABSTRACT.....	iv
İÇİNDEKİLER .....	iv
TABLolar DİZİNİ .....	viii
ŞEKİLLER DİZİNİ.....	ix
KISALTMALAR .....	x
BÖLÜM I.....	1
GİRİŞ .....	1
1.1. Problem Durumu.....	1
1.2. Problem Cümlesi.....	4
1.2.1. Alt Problemler.....	5
1.3. Araştırmanın Amacı.....	5
1.4. Araştırmanın Önemi.....	5
1.5. Varsayımlar .....	7
1.6. Sınırlılıklar .....	7
1.7. Tanımlar .....	7
BÖLÜM II.....	9
KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR.....	9
2.1. Kuramsal Çerçeve.....	9
2.1.1. Kariyer Kararı Verme Kuramları.....	9
2.1.1.1. Ardışık Eleme Modeli.....	10
2.1.1.2. Ön Elemeli karar verme Modeli.....	11
2.1.1.3. Bilişsel Karar Verme Modeli.....	12
2.1.1.4. Etkileşimli Kariyer Kararı Verme Modeli.....	14
2.1.1.5. Gati'nin Karar Verme Kuramı.....	15
2.1.2. Otomatik Düşünceler Kavramı.....	17
2.1.2.1. Otomatik Düşüncelerin Özellikleri.....	19
2.1.3. Benlik Kavramı ve Unsurları .....	20

2.1.3.1. Benlik Saygısının Gelişimi. ....	21
2.1.3.2. Benlik Saygısı Düzeyleri.....	23
2.1.3.3. Benlik Saygısını Etkileyen Faktörler. ....	25
2.1.3.4. Benlik Saygısının Önemi. ....	25
2.2. İlgili Araştırmalar.....	26
2.2.1. Kariyer Karar Verme Güçlükleri ile İlgili Türkiyede Yapılan Araştırmalar.....	26
2.2.1.1. Benlik Saygısı ile İlgili Türkiye’de Yapılan Araştırmalar.....	30
2.2.1.2. Otomatik Düşünceler ile İlgili Türkiye’de Yapılan Araştırmalar... 31	
2.2.2. Kariyer Karar Verme Güçlükleri ile Yurtdışında Yapılan Araştırmalar.. 35	
BÖLÜM III .....	35
YÖNTEM.....	35
3.1. Araştırmanın Modeli .....	35
3.2. Çalışma Grubu .....	35
3.3. Veri Toplama Aracı.....	40
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu.....	40
3.3.2. Kariyer Karar Verme Güçlükleri Ölçeği (KKVGÖ).....	40
3.3.3. Otomatik Düşünceler Ölçeği (ODÖ). ....	40
3.3.4. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (RBSÖ). ....	41
3.4. Verilerin Analizi.....	41
BÖLÜM IV .....	45
BULGULAR VE YORUM.....	45
4.1. Öğrencilerin Kariyer Karar Verme Güçlüklerinin, Olumsuz Otomatik Düşünceler ve Benlik Saygısı Tarafından Anlamlı Olarak Yordanıp Yordanmadığına İlişkin Bulgular.....	45
4.2. Cinsiyet, Anne Baba Eğitim Düzeyi, Algılanan Başarı Düzeyi, Sınıf Düzeyi ve Devam Edilen Liseye Göre Kariyer Karar Verme Güçlük Düzeylerinin İncelenmesi .....	46
BÖLÜM V .....	51
SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER.....	51
5.1. Sonuç ve Tartışma.....	51
5.1.1. Kariyer Karar Verme Güçlükleri ile Otomatik Düşünceler ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişkiye İlişkin Tartışma. ....	52

5.1.2. Kariyer Karar Verme Güçlüklerinin Cinsiyet, Anne-Baba Eğitim Düzeyi, Algılanan Başarı Düzeyi, Sınıf Düzeyi ve Devam Edilen Lise Açısından Tartışılması.....	54
5.2. Öneriler .....	57
5.2.1. Araştırmacılara Öneriler.....	57
5.2.2. Uygulamacılara Öneriler.....	58
KAYNAKLAR .....	60
EKLER.....	73
EK-1 .....	74
EK-2 .....	75
EK-3 .....	76
ÖZGEÇMİŞ .....	77

## TABLolar DİZİNİ

<b><u>Tablolar</u></b>		<b><u>Sayfa</u></b>
Tablo 1	Düşük Benlik Saygısı ile Yüksek Benlik Saygısı Arasındaki Farklar.....	24
Tablo 2	Lise Öğrencilerinin Sosyo-Demografik Değişkenlerine İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler .....	36
Tablo 3	Lise Öğrencilerinin Sınıf, Okul ve Meslek Seçimine Dair Değişkenlerin Tanımlayıcı İstatistikleri.....	38
Tablo 4	Lise Öğrencilerinin Kariyer Karar Verme Güçlüklerinin Otomatik Düşünceler ve Benlik Saygısı ile Korelasyon Tablosu.....	45
Tablo 5	Çoklu Regresyon Analizi Sonuç Tablosu.....	46
Tablo 6	Lise Öğrencilerinin Kariyer Karar Verme Güçlüklerinin Cinsiyete Göre Bağımsız T Testi Sonuçları .....	47
Tablo 7	Lise Öğrencilerinin Kariyer Karar Verme Güçlüklerinin Annelerinin Eğitim Düzeyine Göre ANOVA Sonuçları .....	47
Tablo 8	Lise Öğrencilerinin Kariyer Karar Verme Güçlüklerinin Babalarının Eğitim Düzeyine Göre ANOVA Sonuçları .....	48
Tablo 9	Lise Öğrencilerinin Kariyer Karar Verme Güçlüklerinin Algılanan Başarı Düzeyine Göre Bağımsız T Testi Sonuçları.....	49
Tablo 10	Lise Öğrencilerinin Kariyer Karar Verme Güçlüklerinin Sınıf Düzeyine Göre ANOVA Sonuçları .....	49
Tablo 11	Lise Öğrencilerinin Kariyer Karar Verme Güçlüklerinin Devam Edilen Liseye Göre ANOVA Sonuçları.....	50

## ŞEKİLLER DİZİNİ

<u>Şekiller</u>		<u>Sayfa</u>
Şekil 1	Bilgi işleme alanları piramidi (Gök, 2018).....	13
Şekil 2	Bilişin düzeyleri ve özellikleri (Savaşır ve Batur, 2003).....	18
Şekil 3	Serpilme diyagramı.....	43
Şekil 4	Normal P-P Plot grafiği .....	44



## KISALTMALAR

**AD** : Ana Bilim Dalı

**AL** : Anadolu Lisesi

**C** : Cilt

**S** : Sayı

**SBE** : Sosyal Bilimler Enstitüsü

**ss** : Sayfa Sayısı

**TDK** : Türk Dil Kurumu



# BÖLÜM I

## GİRİŞ

### 1.1. Problem Durumu

Son yıllarda teknoloji dünyası birçok alanda hızlı değişimlere tanık olmaktadır. Bu değişimlere günümüzün ihtiyaçlarını karşılamadığı veya karşılamakta yetersiz kaldığı için oluşan yeni kariyer alanları eklenebilir. Öyle ki kariyer alanları yıldan yıla, ülkeden ülkeye, bölgeden bölgeye bile farklılık göstermektedir. Bütün bu hızlı değişimleri takip edebilmek kadar bireyin sosyal hayatını, ekonomik gücünü, psikolojik ve fizyolojik ihtiyaçlarını doğrudan etkileyecek olan bireyin kendine uygun kariyer seçimi güç duruma gelmektedir. Bireyler ilgi ve yeteneklerine uygun, günümüzün hızlı değişen koşullarına ayak uydurabileceği, kendini gerçekleştirebileceği ve üretkenliğini artırabileceği kariyerini seçerken özenli ve dikkatli davranmak istemektedirler. Özellikle okul yılları, ergenlik dönemi gibi zamanlar, bireyin diğer zamanlara göre, karar verme konusunda daha çok düşündüğü ve güçlük çektiği dönemlerdir. Bu dönemler arkadaş seçimi, sosyal faaliyet seçimi, sınavlar sebebiyle okul seçimi ve dolayısıyla meslek seçimi gibi tercihlerin yoğun olarak yaşandığı zamanlardır.

Türkiye’de yapılan araştırmalarda da birçok üniversite adayı gencin, meslek seçimi konusunda kararsızlık yaşadığı ortaya konmuştur. Özellikle meslek ve kariyer seçimlerinde, lise öğrencilerinin karar verirken güçlük çektiği gözlemlenmiştir (Yazıcıoğlu, 2008). Doğan’a (2010) göre ise öğrencilerin karar vermede güçlük çekmelerinin sebebi; meslekler hakkında yeterli bilgiye sahip olmama, ne istediğini, ne amaçladığını tam olarak bilememe, bir meslek seçmek için çaba sarfetmek gerektiğine inanmama şeklinde ifade edilmektedir. Lise öğrencileri, kariyer kararı verirken, kendisini yeterli görmeme, önyargılı olma, meslekler hakkında nereden bilgi alacağını bilememe gibi sorunlar yaşamakta ve bu durum kendilerini geliştirmeye engel olmaktadır.

İnsan, çocukluğundan itibaren sürekli karar vermesi gereken konu ve durumlar ile karşı karşıya gelmektedir. Özellikle meslek seçiminin daha bilinçli yapıldığı lise dönemi, alan ve kariyer tercihlerinde zorluk çekildiği bilinen yıllardır. Kişilerin seçmiş oldukları kariyeri sevmeleri, bireysel mutlulukları için gereken önemli durumlardan biridir. Kariyer konusundaki kaygılar ve düşünceler, çalışma hayatı boyunca devam eder. Aslında lise öğrencilerinin okul yıllarında yaşadığı sıkıntı ve güçlüklerin benzerini, işini severek yapmayan, işinde tatmin olmayan bireyler de yaşarlar. Bu yüzden kariyer kararında güçlük çekenler, bu alanda sağlayamadıkları yeterliliği, hayatlarının farklı alanlarında yaşamak isteyebilirler (Ulu, 2007).

Birçok lise öğrencisi, kariyeri konusunda karar verme sürecinde, zorluk çekmektedir. Yapılan araştırmalarda, öğrencilerin bilinçli olarak meslek seçmeye başladığı dönem, ergenlik ve lise yılları olarak belirtilmektedir. Birçok araştırmacı, kariyer kararını vermedeki güçlüğü, özellikle lise yıllarında gençlerin depresyon, suçluluk, endişe, öfke gibi olumsuz duygulara daha çok kapılması ile ilişkilendirmektedir. Dolayısıyla lise çağındaki gençlerin olumsuz duyguların etkisi altında kalması, meslek tercihi sürecinde zorluk yaşamalarına sebep olmakta ve mantıklı karar almalarını engelleyebilmektedir (Kepir, 2011).

Türkiye’de kariyer karar verme süreci ergenlik dönemini kapsamakla birlikte bireylerin daha çok 17-20 yaş arası üniversite giriş sınavlarıyla kariyer seçimi süreci devam etmektedir. Lise öğrencilerinin ergenlik dönemleri dikkate alındığında, bu gençlerin hem fiziksel, hem psikolojik anlamda hızla geliştikleri bir süreçte olduğu söylenebilir. Bu dönem, genç bireyin, karşı cins arkadaşlığı, beğenilme isteği, onaylanma beklentisi gibi gereksinimlerinin yoğun yaşandığı dönemdir. Ayrıca bu dönem, üniversite sınavına hazırlanılan, meslek ve okul seçimi yapılan çok önemli kararların verildiği yıllardır. İhtiyaçların karşılanması aşamasında, genç birey, kendisi ve çevresiyle olan ilişkilerinde bazı sorunlarla karşılaşabilmekte; bu problemlerin çözümünde alınan kararlar önemli olabilmektedir (Akkoç, 2012).

Türkçe’de oldukça geniş bir kapsamı olan “meslek” kavramı; batı dillerinde beceriye dayalı meslekler (vocations), uzman meslekler (professions) olarak farklı terimlerle kullanılmaktadır. Meslek belirli bir eğitimle kazanılan, bilgi ve beceriye dayanan, başkalarına faydalı hizmetlerin bulunduğu ve karşılığında paranın kazanıldığı, kuralları toplum tarafından belirlenmiş etkinlikler bütünüdür. Kişi mesleği sayesinde



kapasitesini kullanır, bir şeyler üretir ve kişinin bu faaliyetlerden aldığı doyum genel yaşamına da yansır. Kariyer ise ömür boyu süren, dinamik bir süreçtir; bir mesleği tercih etmek ya da meslek sahibi olmakla bitmez, çünkü meslek, öncesi ve sonrası görevleri, boş zaman aktivitelerini, toplumda üstlenilen rolleri ve bu tüm görevlerdeki gelişimi kapsar; kişinin yaşam boyu yaptığı işleri, olaylar dizisini kapsar ancak meslek, yaşam rollerinin bir kısmını oluşturur (Kepir, 2011).

İş ise mesleki bilgi ve becerinin uygulanması halidir. Örneğin bir kişinin mesleği olabilir ama işi olmayabilir ancak işi olanın mesleği de vardır. Kısaca kariyer; meslekte ilerleme, duraklama ve gerilemeleri kapsayan yaşam boyu süren olaylar dizisidir (Kuzgun, 2000). Kariyer kavramı, çalışma hayatı ile ilintili olduğu için insan hayatının büyük bir bölümünü kapsayan, kişinin değerlerinden çevre ilişkilerine kadar birçok konuyu etkileyen bir süreçtir. Diğer taraftan kariyer, aslında kişinin çalıştığı işin yanı sıra, hayatta amaçladıkları, hayattan beklentileri, alacağı riskler gibi sorulara da cevap niteliği taşımaktadır (Akkoç, 2012). Bu yüzden kişinin yaşamını etkileyecek en uygun ve doğru kariyer seçmenin önemi artmaktadır.

Kişinin doğru kariyer kararını vermesini etkileyen, kariyer karar verme güçlükleriyle ilişkisi araştırılan kavramlardan olumsuz otomatik düşünceler bireyin problemleri doğru bir şekilde görmesini engeller. Bireyin olumsuz ve karamsar düşüncelerden uzak durması ise çevresindeki meslekler hakkında ve kendisi hakkında daha doğru bilgi edinmesini sağlar (Peterson, Reardon ve Sampson, 2000). Gökdağ'a (2014) göre insan olmaktan kaynaklanan sürekli zihnimizden geçen düşünceler, "otomatik düşünce" şeklinde ifade edilmektedir. Bu düşünceler pozitif-negatif olabileceği gibi insanların ruh haline göre de değişebilmektedir. Yapılan araştırmalarda insanlarda istem dışı gelişen bu düşüncelerin otomatik düşünce olduğu saptanmış, hatta bu düşünce biçimi reflekslere benzetilmiştir. Otomatik düşünceler kişinin öznel ifadeleri ve kendi kendine konuşmaları biçiminde tanımlanmakta ve sorun çözme sürecinde şiddetli bir ters etkiye sahip olmaktadır. Kendi kendine konuşmalar açısından bakıldığında otomatik düşünce kavramı, "iç diyalog" olarak da isimlendirilmektedir.

Akılcı olmayan inanç ve düşünceler kişinin kaygısını ve kontrol odağını dıştan algılamasını artırırken, benlik saygısını ve özyeterkinlik beklentisini de azaltmaktadır. Bu sebeple akılcı olmayan düşünceler, kişinin karar verme sürecini olumsuz etkilemekte ve karar vermede güçlük çekmesine sebep olmaktadır. Olumlu

düşünceler ise kişinin bir konuya odaklanmasını sağlamakta, kişiyi araştırmaya yönlendirmekte, gerçekçi düşünmesine yardımcı olmaktadır (Gökdağ, 2014). Otomatik düşüncenin yanı sıra, bireyi karar verme sürecinde olumsuz etkileyen bir diğer unsur ise benlik saygısının azalmasıdır. Benlik saygısı kavramı, kişinin kendine yönelik olumlu ve olumsuz tutumları, başka bir deyişle benliğin duygusal boyutu olarak ifade edilmektedir. Işın'ın (2015); Lewin (1951)'den aktardığına göre, hayatı bir sahne olarak görüp, oynanan rolden tatmin olunmasını benlik saygısı olarak yorumlamıştır.

Super'e (1957) göre kariyer kararı çevresel faktörler ile benlik kavramının bir sentezidir (akt. Erdoğmuş, 2003). Super'e (1957) göre meslek seçimi, belli bir gelişim dönemi içinde birey ile çevrenin etkileşimi sonucunda oluşan benlik tasarımının bir mesleğe yansıması ve ifadesidir. Kariyer gelişimciler benlik kavramının kariyer kararsızlığının anlaşılmasında önemli olduğunu belirtmişlerdir (akt. Aydın, 2014). Kariyer karar verme güçlükleri ile ilişkisi sıkça araştırılan kavramlardan biri benlik saygısıdır (Kuzgun, 2006). Bireyin benlik kavramı ile mesleki tercihleri arasında yakın bir ilişki vardır (Kulaksızoğlu, 2005). Bu derece ciddi bir sürecin incelenmesi, bu dönemde öğrencilerin ve ebeveynlerin yaşadığı psikolojik durumlar, kullanılan yöntemlerin başarısı ve etkisi önemli bir çalışma konusudur.

Bu çalışma ile lise öğrencilerinin kariyer karar verme güçlüklerinin otomatik düşünce ve benlik saygısı ile ilişkisinin olup olmadığını incelemek ve kariyer karar verme güçlüklerinin cinsiyet, algılanan başarı düzeyi, sınıf düzeyi, devam ettikleri lise ve anne-baba eğitim düzeyine göre anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemektir.

## **1.2. Problem Cümlesi**

Otomatik düşünceler ve benlik saygısı lise öğrencilerinin kariyer karar verme güçlüklerini anlamlı şekilde yordamakta mıdır ve lise öğrencilerinin kariyer karar verme güçlükleri bazı değişkenler (cinsiyet, algılanan başarı düzeyi, sınıf düzeyi, anne baba eğitim düzeyi, öğrencilerin devam ettikleri lise) açısından anlamlı farklılık göstermekte midir?

**1.2.1. Alt problemler.** Bu çalışmada aşağıdaki alt problemlere cevap aranmıştır.

1. Otomatik düşünceler ve benlik saygısı kariyer karar verme güçlüklerini anlamlı olarak yordamakta mıdır?
2. Lise öğrencilerinin kariyer karar verme güçlükleri cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
3. Lise öğrencilerinin kariyer karar verme güçlükleri algılanan başarı düzeyine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
4. Lise öğrencilerinin kariyer karar verme güçlükleri anne babanın eğitim düzeyine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
5. Lise öğrencilerinin kariyer karar verme güçlükleri sınıf düzeylerine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
6. Lise öğrencilerinin kariyer karar verme güçlükleri öğrencilerin devam ettikleri liseye göre anlamlı farklılık göstermekte midir?

### **1.3. Araştırmanın Amacı**

Bu araştırmanın birinci amacı lise öğrencilerinin otomatik düşünceleri ve benlik saygısı düzeylerinin kariyer karar verme güçlüklerini yordayıp yordamadığını incelemektir. İkinci amacı kariyer karar verme güçlüklerinin bazı değişkenlere (cinsiyet, algılanan başarı düzeyi, sınıf düzeyi, anne baba eğitim durumu, öğrencilerin devam ettiği lise) göre anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığını incelemektir.

### **1.4. Araştırmanın Önemi**

Lise yılları gençlerin, fiziksel, duygusal, bilişsel ve sosyal gelişim alanlarında birtakım değişikliklerin olduğu, bu değişim sebebiyle de zorlandıkları dönemdir. Lise öğrencileri, karşılaştıkları zorluklara çözüm bulmak ve uyum sağlayabilmek için karar verme sürecine girerler. Kişisel yetenek ve amaçlarına uygun olarak, lisede

bölüm seçimi yapmak; üniversite sınavı için de meslek belirlemek, bu kararlara örnek verilebilir.

Öğrenciler, verdikleri karar doğrultusunda lisedeki öğrenimlerine devam etmekte, sonrasında üniversite giriş sınavına girmektedirler. Her ne kadar kariyer gelişimi, üniversite yıllarında şekilleniyor gibi gözükse de kişinin meslekler hakkında bilgi toplaması ve kişisel özelliklerini değerlendirmesi aslında lise yıllarına hatta daha öncesine dayanmaktadır.

Lise döneminde, kariyer gelişiminin şekillenmeye başladığı düşünüldüğünde bu araştırmanın sonuçlarının sağlıklı bir kariyer gelişiminin nasıl olması gerektiği hakkında bilgi vermesi beklenmektedir. Özellikle lise döneminde kariyer kararı konusunda pek çok zorluk yaşanmaktadır. Türkiye’de kariyer karar verme süreci konusunda öğrencilerin yaşadığı zorluklara ilişkin literatür incelendiğinde yapılan çalışmaların, yurt dışında yapılanlara kıyasla daha az sayıda ve sınırlı olduğu görülmektedir.

Bu çalışmanın, kariyer kararı vermede yaşanan güçlükleri araştırmak isteyenler için rehber olabileceği düşünülmektedir. Ayrıca bu çalışmayla birlikte kariyer tercihi sürecine de farklı bir bakış açısı getirilebilir. Kişisel özelliklere uygun kariyer kararının kişinin doğrudan iş doyumunu dolaylı olarak topluma katkısı düşünüldüğünde lise öğrencilerinin kariyer karar verme yetkinliklerini etkileyen faktörlerin araştırılması gerekmektedir. Özellikle Türkiye’de lise 10. sınıflarda kariyere yönelik alan seçimi kişilerin özelliklerine uygun bir üniversite programında eğitim görebilmesi için kritik bir karardır (Bacanlı, 2012). Harman’a (2017) göre de, bireyin kendine uygun olmayan kariyer seçimi kişinin mesleki doyumunu, üretkenliğini, yaşamdan alacağı zevki olumsuz yönde etkileyecektir.

Bu araştırma, Türkiye’de liseye devam eden öğrencilerin kariyer karar verme güçlüklerini belirlemeyi ve bir diğer deyişle kendilerine uygun alan ve kariyer seçmelerine yardım etmeyi amaçladığı için önem taşımaktadır. Kariyer karar verme güçlüğü, öncelikle kararsızlığa daha sonra da yanlış kararlara sebebiyet verebilmektedir. Alınan yanlış kararlar kişiyi istemediği bir alanda öğrenim görmesine, hatta tatmin olmadığı bir işte çalışmasına, sonrasında ise verimsiz ve mutsuz olmasına kadar uzayan bir sürece kadar götürebilmektedir. Bu nedenle bu

çalışmanın sonuçlarının, okul psikolojik danışmanlarına ve araştırmacılara katkı sağlaması beklenmektedir.

### **1.5. Varsayımlar**

Araştırmaya katılan Ercan Akın Fen Lisesinde, 15 Temmuz Şehitler Anadolu Lisesinde, Cumhuriyet Anadolu Lisesinde, Mehmet Uzal Sosyal Bilimler Lisesinde, Anadolu İmam Hatip Lisesinde ve Burdur Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesinde okuyan öğrencilerin kendilerine uygulanan ölçme aracındaki sorulara herhangi bir etki altında kalmadan, tarafsız ve kendi düşünceleriyle cevap verdikleri varsayılmıştır.

### **1.6. Sınırlılıklar**

Araştırma aşağıda ifade edilen sınırlılıklar kapsamında değerlendirilecektir.

1. Araştırma 2016-2017 yılında liseye devam eden ergenler ile kısıtlıdır.
2. Araştırmada belirtilen kariyer karar verme güçlükleri “Kariyer Karar Verme Güçlükleri Ölçeği'nin” ölçtüğü nitelikte sınırlıdır.
3. Çalışmada belirtilen otomatik düşünceler “Otomatik Düşünceler Ölçeği'nin” ölçtüğü nitelikte sınırlıdır.
4. Araştırmada belirtilen benlik saygısı “Benlik Saygısı Ölçeği'nin” ölçtüğü nitelikte sınırlıdır.

### **1.7. Tanımlar**

Bu araştırmada geçen kavramların tanımı aşağıda verilmiştir.

Kariyer: Kariyer, Fransızca “*carrierre*” İngilizce “*career*” sözcüklerinden dilimize aktarılmıştır. Kelimenin sözlük anlamı taş ocağı, koşu yeri, yol, geçit, arena, mecazi anlamda ise hayat ve meslektir (Bayraktaroğlu, 2006). Genel olarak kariyer, hayat boyunca devam ettirilen uğraştır. Daha spesifik değerlendirildiğinde ise kariyer, genç

yaşlarda ilerlemek ümidiyle başlanan ve emekliliğe kadar devam eden iştir (Dağlı, 2017). Kariyer, kişinin hayatında uzun bir dönemi kapsayan, ömür boyu insanın sahip olduğu değerlerden, yaşadığı kente kadar birçok alanda etkisini hissettiren bir süreçtir. Kariyer, insanın yalnızca işi değil, hayattan beklentisi, amacı, ne kadar risk alabileceği gibi soruların da yanıtıdır (Akkoç, 2012).

**Kariyer Karar Verme:** Kariyerle ilgili seçimler bireylerin yaşamı boyunca verdikleri en önemli kararlar arasındadır. Kariyer kararı kişinin farklı ve olası seçenekler arasında kendisine en uygun olana yönelerek bir meslek alanı, mesleki program veya bir kariyeri seçmesidir (Doğan ve Bacanlı, 2012).

**Kariyer Karar Verme Güçlükleri:** Bireyin kariyer karar verme aşamasındayken kendi niteliklerine göre meslek tercihlerinden farklı meslek seçeneklerine yönelmesine sebep olan, çevresinden ya da kendisinden kaynaklı nedenler yüzünden yaşadığı kararsızlık durumudur (Gati, 1986). Bu çalışmada kariyer karar verme güçlükleri Bacanlı (2008), tarafından geliştirilen Kariyer Karar Verme Güçlükleri Ölçeği ile ölçülmektedir.

**Otomatik Düşünce:** Beck (1991a) depresif hastalar ile görüşme yaparken, hastaların duygu değişimi yaşadığı anda, zihinlerinden geçen bazı olumsuz fikirlerin olduğunu gözlemlemiştir. Bu fikirlerin, o an hissedilen duygu yoğunluğu ile ilişkili olduğunu fark eden Beck (1991a), istem dışı akla geldikleri için bu düşüncelere “otomatik düşünceler” (automatic thoughts) adını vermiş ve bu otomatik düşünceleri reflekslere benzetmiştir (Gökdağ, 2014). Eriş'e (2017) göre işlevsel olmayan otomatik düşünceler özgül bir yapıya sahiptir. Kişi bunu harekete geçirmez ve refleks gibi düşünceler ortaya çıkar. Kara'ya (2016) göre bireyde karamsarlığa neden olan, olaydan ziyade bireyin olayı değerlendirme, yorumlama biçimidir. Bu değerlendiriş biçimi düşünce hatalarını olumsuz otomatik düşünceleri oluşturur.

**Benlik Saygısı:** Benlik saygısı benlikten duyulan tatmimi anlatan kavramdır; kendini değerli bulma derecesi ile doğru orantılıdır. Bireyin toplum içindeki davranışlarını, vereceği tepkileri ve kararları etkiler (Özmen, 2007). Roger'a (1961) göre benlik saygısının olumlu olabilmesi için birey olduğu gibi kendini kabul edip sevmelidir (akt. Yıldırım, 2017).

## BÖLÜM II

### KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Çalışmanın bu bölümünde kavramsal çerçeve temelinde, kariyer kararı verme güçlükleri, otomatik düşünce ve benlik saygısı ile ilgili yaklaşımlar üzerinde durulmuş ve bu kavramlarla ilgili yapılan araştırmalar ele alınmıştır.

#### 2.1. Kuramsal Çerçeve

**2.1.1. Kariyer kararı verme kuramları.** Kariyer kararı, kişinin okuluna, eğitim programına, mesleğine/iş alanına karar vermesi, bunlarla ilgili bir tercihte bulunması olarak ifade edilmektedir. İçinde bulunduğumuz hayat koşullarında, doğru bir kariyer kararı vermek hem kişisel hem de toplumsal anlamda oldukça önemlidir.

Kariyer kararı vermek, bireysel kariyer tercihlerinin kabul edildiği karmaşık bir süreçtir. Sürecin karmaşık olması hem kişinin seçeceği kariyerle ilgili bilgileri edinmesi gerektiğinden hem de kişinin yönelebileceği çok fazla seçenek olmasından ve kişinin bunları seçerken zorluk çekmesinden kaynaklanmaktadır. Dolayısıyla kariyerle ilgili seçeneklerin belirlenmesi, seçeneklerin kıyaslanması, bunların kişiye uygun olup olmadığının tespit edilmesi gibi konular, kariyer karar verme sürecinin etkililiği bakımından önemlidir (Gati, Asulin-Peretz ve Fisher, 2012).

İnsan hayatını oldukça etkileyen kararlardan biri olan kariyer kararı; kişinin yaşam stilinden, sosyal ilişkilerine, arkadaş çevresinden katıldığı etkinliklere kadar yaşam kalitelerini etkilemektedir. Bu yüzden birçok araştırmacı kariyer karar verme sürecini anlama yönünde çeşitli çalışmalar yapmış ve bazı yaklaşımlar geliştirmiştir (Doğan, 2010).

Bu kuram ve yaklaşımlardan en önemlileri, ardışık eleme modeli, ön elemeli karar verme modeli, bilişsel karar verme modeli, etkileşimli kariyer kararı verme modeli şeklindedir.

**2.1.1.1. Ardışık eleme modeli.** İngilizcesi “Sequential Elimination” olarak ifade edilen ardışık eleme modeli, kişinin çeşitli sebeplerden kariyer kararı verme zorluğu yaşadığında, Gati tarafından 1986’da öne sürülmüş olan modeldir. Gati’nin yaklaşımında, kişinin karar vermesini zorlaştıran sebepler, karar verme zamanının yakın olması, kariyer için sunulan alternatiflerin birbirine benzemesi, seçenekler hakkında yeterince bilgi sahibi olunmaması, kişinin kendine has özelliklerini tam olarak bilememesi, seçilen meslekle ilgili birden çok alanda iş imkânı varsa kişinin çelişkiye düşmesi şeklinde sıralanmaktadır (Doğan, 2010).

Gati’nin (1986) kuramına göre, karar verilmesi gereken her branşa, dala, mesleğe ait özellikleri ayrı ayrı düşünmek gerekir. Burada her bir özellik, incelenmesi gereken unsurlardır. Bu unsurların kişi için çekiciliği, onların tercih konusu olup olmayacağını belirlemektedir. Her bir unsurun değerlendirilmesi, kişinin karar verip, ana seçeneğe ulaşana kadar sürmektedir (akt. Doğan, 2014).

Ardışık eleme modeli, dokuz basamaktan oluşmakta olup, her bir aşama, birbiriyle bağlantılıdır. Bu aşamalar şu şekildedir (Doğan, 2014):

- Öncelikle kararın ne konuda verileceği tanımlanmalıdır.
- Verilecek kararlar ilgili gerek duyulan bilgiye sahip olunmalı; araç ve gereçler saptanmalıdır.
- Kişi, kendisine sunulan alternatifleri, önemlerine göre sıralamalıdır
- Tespit edilen unsurlar, kişi için en fazla tercih edilebilir olandan, kabul görülebilir olana kadar sıralanır.
- Alternatifler, kişinin sıraladığı unsurlara göre tek tek ele alınır. En önemli seçenektan başlanarak, hepsinin üzerinde ayrı ayrı durulur.
- Önceki aşamalarda elde edilen bilgiler, tekrar kontrol edilir.
- Yedinci aşamada, kişi, seçenekleri daha detaylı incelemek için ihtiyaç duyduğu bilgiye ulaşmış olur.
- Eldeki bilgilere göre alternatifler tekrar gözden geçirilir ve seçenekler yeniden en çok istenme sırasına göre dizilir.
- Kişi, seçtiği alternatife göre, hedefine ulaşmak için, neler yapması gerektiğini planlamaya başlar.



Tüm bu aşamalardan hareketle Ardışık Eleme Modeli için, kişiye karar verme döneminde yol gösteren, kariyer seçenekleriyle ilgili incelemek ve üzerinde yoğunlaşmak için imkân sunan, seçenekler arasında kıyaslama olanağı veren bir modeldir, demek mümkündür.

**2.1.1.2. Ön elemeli karar verme modeli.** Kişilerin, kariyer karar verme dönemlerinde, beceri ve isteklerine uygun alternatifleri belirleyememeleri, kararsızlık yaşamalarının en önemli sebeplerinden biridir. Kariyer alternatiflerinin çoğalması, kişinin kendi becerisi, ilgi alanıyla ilgili bilgileri toplayamaması, çok fazla seçeneğin olması gibi sebepler, insanların mesleki kararsızlık yaşamalarına sebep olmaktadır. Bu yüzden Asher ve Gati, 2001 yılında Ön Elemeli Karar Verme Modeli'ni geliştirerek, kariyer karar verme sürecinin birbirinden farklı strateji ve amaçlardan oluşan üç bölüme ayrılmasını sağlamıştır (Doğan, 2014).

Bu yaklaşımın temelinde, insanların kararsızlık yaşadığı anlarda, bir önceki evreye dönülmesi esas alınmıştır. Böylece kişiler, kararsız kaldıklarında, bir önceki aşamaya geri dönüp, bilgileri tekrar gözden geçirmiş, bu bilgiler üzerinde yeniden düşünmüş olacaklardır. Dolayısıyla Ön Elemeli Karar Verme Modeli'nde amaçlanan, insanın, her evrede farklı hareket etmesini sağlayarak, bu amaçlara dayalı karar verebilmesidir (Gati vd., 2012).

Asher ve Gati'nin Ön Elemeli Karar Verme Modeli'ndeki üç aşamalı karar verme evreleri şöyledir:

- Ön eleme evresi
- Derin araştırma evresi
- Seçim (Karar verilmesi gereken dala ve mesleğe ait özellikleri ayrı ayrı ele almak)

*Ön Eleme Evresi:* Gati ve Asher (2001a) göre hazırlık aşaması olarak da bilinen bu evrede amaç, kişinin gelecekte olmak istediği meslekler içinden, tercih edilme ihtimalinin en fazla olanları saptayıp, kendisi için seçilebilir kısa bir meslek listesini hazırlamaya yardımcı olmaktır. Ön eleme evresinde, kişi seçeceği meslekler ile kendisinde önemli bulduğu beceri ve özellikleri kıyaslamaktadır. Bu kıyaslamada, kendisi için daha çok bilgi edinmeye devam etmektedir. İnsan ne kadar çok kendi

özelliklerini tanırsa, meslekler hakkında bilgi sahibi olursa, bunları karşılaştırırsa, kendine uygun olan iş kolunu seçmesi o kadar artmış olmaktadır (akt. Doğan, 2010).

Gati ve Asher 'a (2001a) göre ön eleme aşaması, kişilerden bir sıralama yapmasını istemektedir. Bu sıralamada kişiler kendileri için önemli olan bireysel özelliklerine, becerilerine uygun şekilde en fazla uyan meslekten en az uyan meslek listesi yer alır. Sıralama bitince, kişi önem verdiği özelliklerin üzerinde her meslek seçeneğinde durup düşünmeye başlar. Eğer kişi burada meslek seçiminde önem verdiği nitelikleri; incelediği meslek seçeneğinde bulamazsa bu seçeneği listesinden silmektedir. Eleme işlemine daha çok bilgiye gerek duyulan ve daha ayrıntılı üzerinde durulması gereken yedi/sekiz potansiyel meslek alternatifi bulunana kadar devam edilmelidir (akt. Doğan, 2010).

*Derin Araştırma Evresi:* Kişi bu aşamada kendisi için ümit vaad eden meslek seçeneklerinin ötesine gitmektedir. Bunu yaparken kendi beceri ve özelliklerine uygun olan gerçekleşme ihtimali olan seçenekleri araştırmaktadır (Gati vd., 2012). Ayrıca bu aşamada kişinin mesleğin özünü içeren talepleri karşılamaya ne kadar istekli olduğu da sorgulanmaktadır. Ön elededeki bazı ümit veren seçenekler bu aşamada kaldırılır ve kişiye daha uygun ve kısa bir seçenek listesi hazırlanmış olur. Derinlemesine araştırma evresinde genellikle uygunluk şartları test edilir ve uygun olan seçenekler haksız yere ortadan kaldırılmamış olur (akt. Gök, 2018).

*Seçim Evresi:* Bu aşamada uygun olan birkaç alternatifin seçilerek önceliğe göre sıralamak amaçlanmaktadır. Böylece seçeneklerin arasındaki farklar da görülmüş olmakta, ayrıntılı biçimde karşılaştırma yapılabilmektedir. Meslek seçimi kararı verecek olan kişi bakımından net avantajlar kalıncaya kadar her bir çift içinde kıyaslama devam eder alternatifler eşitlenmiş olur. Son olarak da bunların içinden çekici olan mesleki seçenekler arasındaki uygunluk incelenir (Doğan, 2010).

**2.1.1.3. Bilişsel karar verme modeli.** Peterson, Reardon, Sampson, ve Lentz tarafından 1999 yılında geliştirilen Bilişsel Karar Verme Modeli'nde kişilere kariyer kararı verirken problem yaşadıklarında bunların üstesinden nasıl gelecekleri konusunda yardımcı olmak amaçlanmaktadır. Şahin, Güler ve Basım'a (2009) göre

ise kariyer kararı verilirken yaşanan sorunlarda, kararsızlıklarda kişilere hangi becerilerini nasıl kullanmaları gerektiği anlatılmaktadır.

Bilişsel karar verme modelindeki temel kavramlar şöyledir:

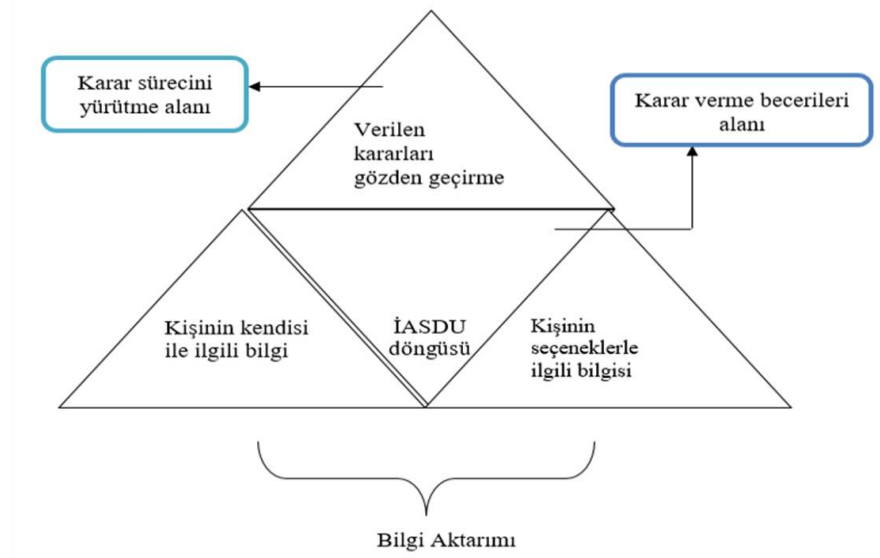
- Problem
- Problem çözme
- Karar verme
- Bilgi işleme alanları piramidi

*Problem:* Mevcut durum ile istenen durum arasındaki farkı ifade eder (Çakır, 2004).

*Problem Çözme:* Problem çözme bir süreçtir. Bu süreçte kişinin problem çözme yeteneğini kullanarak problemle ilgili bilgileri toplaması gerekir (Çakır, 2004).

*Karar Verme:* Problem çözüme ulaştıktan sonra belirlenen kararlardan birinin tercih edilmesidir (Çakır, 2004).

*Bilgi İşleme Alanları Piramidi:* Bu piramit meslek tercihinde önemli bilişsel boyutları içermektedir. Bilgi işleme alanları piramidindeki boyutların ilk üçü çoğunlukla kariyer kuramlarında geleneksel olarak bulunan bilgileri kapsamaktadır (Yılmaz, 2005).



Şekil1. Bilgi işleme alanları piramidi (Gök, 2018).

Şekil 1’de görüldüğü gibi piramitte yer alan tüm alanlar birbiri ile bağlıdır ve uyum içinde birlikte görev yapmalıdırlar. Piremitte yer alan “bireyin kendini tanıması”, kişinin hangi aktiviteleri sevdiği, hangi alanlarda becerisi olduğu, ailenin sosyo-ekonomik düzeyi ve eğitim durumu, meslekten beklentileri, kişilik özellikleri gibi faktörleri kapsamaktadır. “Meslekleri tanıma” ise çalışma alanları, gelir, ücret, çalışma şartları, terfi imkânları gibi mesleğin bugünü ve yarını ile ilgili bilgileri içerir (Peterson vd., 2000).

“Karar verme becerileri”, Kavrama-Analiz-Sentez-Değer Biçme-Uygulama Çemberi’ndeki adımların nasıl takip edileceği ve hangi adımda neler yapılacağını anlatır. “Üst biliş” ise, bir anlamda kişinin nasıl karar vereceğini bilmesi; karar verirken olayların ele alınış şeklinde, verilen kararı etkileyen olumlu ya da olumsuz etkenlerin neler olduğunun da bilinmesidir (Gök, 2018).

**2.1.1.4. Etkileşimli kariyer kararı verme modeli.** Amundson tarafından 1995 yılında geliştirilen Etkileşimli Kariyer Kararı Verme Modeli’nde, kariyer karar verme sürecinde eğitim, çalışma ve hayat tecrübelerinin etkili olduğu öne sürülmüş; bu sürecin tam anlamıyla anlaşılabilmesi için sadece karar verme tekniklerini bilmenin yeterli olmayacağı belirtilmiştir (Amundson, 1995).

Etkileşimli Kariyer Kararı Verme Modeli’ne göre, iyi bir kariyer kararı verilebilmesi için karar verme yeteneği dışında, algıya şekil veren etmenlerin, kararı verirken etkili olan ihtiyaçların, kararın nasıl tasarlandığının ve uygulama aşamasına nasıl geldiğinin bilinmesi gerekir. Buradan hareketle Etkileşimli Kariyer Kararı Verme modelini oluşturan bileşenler ortaya çıkmıştır. Bu bileşenler aşağıdaki şekilde sıralanabilir:

*Kariyer kararını etkileyen unsurlar:* İnsanın kişilik yapısı, toplum ve aile içinde üstlenilen roller, kişinin içinde bulunduğu kültür normları, ekonomik ve politik koşullar, kariyer kararını etkileyebilmektedir (Kırdök, 2010).

*Kararın tetikleyicileri:* Kariyer kararı verilirken, ilk önce birtakım tetikleyici faktörlerin olması ve bunların etkin hale gelmesi gerekmektedir. Böylece karar vermeye yönelik bir gereksinim hissedilmektedir. Örnek vermek gerekirse, liseden

mezun olmak, yeni bir kariyer kararı verme konusunda tetikleyici bir faktördür (Kırdök, 2010).

*Problemin kavramsallaştırılması:* Bir kariyer kararı sorunuyla karşı karşıya gelindiğinde, bu sorunun çözülmesi için ilk önce sorun yani problem tanımlanmalı; çözüme yönelik stratejiler, kavramsal hale getirilmelidir (Kırdök, 2010).

*Eylem:* Problem kavramsal hale getirildikten sonra, kariyer karar verme sorununun çözüme ulaşması için bazı bilgilerin elde edilmesi gerekir. Bu bilgiler kariyer kararına yönelik ihtimallerin ve rasyonelitenin daha iyi bir şekilde görülmesine imkân tanıyacaktır (Amundson, 1995).

*Problemin tekrar kavramsallaştırılması:* Elde edilen bilgilerden sonra, problem yeniden gözden geçirilip incelenir ve buna yönelik yeni bir kavramsallaştırma yapılması gerekir. Böylelikle kariyer karar probleminin çözülme olasılığı artmış olmaktadır (Kırdök, 2010).

*Kariyer kararına etki eden unsurları belirleyen iç ve dış faktörler:* Kariyer karar verme sürecinde hem kişide hem de kişinin çevresinde bazı değişimler olmaktadır. Bu durum bazen kariyer karar verme sürecinin yeniden tekrarlamasına sebebiyet vermektedir. Örneğin; ülke ekonomisinde gerçekleşen önemli bir olay veya değişim kişi için yeni bir tetikleyici haline gelebilmekte; karar verme süreci yeniden başlayabilmektedir (Öztemel, 2012).

Özetlemek gerekirse, kişisel ve çevresel faktörler etkileşimli bir biçimde kariyer karar verme sürecinde etkili olmakta bu süreçte bireysel unsurların yanı sıra kişinin içinde bulunduğu sosyo-ekonomik, kültürel ve politik şartlar da kariyer kararlarını etkilemektedir.

**2.1.1.5. Gati'nin karar verme kuramı.** Gati, Krausz ve Osipow (1996) ve Brown ve Rector'a (2008) göre, kariyer danışma sürecinde ilk adım kariyer danışmanının danışanın kariyer karar verme güçlüklerine odaklanmasını kapsar. Dolayısıyla kariyer danışmanı, ilk adım olarak danışanın kariyer karar verme güçlüklerini belirlemelidir. Kariyer danışmanlarının bu işi yapabilmeleri için

danışanlarının kariyer karar verme güçlüklerini belirlemelerini sağlayacak ölçme araçlarına ihtiyaçları bulunmaktadır (akt. Hamamcı, Bacanlı ve Doğan, 2011).

Gati'ye (1996) göre kariyer kararı kişinin muhtemel kariyer tercihlerini karşılaştırıp kendisi için en uygun olan kariyere yönelmesidir. Kariyer kararını kişinin içinde bulunduğu gelişim döneminin özelliklerini etkileyebildiği gibi kariyer kararında yaşam boyu değişimlere de sebep olabilmektedir. Bu yüzden ergenlik dönemi kariyer kararının temellerinin oluşması bakımından kritik dönem olma özelliğini korumaktadır (akt. Doğan, 2014).

Dolayısıyla Gati'nin (1996) yaklaşımında kariyer karar verme sürecinde karşılaşılan güçlük ideal bir kariyer karar verme durumundan sapma olarak nitelendirilmektedir. Kariyer karar verme güçlüklerini sınıflandırmaya dayalı olarak ortaya koyan Gati bu sınıflandırmayı hazırlık eksikliği, bilgi eksikliği ve tutarsız bilgi olmak üzere üç ana grupta ele almıştır (Korkut, 2004).

Ayrıca Gati'nin (1996) karar verme kuramında kariyer seçeneklerinin özelliklerinin birbirine benzemesi ve kişi için önemli olan insanların söyledikleri ile kişinin tercihlerinin uyuşmamasının bireyin kariyer karar verme sürecinde etkili olduğu söylenmektedir. Özetle kişiler birçok sebeple kariyer karar verme sürecinde kariyer seçenekleri arasında tercih yapmakta zorluk çekmektedir (akt. Hamamcı vd., 2011).

Gati ve arkadaşları bu amaçla kariyer karar verme güçlüklerinin “taksonomik modelini” geliştirmişlerdir. Bu taksonomiye Amerikan ve İsraili üniversite öğrencilerinden oluşan iki ayrı örnekleme test ederek Kariyer Karar Verme Güçlükleri Ölçeği (KKVGÖ)'ni geliştirmişlerdir. KKVGÖ'nin üç ana boyutu (hazırlık eksikliği, bilgi eksikliği ve tutarsız bilgiler) ve on tane alt boyutu vardır. Toplam 44 maddeli ve 7'li derece biçimi olan likert tipi bir araçtır. KKVGÖ'nin geçerlik ve güvenilirliği çeşitli araştırmalarda incelenmiştir. Bu çalışmada da Gati'nin ele aldığı ölçek kullanılacaktır.

**2.1.2. Otomatik düşünceler kavramı.** En basit şekliyle kişinin aklına kendiliğinden ve aniden gelen düşünceler, otomatik düşünceler şeklinde ifade edilmektedir (Budak, 2003). Aaron Beck' e göre otomatik düşünceler bilişsel

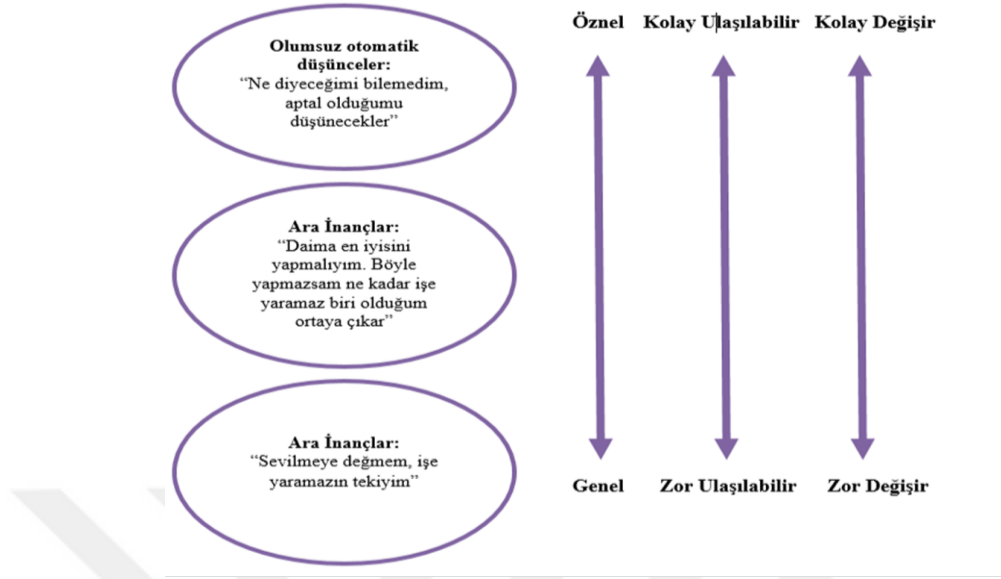
çarpıtmaları yansıtan, endişe, depresyon gibi olumsuz duyguları harekete geçiren düşüncelerdir. Bu düşünceler genellikle bireyin davranışlarına müdahale ederek bireyin iç diyalogu biçiminde gerçekleşmektedir. Bu türdeki düşünceler bir çaba harcamadan veya seçim yapmadan kendiliğinden ortaya çıkmakta olup; psikolojik sorunları olan insanlarda otomatik düşünceler çoğunlukla abartılı bir biçimde ya da çarpıtılmış olarak gelişmektedir (Beck, 2016).

Kendi kendine oluşan otomatik düşüncelerde mantıklı bir yol da izlenmez. Anksiyete ve depresyon düzeyi yüksek kişilerde, otomatik düşünce daha yoğun olmakta; iyileşme sürecindeyse bu yoğunluk azalma eğiliminde olmaktadır. Otomatik düşünceler, yapısı itibariyle telgraf gibi kısa cümleler şeklinde olduğundan, çok fazla dikkat gerektirmez; kişi farkında olsa da olmasa da sürekli işlev göstermezler (Türkçapar, 2017).

Üç biçimde otomatik düşünceden söz edilebilir. Bunlardan ilki; hiçbir biçimde gerçekle ilgisi olmayan fikirlerdir. İkinci türdeki düşüncenin doğruluk payı vardır ancak bireyin bundan çıkardığı sonuç yanlıştır. Üçüncü türdeki düşünce ise otomatik düşünce doğru olsa da artık bir işlevi kalmamış olan düşünce tipidir. Otomatik düşüncelerin geçerliliği ve işlevselliği değerlendirildiğinde daha fonksiyonel şekilde tepki vermek çoğunlukla duygularda olumlu bir değişiklik meydana getirmektedir. Daha yüzeyde ortaya çıkan bu düşünceler daha kalıcı inanç gibi bilişsel olgularla ilgilidir. Bu inançlar iki grupta ele alınmaktadır:

- *Ara İnançlar*: Bireyin kendisi, başkaları ve bireysel yaşamı ile ilgili kural, tutum ve varsayımlardır (Ergin ve Kapçı, 2013).
- *Temel İnançlar*: Bireyin kendisine ve başkalarına dönük genel, katı değerlendirme ve yargılarıdır. Herhangi bir durumla karşılaşan kişinin temel inancı o durumu algılamasını etkilemektedir. Bu etki duruma ait otomatik düşüncelere yansır. Bilişsel kuram işlevsel olmayan inançların doğuştan olmadığını, öğrenildiğini, bu sebeple de değiştirilmesinin mümkün olduğunu çeşitli tekniklerle göstermektedir (Beck, 2016).

Bilişin seviyeleri ve özellikleri ise aşağıdaki Şekil 2’de gösterilmiştir:



Şekil 2. *Bilişin düzeyleri ve özellikleri* (Savaşır ve Batur, 2003)

Şekil 2’de görüldüğü gibi Beck “Cognitive Therapy of Emotional Disorders” adlı çalışmasında insanın otomatik düşüncelere sahip olduğunu keşfettiğinden bahsetmiş; otomatik düşünce kavramını bireyin bir duyguyu yaşamadan hemen önceki hızlı ve otomatik şekilde ortaya çıkan düşüncesi olarak tanımlamıştır. Genelde fark edilmeyen, ancak ortaya çıkan duygunun hissedilebildiği otomatik düşünceler, her kişide mevcut olup bunlar kendiliğinden oluşmakta ve bir duyguyla bütünleşmektedirler. Otomatik düşüncelerin tespit edilip ele alınması ve bu düşünceler ile daha bütünsel bir şekilde karşılaşılması genellikle duygularda pozitif değişime yol açmaktadır (Beck, 2016).

Bilişsel model açısından; insanların düşüncelerini ve bunlarla bağlantılı olarak duygu ve davranışlarını etkileyen şeylerin herhangi bir durumda olayın kendisi değil genellikle otomatik düşünceler şeklinde kendini belli eden ve o olayın durumuna bağlı olarak yapılmış yorumlar bütünü otomatik düşüncedir (Beck, 2016).

Otomatik düşünceler duyguları, duyguların dışı vurumunu ve tepkileri, içinde yaşanan toplumun kültürel özelliklerine göre etkiler. Çocukluk çağında kişinin yaşadığı durumlar ileride onun hayata bakış açısı geliştirmesine ve beyinde belli bir şablon oluşturmaya yardımcıdır. Yanlış şablonlar bireylerin belli olaylarda otomatik düşüncelere sahip olmasına yol açar. Belirli olaylarla ilgili bilginin



işlenmesi esnasında oluşan hatalar ve çarpıtmalar bu otomatik düşüncelerin meydana gelişinde önemli olan iki etmendir (Tümkaya, Aybek ve Çelik, 2008).

Negatif otomatik düşüncelere sahip olanlar kendilerini yaptıkları her işte başarısız olma potansiyelinde görme eğilimine sahip olurlar (Schniering ve Rapee, 2004). Tümkaya, Aybek ve Çelik'e göre (2008) ise insanın kendisine olan inancının bu kadar az olmasına neden olan otomatik düşünceler beraberinde endişe ve depresyon olasılığını da arttırmaktadır.

**2.1.2.1. Otomatik düşüncelerin özellikleri.** Otomatik düşünceler kendi içinde üç gruba ayrılırlar. Bunlardan ilki, gerçekle hiç ilgisi olmayan düşüncelerdir. İkincisi, doğru olma olasılığı olduğu halde kişinin bunu yanlış sandığı düşüncelerdir. Üçüncü grup ise doğru bir düşünceyi içeren ancak işlevselliğini yitirmiş olan düşüncelerdir.

Üç türlü otomatik düşüncenin sahip olduğu birtakım özellikler bulunmaktadır:

- Sadece psikolojik problemleri olan kişilere has bir durum olmayıp; tüm insanlara özgüdür (Beck, 2016).
- Otomatik düşünceler, sözel kalıpta ortaya çıkabileceği gibi, görsel kalıplar biçiminde de oluşabilir (Kuyucu, 2007).
- Otomatik düşünceler daha belirgin olan temel düşüncelere ilaveten kendilerini gösterirler (Savaşır ve Batur, 2003).
- Otomatik düşünceler insanın zihninde aniden ve kendiliğinden gelişir (Beck, 2016).
- Bu türde bir düşünceye sahip olmak için herhangi bir çabaya gerek bulunmamaktadır (Kuyucu, 2007).
- Otomatik düşünceler, belli zamanlarda ortaya çıktığı için, çoğunlukla fark edilmezler (Kuyucu, 2007).
- Otomatik düşünceler, aşamalı şekilde arttığı için belirli bir süreden sonra, hızlı şekilde ortaya çıkmaktadır. Böyle olunca düşünce tipi, olgu, sendrom ve sorun düzeyinde gözlenmektedir (Savaşır ve Batur, 2003).
- Otomatik düşünceler bireyde dikkat eksikliği, unutkanlık ve ümitsizlik gibi rahatsızlıklara neden olmaktadır (Aysan ve Bozkurt, 2004).

**2.1.3. Benlik kavramı ve unsurları.** Kişilik, bireyleri birbirinden ayıran, insanı “biricik” kılan birçok özellikten meydana gelmektedir. Benlik ise kişiliği şekillendiren en temel faktördür. Kişiliği belirleyen etmenler içinde mizaç, huy, karakter ile fiziksel ve zihinsel yetenek de bulunur. Ancak kişiliğin oluşmasında tek başına bunlar yetersiz kalmaktadır (Buluş ve Cevher, 2007).

Fiziksel özellikler, zekâ, güdüler ve benlik gibi unsurların da bütünleşmesi toplamında “kişilik” adı verilen olgu ortaya çıkar. Kişiliğin temel özelliğini sağlayan bu “benlik” katmanı, davranışları etkileyen en önemli faktördür. Fakat kişilik ile benliği tam olarak birbirinden ayırmak pek mümkün olmamaktadır. Kişilik, doğuştan gelen, kolay kolay değişmeyen, davranışlara yön veren içsel bir yapıyken; kişiliğin merkezinde bulunan benlik, kişinin kendini tanımasına olanak veren, kendi kişiliğine yönelik izlenimlerdir. Kısaca benlik, kişiliğin bireye has tarafıdır (Köknel, 1986).

Özetlemek gerekirse benlik, insanın fizyolojik niteliklerini, duygu ve düşüncelerini, arzu ve isteklerini, zayıf ve güçlü taraflarını, amaç ve değerlerini tanıyıp bunların farkında olmasıdır. O halde benliğin en önemli tarafı bireyin kendisini nasıl anladığı, nasıl tanımladığı ile ilgili kendisi hakkında olumlu veya olumsuz düşüncelere sahip olmasıdır (Kağıtçıbaşı, 2010).

Benliği meydana getiren unsurlar ise benlik tutarlılığı, benlik kontrolü, benlik saygısı şeklinde sıralanabilir:

*Benlik Tutarlılığı:* İnsan, tutum ve davranışlarını ele alırken başka kişilerden gelen bilgileri kabul ederek değerlendirmeye katar ve bunu yaparken tutarlı bir bilişsel durumu koruma eğilimi gösterir. Bu sebeple benlik tutarlılığı, bireyin benlik kavramına uygun biçimde davranmasına hizmet etmektedir. Kişinin sahip olduğu değer yargıları, kişilik özellikleri, inançları arasında istikrarı ve uyumu sağlamasına yaramaktadır (Tözün, 2010).

*Benlik Kontrolü:* Bireyin kendisiyle ilgili değerlendirmeleri kapsamında oluşan benlik kontrolü, kişinin iç ve dış dünyasıyla olan ilişkilerine yönelik vereceği tepkileri de kontrol eden bir mekanizmadır. Benlik sisteminin bir parçası olan benlik kontrolü insanın dış dünyayla olan ilişkisine göre kabul ve destek görme tutumları sonucu gelişmektedir (Yıldız ve Çapar, 2010).

*Benlik Saygısı:* Benlik tasarımının beğenilip beğenilmemesi benlik saygısını oluşturmaktadır. Benlik saygısının gelişmesinde diğer insanların saygısı, yeterlik ve kişinin bu iki kaynağı kendisi için değerlendirmesi (kendilik) etkilidir (Özkan, 1994).

Benlik saygısı, kişinin benlik imgesi ile birlikte ideal benliği arasındaki farkın ele alınmasıdır. Benlik saygısı, erken çocukluk çağında ebeveynlerin şekillendirmesiyle başlar. Benliğin gelişmesinde en önemli zaman ergenlik dönemidir (Tözün, 2010). Ayrıca benlik saygısı günlük hayatta başarı ve uyumu sağlamak için gereklidir (Erşan, O. Doğan ve Doğan,2009). Yıldız ve Çapar'a (2010) göre ise benlik saygısı bireyin davranış ve düşüncesini etkilediği için kişinin içinde olduğu gelişim ve sosyalleşme sorunlarında ona yardımcı olacaktır.

Benlik saygısı, insanın kendisini değerlendirmesi neticesinde vardığı, benlik kavramını onayladıktan sonra oluşan beğeni durumunu anlatmaktadır. Birey kendisinde eksikler bulabilir, kendisine eleştiri getirebilir veya kendisini tamamen olumlu bulup beğenebilir. Bireyin kendisini beğenmesi ve kendi benliğine saygı duyması için üstün özelliklere sahip olması gerekmemektedir; çünkü benlik saygısı insanın kendini olduğundan daha düşük veya daha yukarda görmeden, kendisinden memnun olmayı ve özüne güvenmeyi sağlayan olumlu bir ruh biçimidir. Diğer bir ifadeyle kişinin kendisini olumlu, değerli, beğenilip sevmeye layık bulmasıdır (Tözün, 2010).

**2.1.3.1. Benlik saygısının gelişimi.** İnsan, doğumundan itibaren, bebeklik döneminde çevreye verdiği tepkilerle sosyalleşmeye başlar ve uyumlu bir yetişkin olma yolunda ilerler. Dolayısıyla insanın sosyal ağının nasıl şekil bulacağına ilk yıllardaki öğrenmelerin etkisi büyüktür (Kulaksızoğlu, 2005).

Dolayısıyla çocukluk döneminde çocuğa tembel veya aptal olduğu yönünde mesajlar verilmesi çocuğun bu özellikleri benimseyerek benlik saygısının da bu doğrultuda gelişmesine neden olabilir (Yörükoğlu, 2000).

Birey olma yolunda ailenin tutum ve davranışlarda etkisi benlik saygısının gelişiminde önemlidir. Bu sebeple aile tutum ve davranışlarının kişideki benlik saygısı gelişimi üzerindeki önemi ve etkisi şöyle sıralanabilir (Yavuz, 2007):

- Kişiyeye gösterilen sevgi, ilgi ve kabul düzeyi önemlidir. Yapılan araştırmalarda yüksek benlik saygısına sahip kişilerin annelerinin, düşük benlik saygısına sahip kişilerin annelerine göre, çocuklarıyla daha yakın ilişki içinde bulunduğu ve daha çok sevgi gösterdikleri saptanmıştır.
- Yüksek benlik saygısına sahip kişilerin aileleri, çocuklarının temel istek ve ihtiyaçlarını önemseyen, sabırlı davranan, sevgi davranışının göstergesi olarak ödül veren ailelerdir. Bu aileler çocuklarına cezayı da sevgiyi koşullu vermek veya sert davranarak değil, ödülünden mahrum bırakarak verirler. Düşük benlik saygısına sahip bireylerin aileleri, çocuklarına ödülünden ziyade ceza veren ailelerdir.
- Demokratik sistemin olduğu, kapsamlı kuralların koyulduğu bir ortamda yetişen bireyler de yüksek benlik saygısına sahip olmaktadır.

Bireyin benlik saygısının gelişiminde anne-çocuk ilişkisinin haricinde çevresiyle girdiği iletişim de önemlidir. Ailesi ve çevresinde beğeni gören çocuğun benlik saygısı düzeyi yüksek olmaktadır. Çocuğun kendisine göre başarı gördüğü durumların başkaları tarafından onaylanmaması düşük benlik saygısının gelişimine yol açmaktadır (Yavuz, 2007).

Benlik saygısının gelişiminde önemli olan bir diğer dönem de ergenlik çağıdır. Benlik saygısı gelişimi açısından riskli bulunan bu dönemde kişi sahip olduğu değerleri tekrar gözden geçirmeye başlar. Dolayısıyla genç bireyin bu zamana kadarki geliştirmiş olduğu benlik saygısı önem kazanmış olur (Uyanık ve Akman, 2004).

Ergenlik dönemi kişinin erişkinlik çağına yön verirken benlik saygısı da bu süreçte paralel olarak gelişimini sürdürür. Yetişkinlik döneminde geçirilen kazalar, kayıplar, hastalıklar gibi faktörler benlik saygısını etkileyebilir ve tekrar yapılanma gereksinimi doğabilir (Korkut, 2004). Sonuçta insanın benlik saygısının gelişimi doğduğu zaman başlayan, ömür boyu devam eden, tecrübeleri ve öğrenmelerinden etkilenererek dönüşen dinamik bir yapıdır.

**2.1.3.2. Benlik saygısı düzeyleri.** İnsanlar kendilerini farklı düzeylerde nitelendirip kendileri için olumlu veya olumsuz kanaat geliştirirler. Başka bir deyişle

bireyin sahip olduğu benlik saygısının düzeyi düşük ya da yüksek olarak adlandırılmaktadır. Düşük benlik saygısı kişinin kendisine olan güveninin ve kendisine olan saygısının az olduğu, kendisini yetersiz, eksik, değer görmeye gerek görmediği, saygı duyulmaya layık olmadığını düşündüğü durumdur. Yüksek benlik saygısı ise kişinin eksik yanlarının farkında olarak kendini sevmeye ve değer görmeye layık bulması durumudur (Palti, 2012).

*Düşük Benlik Saygısı:* İnsanın dışlanma ve başarısızlık sebebiyle riskten kaçma eğilimi göstermesi düşük benlik saygısı olarak ifade edilmektedir. Benlik saygısı düşük olan bireyler sadece kendileri için değil çevresindekilere karşı da olumsuz bir tutum içine girmektedir. Bu tip kişiler kendileriyle ilgili pozitif düşünebilmek için kendilerini geliştirmeye yarayan girişimlerde bulunmayıp; küçük rakiplerle rekabet ederek kendilerini iyi hissetmeye çalışmaktadırlar. Benlik saygısı düzeyinin düşük olmasında kişinin geçmiş yaşantısı da etkilidir. Kişinin hayatında önemseydiği birini kaybetmesi, işini kaybetmesi, bir hastalığa yakalanmış olması, bir kaza geçirmesi, mevcut hayat standartlarının olumsuz yönde değişmesi gibi hassas ve savunmasız oldukları durumlar yaşamış olabilmektedirler (Şahin, 2006).

Geçmiş yaşantının yanı sıra çocukluğu ebeveynleri tarafından sürekli cezalandırılarak geçmiş; tutarsız bir ödül-ceza yöntemi uygulanmış olan kişilerde de benlik saygısı düşük olmaktadır (Kılıççı, 2006). Can ve Polat'a göre (2004) ise benlik saygısı düşük olan kişilerde utanma ve reddedilme korkusu gibi duygular baskın olduğu için bu durum onların sosyal ilişkilerini de olumsuz yönde etkilemektedir.

*Yüksek Benlik Saygısı:* Kişinin sahip olduğu iyimserlik, başarıma isteği, zorluklarla mücadele etme, toleranslı olma, hayatı anlamlı bulma, kolay depresyona girmeme, saldırgan olmama gibi olumlu özellikler, benlik saygısı yüksek düzeyde olan bireylerde görülmektedir. Benlik saygısı yüksek olan kişiler aynı zamanda toplum tarafından da sevilen bireyler olmaktadır (Kılıççı, 2006).

Benlik saygısı yüksek olan insanlar hedeflerine ulaştıkça benlik saygıları daha da yükselir. Böyle bireyler kişiler arası iletişimde problem yaşamazlar (Palti, 2012). Kılıççı'a göre (2006), benlik saygısı yüksek olan kişiler kendilerine güvenen, daha özgür ve yaratıcı bireyler olmaktadır. Bu bireyler çocuklarını da olduğu gibi kabul

eden, çocuklarının kapasitelerine ve beklentilere uygun başarılar sergileyeceğinin farkında olan ve çocuklarına güven veren anne-babalar olurlar. Böyle anne-babaların çocuklarının da benlik saygısı yüksektir.

Andre ve Lelord (2002) benlik saygısı yüksek olan insanların sahip olduğu özellikleri kısaca şöyle özetlemiştir:

- Benlik saygısı yüksek olanlar, kendileri için olumlu ve net düşüncelere sahiptir.
- Benlik saygısı yüksek olanlar zorluklar karşısında hemen pes etmeyip, mücadele sergilerler.
- Benlik saygısı yüksek olanlar, kendilerine yapılan eleştiriden rahatsız olmaz ve risk almaktan kaçınmazlar (Andre ve Lelord, 2002).

Tablo 1’de benlik saygısı yüksek ve düşük olan bireylerin sahip oldukları temel nitelikler özetlenmiştir:

Tablo 1.

*Düşük Benlik Saygısı ile Yüksek Benlik Saygısı Arasındaki Farklar*

Benlik Saygısı Düşük Olanlar	Benlik Saygısı Yüksek Olanlar
Kendilerinden beklenenden daha düşük performans sergilerler	Kendilerinden beklenen performansı sergilerler, saygı duyulmayı beklerler
İnsanların hep onları eleştireceğini düşünürler	Eleştirildiklerinde hemen savunmaya geçmeyip, atılgan davranırlar
Yapılan eleştirilere karşı pasif kalırlar	Yapılan eleştirilere karşı aktiftirler
Yaptıkları işi gerçekçi bir gözle değerlendiremezler	Performanslarını gerçekçi bir gözle değerlendirebilirler
Kendilerine iltifat edildiğinde kabul etmekte zorluk çekerler	Kendilerine iltifat edildiğinde kolaylıkla kabul ederler
Çalıştıkları işte, görev aldıkları yerde isteksiz ve pasif ve kısıtlı hareket ederler	Çalıştıkları işte, görev aldıkları yerde aktiftirler
Otorite figürlerine karşı rahat bir davranış sergileyemezler	Otorite figürlerine karşı rahattırlar
Dışardan kontrol edilirler	Kendilerini kontrol edebilirler
Sosyal ilişkileri kuvvetli değildir	Sosyal ilişkileri çok güçlüdür
Hayatlarından memnun değildirler	Genel olarak hayatlarından memnundurlar

Kaynak: Aksoy ve Dilek, 2013’den derlenmiştir.

Tablo 1’de görüldüğü gibi, insanlar birbirinden farklı özelliklere sahiptir ve benlik saygısı yüksek olan kişiler daha pozitif tutum ve davranışlara sahipken; benlik saygısı düşük olanlar ise daha olumsuz tutum ve davranışlarda bulunmaktadır.

**2.1.3.3. Benlik saygısını etkileyen faktörler.** Genel olarak benlik saygısının gelişim sürecinde aileden gelen genetik özellikler ile çevresel faktörler etkili olmaktadır. Özellikle kalıtımın, aile yapısının, sosyo-kültürel ve coğrafi etmenlerin benlik saygısını etkilediği bilinmektedir (Yavuzer ve Karataş, 2012).

İnsanda benlik gelişirken kişinin içinde olduğu aile yapısından, inanç sisteminden, eğitim sisteminden, yaşadığı toplumun özelliklerinden, ekonomik koşullardan ve siyasi otorite gibi faktörlerden etkilenerek duygu, düşünce, değer ve bilgi paylaşımıyla olumlu veya olumsuz biçimde ilerleyen etkileşimler doğrultusunda kendini ortaya koyar (Doğan, 2010).

Yavuzer, benlik saygısının kişilerin eğitim seviyesi, mesleği, ekonomik durumu gibi farklı değişkenlerle ilgili olabileceği yönünde bazı araştırmalar yapmıştır. Yapılan araştırmalar sonunda benlik saygısını olumlu ya da olumsuz şekilde etkileyen faktörler şöyle özetlenebilir (Yavuzer, 2000):

- Cinsiyet
- Anne-babanın eğitim durumu
- Babanın mesleği
- Anne-babanın ilişkisi
- Sosyo-ekonomik düzey
- Kültürel seviye
- Akademik başarı
- Okul döneminde etkinliklere katılmak, spor vb uğraşmak
- Kardeş sayısı ve doğum sırası

**2.1.3.4. Benlik saygısının önemi.** Kişinin olumlu davranması onun davranışlarının sebeplerini anlayıp çözüm yolu aramasına, başka bir deyişle kişinin kendisini bilmesine bağlıdır. İnsanın doğru davranabilmesi için kişiliğinin

olgunlaşması ve kendisini bilmesi gerekmektedir. Kişi kapasitesini, sınırlarını, kendi sahip olduğu özellikleri bilerek davranışta bulunur. Davranış sergilerken iç dünyasını da gözetir. Beğenmediği, onaylamadığı davranış sergilediğinde hemen ondan kurtulma gayreti içine girer. Böylece problemleri çözmek için de ilk adımı atmış olmaktadır. Diğer taraftan bireyin kendi benliğine yabancılaşması kaygı düzeyi artarak benliğini uyaran bir işaret verir. Kaygı düzeyinin yükselmesi benlikte tedirginlik ve gerginliğe yol açar. Bu gergin ve tedirgin halden kurtulmak için benlik sürekli kötünden kaçıp iyiyi düşünürse bir süre sonra daralmaya başlayacaktır. Benliği daralan birey toplumdan zamanla uzaklaşır. Bu yüzden kişinin beden ve ruh sağlığını koruyup mutlu bir hayat devam ettirmesi için kendisini tanıması, kendisiyle ve başkalarıyla denge, düzen ve uyum içerisinde yaşaması gerekir (Köknel, 1998).

Kişisel anlamda mutlu olmanın benlik saygısına bağlı bir tarafı bulunmaktadır. Bu durumdan hareketle benlik saygısı arttıkça hayattan alınan tatmin ve memnuniyet düzeyinin de yükseldiği söylenebilir (Andre vd., 2001).

## 2.2. İlgili Araştırmalar

**2.2.1. Kariyer karar verme güçlükleri ile ilgili Türkiyede yapılan araştırmalar.** Kaya (1988), lise son sınıf öğrencilerinin kariyer tercihlerini etkileyen sosyo-ekonomik faktörleri belirlemek amacıyla yaptığı araştırmada, öğrencilerin buldukları sosyo-ekonomik statü ve kariyer tercihi arasında anlamlı bir fark bulamamıştır.

Bozkurt (1993), genel liseler ile meslek lisesi öğrencilerinin kariyer alanlarına yönelimlerini etkileyen faktörleri incelemiştir. Öğrencilerin öğrenim gördükleri lise türleri ile kariyer alanlarına yönelimleri arasında önemli farklar olduğunu gösteren bulgular elde edilmiştir. Ayrıca üst sosyo-ekonomik düzeydeki öğrencilerin teknik ve fen alanındaki mesleklere ilgilerinin daha çok olduğu, alt sosyo ekonomik düzeydeki öğrencilerin sosyal bilimler alanındaki kariyer alanlarına karşı daha ilgili olduğu ortaya çıkmıştır.



Şahin (1997), liseye giden 505 öğrenci üzerinde yaptığı araştırmada, aile ve okulun kariyer seçimine etkilerini saptamayı amaçlamıştır. Buna göre okul türlerine göre öğrencilerin kariyer tercihleri arasında uygunluk görülmektedir.

Çakır (2003), bir mesleki grup rehberliği programının lise öğrencilerinin mesleki kararsızlık düzeylerine etkisini deneysel bir çalışma ile incelemiştir. Buna göre 10 erkek, dokuz kız lise birinci sınıf öğrencileri üzerinde 10 hafta boyunca haftada bir saat öğrencilere mesleki grup rehberliği etkinlikleri uygulanmıştır. Araştırma sonucunda uygulanan mesleki grup rehberliği programının öğrencilerin kararsızlık düzeylerini azaltmada önemli etkiye sahip olduğu bulgularına ulaşılmıştır.

Gönüllü (2003), tarafından yapılan çalışmada, lisede okuyan öğrencilerin kimlik gelişimi ve geleceğe yönelik beklentileri belirlenmeye çalışılmıştır. Araştırmanın örneklemini Sivas'ta bulunan bütün liseler oluşturmuş, bunlar arasından farklı sosyo-ekonomik düzeye sahip 532 öğrenci seçilmiştir. Çalışmanın sonucunda annelerin çalışması, eğitim durumları, babanın eğitim durumu, ailenin ekonomik durumu ve kendileri hakkında kararlar alabilme durumları ile okul grubu arasında anlamlı ilişkiler saptanmıştır.

Doğan (2010), kariyer karar verme grup rehberliği programının 9. sınıf öğrencilerinin kariyer karar verme güçlük düzeylerine etkisini incelediği deneysel araştırmasında, uygulanan programın öğrencilerin kariyer karar verme güçlük düzeylerini azaltmada etkili olduğu bulgusuna ulaşmıştır.

Bacanlı (2012), 188 lise birinci sınıftaki öğrenci üzerinde kariyer seçimine ilişkin akılcı olmayan inançların kariyer karar verme güçlüklerini yordayıp yordamadığını ve kariyer karar verme güçlüklerinin yaşa, cinsiyete, algılanan sosyoekonomik düzeye, algılanan akademik başarıya göre kariyer karar verme ve vermeme durumlarına göre karşılaştırmıştır. Buna göre kariyer seçimine ilişkin akılcı olmayan inançların dışsal kontrol alt boyutunun karar verme güçlüklerinin en anlamlı yordayıcısı olduğu ve kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre; kariyer kararını vermeyenlerin verenlere göre; akademik başarısını kötü olarak algılayanların iyi algılayanlara göre kariyer karar verme güçlüklerinin puan ortalamaları anlamlı olarak yüksek bulunmuştur.

Bacanlı, Eşici ve Özünü (2013), 9. sınıftan 508, 10. sınıftan 426, 11. sınıftan 349 ve 12. sınıftan 477 olmak üzere toplam 1760 lise öğrencileri üzerinde gerçekleştirdikleri kariyer karar verme güçlüklerinin çeşitli değişkenlere göre incelendiği çalışmalarında kariyer karar verme süreci boyunca ve kariyer karar vermeye hazırlık aşamasında kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre anlamlı olarak daha az kariyer karar verme güçlüğü yaşadıkları bulunmuştur.

Öztemel (2013), 114 kız ve 159 erkek olmak üzere 9, 10 ve 11. sınıf lise öğrencileri üzerinde yaptığı kariyer karar verme güçlüklerinin yordayıcıları olarak algılanan sosyal destek ve cinsiyet adlı araştırmasında, öğretmenlerden ve aileden algılanan sosyal destek arttıkça kariyer karar verme güçlüklerinin azaldığı, arkadaştan algılanan sosyal destek arttıkça kariyer karar verme güçlüğünün de arttığı, kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre daha fazla kariyer karar verme güçlüğü yaşadıkları bulgularına ulaşmıştır.

Aydın (2014), “Üniversite öğrencilerinde kariyer kararsızlığının özsaygı, denetim odağı ve mükemmeliyetçilik bakımından incelenmesi” konulu araştırmasında üniversite öğrencilerinde benlik saygısı, denetim odağı ve mükemmeliyetçiliğın kariyer karar verme güçlüğünü yordama gücünü incelemeyi amaçlamıştır. Ayrıca kariyer karar verme güçlüğünün cinsiyet, sınıf düzeyi ve fakülte değişkenlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığı da incelenmiştir. Araştırma, Ankara Üniversitesine bağlı Siyasal Bilgiler Fakültesi, İletişim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Fakültesi, Dil ve Tarih-Coğrafya Fakültesi birinci ve dördüncü sınıfta öğrenim gören 407 öğrenciden elde edilen verilerle gerçekleştirilmiştir; verilerin analizinde tek yönlü varyans analizi, t testi ve çoklu regresyon analizi kullanılmıştır. Verilerin analizinden elde edilen bulgularda benlik saygısı, denetim odağı ve mükemmeliyetçilik alt boyutu olan sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçiliğın kariyer karar verme güçlüğünü anlamlı düzeyde açıkladığı tespit edilmiştir. Ayrıca kariyer karar verme güçlüğünün cinsiyete, sınıf düzeyine ve fakülte değişkenlerine göre anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir.

Öztemel (2014), Duygusal ve Kişilik İlişkili Kariyer Karar Verme Güçlükleri Ölçeği'nin kısa formunu Türk lise öğrencilerine uyarlama çalışmaları için 428 lise öğrencisi grubu üzerinde ölçeğın güvenilirlik ve geçerlik çalışmalarını yapmıştır ve ölçeğın kullanılabileceği sonucuna ulaşmıştır.

Bacanlı ve Hamamcı (2015), 9. sınıftan 1370, 10. sınıftan 1221, 11. sınıftan 884 ve 12. sınıftan 1268 olmak üzere toplam 473 lise öğrencisi üzerinde Kariyer Karar Verme Güçlükleri Ölçeği'nin faktör yapısını ve güvenilirliğini yeniden inceledikleri çalışmalarında, ölçeğin geçerli ve güvenilir olduğu, ölçeğin orijinali ile benzer sonuçların bulunduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Yaman (2014), 11 ve 12. sınıf öğrencilerinde cinsiyet, akademik öz yeterlilik, kariyer inançları ve problem çözme becerileri gibi değişkenlerin kariyer kararsızlığını ne derece yordadığını araştırmıştır. Buna göre cinsiyet, akademik öz yeterlilik, kariyer inançları ve problem çözme becerilerinin kariyer kararsızlığını olumsuz olarak etkilediği bulgularına ulaşmışlardır.

Tagay (2015), Türkiye'deki ve ABD'deki lise öğrencilerinin kariyer karar verme güçlüğü açısından karşılaştırılmasını yapmış, araştırmanın örneklemini 296'sı lise olmak üzere toplam 576 öğrenci oluşturmuştur. Araştırma çok değişkenli varyans analizi (MANOVA)'ne göre değerlendirilmiş; lise öğrencilerinin yaşadığı kariyer karar verme zorlukları için alt ölçek puanları oluşturulmuştur. Araştırma sonucunda ABD ve Türkiye arasında, bireyin cinsiyetine ve sınıfına bağlı olarak anlamlı farklılıklar ortaya çıkmıştır.

Yusupu (2015), üniversite öğrencilerinde kariyer kararları ile mükemmeliyetçilik, öğrenme motivasyonu ve akademik başarı arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmada, akademik başarı, mükemmeliyetçilik, öğrenme motivasyonu ve kariyer kararı arasında anlamlı farklılıklar olduğu bulgularına ulaşmıştır.

Harman (2017), 562 lise öğrencisi üzerinde denetim odaklarına göre mesleki olgunluklarının kariyer karar verme güçlüklerini yordayıp yordamadığını incelemiştir. Buna göre iç ve dış denetimli öğrencilerde kariyer karar verme güçlüğü alt boyutlarının mesleki olgunluk tarafından yordandığı, cinsiyete göre ise kariyer karar verme güçlüklerinde anlamlı bir farkın olmadığı sonuçlarına ulaşmıştır.

Gök (2018), 8. sınıf öğrencilerine yönelik geliştirilen kariyer karar verme programının öğrencilerin mesleki olgunluk ve kariyer karar verme güçlükleri düzeyleri üzerindeki etkilerini incelediği araştırmasında hazırlanan kariyer karar verme programının mesleki olgunluk düzeyini artırdığı, kariyer karar verme güçlüklerini ise azalttığı bulgularına ulaşmıştır.

Salman (2018), üniversite öğrencileri üzerinde kariyer karar verme öz yetkinliklerinin, kariyer engellerinin ve karar verme-vermeme durumlarının kariyer karar verme güçlüklerini yordayıp yordamadığını incelediği araştırmasında, kariyer karar verme güçlüklerinin karar verme-vermeme durumlarının en güçlü yordayıcısı olduğu ve kariyer karar verme güçlüklerinin cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaşmadığı bulgularına ulaşmıştır.

Şen (2018), kariyer karar verme güçlüklerinin duygusal zekâ ve a tipi kişilik ile ilişkisini incelemiştir; kariyer karar verme güçlükleri ile a tipi kişilik ölçeği arasında pozitif bir ilişki, duygusal Zekâ Değerlendirme Ölçeği arasında negatif bir ilişki bulmuştur. Ayrıca iş saplantısı ve duyguların değerlendirilmesi alt ölçekleri ile birlikte kariyer karar verme güçlük düzeyinin %15'ini açıkladığı anlaşılmıştır. Ancak duygusal zekâ, kariyer karar verme güçlüğü ve kişilik arasındaki ilişkiyi inceleyen çok fazla araştırmaya rastlanmamıştır.

Fidan (2019), İzmir ilindeki denizcilik meslek liseleri ile diğer liselerdeki son sınıf öğrenciler ile meslek seçiminde kariyer karar verme zorlukları üzerine yaptığı araştırmada, mesleki karar verme noktasında okul türlerine göre anlamlı farklılıkların olduğu sonucuna ulaşmıştır. Buna göre denizcilik meslek lisesindeki öğrencilerin en çok zorlandığı, meslek lisesi öğrencilerinin diğer lisedeki öğrencilere göre zorlandığı, Anadolu lisesi öğrencilerinin orta düzeyde zorlandıkları bulgularına ulaşmıştır. Ayrıca kız ve erkek öğrencilerin aynı düzeyde zorlandıkları, öğrencilerin mesleki karara olan güvenleri arttıkça mesleki karar verme zorlanma düzeylerinin azaldığı bulgularına ulaşmıştır.

Görüldüğü gibi literatürde bu kavramı farklı boyutlarıyla ele alan, elde ettiği sonuçlarla yeni araştırmalara ışık tutan çalışmalar bulunmaktadır. Kavramın dünya literatürüne kazandırılmasında rol oynayan araştırmacıların elde ettiği sonuçların Türkiye’de nasıl değişkenlik gösterdiğini tespit etmek ilgili araştırmalara destek olacaktır.

**2.2.1.1. Benlik saygısı ile ilgili Türkiye’de yapılan araştırmalar.** Çınar (2011), lise son sınıfa devam eden bir grup öğrenci üzerinde mesleki olgunluk ve meslek seçimi kararlarında benlik algısının önemini incelediği deneysel

araştırmasında, uygulanan program sonrasında öğrencilerin mesleki kararsızlıklarında düşüş, mesleki olgunluk düzeylerinde ise artış olduğu bulgularına ulaşmıştır.

Şenyiğit (2015), meslek lisesi öğrencilerinin mesleki karar verme becerileri ile benlik algısı arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmasında, benlik saygısı ile mesleki karar verme becerileri envanterinin alt ölçekleri anlamlı fark göstermekle beraber aralarındaki ilişkinin düşük olduğu bulgularına ulaşmıştır.

Şekerli (2016), ortaokul 8. sınıf öğrencilerinin kariyer karar verme güçlükleri ile kariyer gelişimleri ve benlik saygıları arasındaki ilişkilerini incelemiştir. Öğrencilerin kariyer karar verme güçlükleri ölçeğinden aldıkları toplam puanlar, sosyo ekonomik düzey, benlik saygısı düzeyi, öznel akademik başarı algısı ve lise tercihinin karar vermiş olma durumuna göre anlamlı farklılık göstermiştir. Öğrencilerin kariyer karar verme güçlükleri ölçeğinden aldıkları toplam puanlar yaşa, cinsiyete, anne babanın eğitim durumuna göre anlamlı farklılık göstermemiştir.

Ulaş (2016), yaptığı çalışmada “Kariyer Kararı Verme Öz-Yetkinliği-Benlik Saygısı Üzerinde Bir Model Test” geliştirmiş; üniversite son sınıf öğrencilerinin kariyer kararı verme benlik saygısı düzeylerini etkileyen değişkenleri ortaya koymayı amaçlamıştır. Araştırmaya üç farklı çalışma grubu dahil ederek; I. ve II. çalışma gruplarında, Ankara’da bulunan bir devlet üniversitesinin farklı fakültelerinde ve sınıflarında okuyan sırasıyla 523 ve 424 üniversite öğrencisi yer alırken, III. çalışma grubunda aynı üniversitenin çeşitli fakültelerinde öğrenim gören 729 üniversite son sınıf öğrencisi yer almıştır. Yapılan analizde, Türkiye kültüründe üniversite öğrencilerinin kariyer kararı verme benlik saygısı düzeyini ölçmek amacıyla geliştirilmiş olan KVYÖ’nün geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu belirlenmiştir.

#### ***2.2.1.2. Otomatik düşünceler ile ilgili Türkiye’de yapılan araştırmalar.***

Yılmaz Erdem ve Bilge (2008), “Lise Öğrencileri İçin Meslek Seçimine İlişkin Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği’nin Geliştirilmesi” konulu araştırmalarında olumsuz otomatik düşüncelerin kariyer kararına nasıl etki ettiğine yer vermiştir. 180 öğrencinin katıldığı çalışmada “Bilişsel terapide depresyonla ilgili otomatik

düşüncelerin ve fonksiyonel olmayan tutumların ortaya çıkış sıklığını ölçmek üzere kullanılan Otomatik Düşünceler Ölçeği ve Fonksiyonel Olmayan Düşünceler Ölçeği” Türkçe’ye uyarlanmış şekli kullanılmıştır. Bu araştırma ile kariyer kararında otomatik düşüncelerin ne kadar etkili olduğu konusunda daha önce yapılan çalışmaların çok kısıtlı olduğundan bahsedilmiş; meslek seçimi sürecinde kültürel farklılıklardan ve otomatik düşünce (akılcı olmayan inançlar) konusunda bir ölçek geliştirilmesi amaçlanmıştır. Araştırma sonucunda meslek seçimine ilişkin verilen kararlarda akılcı olmayan inançların, otomatik düşüncelerin ve benlik saygısının etkili olduğu saptanmıştır.

Akkoç (2012), 299 lise öğrencisi üzerinde mesleki kararsızlık ile akılcı olmayan inançlar arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında cinsiyete göre anlamlı farklılıkların olduğu ve buna göre erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre akılcı olmayan inançlarının daha fazla olduğu, anne ve babanın eğitim durumuna göre anlamlı farklılıkların olmadığı; öğrencilerin mesleki kararsızlıklarının ise orta düzeyde olduğu bulgularına ulaşmıştır.

Ergin’in 2013 yılında yaptığı çalışmada ilköğretim öğrencilerinde olumsuz otomatik düşünceleri incelemiş, örneklem olarak Ankara’nın Çankaya ilçesindeki devlet ve özel olmak üzere toplam 22 okulda öğrenim gören 1722 öğrenci oluşturmuştur. Araştırmada olumsuz otomatik düşüncenin türleri, yaygınlığı ve olumsuz otomatik düşüncenin sınıf düzeyi, yaş, anne eğitim durumu, baba eğitim durumu, aylık gelir, kardeş sayısı, okul tipi, cinsiyet ve anne çalışma durumu değişkenleriyle ilişkisi incelenmiştir. Araştırma sonucunda öğrencilerin %23,8’inin olumsuz otomatik düşünceye sahip olduğu tespit edilmiştir. Olumsuz otomatik düşünce oluşmasına etki eden alt boyutlar ise, düşmanlık (%28,8) , fiziksel tehdit (%23,3), kişisel başarısızlık (%22,1) ve sosyal tehdit (%19,7) olarak belirlenmiştir. Ayrıca olumsuz otomatik düşüncenin kız öğrencilerde, annesi üniversite mezunu olanlar öğrencilerde, annesi bir işte çalışanlarda, yaşı büyük olanlarda ve büyük sınıfta olanlarda daha yüksek olduğu görülmüştür (Ergin, 2013).

Kılıç (2018), yaptığı çalışmada üniversite son sınıf öğrencilerinin kariyer kararı verme yetkinliği düzeylerini etkileyen değişkenleri incelemiş ve her ne kadar çalışmasında birebir “otomatik düşünce” ifadesini kullanmasa da, bu kavramdan “kendi kendini çürütücü düşünce” şeklinde söz etmiştir. Üniversite öğrencilerinin

kariyer kararı verme yetkinliği düzeylerini arttırmak amacıyla üniversitelerin psikolojik danışma ve kariyer danışma merkezlerinde çalıştay, konferans gibi bilgilendirici toplantılara yer verilmesi gerektiğini, böylece öğrencilerin olumsuz otomatik düşüncelerden kurtulabileceğini önermiştir.

**2.2.2. Kariyer karar verme güçlükleri ile ilgili yurt dışında yapılan araştırmalar.** Kishor (1981), 224 ergen üzerinde benlik saygısı ve denetim odağı değişkenlerinin kariyer karar verme üzerindeki etkilerini incelemiştir. Buna göre benlik saygısı ve denetim odağının kariyer karar verme üzerinde önemli ve anlamlı düzeyde etkisi olduğu bulgularına ulaşmıştır.

Hackett (1995), kızların kariyer tercihlerini incelemiş, böylece Bandura'nın yetkinlik beklentisi yaklaşımı ilk defa bir kariyer danışmanlığında kullanılmıştır. Hackett'a göre kızların kariyer tercihlerini ilgi, yetenek, mesleki değerlerinden çok onların yetkinlik beklenti düzeyleri belirlemektedir. Bu araştırma sonuçları yetkinlik beklentisi kavramının kariyer seçimi ve gelişiminde kullanılabileceğini göstermiştir (akt. Akdeniz, 2009).

Young, Valanch ve Colling (1996) yaptıkları çalışmada duyguların kariyer gelişiminde önemli rol oynadığını belirtmiş ve "aksiyon teorisini" ileri sürmüşlerdir. Bu kurama göre duygular kişinin amacı, planı ve gereksinimleriyle ilgilidir. Kariyer yapısında duygunun anlaşılabilmesi için farklı rollerin varlığından bahsedilmiştir. Kidd (1998) yaptığı araştırmada da, duyguların kariyer seçiminde önemli bir belirleyici olduğunu savunmuştur.

Morgan ve Ness (2003), Kanadalı üniversite öğrencileri üzerinde kariyer karar verme öz yeterliği, cinsiyet rolü belirleme ve kimlik geliştirme ile ilgili araştırmalarında, kariyer karar verme güçlükleri ile öz yeterlik arasında önemli bir negatif ilişki olduğunu bulmuşlardır. Bireyin karar verme öz yeterlilik puanı düştükçe kariyer karar verme güçlük puanı düşmektedir.

Brown, George ve Smith'in (2003), daha çok duygusal zekâya sahip olanların, kariyer karar alma süreçlerinde kendi kapasiteleri ile daha çok yüzleştikleri ortaya konmuştur (Brown, George ve Smith, 2003).

Brown, George ve Smith (2003), kendi duygularını daha iyi anlayan ve yönetebilen bireylerin, kariyer seçiminin duygusal sonuçlarını önceden tahmin edebileceklerini ifade etmişlerdir. Bu özellik kendilerine yönelik hoş olmayan görev ve sorumlulukları ima eden işlerden kaçınmalarına imkân tanımış olmaktadır. Dolayısıyla bu kişiler kendilerine daha çok iş ve hayat tatmini sağlayacak kariyer alternatiflerini seçebilmektedirler.

Zhou ve Santos (2007), 109 İngiliz ve 86 Çinli uluslararası üniversite öğrencisinin yaşadığı kariyer karar verme güçlüklerindeki kültürel ve toplumsal cinsiyet farklılıklarının etkisini araştırmışlardır. Kariyer karar verme güçlüklerinde kültürel bir farklılık olmadığı, erkek öğrencilerin daha az karar verme güçlüğü yaşadığı, yaş ve kariyer karar verme sürecinde yaşanan güçlüklerle anlamlı bir farkın olmadığı bulgularına ulaşmışlardır.

Sovet, Tak ve Jung (2015), 854 Koreli üniversite öğrencisi üzerinde yaptıkları araştırmada kariyer kararsızlığı yaşayanların kariyer kararsızlığı yaşamayanlara göre daha fazla kariyer karar verme güçlüğü yaşadıkları bulgusuna ulaşmışlardır.

Vertsberger ve Gati (2016), 300 genç yetişkin ile yaptıkları araştırmada kariyer karar almada yardım almanın (aile, arkadaş, internet,) kariyer karar verme güçlüğü ile ilişkisini incelemişlerdir ve yardım alındıkça kariyer karar verme güçlüğü azaldığı bulgularına ulaşmışlardır.

Lam ve Santos (2017), lise birinci sınıf öğrencileri üzerinde öğrencilerin kariyer karar vermelerine yardımcı olmak amacıyla tasarlanmış kariyer müdahale programını kariyer kararsızlığına ve kariyer karar verme güçlüğüne olan etkisini belirlemek amacıyla incelemişlerdir. Kariyer kararsızlığının ve kariyer karar verme güçlüklerinin uygulanan kariyer müdahale programıyla azaldığı ve kariyer karar verme sürecinde cinsiyet farklılıklarının olduğu ve müdahale programıyla bu farklılığın azaldığı bulunmuştur.



## BÖLÜM III

### YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, çalışma grubu, araştırmada kullanılacak olan veri toplama araçları, geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları ve verilerin değerlendirilmesinde kullanılan istatistik yöntemleri bulunmaktadır.

#### 3.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırma lise öğrencilerinin olumsuz otomatik düşünceleri ve benlik saygısı düzeylerinin, onların meslek seçimi noktasındaki karar verme güçlüklerini yordama gücünü belirlemeye yönelik ilişkisel desene sahip bir çalışmadır. İlişkisel tarama modelinde iki ya da daha çok değişken arasındaki ilişkinin herhangi bir şekilde bu değişkenlere müdahale edilmeden incelenmesi söz konusudur (Büyüköztürk, 2008).

#### 3.2. Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma evrenini 2016-2017 eğitim-öğretim yılında Burdur ilinde bulunan liseye devam eden ergenler oluşturmaktadır. Araştırmanın katılımcıları ise bu merkezlerde bulunan liselerden; Fen lisesi, Anadolu lisesi ve Anadolu Meslek liselerinin 9, 10, 11 ve 12. sınıfa devam eden gönüllü öğrenciler oluşturmaktadır. Bu kapsamda araştırmaya 425 lise öğrencisi katılmıştır. Bunlardan 206'sı (%48.5) kız öğrenci, 219'u ise (%51.5) erkek öğrencidir.

Katılımcıların sosyo-demografik değişkenleri (yaş, kardeş sayısı, anne-baba mesleği, anne-baba eğitim düzeyi ve aylık gelir) tanımlayıcı istatistikleri Tablo 2'de yer almaktadır.

Tablo 2.

*Lise Öğrencilerinin Sosyo-Demografik Değişkenlerine İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler*

Sosyo-Demografik Değişkenler	N	%
<b>Yaş</b>		
14	48	11.3
15	102	24
16	106	24.9
17 ve üzeri	169	39.8
<b>Toplam</b>	<b>425</b>	<b>100</b>
<b>Kardeş Sayısı</b>		
Tek Çocuk	89	20.9
İki Kardeş	238	56
3 veya daha fazla	98	23.1
<b>Toplam</b>	<b>425</b>	<b>100</b>
<b>Anne Meslek</b>		
Ev Hanımı	316	74.4
Özel Sektör	51	12
Kamu	55	12.9
Emekli	3	0.7
<b>Toplam</b>	<b>425</b>	<b>100</b>
<b>Baba Meslek</b>		
İşsiz	6	1.4
Özel Sektör	272	64
Kamu	122	28.7
Emekli	25	5.9
<b>Toplam</b>	<b>425</b>	<b>100</b>
<b>Anne Eğitim Düzeyi</b>		
İlköğretim Mezunu	201	47.3
Ortaöğretim Düzeyi	164	38.6
Üniversite Mezunu	60	14.1
<b>Toplam</b>	<b>425</b>	<b>100</b>
<b>Baba Eğitim Düzeyi</b>		
İlköğretim Mezunu	140	32.9
Ortaöğretim Düzeyi	166	39.1
Üniversite Mezunu	119	28.0
<b>Toplam</b>	<b>425</b>	<b>100</b>
<b>Aylık Gelir Düzeyi</b>		
500-2000 TL	161	37.9
2100-3500 TL	146	34.4
3500 TL üzeri	118	27.8
<b>Toplam</b>	<b>425</b>	<b>100</b>

Tablo 2’de görüldüğü gibi, öğrencilerin çoğunun (%39.8) 17 yaş ve üzerinde olduğu, dördte birinin (%24) 15, diğer dördte birinin ise (%24.9) 15 yaşında olduğu

anlaşılmaktadır. 14 yaşında olan öğrencilerin oranı ise %11.3'tür. Öğrencilerin yarıdan fazlasının (%56) iki kardeşinin olduğu, tek kardeşi veya 2'den fazla kardeşi olanların oranlarının ise sırasıyla %20.9 ve %23.1 olduğu görülmektedir.

Araştırmaya katılan lise öğrencilerinin yaklaşık dörtte üçünün (%74.4) annesi ev hanımıdır. Annesi özel sektörde ve kamuda çalışanların oranı ise %12 civarındadır. Öğrencilerin yaklaşık üçte birinin babası (%64) özel sektörde çalışmaktadır. Babası çalışmayan öğrencilerin sayısı 6 iken, babası kamu görevlisi olanların oranı ise %28.7'dir.

Öğrencilerin annelerinin %85.9'u, en fazla ortaöğretim mezunu iken, öğrencilerin babalarının %72,0'ı en fazla ortaöğretim mezunudur. Öğrencilerin %14.1'inin annesi, %28'inin ise babası üniversite mezunudur.

Aylık gelir açısından bakıldığında, 500-2000 TL, 2100-3500 TL ve 3500 TL üzeri aylık gelire sahip ailelerin oranı oldukça dengeli dağılmaktadır. Ailesi asgari ücret ve altında aylık gelire sahip olan öğrencilerin oranı %37.9 iken, ailesi aylık 3500 TL ve üzeri gelire sahip olanların oranı ise %27.8'dir.

Öğrencilerin sınıfı, okulu, algıladıkları başarı düzeyleri, hangi mesleki alanı (TM, MF, TS, DİL) ve hangi mesleği seçeceklerine karar verip vermedikleri ve bu kararlarına ne kadar güvendiklerine dair bilgiler Tablo 3'de yer almaktadır.

Tablo 3.

*Lise Öğrencilerinin Sınıf, Okul ve Meslek Seçimine Dair Değişkenlerin Tanımlayıcı İstatistikleri*

Sınıf, Okul ve Meslek Seçimine dair Değişkenler	N	%
<b>Sınıf Düzeyi</b>		
9. Sınıf	100	23.5
10. Sınıf	105	24.7
11. Sınıf	127	29.9
12. Sınıf	93	21.9
Toplam	425	100
<b>Okul Türü</b>		
Cumhuriyet Anadolu Lisesi	76	17.9
15 Temmuz Şehitler Anadolu Lisesi	74	17.4
Ercan Akın Fen Lisesi	84	19.8
Burdur Endüstri ve Meslek Teknik Anadolu Lisesi	63	14.8
İmam Hatip Anadolu Lisesi	56	13.2
Mehmet Uzal Sosyal Bilimler Lisesi	72	16.9
Toplam	425	100
<b>Başarı Durumu</b>		
Başarılıyım	373	87.8
Başarılı Değilim	52	12.2
Toplam	425	100
<b>İleride Seçmek İstenilen Meslek Belli mi?</b>		
Evet	261	61.4
Kararsız	141	33.2
Hayır	23	5.4
Toplam	425	100
<b>Seçmek İstenilen Meslekte Kimler Etkili Oldu?</b>		
Anne-Baba	95	22.4
Abi-Abla	12	2.8
2. Derece Akraba	18	4.2
Arkadaş	12	2.8
Öğretmen	15	3.5
Tanıdık-Aile Dostu	15	3.5
Kendim	184	43.3
İnternet	21	4.9
Eksik Veri	53	12.5
Toplam	425	100
<b>Seçilmek İstenen Mesleki Alan Belli mi?</b>		
Evet	370	87.1
Hayır	55	12.9
Toplam	425	100
<b>Bu Kararınıza Ne Kadar Güveniyorsunuz?</b>		
Hiç Güvenmiyorum	2	0.5
Güvenmiyorum	9	2.4
Biraz Güveniyorum	82	22.2
Güveniyorum	97	26.2
Çok Güveniyorum	164	44.3
Eksik Veri	16	4.3
Toplam	370	100
<b>Hangi Mesleği Seçeceğinize Karar Verdiniz mi?</b>		
Evet	340	80
Hayır	85	20
Toplam	425	100

Bu Kararınıza Ne Kadar Güveniyorsunuz?		
Hiç Güvenmiyorum	8	2.4
Güvenmiyorum	14	4.1
Biraz Güveniyorum	80	23.5
Güveniyorum	88	25.9
Çok Güveniyorum	127	37.4
Eksik Veri	23	6.8
Toplam	340	100

Tablo 3'deki bulgulara göre, öğrencilerin lisedeki sınıf düzeylerinin, nispeten dengeli dağıldığı, 9, 10 ve 12. sınıf öğrencilerin oranı birbirine oldukça yakın iken (%21-%24 arası) 11. sınıf öğrencilerin oranının biraz daha fazla olduğu (%29.9) görülmektedir. Araştırmaya katılan öğrencilerin okullarına göre oranları da dengeli dağılmaktadır. Katılımcılar 6 farklı liseden oluşmaktadır ve bu liselerdeki öğrencilerin tüm katılımcılar içerisindeki oranı %13.2 (Burdur İmam Hatip Anadolu Lisesi) ile %19.8 (Ercan Akın Fen Lisesi) arasında değişiklik göstermektedir.

Araştırmaya katılan lise öğrencilerinin büyük bir çoğunluğu (%87.8) kendilerini başarılı hissederken, başarılı olmadığını düşünenlerin oranı sadece %12.2'dir.

Öğrencilerin %61.4'ü ileride seçmek istedikleri mesleğin belli olduğunu belirtirken, geleceğe dönük meslek seçiminde henüz karar vermeyen öğrencilerin oranı %5.4'tür. Bu bakımdan, öğrencilerin üniversiteye girmeden önce akıllarında net olmasa da bir veya birden fazla meslek olduğu anlaşılmaktadır.

Seçmek istediğiniz meslekte kimler etkili oldu sorusuna en çok verilen iki yanıt, sırasıyla kendim (%43.3) ve anne-babam (%22.4) olmuştur. Diğer yanıt türlerinin hiçbiri %5'i aşmamaktadır. Bu bakımdan, öğrencilerin meslek seçiminde büyük oranda kendi başlarına karar verdikleri ve bu karar aşamasında ailelerinden destek aldıkları anlaşılmaktadır.

Öğrencilerden %87.1'i, seçmek istedikleri meslek alanının (TM, MF, TS, DİL) belli olduğunu belirtmektedir. Bu soruya evet yanıtı veren toplam 370 öğrenciden sadece 11'i (%3), mesleki alan konusunda vermiş oldukları bu karara hiç veya kısmen güvenmediklerini belirtmektedirler. Benzer şekilde, hangi mesleği seçeceğine karar verdiğini belirten toplam 340 öğrenciden (%80) sadece 22'si (%6.5), meslek seçimi konusunda vermiş oldukları bu karara hiç veya kısmen güvenmediklerini belirtmektedirler.

### 3.3. Veri Toplama Aracı

Bu çalışmada, araştırmacı tarafından geliştirilen kişisel bilgi formu ve üç farklı ölçek kullanılmıştır.

**3.3.1. Kişisel bilgi formu.** Araştırmaya katılan lise öğrencilerinin demografik özellikleri hakkında bilgi edinmek amacıyla araştırmacı tarafından kişisel bilgi formu geliştirilmiştir. Kişisel bilgi formunda öğrencilere yönelik kişisel bilgiler (cinsiyet, yaş, kardeş sayısı, sınıf düzeyi, anne-baba eğitim düzeyi, anne-baba mesleği ve devam edilen lise) yer almaktadır.

**3.3.2. Kariyer karar verme güçlükleri ölçeği (KKVGÖ).** Gati ve Saka (2001b) tarafından lise öğrencileri için geliştirilen Kariyer Karar Verme Güçlükleri Ölçeği, Bacanlı (2008) tarafından Türkçeye çevrilmiş ve uyarlanmıştır. 34 maddeden oluşan 5’li likert tipi yapısındaki ölçeğin Türk kültürüne uyarlanmış halinde 3 alt boyut bulunmaktadır. Bu alt boyutlar, hazırlık eksikliği, bilgi eksikliği ve tutarsız bilgi boyutlarıdır. Ölçekten alınabilecek maksimum puan 170, minimum puan ise 34 puandır. Ölçekten alınan yüksek puan, mesleki kariyer ile ilgili karar verme noktasında güçlük düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir. Bacanlı tarafından yapılan geçerlilik-güvenilirlik testi sonucunda ölçeğin iç tutarlılık (cronbach’s alpha) katsayısının tüm ölçek maddeleri için, 0.82, hazırlık eksikliği kategorisi için .45, bilgi eksikliği kategorisi için .90 ve tutarsız bilgiler kategorisi için .82 bulunmuştur. Bu çalışmada Kariyer Karar Verme Güçlükleri Ölçeği (KKVGÖ) iç tutarlılık (Cronbach’s Alpha) katsayısı ise 0.93 olarak bulunmuştur.

**3.3.3. Otomatik düşünceler ölçeği.** 30 maddeden oluşan 5’li likert tipi yapısındaki ölçek, Hollon and Kendall (1980) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin Türk kültürüne uyarlaması, Aydın ve Aydın (1990) ve Şahin ve Şahin (1992) tarafından iki kez yapılmıştır. Ölçek bireylerin olumsuz otomatik düşüncelerini ölçmeyi hedeflemektedir. Tüm sorular düz puanlanmakta olup en düşük 30 en yüksek 150 toplam puan elde edilmektedir. Ölçekten alınan puanlar yükseldikçe

bireylerin olumsuz otomatik düşünceleri de aynı doğrultuda yükselmektedir. Olumsuz Otomatik Düşünceler Ölçeği (ODÖ) Türkçe uyarlamasının Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı .93 olarak bulunmuştur. Bu çalışmada ise Olumsuz Otomatik Düşünceler Ölçeği (ODÖ) iç tutarlılık (Cronbach's Alpha) katsayısı 0.97 olarak bulunmuştur.

**3.3.4. Rosenberg benlik saygısı ölçeği.** Benlik Saygısı Ölçeği, 1965 yılında M. Rosenberg tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçeye çevrilmesi ise Çuhadaroğlu (1986) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin toplam 63 maddeden oluşan 12 alt boyutu bulunmaktadır. Bu çalışmada ise, ölçeğin ilk alt boyutu olan ve 10 maddeden oluşan, “Benlik Saygısı” boyutu kullanılmıştır. Çuhadaroğlu tarafından yapılan iç tutarlılık testi sonucunda tüm ölçeğin iç tutarlılık katsayısı 0.71, benlik saygısı alt boyutunun iç tutarlılık katsayısı ise 0.75 olarak bulunmuştur. Bu çalışmada ise Benlik Saygısı Ölçeği iç tutarlılık (Cronbach's Alpha) katsayısı 0.67 olarak bulunmuştur.

Ölçeklerin Cronbach's Alpha değerlerine bakıldığında, Kariyer Karar Verme Güçlükleri Ölçeği ve Otomatik Düşünceler Ölçeğine ait iç tutarlılık katsayı değerlerinin oldukça yüksek düzeyde olduğu (sırasıyla 0.934 ve 0.969), Benlik Saygısı Ölçeğinin ise güvenilirlik için kabul edilebilir seviyesi olan 0.6'nın üzerinde olduğu görülmektedir.

### 3.4. Verilerin Analizi

Bu çalışmanın ana araştırma sorusu öğrencilerin olumsuz otomatik düşünceleri ve benlik saygısı düzeylerinin, meslek seçimi noktasındaki karar verme güçlüklerini yordayıp yordamadığının incelenmesidir. Bu bakımdan araştırmadaki kariyer karar verme güçlük düzeyi bağımlı değişken, otomatik düşünceler ve benlik saygısı ise bağımsız değişkendir. Bağımsız değişkenlerin bağımlı değişkendeki varyansı ne derece yordayıp yordamadığını incelemek amacıyla çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Analiz öncesinde, ölçek verilerinin regresyon analizi için olması gereken parametrik varsayımları sağlayıp sağlamadığı kontrol edilmiştir.

Çoklu regresyon analizinin yapılabilmesi için öncelikle çalışmada kullanılan verilerin birtakım varsayımları sağlaması gerekmektedir. Bağımlı değişkenin sürekli değişken (continuous) olması varsayımı incelendiğinde, çalışmada kullanılan bağımlı değişken, kariyer karar verme güçlük düzeyidir ve sürekli değişken olarak bu varsayımı sağlamaktadır. Çoklu regresyon modelinde en az iki farklı bağımsız değişkenin (sürekli veya kategorik olabilir) olması varsayımı açısından bakıldığında, bu çalışmada iki bağımsız değişken mevcuttur (otomatik düşünceler ve benlik saygısı). Bu varsayım sağlanmıştır.

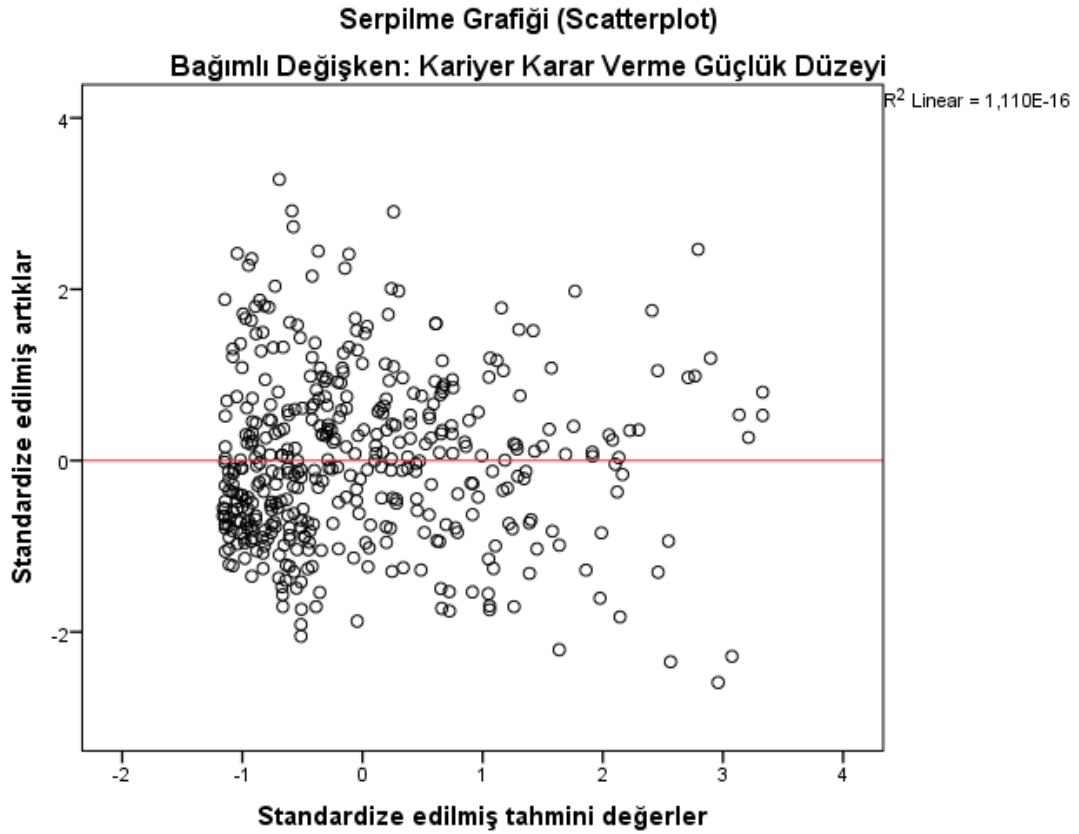
Çoklu doğrusal regresyon için hata terimlerinin (error terms) arasında bağımlılık yani oto-korelasyon olmaması gerekmektedir. Hataların (error) bağımsız olduğunun anlaşılabilmesi için hatalar arasında otokorelasyon olmaması gerekmektedir. Bu varsayım, Durbin-Watson testi ile kontrol edilmiştir. Varsayımın sağlanması için test parametresinin, 1.5 ile 2.5 arasında olması beklenir. 0-2 arası değerler pozitif otokorelasyonu, 2-4 arası değerler negatif otokorelasyonu, 2 değeri ise, sıfır otokorelasyon durumunu ifade etmektedir. Yapılan Durbin-Watson testinde, test parametresi 1.868 olarak bulunmuştur. Bu durum, çoklu regresyon verilerinde otokorelasyon bulunmadığını göstermektedir.

Çoklu regresyon analizinin varsayımlarından biri de bağımlı değişken ile tüm bağımsız değişkenler arasında doğrusallık ilişkisinin mevcudiyeti oluşturmaktadır. Bu bakımdan bağımlı değişken ile bağımsız değişkenler arasında en az ( $r > 0.3$ ) düzeyinde bir korelasyon katsayısının bulunması, aradaki doğrusal ilişki varsayımını sağlayacaktır. Çalışmadaki bağımsız değişkenlerden otomatik düşünceler düzeyinin, kariyer karar verme güçlük düzeyi ile korelasyon katsayısı  $r = 0.439$   $p < 0.001$ ; benlik saygısı düzeyinin kariyer karar verme güçlük düzeyi ile korelasyon katsayısı ise  $r = 0.305$ ,  $p < 0.001$ 'dir. Bu bakımdan bağımlı değişken ile her iki bağımsız değişken arasında da doğrusallık ilişkisi (linearity) varsayımı sağlanmış olmaktadır.

Çoklu doğrusal regresyon analizi için Eşit Varyanslık (homoscedasticity) şartının sağlanmış olması gerekmektedir. Bu varsayım artıkların (residuals) her gözlem için eş varyansa sahip olması ve eşit bir şekilde dağılması gerekliliğini ifade eder. Bu varsayımı test etmek için standardize edilmiş hatalar ile standardize edilmiş tahmini değerler arasındaki serpilme diyagramı çizilir ve eğer hatalar rastgele bir şekilde



dağılmışlarsa (bariz bir örüntü yoksa) bu durumda eşit varyans varsayımının sağlandığına karar verilir. Çalışmadaki serpilme diyagramı Şekil 3’de sunulmuştur.



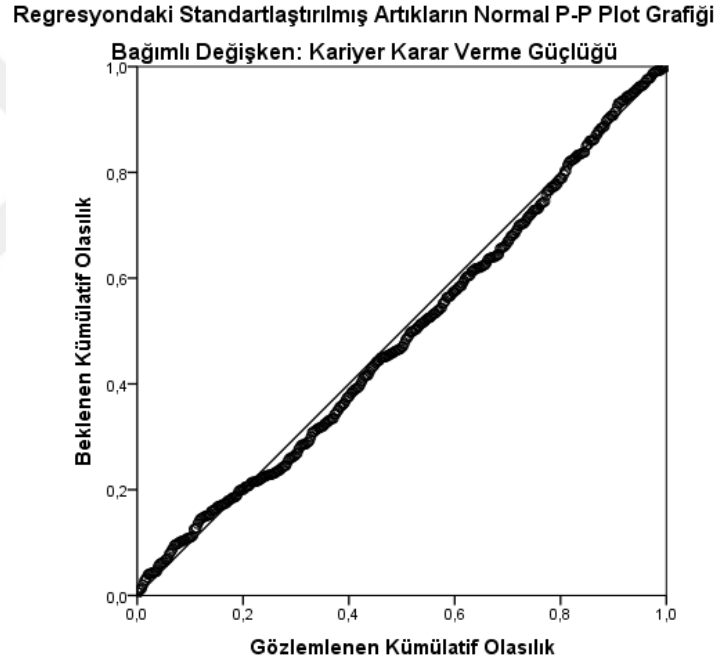
Şekil 3. Serpilme diyagramı

Şekil 3’deki serpilme grafiğinde de görüleceği üzere, veriler grafikte görece rastgele dağılmıştır. Varyansların eşit dağıldığına işaret eden bir diğer ölçüt ise hem x hem de y ekseninde, artıkların -3 ile +3 değerleri arasında kalmasıdır. Serpilme Grafiğindeki artıkların bir kaçı istisna olmak üzere neredeyse tamamının her iki ekseninde de -3 ile +3 arasında olduğu anlaşılmaktadır. Bu bakımdan da eş varyanslık şartının ihlal edilmediği varsayılmaktadır.

Linear regresyon analizi için değişkenler arasında Çoklu Doğrusal Bağlantı (Multicollinearity) da olmamalıdır. Bu varsayımına göre regresyon modelinde kullanılan bağımsız değişkenlerin birbirleri ile yüksek korelasyon katsayısına ( $r > 0.70$ ) sahip olmaması gerekmektedir. Çoklu Bağlantı testi, Varyans Artış Faktörü (VIF) değerleri üzerinden yapılabilmektedir. VIF değerlerinin 10’dan küçük eşit

olması halinde çoklu doğrusal bağlantının olmadığı varsayılmaktadır. Bu çalışmadaki modele yönelik yapılan Varyans Artış Faktörü (VIF) testinin parametre değerleri hem otomatik düşünceler düzeyi için hem de benlik saygısı düzeyi için 1.474'tür. Bu bakımdan bağımsız değişkenler arasında çoklu doğrusal bağlantı olmadığı anlaşılmaktadır.

Çoklu Regresyon analizinin varsayımlarından biri de artıkların (residuals) normal dağılmasıdır. Bu varsayım için artıkların Normal P-P Plot Grafiğindeki linear çizgiden sapma göstermemesi gerekmektedir. Şekil 4'de bu çalışmada kullanılan verilerin Normal P-P Plot Grafiği sunulmaktadır.



Şekil 4. Normal P-P Plot grafiği

Yukarıdaki Şekil 4'deki grafikte görüleceği üzere, artıklar, regresyon doğrusal çizgisi üzerindedir ve doğrusal çizgiden önemli bir sapma eğilimi mevcut değildir. Bu bakımdan regresyondaki artıkların normal dağıldığı anlaşılmaktadır.

## BÖLÜM IV

### BULGULAR VE YORUM

#### 4.1. Öğrencilerin Kariyer Karar Verme Güçlüklerinin, Olumsuz Otomatik Düşünceler ve Benlik Saygısı Tarafından Anlamlı Olarak Yordanıp Yordanmadığına İlişkin Bulgular

Regresyon modeline olumsuz otomatik düşünceler ve benlik saygısı bağımsız değişken olarak, kariyer karar verme güçlüğü ise bağımlı değişken olarak dâhil edilmiştir. Lise öğrencilerinin kariyer karar verme güçlüklerinin otomatik düşünceler ve benlik saygısı ile korelasyon tablosu aşağıda Tablo 4’ de yer almaktadır.

Tablo 4.

*Lise Öğrencilerinin Kariyer Karar Verme Güçlüklerinin Otomatik Düşünceler ve Benlik Saygısı ile Korelasyon Tablosu*

Değişkenler	1	2	3
1.Kariyer Karar Güçlüğü		.	.
2.Otomatik Düşünceler	.427**	-	-
3.Benlik Saygısı	.209**	.259**	-

\*\* $p < 0.01$

Tablo 4’e göre, bağımsız değişkenlerin birbiriyle ve bağımlı değişkenle .209 ve .427 arasında korelasyona sahip olduğu görülmektedir. Korelasyon değerleri çoklu bağlantı riski açısından .90’ı geçmemektedir (Çokluk, Şekercioğlu ve Büyüköztürk, 2012). Bu nedenle çoklu bağlantı problemi olmadığından regresyon analizine devam edilmiştir. Otomatik düşünceler ve benlik saygısının kariyer karar verme güçlüklerini

yordayıp yordamadığını belirlemek için yapılan standart çoklu regresyon analizi sonuçları Tablo 5’de verilmiştir.

Tablo 5.

*Çoklu Regresyon Analizi Sonuç Tablosu*

Model	Yordayıcılar	B	Shb	$\beta$	T	P	R	R <sup>2</sup>	F
	Sabit Terim (Constant)	43.57	7.83		5.56				
1	Benlik Saygısı	.716	.308	-.105	2.32	.000	.43	.19	50.28
	Otomatik Düşünceler	.370	.042	.399	8.82	.000			

Tablo 5’e göre yapılan çoklu regresyon analizi sonucunda, olumsuz otomatik düşünceler ve benlik saygısı değişkenlerinin, öğrencilerin meslek seçimi noktasındaki kariyer karar verme güçlük düzeylerindeki toplam varyansın %19.2’sini açıkladığı ( $F= 50.28$ ;  $p < .0001$ ,  $R^2 = .192$ ) görülmektedir. Çoklu regresyon analizi sonuçlarına göre otomatik düşünceler kariyer karar verme güçlüklerini pozitif yönde ve anlamlı düzeyde; benlik saygısı ise kariyer karar verme güçlüklerini negatif yönde anlamlı düzeyde yordadığı görülmektedir. Standardize edilmiş regresyon katsayılarına göre kariyer karar verme güçlüklerinin anlamlı yordayıcıları önem sırasına göre otomatik düşünceler ( $\beta=.399$ ) ve benlik saygısı ( $\beta=-.105$ ) ‘dir. Özetlemek gerekirse otomatik düşünceler arttıkça kariyer karar verme güçlüğü artmaktadır ve istatistiksel olarak anlamlıdır ( $p=.000$ ). Benlik saygısı yükseldikçe kariyer karar verme güçlüğü azalmaktadır ve istatistiksel olarak anlamlıdır ( $p=.000$ ).

#### **4.2. Cinsiyet, Anne Baba Eğitim Düzeyi, Algılanan Başarı Düzeyi, Sınıf Düzeyi ve Devam Edilen Liseye Göre Kariyer Karar Verme Güçlük Düzeylerinin İncelenmesi**

Bu bölümde, öğrencilerin cinsiyetleri, ailelerinin eğitim düzeyleri, algılanan başarı düzeyi, kaçınıcı sınıfta okudukları ve devam edilen lise açısından kariyer karar verme güçlüklerinin anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığı gruplar arası fark testleri olan ANOVA ve t-test yöntemleri ile incelenmiştir.

Katılımcıların kariyer karar verme güçlüklerinin cinsiyete göre bağımsız t testi sonuçları Tablo 6’da yer almaktadır.

Tablo 6.

*Lise Öğrencilerinin Kariyer Karar Verme Güçlüklerinin Cinsiyete Göre Bağımsız T-Testi Sonuçları*

Değişken	Kategoriler	N	$\bar{x}$	Ss	F	T	p
Cinsiyet	Kız	206	87.54	25.55	0.65	2.191	0.029
	Erkek	219	82.33	23.43			

Tablo 6’da, kız ve erkek öğrencilerin kariyer karar verme güçlükleri arasındaki farklar yer almaktadır. Buna göre, kız öğrencilerin kariyer karar verme güçlüğü ( $\bar{x}=87.54$ ), erkek öğrencilere kıyasla ( $\bar{x}=82.33$ ) daha yüksektir ve aradaki bu fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ( $F= 0.65$ ;  $p=0.029$ ).

Lise öğrencilerinin kariyer karar verme güçlüklerinin annelerinin eğitim düzeyine göre ANOVA sonuçları Tablo 7’de yer almaktadır.

Tablo 7.

*Lise Öğrencilerinin Kariyer Karar Verme Güçlüklerinin Annelerinin Eğitim Düzeyine Göre ANOVA Sonuçları*

Değişken	Kategoriler	N	$\bar{x}$	Ss	F	p
	İlköğretim Mezunu	201	85.44	26.41	1.416	0.244
	Ortaöğretim Mezunu	164	85.04	25.15		
	Üniversite Mezunu	60	79.48	16.66		

Tablo 7’ye göre, lise öğrencilerinin annelerinin eğitim düzeylerine göre kariyer karar verme güçlüklerinin farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Annelerinin eğitim düzeylerine göre gruplandırılan öğrencilerin kariyer karar verme güçlük ortalamaları, 79.48 (anne üniversite mezunu) ile 85.44 (anne ilköğretim mezunu) arasında

değişiklik göstermektedir. Yapılan ANOVA testi sonucunda ise lise öğrencilerinin kariyer karar verme güçlüklerinin annelerinin eğitim düzeyine göre anlamlı farklılık göstermediği bulunmuştur ( $F=1.416$ ;  $p=0.244$ ).

Lise öğrencilerinin kariyer karar verme güçlüklerinin babalarının eğitim düzeyine göre ANOVA sonuçları Tablo 8’de yer almaktadır.

Tablo 8.

*Lise Öğrencilerinin Kariyer Karar Verme Güçlüklerinin Babalarının Eğitim Düzeyine Göre ANOVA Sonuçları*

Değişken	Kategoriler	N	$\bar{x}$	Ss	F	P
	İlköğretim Mezunu	140	87.37	27.35		
	Ortaöğretim Mezunu	166	82.62	25.04	1.506	0.223
	Üniversite Mezunu	119	83.55	20.86		

Tablo 8’e göre, lise öğrencilerinin babalarının eğitim düzeylerine göre kariyer karar verme güçlüklerinin anlamlı olarak farklılaşp farklılaşmadığı incelenmektedir. Babalarının eğitim düzeylerine göre gruplandırılan öğrencilerin kariyer karar verme güçlük ortalamaları, 87.37 (baba ilköğretim mezunu) ile 82.62 (baba ortaöğretim mezunu) arasında değişiklik göstermektedir. Yapılan ANOVA testi sonucunda ise lise öğrencilerinin kariyer karar verme güçlükleri babalarının eğitim düzeyine göre anlamlı farklılık göstermemektedir ( $F=1.506$ ;  $p=0.223$ ).

Lise öğrencilerinin kariyer karar verme güçlüklerinin algılanan başarı düzeylerine göre Bağımsız t” testi sonuçları Tablo 9’da yer almaktadır.

Tablo 9.

*Lise Öğrencilerinin Kariyer Karar Verme Güçlüklerinin Algılanan Başarı Düzeylerine Göre Bağımsız t Testi Sonuçları*

Değişken	Kategoriler	N	$\bar{x}$	Ss	F	P
Başarı Düzeyi	Başarılıyım	373	83.15	24.32	0.913	0.340
	Başarılı	52	93.78	26.36		
	Değilim					

Tablo 9'a göre, kariyer karar verme noktasında güçlük çekenlerin, kendilerini başarılı olarak görmeyen öğrenciler olduğu ( $\bar{x}=93.78$ ), kariyer karar verme noktasında daha az güçlük çekenlerin ise kendilerini başarılı olarak gören öğrenciler olduğu ( $\bar{x}=83.15$ ) anlaşılmaktadır. Yapılan t testi sonucunda, farklı başarı düzeyi algısına sahip öğrencilerin mesleki kariyer karar verme güçlük düzeyleri arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı bulunmuştur ( $F=0.913$ ,  $p=0.340$ ).

Lise öğrencilerinin kariyer karar verme güçlüklerinin sınıf düzeylerine göre ANOVA sonuçları Tablo 10' da yer almaktadır.

Tablo 10.

*Lise Öğrencilerinin Kariyer Karar Verme Güçlüklerinin Sınıf Düzeyine Göre ANOVA Sonuçları*

Değişken	Kategoriler	N	$\bar{x}$	Ss	F	p	Post hoc
Sınıf Düzeyi	9. Sınıf	100	80.22	23.29	5.971	0.001	9 < 11 (0.001)
	10. Sınıf	105	82.78	23.11			10 < 11 (0.021)
	11. Sınıf	127	92.18	25.60			12 < 11 (001)
	12. Sınıf	93	82.04	24.21			

Tablo 10'a göre, lise 9, 10 ve 12. sınıf öğrencilerinin kariyer karar verme güçlükleri puan ortalamalarının benzer seviyelerde iken (80-82 puan arası), 11. sınıf öğrencilerinin kariyer karar verme güçlüklerinin diğer sınıflardaki öğrencilere kıyasla daha yüksek olduğu ( $\bar{x}=92.18$ ) anlaşılmaktadır. Yapılan ANOVA testine göre öğrencilerin kariyer karar verme güçlükleri sınıf düzeylerine göre anlamlı farklılık göstermektedir. ( $F=5.971$ ,  $p=0.001$ ). Aradaki farklılıkların hangi gruplar arasında

olduğunu belirlemek amacıyla yapılan Tukey post hoc testi sonucunda, 11. sınıf öğrencilerinin kariyer karar verme güçlüklerinin 9-10-12. sınıf öğrencilerinin kariyer karar verme güçlüklerinden daha yüksek olduğu ve aradaki bu farkın da istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir (sırasıyla  $p=0.001$ ,  $p=0.021$  ve  $p=0.01$ ).

Lise öğrencilerinin kariyer karar verme güçlüklerinin devam edilen liseye göre ANOVA sonuçları Tablo 11’de yer almaktadır.

Tablo 11.

*Lise Öğrencilerinin Kariyer Karar Verme Güçlüklerinin Devam Edilen Liseye Göre ANOVA Sonuçları*

Değişken	Kategoriler	N	$\bar{x}$	Ss	F	P
Okul Türü	Cumhuriyet Anadolu Lisesi	76	80.83	24.81	0.494	0.781
	15 Temmuz Şehitler Anadolu Lisesi	74	84.92	25.70		
	Ercan Akın Fen Lisesi	84	85.25	19.23		
	Burdur Endüstri ve Meslek Teknik A.L.	63	85.96	25.00		
	İmam Hatip Anadolu Lisesi	56	85.79	24.42		
	Mehmet Uzal Sosyal Bilimler Lisesi	72	87.07	29.08		

Tablo 11’de, farklı liselerde eğitim gören öğrencilerin kariyer karar verme güçlükleri karşılaştırmalı olarak incelenmektedir. ANOVA testi neticesinde lise öğrencilerinin kariyer karar verme güçlüklerinin devam ettikleri liseye göre anlamlı şekilde farklılaşmadığı görülmüştür ( $F=0.494$ ,  $p=0.781$ ).



## BÖLÜM V

### SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

Bu bölümde, araştırma kapsamında elde edilen bulgular araştırmanın alt problemleri bağlamında ele alınarak tartışılmış ve ortaya çıkan sonuçlar doğrultusunda çeşitli öneriler sunulmuştur.

#### 5.1. Sonuç ve Tartışma

Bu araştırmanın birinci amacı lise öğrencilerinin kariyer karar verme güçlüklerinin otomatik düşünceler ve benlik saygısı tarafından yordanıp yordanmadığını incelemektir. İkinci amacı lise öğrencilerinin kariyer karar verme güçlüklerinin cinsiyet, sınıf düzeyleri, algılanan başarı düzeyi, anne-baba eğitim düzeyi, devam edilen lise açısından farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla gerçekleştirilmiştir.

Çalışmaya katılan lise öğrencilerinin çoğunluğu 16 yaş ve üzerinde olup yarısından çoğunun 2 kardeşi bulunmaktadır. Dörtte üçünün annesi ev hanımı iken %64'ünün babası özel sektörde çalışmaktadır. Anne ve babalarının eğitim düzeylerine bakıldığında ilköğretim ve ortaöğretim mezunu olanların sayısının diğer eğitim düzeyinde olanlara göre daha fazla olduğu görülmektedir. Yaklaşık dörtte üçünün ailesinin aylık gelir düzeyi 3500 TL ve altındadır.

Lise öğrencilerinin %78.6'sı kendini başarılı olarak görmekte, %61.4'ü ileride seçmek istediği mesleğin belli olduğunu ifade etmektedir. Ancak, öğrencilerin %33.2'si ileride seçmek istediği meslek ile ilgili olarak kararsız olduğunu ifade etmiştir. Öğrenciler, seçmek istedikleri meslek için en etkili olan kişilerin kendileri (%43.3) ve anne-babaları (%22.4) olduğunu, %87.1'i seçmek istedikleri mesleki alanın belli olduğunu ve %26.2'si bu kararına güvendiğini, %44.3'ü ise çok güvendiğini ifade etmiştir. Ayrıca, öğrencilerin %80'i hangi mesleği seçeceğine

karar verdiğini ve %25.9'u bu kararına güvendiğini, %37.4'ü ise çok güvendiğini ifade etmiştir. Bu sonuçlar, belirli sayıdaki bir öğrenci grubunun hale kararsız olduğunu ifade etmiş olsa da öğrencilerin çoğunluğunun ileride seçmek istediği mesleğe ve mesleki alana karar verdiklerini ve buna ilişkin verdikleri kararlara da güvendikleri anlamına gelmektedir. Öğrencilerin meslek seçimlerinde etkili olan faktörlerin kendileri ve anne-babaları olduğu görülmektedir. Bu bağlamda, öğrencilerin önemli bir bölümünün meslek seçiminde kendi kararlarını verdikleri, bu süreçte anne-babaları karar almalarında önemli bir etken gibi dururken internet, arkadaşlar, tanıdıklar, öğretmenler, abi-ablalar ve akrabaların çok etkili olmadığı görülmektedir.

Öğrencilere uygulanan ölçeklerden elde edilen toplam puanlar dikkate alındığında, öğrencilerin mesleki kariyerle ilişkili karar verme konusunda tam olarak güçlük çekme ve çekmeme arasında oldukları, öğrencilerin otomatik düşüncelerinin olumlu tarafa daha yakın olduğu ve benlik saygılarının yüksek olduğu ortaya konulmuştur.

**5.1.1. Kariyer karar verme güçlükleri ile otomatik düşünceler ve benlik saygısı arasındaki ilişkiye ilişkin tartışma.** Gerçekleştirilen çoklu regresyon modelinde, olumsuz otomatik düşünceler ile benlik saygısı değişkenlerinin birlikte lise öğrencilerinin kariyer karar verme güçlüğüne ilişkin varyansın %19.2'sini açıkladığı görülmüştür. Otomatik düşüncelerin kariyer karar verme güçlüklerini pozitif yönde anlamlı düzeyde yordadığı, benlik saygısının ise kariyer karar verme güçlüklerini negatif yönde anlamlı düzeyde yordadığı saptanmıştır. Tüm bu bulgular lise öğrencilerinin olumsuz otomatik düşünceleri arttıkça kariyer karar verme güçlüklerinin arttığını ve benlik saygıları yükseldikçe kariyer karar verme güçlüklerinin azaldığını göstermektedir.

Araştırmada, olumsuz otomatik düşüncelerin lise öğrencilerinin kariyer karar verme güçlüklerini anlamlı düzeyde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuç olumsuz otomatik düşüncelerin öğrencilerin kariyer karar vermelerini güçleştirdiği şeklinde yorumlanabilir. Birbiri ile etkileşim halinde olan duygu, düşünce, davranış, çevresel değişim ve bedenlen verilen tepkilerden oluşan otomatik düşünce (Greenberger ve Padesky, 2015), kişinin aklına kendiliğinden ve aniden gelen düşünceler olup

(Budak, 2005) bireydeki kaygı ve depresyon gibi olumsuz duyguları harekete geçirerek onların davranışlarını etkilemektedir (Beck, 2016). Alan yazında yapılan araştırmalarda, olumsuz otomatik düşüncelerin endişeye ve depresyona neden olduğu, stresle mücadele kapasitesini zayıflattığı (Akbağ, 2000), endişe ve şiddet eğilimini arttırdığı (Calvete ve Smith, 2005), yorgunluk ve bitkinliği etkilediği (Arpin ve Cribbe, 2007), umutsuzluğu etkilediği (Çakar, 2014; Tümkaya, Çelik ve Aybek, 2011; Şeker, 2018), iletişim becerisini azalttığı (Şirin ve Izgar, 2013), okul başarısını azalttığı (Kapıkıran, 2012) ve fiziksel saldırganlığa neden olduğunu (Kurtoğlu, 2009; Yavuzer ve Karataş, 2013) belirleyen araştırmalar bulunmaktadır. Alan yazında otomatik düşünceler ile ilgili yapılan çalışmaların bulguları bu tür düşüncelerin öğrencilerin akademik, sosyal, bilişsel, psikolojik ve davranışsal boyutlarına olumsuz etkisinin olduğu anlaşılmaktadır. Buradaki çalışmanın sonuçlarında gözlemlenen olumsuz otomatik düşüncelerin öğrencilerin kariyer karar verme güçlüklerine pozitif ve anlamlı etkisi, bu tür düşüncelerin öğrencilerde umutsuzluk, kaygı, stresle mücadele edememe, depresyon gibi duygu ve düşüncelere sahip olmalarına neden olması ve bu durumda öğrencilerin kariyer karar alma güçlüklerini arttırması şeklinde açıklanabilir.

Alan yazında, benlik saygısı değişkeninin öğrencilerin kariyer karar verme güçlüklerinin belirlenmesinde önemli bir faktör olduğu (Kulaksızoğlu, 2005; Kuzgun, 2006), ve düşük benlik saygısına sahip olan bireylerin kariyer hedeflerini belirlemede zorluk çektiği ifade edilmiştir. Yurt içinde ve yurt dışında yapılan bazı araştırmalarda benlik saygısının kariyer karar verme güçlükleri ile ilişkisinin incelendiği çalışmalarda bu araştırmanın bulguları ile benzerlik gösteren benlik saygısı yükseldikçe kariyer karar verme güçlüklerinin azaldığı bulgularına ulaşılmıştır (Kishor, 1981; Hökelekli, 1981; Munson, 1992; Yunker, 2003; Emmanuelle, 2009; Trujillo, 2011; Çınar, 2011; Aydın, 2014; Şenyiğit, 2015; Şekerli, 2016; Ulaş, 2016).

Ayrıca bireyin benlik saygısı düzeyinin (Sullivan, 1953; Hatipoğlu, 1996; Tunç, 2002; Hökelekli, 2005; Macar, 2013), özellikle çocukluk dönemindeki aile ilişkileri ile ilişkili olduğu, sonradan uygulanan programlarla bireyin benlik saygısının güçlendirilemediği ya da programların etkisinin az olduğu (Aktaş,2011; Biçkur, 2015; Kayaalp, 2017), bireyin benlik saygısının anne baba tutumlarından etkilendiği;

demokratik tutuma sahip ebeveynlerin çocuklarının daha yüksek benlik saygısı düzeyine sahip olduğu (Taysi, 2000) aileden ve arkadaştan sağlanan desteğin, (Ünüvar, 2003), algılanan sosyal desteğin benlik saygısı düzeyini artırdığı, (Coopersmith,1967; İkiz, 2000; Yalım, 2001; Çankaya, 2007; Hope, Chavous, Jagers ve Sellers, 2013; Macar, 2013), akademik başarısı yüksek olan öğrencilerin daha yüksek düzeyde benlik saygısına sahip olduğu bulgularına ulaşılmıştır. Görüldüğü üzere hem yurt içinde hem de yurt dışında araştırılan çeşitli kavramların benlik saygısı düzeyini etkilediği ve dolayısıya benlik saygısı düzeyinin de kariyer karar verme güçlük düzeyini etkilediği söylenebilir.

**5.1.2. Kariyer karar verme güçlüklerinin cinsiyet, anne-baba eğitim düzeyi, algılanan başarı düzeyi, sınıf düzeyi ve devam edilen lise açısından tartişılması.** Lise öğrencilerinin kariyer karar verme güçlüklerinin cinsiyetleri açısından anlamlı şekilde farklılaştığı ve kız öğrencilerin meslek seçimi konusunda erkek öğrencilere göre daha çok kariyer karar verme güçlüğü yaşadığı görülmektedir. Alan yazında benzer konuda yapılmış çalışmalara bakıldığında, bu araştırma kapsamında cinsiyet açısından elde edilen bulgular ile hem benzerlik gösteren hem de farklılık gösteren bulguların olduğu tespit edilmiştir. Bacanlı (2012), ortaöğretim 9. sınıf öğrencileri ile yapmış olduğu araştırmada, kız öğrencilerinin kariyer karar verme güçlüklerinin erkek öğrencilerinkinden daha yüksek olduğunu bulmuştur. Benzer şekilde 9–11. sınıf öğrenciler ile yaptığı araştırmada Öztemel (2013), cinsiyetin kariyer karar verme güçlüğünü yordayan bir değişken olduğunu ve kızların erkeklere nazaran daha fazla kariyer karar verme güçlüğü yaşadıklarını bulmuştur. Kız öğrencilerinin kariyer karar verme konusunda erkek öğrencilere göre daha fazla güçlük çekmelerinin nedeni toplumsal cinsiyet algısı, kadının toplum içindeki çalışmasına karşı sergilenen olumsuz tutumlar ve kız öğrencilerinin bu tutum ve eğilimler karşısında kendilerini en iyi şekilde ifade edebilecek kariyer belirleme konusunda yaşadığı kararsızlık veya zorluktan kaynaklanıyor olabilir.

Diğer yandan, erkek öğrencilerin kariyer karar verme konusunda daha fazla güçlük çektiğini rapor eden çalışmaların sayısı da çoktur. Türk (Bacanlı, Eşici ve Özünlü, 2013; Gökçe ve Traş, 2017), İsraili (Gati ve Saka, 2001), Amerikalı (Gati, Krausz ve Osipow, 1996), Tayvanlı (Tien, 2001), Çinli (Tien 2005), İsraili ve Arap

(Hijazi, Tatar ve Gati, 2004) öğrencilerle yapılan çalışmalarda, erkek öğrencilerin, kız öğrencilere göre kariyer karar verme konusunda daha fazla güçlük çektikleri rapor edilmiştir.

Anne ve baba eğitim düzeyinin öğrencilerin kariyer karar verme güçlükleri ile istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkisi bulunmamıştır. Öğrencilerin okudukları lise ve anne-babalarının eğitim düzeyleri açısından kariyer karar verme güçlükleri anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır. Benzer bulgulara alan yazında da rastlanılmıştır. Sadece bir çalışmada ortaokul 8. sınıf öğrencileri ile yapılan araştırmada, Şekerli (2016), anne-baba eğitim durumunun öğrencilerin akademik karar verme güçlüğü arasında anlamlı ilişki olmadığını belirlemiştir.

Öğrencilerin kendilerine ilişkin algıladıkları başarı düzeylerinin kariyer karar verme güçlükleri ile olan ilişkisine bakıldığında kendilerini “başarısız” olarak algılayan öğrencilerin, kendilerini “başarılı” olarak algılayan öğrencilere göre daha yüksek kariyer karar verme güçlüğü çektikleri görülse de araştırmadan elde edilen bulgular istatistiksel olarak anlamlı değildir. Araştırmadan elde edilen bulguların tersine alan yazında çeşitli çalışmaların olduğu görülmüştür. Bacanlı (2012), 9. sınıf öğrencileri ile yapmış olduğu araştırmada, başarısız akademik algıya sahip olan öğrencilerin başarılı algıya sahip olanlara göre daha yüksek kariyer karar verme güçlüğü yaşadığını rapor etmiştir. Benzer şekilde, Gati ve Saka (2001) düşük akademik başarının akademik karar verme güçlüğüne etkileyen değişkenlerden biri olduğunu ifade etmişlerdir. Yazıcıoğlu (2008), kendini okulda başarılı olarak algılayan öğrencilerin mesleki karar verme düzeylerinin daha yüksek olduğunu saptamıştır. Bu sonuç kendini akademik olarak başarısız olarak algılayan öğrencilerin kariyerleri konusunda karar verme açısından zorluklar yaşadıklarını, akademik kariyer kaygılarının kendi kariyerlerine ilişkin güçlükler yaşamalarına neden olduğu ve sonuç olarak bu başarısızlık algısının kariyer karar verme güçlüğüne arttırdığı şeklinde açıklanabilir. Üniversite sınavını kazanıp iyi bir meslek alanında okuyamayacağına ilişkin başarısızlık algısına sahip olmak öğrencilerin kariyerlerine ilişkin doğru ve isabetli kararlar alabilmelerini güçleştirmektedir. Akademik olarak kendilerini başarılı olarak algılayan lise öğrencilerinin kariyer karar verme güçlüklerinin daha düşük olması, bu öğrencilerin üniversite sınavını kazanıp istedikleri bölüme yerleşebilecekleri ve o mesleği yapabilecekleri şeklinde bir algının

oluşmasından kaynaklanıyor şeklinde düşünülse de bu araştırmadan elde edilen bulgular istatistiksel olarak anlamlı değildir.

Çalışmanın diğer bir bulgusuna göre lise öğrencilerinin kariyer karar verme güçlüklerinin sınıflarına göre anlamlı şekilde farklılaştığı bulunmuştur. Öğrencilerin kariyer karar verme güçlüklerinin sınıf düzeyleri açısından farklılaşp farklılaşmadığına yönelik gerçekleştirilen analiz sonucunda, 11. sınıf öğrencilerinin en yüksek düzeyde kariyer karar verme güçlüğü ortalamasına sahip olduğu 11. sınıf öğrencileri ile 9., 10. ve 12. sınıf öğrencileri arasında kariyer karar verme güçlüğü açısından anlamlı farklılıkların olduğu görülmüştür. Bu sonuç, 11. sınıf öğrencilerinin henüz kariyerlerine ilişkin kararlar almadıkları, kendi kariyerlerine ilişkin karar verme aşamasında oldukları ve bu karara ilişkin güçlükler yaşadıkları şeklinde açıklanabilir. 12. sınıf, öğrencilerin kendi kariyerlerine ilişkin kararlar aldıkları ve bu hedefe odaklanıp üniversite sınavlarına daha yoğun bir şekilde çalıştıkları dönemdir. 11. sınıf ise üniversite sınavı öncesi kariyer planların yapıldığı ancak en çok kararsızlığın yaşandığı bir dönem olduğu görülmektedir. 9. ve 12. sınıf öğrencilerinin kariyer karar verme konusunda en düşük düzeyde güçlük çekmesinin temel nedeni 9. sınıf öğrencilerinin son sınıfa kadar kariyerlerini planlamak ve buna ilişkin kararlar vermek için önlerinde daha süre olduğunu düşünmeleri, 12. sınıf öğrencilerinin ise kendi kariyer planlarını çoktan yapmış ve bunu elde etmek için sınava hazırlandıkları dönemde oldukları şeklinde açıklanabilir. Buradaki çalışmanın bulguları alan yazında aynı konuda yapılan çalışmaların bulguları ile büyük oranda desteklenmektedir. Kariyer karar verme güçlüğüünün sınıf düzeyi ve yaş açısından farklılaşma durumunu inceleyen çalışmalarda sınıf düzeyi arttıkça öğrencilerin kariyer karar verme güçlüğüünün azaldığı gözlemlenmiştir (Gati ve Saka, 2001). 9-12 sınıf lise öğrencileri yapılan diğer bir araştırmada (Bacanlı, Eşici ve Özünlü, 2013), kariyer karar vermenin boyutlarından olan *hazırlık* aşamasındaki güçlükler ile *bilgi eksikliği* ve *tutarsız bilgidен* kaynaklanan karar verme güçlüklerinin sınıf düzeyi yükseldikçe azaldığı bulunmuştur. Öğrencilerin yaşları ve sınıf düzeyleri ilerledikçe kariyer karar verme güçlüklerinin azalmasının temel nedeni süreç içerisinde öğrencilerin çeşitli bilgi kaynaklarından (öğretmenler, anne-babalar, basılı ve görsel basın vb.) kariyer konusunda bilgiler edinmeleri ve kariyer olgunluğuna sahip olmuş olmaları şeklinde açıklanabilir. Ancak, bu çalışmada da görüldüğü üzere 11. sınıf

öğrencilerinin diğer sınıf öğrencileri ile karşılaştırıldığında daha yüksek kariyer karar verme güçlüğü yaşamaları her ne kadar çeşitli kariyer alanları ile bilgi edinmiş olsalar da henüz bu kariyer konusunda karar verme olgunluğuna ulaşmamaları veya üniversite sınavı öncesi taşıdıkları sınav kaygısı ve gelecek kaygısı ile ilgili nedenlerden kaynaklanıyor şeklinde açıklanabilir.

Devam edilen lisenin öğrencilerin kariyer karar verme güçlüğü ile ilişkisi istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. Her ne kadar Endüstri Meslek ve Mesleki Teknik AL öğrencilerinin mesleki karar verme güçlükleri diğer liselerdeki öğrenciler ile karşılaştırıldığında en yüksek ortalamaya sahip olsa bile liseler arasındaki farklılık anlamlı değildir.

## 5.2. Öneriler

**5.2.1. Araştırmacılara öneriler.** Bu çalışmada, olumsuz otomatik düşüncelerin kariyer karar verme güçlüğüne pozitif yönde anlamlı düzeyde yordadığı görülmüştür. Ancak, olumsuz otomatik düşüncenin birçok boyutunun olduğu ve bunların birbirini etkilediği düşünüldüğünde, bu yordamayı hangi aracı değişken ile yaptığı bu çalışmada ortaya konulmamıştır. Bundan sonra yapılacak olan çalışmalarda olumsuz otomatik düşüncenin neden olduğu hangi durumun (örn. kaygı, depresyon vb.) kariyer karar vermeyi etkilediği yapısal eşitlik modeli kullanılarak ortaya konulabilir. Bundan sonra yapılacak olan çalışmalarda, burada ortaya konulan değişkenlere ek olarak kariyer kararsızlığı da regresyon çalışmaları ile ortaya konulabilir.

Aynı zamanda öğrencilerin benlik saygısı düzeylerinin kariyer karar verme güçlüklerini negatif yönde ve anlamlı düzeyde yordadığı görülmüştür. Bu çalışmada benlik saygısı tek başına ele alınmıştır. Benlik saygısı düzeyini etkilediği düşünülen diğer faktörler (kişilik, özyeterlilik, anne-baba tutumu, akademik başarı vb.) ve sosyal destek (aile, arkadaş, akraba, internet, sosyal medya vb.) ile de çeşitli araştırmalar gerçekleştirilebilir.

Kariyer karar verme güçlüğüne kültürden kültüre farklılık gösterdiği alan yazındaki çalışmalarda (Mau, 2004; Tagay, 2015) ortaya konulmuştur. Bundan sonra yapılacak

olan çalışmalarda Türk öğrencilerinin de olduğu kültürler arası karşılaştırmalı çalışmalar yürütülebilir. Böyle bir araştırma ile, Türk öğrencilerinin kariyer karar verme güçlüklerinin farkı ülke veya kültürlerdeki öğrencilere kıyasla nasıl değiştiği, kültürün kariyer karar verme güçlüğünü etkilemede/belirlemede nasıl bir etkisinin olduğu ortaya konulabilir.

İleriki araştırmalarda, öğrencilerin kariyer karar verme güçlüğünü etkileyen daha çeşitli sosyo demografik değişkenler kullanılabilir. Özel okul–devlet okulu, kentsel alan–kent çevresi alanı–banliyö gibi karşılaştırmalar ile hem öğrencilerin hem de okulların bulunduğu bölgenin sosyo-ekonomik yapısının kariyer karar alma güçlüğünü nasıl etkilediği ortaya konulabilir. Ayrıca, aynı konu ile ilgili yapılacak olan ileriki araştırmalarda, algılanan başarı yerine öğrencilerin dönem sonu veya ders içi akademik başarıları/notları dikkate alınmalıdır. Algılanan başarı daha subjektif olabileceğinden yanıltıcı bir sonuç ortaya koyabilir.

Öğrencilerin kariyer karar verme konusunda yaşadıkları güçlüklerin nedenlerinin derinlemesine ve çok boyutlu bir şekilde ortaya konulabilmesi için nicel çalışmaların yanında maksimum çeşitliliği yansıtacak bir çalışma grubu ile örnek olay incelemesi şeklinde gerçekleştirilecek çalışmalar yürütülebilir. Çeşitli veri kaynakları kullanılarak konunun derinlemesine incelenmesi, öğrencilerin kariyer karar verme güçlüklerine ilişkin bilgi ve anlayış sağlayacaktır.

**5.2.2. Uygulamalara öneriler.** Lise öğrencilerinin kariyer karar verme güçlüklerinin azaltılması veya giderilmesi için bu öğrencilerin kariyer karar verme konusunda bilgi ve beceri kazanmalarına, kariyer gelişimlerini ve olgunluklarını geliştirmelerine, kariyer ve kariyer alanı belirlemeye yönelik mesleki ve eğitsel seçenekleri tanımlamalarına yardımcı olacak kariyer rehberliği hizmeti sunulmalıdır. Bu hizmet sadece son sınıflara doğru değil, tüm sınıf düzeylerinde belirli bir kariyer rehberlik programı kapsamında gerçekleştirilmelidir. Mesleki rehberlik ve kariyer danışmanlığı kapsamında öğrenciler ile gerek odak grup gerekse bireysel görüşmeler yoluyla bilgilendirmeler ve yönlendirmeler yapılması öğrencilerin kariyer karar vermelerinde karşılaştıkları zorlukların üstesinden gelebilmelerine yardımcı olacaktır. Ayrıca bireyler genellikle otomatik düşüncenin değil, ona eşlik eden



duygunun farkındadırlar. Bu sebeple bireylerin bu konuda eğitim/psiko-eğitim almaları, onların bu düşüncelerinin farkına varmalarına yardımcı olacaktır.

Bu araştırmada öğrencilerin daha çok kendi başlarına kariyer kararlarını verdikleri görülse de kariyer kararlarını verirken kendilerinden sonra en çok ailelerinden yardım aldıkları bulgusu elde edilmiştir. Ayrıca araştırmada öğrencilerin benlik saygıları arttıkça kariyer karar verme güçlükleri de azaldığından bireyin benlik saygısı düzeyini artırmaya yönelik okullarda psikolojik danışmanlar tarafından ailelere yönelik anne baba tutumları-aile ile ilişkiler-sosyal destek konularında müşavirlik çalışmaları yapılabilir. Öğrenciler ilgi ve yeteneklerine göre aileleri ve okullardaki öğretmenleri tarafından sosyal faaliyetlere yönlendirilebilir. Okullarda psikolojik danışmanlar tarafından benlik saygısını güçlendirici grup içi etkinlikler ve bireysel görüşmeler yapılarak öğrencilerin benlik saygısı düzeyleri desteklenebilir. Akademik başarısı düşük olan öğrencilerin öncelikle başarısızlığın nedenleri tespit edilerek başarıyı artırmaya yönelik çalışmalar okul ve aile işbirliği içinde yapılarak öğrencilerin akademik başarılarının artırılması desteklenebilir. Tüm bu çalışmalarla benlik saygısı düzeyinin iyileştirilmesi ve dolayısıyla daha az kariyer karar verme güçlüğü çekilerek kendine en uygun kariyer kararını veren birey sayısının artacağı düşünülmektedir.

Anne-baba eğitim durumunun öğrencilerin kariyer karar verme güçlüğüne etkilemediği gözlemlenmiştir. İleride yapılacak olan çalışmalarda öğrencilerin sosyo-ekonomik düzeylerini yansıtacak (gelir düzeyi, refah, anne-baba eğitim durumu, sağlanan olanaklar vb.) bir indeks belirlenerek bu indeksin öğrencilerin karar verme güçlüklerine olan etkisi araştırılabilir. Böyle bir indeksin oluşturulması gelecek çalışmalarda da benzer indekslerin kullanılmasına ışık tutacak ve genel bir kanaatin oluşmasına yardımcı olacaktır.

## KAYNAKLAR

- Akbağ, M. (2000). *Stresle başa çıkma tarzlarının üniversite öğrencilerinde olumsuz otomatik düşünceler, transaksyonel analiz ego durumları ve bazı değişkenler açısından incelenmesi*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Akdeniz, S. (2009). *Ergenlerin meslek kararı verme yetkinliklerinin algılanan ana baba tutumu ve bazı değişkenler açısından incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Akkoç, F. (2012). Lise öğrencilerinin mesleki kararsızlıkları ile kariyer inançları arasındaki ilişki. *Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, 32, 49-70.
- Aksoy, A. B. ve Dilek, H. (2013). Ergenlerin benlik saygısı ile anne-babalarının benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14(3), 10-95.
- Aktaş, S. (2011). *9. sınıfta anne baba tutumları ve benlik saygısı arasındaki ilişkinin bazı değişkenler açısından incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Amundson, N. E. (1995). An interactive model of career decision making. *Journal of Employment Counseling*, 32(1), ss.11-21. Retrieved from [https://www.researchgate.net/publication/232595922\\_An\\_Interactive\\_Model\\_of\\_Career\\_Decision\\_Making](https://www.researchgate.net/publication/232595922_An_Interactive_Model_of_Career_Decision_Making), (Erişim: 05.04.2019).
- Andre, C. & Lelord, F. (2002). *Kendine saygı* (İ. Yerguz, Çev.). İstanbul: İletişim Yayınları.
- Arpin Cribbie, C. A. & Cribbie, R. A. (2007). Psychological correlates of fatigue: examining depression, perfectionism, and automatic negative thoughts. *Personality and Individual Differences*, 43(6), 1310-1320.
- Aydın, Ç. (2014). *Üniversite öğrencilerinde kariyer kararsızlığının özsaygı, denetim odağı ve mükemmeliyetçilik bakımından incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

- Aysan, F. ve Bozkurt, N. (2004). *Okul psikolojik danışmanlarının yaşam doyumu, stresle başa çıkma stratejileri ile olumsuz otomatik düşünceleri: İzmir ili örnekleme*. XIII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayı, 6-9.
- Bacanlı, F. (2012). Kariyer karar verme güçlükleri ve mesleki seçimine ilişkin akılcı olmayan inançların ilişkisi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(37), 86-95.
- Bacanlı, F., Eşici, H. ve Özünlü, M. B. (2013). Kariyer karar verme güçlüklerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(40), 198-211.
- Bacanlı, F. ve Hamamcı, Z. (2015). Lise öğrencileri için kariyer karar verme güçlükleri ölçeği'nin faktör yapısının ve güvenilirliğinin yeniden incelenmesi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 13(2), 109-122.
- Bayraktaroğlu, S. ve Demir, K. (2011). *İşyerinde karar verme ve problem çözme yöntemleri, İş ve Meslek Danışmanlığı* içinde (ss. 466-476). Ankara: İş ve Meslek Danışmanlığı Derneği Yayınları. <https://www.researchgate.net/publication/312117143>, Erişim: 03.04.2019.
- Beck, J. S. (2016). *Bilişsel davranışçı terapi, temelleri ve ötesi* (M. Şahin, İkinci Basımdan Çev.). Ankara: Nobel Akademik Yayınları.
- Biçkur, B. (2015). *Üniversite sınavına girecek öğrencilerin sınav kaygısı, benlik saygısı ve anne baba tutumu arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Bozkurt, E. (1993). *Genel liseler ile meslek liseleri öğrencilerinin mesleki yönelimlerini etkileyen faktörler*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). On Dokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Samsun.
- Bozkurt, N. (1998). *Lise öğrencilerinin başarısızlıklarının altında yatan depresyonla ilişkili otomatik düşünce kalıpları*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Brown, C., George-Curran, R. & Smith, M. L. (2003). The role of emotional intelligence the career commitment and decision-making process. *Journal of Career Assessment*, Vol:11(4), 379-392. Retrieved from

<https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/1069072703255834>,

Erişim:06.04.2019.

- Brown S. D. ve Rector, C. C. (2008). Conceptualizing and diagnosing problems in vocational decision making. *Handbook of counseling psychology*. books.google.com.
- Budak, S. (2003). *Psikoloji sözlüğü*. Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları.
- Buluş, M. ve Cevher, F. N. (2007). Benlik kavramı ve benlik saygısı, önemi ve geliştirilmesi. *Akademik Dizayn Dergisi*, 11(3), 52-57.
- Büyüköztürk, Ş. (2008). *Veri analizi el kitabı. İstatistik, araştırma deseni, SPSS Uygulamaları ve yorum*. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- Calvete, E. & Connor Smith, J. K. (2005). Automatic thoughts and psychological symptoms: A crosscultural comparison of american and spanish students. *Cognitive Therapy and Research*, 29(2), 201-217.
- Can, Y. ve Polat, M. (2004). Kayseri ili ilköğretim öğrencilerinde kayak sporuna yönelik fiziksel uygunluk normlarının araştırılması. *Erciyes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 13(1), 48-54.
- Cooper, R. K. (1997). Applying emotional intelligence in the work place. *Training ve Development*, 51(12), 31-38.
- Coopersmith, S. (1967). *The antecedents of self esteem*. San Francisco: Freeman
- Çakar, F. S. (2014). Otomatik düşüncelerin umutsuzluk üzerindeki etkisinin incelenmesi: benlik saygısının aracılık rolü. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri Dergisi*, 14(5), 1-16.
- Çakır, M. A. (2003). *Bir mesleki grup rehberliği programının lise öğrencilerinin mesleki kararsızlık düzeylerine etkisi*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Çakır, M. A. (2004). Mesleki karar envanterinin geliştirilmesi. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 37(2), 1-14.

- Çankaya, B. (2007). *Lise I. ve II. sınıf öğrencilerinin algılanan benlik saygısının bazı değişkenlere göre incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Çınar, Ç. (2011). *Lise son sınıf öğrencilerinin meslek seçimi kararlarında benlik algısının önemi*. Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Çokluk, Ö., Şekercioğlu, G. ve Büyüköztürk, Ş. (2012). *Sosyal bilimler için çok değişkenli istatistik: SPSS ve LISREL uygulamaları*. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- Doğan, H. (2014). Çağdaş kariyer karar verme yaklaşım ve modellerinin incelenmesi. *OPUS Türkiye Sosyal Politika ve Çalışma Hayatı Araştırmaları Dergisi*, 4(6), 101-130.
- Doğan, H., Bacanlı, F., Hamamcı, Z., Özünlü, M. B. ve Eşici, H. (2013). *Lise öğrencileri için online kariyer karar verme sisteminin geliştirilmesi ve etkililiğinin sınanması*. XII. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi, İstanbul: Proceeding Book, 407-408.
- Doğan, H. ve Bacanlı, F. (2012). The effect of a career decision-making group guidance program on career decision-making difficulties. *Energy Education Science and Technology Part B: Social and Educational Studies, Special Issue*, 1, 912-916.
- Doğan, H. (2010). *Kariyer karar verme grup rehberliği programının 9. sınıf öğrencilerinin kariyer karar verme güçlüklerine etkisi*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Erdoğan, N. (2003). *Kariyer geliştirme: Kuram ve uygulama*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Ergin, D. A. ve Kapçı, E. G. (2013). Çocuk ve ergenlerde olumsuz bilişlerin değerlendirilmesi: Çocukların otomatik düşünceleri ölçeği'nin uyarlanması. *Journal of Cognitive Behavioral Psychotherapy and Research*, 2, 72-77.
- Ergin, D. A. (2013). *Ankara'da yaşayan ilköğretim öğrencilerinde olumsuz otomatik düşüncelerin incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

- Eriş, K. (2017). *Otomatik düşünceler ve irrasyonel inanışların obsesif ve kompulsif belirtiler ve depresyon arasındaki aracı değişken rolü*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Erşan, E. E., Doğan, O. ve Doğan, S. (2009). Beden eğitimi ve antrenörlük bölümü öğrencilerinde benlik saygısı düzeyi ve bazı sosyo-demografik özelliklerle ilişkisi. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 12, 35-42.
- Fidan, V. (2019). *Meslek seçiminde kariyer karar verme zorlukları: İzmir ilindeki denizcilik meslek liseleri ile diğer liselerdeki son sınıf öğrencileri üzerine bir araştırma*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Gati, I. (1986). Making career decision: A sequential elimination approach. *Journal of counseling psychology*, 33(4), 408-417.
- Gati, I., Asulin-Peretz, L. & Fisher, A. (2012). Emotional and personality-related career decision-making difficulties: A 3-year follow-up. *The Counseling Psychologist*, 40(1), 6-27.
- Gati, I., Krausz, M. & Osipow, S. H. (1996). A taxonomy of difficulties in career decision-making. *Journal of Counseling Psychology*, 43(4), 510-526.
- Gati, I. & Saka, N. (2001). High school students' career related decision-making difficulties. *Journal of Counseling and Development*, 79(3), 331-340.
- Gök, Ü. (2018). *Kariyer karar verme programının 8. sınıf öğrencilerinin kariyer karar verme güçlükleri ve mesleki uygunluk düzeylerine etkisi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hasan Kalyoncu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gaziantep.
- Gökçe, Z. ve Traş, Z. (2017). Lise öğrencilerinin kariyer karar verme güçlükleri ve ego kimlik statülerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 15(1), 58-69.
- Gökdağ, C. (2014). *Otomatik düşünceler, fonksiyonel olmayan tutumlar ve mizaç ve karakter arasındaki ilişkiler*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.

- Gökdeniz, İ. ve Merdan, E. (2011). Kişilik ile kariyer seçimi arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Aksaray Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 3(2), 23-36.
- Gönüllü, M. (2003). Lise öğrencilerinin buldukları liseye göre gösterdiği toplumsal farklılıklar: Sivas ili merkez ilçe örneği. *Cumhuriyet Üniversitesi Sosyoloji Tartışmaları Dergisi*, 1, 28-50.
- Greenberger, D. & Padesky, C. A. (2015). *Evinizdeki Terapist* (D. Dağyaran, Çev.). İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.
- Hamamcı, Z., Bacanlı, F. ve Doğan, H. (2011). *İlköğretim ortaöğretim ve üniversite öğrencilerinin mesleki ve eğitsel kararlarını etkileyen faktörlerin incelenmesi*. 12. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi, İzmir.
- Hamurlu, M. K. (2005). Anne babaların meslek gelişimine yardımcı olmaya yönelik tutumları ve bilgi düzeylerinin çocuklarının mesleki kararsızlıkları ile ilişkisi. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 6(10), 55-69.
- Harman, E. (2017). *Lise öğrencilerinin denetim odaklarına göre mesleki olgunluklarının kariyer karar verme güçlüklerini yordama gücü*. (Yayınlamamış Yüksek Lisans Tezi). Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Hatipoğlu, T. (1996). *Ergenlik çağındaki öğrencilerin benlik tasarımı düzeyleri ile algılanan anne davranışları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Hetherington, E. M. (Ed). (1981). *Handbook Of Child Psychology*. New York: Wiley.
- Hijazi, Y., Tatar, M. ve Gati, I. (2004). Career decisionmaking difficulties among Israeli and Palestinian Arab high-school seniors. *Professional School Counseling*, 8(1), 64-72.
- Hope, E. C., Chavous, T. M., Jagers, R. J. & Seller, R. M. (2013). Connecting self esteem and achievement diversity academic identification and dis-

identification patterns among black college students. *American Educational Research Journal*, 50(5), 1122-1151.

Hökelekli, H. (Ed). (2005). *Üniversite öğrencilerinde dini inanç ve benlik saygısı ile ilişkisi*. Gençlik, din ve değerler psikolojisi. Bursa: DEM yayınları.

Işın, S. A. (2015). *Akademik başarı düzeyi yüksek olan ergenlerin benlik saygısı ve anksiyete düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

İkiz, F. E. (2000). *Farklı liselerdeki ergenlerin benlik saygısı, akademik başarı ve sürekli kaygı düzeyi arasındaki ilişki*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

Kağıtçıbaşı, Ç. (2010). *Benlik, aile ve insan gelişimi*. İstanbul: Koç Üniversitesi Yayınları.

Kapıkıran, Ş. (2012). Ergenlerde olumsuz otomatik düşünceler ve içsel güdülenme arasındaki ilişkinin aracı ve farklılaştırıcısı olarak başarı yönelimi ve kendini engelleme davranışlarının sınanması. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri Dergisi*, 12(2), 695-711.

Kara, D. (2016). *Psikoloji öğrencilerinde stresle başa çıkma stratejileri, olumsuz otomatik düşünceler ve depresyon belirtileri ilişkisi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Kaya, Z. (1988). *Lise son sınıf öğrencilerinin meslek seçimindeki sosyoekonomik faktörler*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Kayaalp, İ. (2017). *Ergenlerin anne baba tutumları ile problem çözme becerileri arasındaki ilişkide benlik saygısının aracı rolü*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin.

Kepir, D. D. (2011). *Üniversite adaylarında meslek seçimine ilişkin akılcı olmayan inançlar, mesleki olgunluk ve umut düzeyleri*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.



- Kılıç, Ö. U. (2018). Üniversite son sınıf öğrencilerinin kariyer kararı verme yetkinliği düzeylerini etkileyen değişkenler, *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 9(16), 250-275.
- Kılıççı, Y. (2006). *Okulda ruh sağlığı*. Ankara: Anı Yayınları.
- Kırdök, O. (2010). *Bilişsel bilgiyi işleme yaklaşımına göre geliştirilen mesleki karar verme programının sınanması*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Kishor, N. (1981). The effect of self-esteem and locus of control career decision making of adolescents in Fiji. *Journal of Vocational Behavior*, 19(2), 227-232.
- Korkut, F. (2004). *Okul temelli önleyici rehberlik ve psikolojik danışma*. Ankara: Anı Yayınları.
- Köknel, Ö. (1986). *Kaygıdan mutluluğa kişilik*. İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.
- Köknel, Ö. (1998). *Yaşamın zaferi*. İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.
- Kulaksızoğlu, A. (2005). *Ergenlik psikolojisi*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Kurtoğlu, E. (2009). *Lise öğrencilerinde gözlenen saldırganlık düzeylerinin otomatik düşünceler, cinsiyet ve sınıf düzeyi açısından incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Samsun.
- Kuyucu, Y. (2007). *Boşanmış ailede yetişen ergenlerin bilişsel çarpıtmalarıyla benlik değeri arasındaki ilişki*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Kuzgun, Y. (Ed). (2006). *İlköğretimde rehberlik*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Kuzgun, Y. (2014). *Meslek gelişimi ve danışmanlığı*. Ankara: Nobel Yayınları.
- Lam, M. & Santos, A. (2017). The impact of a college career intervention program on career decision-making self-efficacy, career indecision and decision-making difficulties. *Journal of Career Assessment*, 26(3), 1-20.
- Macar, F. (2013). *Genç ergenlerde obezite, akran zorbalığı ve algılanan sosyal desteğin benlik saygısı ile ilişkisi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

- Mau, W. C. (2001). Assessing career decision-making difficulties: A cross-cultural study. *Journal of Career Assessment*, 9(4), 353-364.
- Mau, W. C. (2004). Cultural dimensions of career decision-making difficulties. *The Career Development Quarterly*, 53(1), 67-77.
- Morgan, T. & Ness, D. (2003). Career decision-making difficulties of first year students. *The Canadian Journal of Career Development*, 2(1), 33-39.
- Munson, W. W. (1992). Self-esteem, vocational identity, and career salience in high school students. *The Career Development Quarterly*, 40(4), 361-368.
- Özkan, İ. (1994). Benlik saygısını etkileyen etkenler. *Düşünen Adam Dergisi*, 7(3), 4-9.
- Özmen, F. (2007). *Algılanan aile içi iletişim biçimlerinin ergenlerin benlik saygısına etkisi ve bir uygulama örneği*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eskişehir.
- Öztemel, K. (2012). Kariyer kararsızlığı ile mesleki karar verme öz yetkinlik ve kontrol odağı arasındaki ilişkiler. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi GEFAD / GUJGEF*, 32(2), 459-477.
- Öztemel, K. (2013). Lise öğrencilerinin kariyer karar verme güçlüklerinin yordayıcıları olarak algılanan sosyal destek ve cinsiyet. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 11(3), 241-257.
- Öztemel, K. (2014). Duygusal ve kişilik ilişkili kariyer karar verme güçlükleri ölçeğinin kısa formu. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(42), 244-255.
- Palti, C. (2012). *Üniversiteye hazırlanan lise son sınıf öğrencilerinde yükseköğretime geçiş sınavı öncesi ve sonrasında benlik saygısı, sınav kaygısı ve durumluksüreklı kaygı düzeyleri*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Peterson, W. G., Reardon, C. R. & Sampson, P. J. (2000). Relation of depression and dysfunctional career thinking to career indecision. *Journal of Vocational Behavior*, 56(2), 288-298.

- Salman, N. (2018). *Kariyer karar verme güçlüklerinin kariyer engelleri, kariyer karar verme öz yetkinliği ve karar verme ile ilişkisi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Savaşır, I. ve Batur, S. (2003). *Bilişsel-davranışçı görüşme ve değerlendirme süreçleri. I. bilişsel davranışçı terapiler*. Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Schniering, C. A. & Rapee, R. M. (2004). Development And Validation Of A Measure Of Children's Automatic Thoughts: The Children's Automatic Thoughts Scale. *Behaviour Research and Therapy*, 40(9), 1091-1109.
- Silverman, S. & Diguseppe, R. (2001). Cognitive-Behavioral constructs and children's behavioral and emotional problems. *Journal of Rational Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 19(2), 119-134.
- Sovet, L., Tak, J. & Jung, S. (2015). Validation of the career decision-making difficulties questionnaire among Korean college students. *Journal of Career Assessment*, 23(4), 661-676.
- Sullivan, H. S. (1953). *The Interpersonal theory psychiatry*. New York: Norton.
- Şahin, A. (1997). *Öğretmen lisesi öğrencilerinin benlik algısı ile mesleki benlik algısı arasındaki bağdaşım*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Şahin, G. (2006). *Bireylerin proaktif kişilik yapısı ile benlik saygısı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Şahin, N. H., Güler, M. ve Basım, H. N. (2009). A tipi kişilik örüntüsünde bilişsel ve duygusal zekânın stresle başa çıkma ve stres belirtileri ile ilişkisi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 20(3), 243-254.
- Şekerli, B. (2016). *Ortaokul 8. sınıf öğrencilerinin kariyer karar verme güçlükleri ile kariyer gelişimleri ve benlik saygıları arasındaki ilişki*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

- Şen, A. (2017). *Kariyer karar verme güçlüklerinin duygusal zekâ ve a tipi kişilik ile ilişkisi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hasan Kalyoncu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gaziantep.
- Şenyiğit, K. (2015). *Meslek lisesi öğrencilerinin benlik algısı ve mesleki karar becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Şirin, H. ve Izgar, H. (2013). Üniversite öğrencilerinin iletişim becerileri ve olumsuz otomatik düşünceleri arasındaki ilişki. *İlköğretim Online Dergisi*, 12(2), 585-596.
- Tagay, Ö. (2015). Career decision-making difficulties Turkey and the USA. *International Journal of International Journal of Research and Review in Health Sciences Recent Advances Multidisciplinary Research*, 2(2), 232-239.
- Taysi, E. (2000). *Benlik saygısı arkadaşlardan ve aileden sağlanan sosyal destek: üniversite öğrencileriyle yapılan bir çalışma*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Tien, H. S. (2001). Career decision-making difficulties perceived by college students in Taiwan. *Bulletin of Educational Psychology*, 33(1), 87-98.
- Tien, H. L. S. (2005). The validation of the career decision making difficulties scale a Chinese culture. *Journal of Career Assessment*, 13(1), 114-127.
- Tözün, M. (2010). Benlik saygısı. *Actual Medicine*, 52-57.
- Tunç, A. (2002). *The relationship between parenting style and self-esteem*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Tümkaya, S., Aybek, B. ve Çelik, M. (2008). An investigation of students' life satisfaction and loneliness level a sample of Turkish students. *Journal of Human Sciences*, 5(1), 1-15.
- Türkçapar, M. H. (2017). *Bilişsel Terapi*. Ankara: HYB Yayınları.
- Ulaş, Ö. ve Yıldırım, İ. (2016). Kariyer kararı verme yetkinliği ölçeği'nin geliştirilmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 6(45), 77-90.

- Ulaş, Ö. (2016). *Kariyer kararı verme öz-yetkinliği: Bir Model Testi*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Ulu, E. (2007). *Lise öğrencilerinin kariyer inançlarının bazı değişkenlere göre yordanması*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Uyanık Balat, G. ve Akman, B. (2004). Farklı sosyo-ekonomik düzeydeki lise öğrencilerinin benlik saygısı düzeylerinin incelenmesi. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 24(2), 175-184.
- Ünüvar, A. (2003). *Çok yönlü algılanan sosyal desteğin 15-18 yaş arası lise öğrencilerinin problem çözme becerisine ve benlik saygısına etkisi*. (Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Vertsberger, D. & Gati, I. (2016). Career decision-making difficulties and help-seeking among Israeli young adults. *Journal of Career Development*, 43(2), 145-159.
- Yaman, D. Y. (2014). *A study on career indecision of 11. and 12. Grade students testing gender, career beliefs, academic self-efficacy and problem solving skills through path analysis*. Middle East Technical Universitythe Department of Educational Sciences, Ankara.
- Yavuzer, H. (2001). *Eğitim ve gelişim özellikleriyle okul çağı çocuğu*. İstanbul: Remzi Kitabevi Yayınevi.
- Yazıcıoğlu, A. (2008). *İlköğretim sekizinci sınıf öğrencilerinin mesleki karar düzeylerinin incelenmesi: Uzunlamasına bir çalışma*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Afyon Kocatepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Afyon.
- Yıldırım, T. (2017). *Üniversite öğrencilerinde benlik saygısı ile algılanan sosyal destek ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans tezi). Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Yılmaz, A. S. (2011). *Üniversite öğrencilerinin karar vermede özsaygı ve karar verme stillerinin benlik saygısı ve utangaçlık açısından incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.

- Yılmaz Erdem, A. ve Bilge, F. (2008). Lise öğrencileri için meslek seçimine ilişkin akılcı olmayan inançlar ölçeğinin geliştirilmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(29), 95-114.
- Yörükoğlu, A. (2000). *Gençlik çağı ruh sağlığı ve ruhsal sorunlar*. İstanbul: Özgür Yayın Dağıtım Ltd. Şti.
- Yusupu, R. (2015). *Üniversite öğrencilerinde kariyer kararları ile mükemmeliyetçilik, öğrenme motivasyonu ve akademik başarı arasındaki ilişki*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Zakay, D. & Barak, A. (1984). Meaning and career decision-making. *Journal of Vocational Behavior*, 24(1), 1-14.
- Zhou, D. & Santos, A. (2007). Career decision making difficulties of British and Chinese international university students. *British Journal of Guidance & Counselling*, 35(2), 219-23.



**EKLER**

**EK-1****Kişisel Bilgi Formu**

Sevgili Öğrenciler,

Aşağıda bir araştırma kapsamında hazırlanmış kişisel bilgi formu ve ölçekler bulunmaktadır. **Araştırmacılar olarak sizlerden beklentimiz; kişisel bilgi formunu ve ölçekleri, tüm içtenliğinizle okuyarak, doldurmanızdır.**

Araştırma kapsamında kullanılan her bir ölçeği doldurmaya başlamadan önce, ölçekle ilişkili açıklama ve yönergeleri okumanız, ölçeklerin doldurulmasında sizlere yardımcı olacaktır. Sonuçlar, akademik çalışmalarda kullanılacak ve kişisel bilgileriniz gizli tutulacaktır.

İlgi ve katkılarınızdan dolayı şimdiden teşekkür ederim.

Emine Şeyma YÜCEL

Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi

Eğitim Bilimleri Enstitüsü Ana Bilim Dalı P.D.R Yüksek Lisans Öğrencisi

Danışmanı Doç. Dr. Özlem TAGAY

**Cinsiyeti** : Kız ( ) Erkek ( )

**Başarınızı nasıl değerlendirirsiniz?**

1.Çok Başarılıyım ( ) 2.Başarılıyım ( ) 3. Başarılı Değilim ( ) 4.Hiç Başarılı Değilim ( )

**Kardeş sayısı (Siz Hariç):** Tek Çocuk ( ) İki Kardeş ( ) Üç Kardeş ve Daha Fazlası ( )

**Annenin Mesleği** :.....

**Babanın Mesleği** :.....

**Annenin Öğrenim Düzeyi:**

1.İlköğretim mezunu ( ) 2.Ortaöğretim mezunu ( ) 3.Üniversite mezunu ( ) 4.Lisansüstü ( )

**Babanın Öğrenim Düzeyi:**

1.İlköğretim mezunu ( ) 2.Ortaöğretim mezunu ( ) 3.Üniversite mezunu ( ) 4.Lisansüstü ( )

**Ailenin aylık gelir düzeyi** : 500-2000 TL ( ) 2100-3500 TL ( ) 3500 TL üzeri ( )

**İlerde seçmek istediğiniz mesleği belirlediniz mi?**

1.Evet ( ) 2. Kararsızım ( ) 3. Hayır ( )

**Seçmek istediğiniz meslekte kimler etkili oldu yazar mısınız?**

.....



## EK-2

## Mesleki Karar Verme Güçlükleri Ölçeği

## Örnek Maddeler

Bu ölçeğin amacı mesleki karar verme sürecinizle ilgili karar verme güçlüklerinizi belirlemeyi hedeflemektedir. Lütfen, aşağıda size yöneltilen soruları size en uygun şekilde yanıtlayınız.

Adınız Soyadınız: ..... Yaşınız: .....

Sınıfınız: .....

Cinsiyetiniz: ( ) Kız ( ) Erkek

1. Hangi mesleki alanı (TM, MF, TS, DİL) seçeceğinize karar verdiniz mi? ( )Evet ( )Hayır

2. Cevabınız evet ise bu kararınıza ne kadar güveniyorsunuz?

**Hiç güvenmiyorum 1 2 3 4 5 Çok güveniyorum.**

3. Hangi mesleği seçeceğinize karar verdiniz mi? ( ) Evet ( )Hayır

**Hiç güvenmiyorum 1 2 3 4 5 Çok güveniyorum.**

Aşağıdaki her bir ifade “bana hiç uygun değil” den “bana çok uygun” olana doğru derecelendirilmiştir. Her bir ifade için sizi hangi durum daha iyi tanımlıyorsa o seçeneğe “X” işareti koyunuz.	Bana hiç uygun değil	Bana pek uygun değil	Bana biraz uygun	Bana uygun	Bana çok uygun
1. Bir meslek seçmem gerektiğini biliyorum, fakat bugünlerde içimde bir meslek seçme isteği yok.	1	2	3	4	5
2. İş insan hayatındaki en önemli şey değildir, bu yüzden meslek seçimi beni çok rahatsız etmiyor.	1	2	3	4	5
3. Bana en uygun mesleğin ne olduğunu zaman göstereceği için şimdi bir meslek seçmek zorunda olmadığımı inanıyorum.	1	2	3	4	5
4. Çoğunlukla karar vermek benim için zordur.	1	2	3	4	5
5. Çoğunlukla kararlarımı bu konuda uzman ya da güvendiğim kişilerin onaylamalarına veya desteklemelerine ihtiyaç duyarım.	1	2	3	4	5

- En son olarak meslek seçiminizdeki güçlükleri nasıl derecelendirirsiniz?

**Düşük düzeyde 1 2 3 4 5 Yüksek düzeyde**

**EK-3****R.B.S.Ö Örnek Maddeler**

Aşağıdaki ifadelerin size ne kadar uygun olduğunu dört aralıklı ölçek üzerinde değerlendiriniz.

1-Hiç Katılmıyorum 2-Katılmıyorum 3-Katılıyorum 4-Tamamen Katılıyorum

<b>N.</b>	<b>Maddeler</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
1	Kendimi en az diğer insanlar kadar değerli buluyorum.				
2	Bazı olumlu özelliklerim olduğunu düşünüyorum.				
3	Genelde kendimi başarısız bir kişi olarak görme eğilimindeyim.				

## ÖZGEÇMİŞ

### Kişisel Bilgiler:

Adı Soyadı : Emine Şeyma Yücel

Doğum tarihi : 06/09/1991

### Eğitim Durumu :

Lisans Öğrenimi: Burdur Mehmet Akif Ersoy üniversitesi/Eğitim Fakültesi

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık (2010-2014)

Lisansüstü öğrenim: Burdur Mehmet Akif Ersoy üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Tezli Yüksek Lisans Programı (2014-2019)

### İş Deneyimi:

Çalıştığı kurumlar: 2014-2017 Konya-Tuzlukçu Şehit Birol Dağlı Çok Programlı Anadolu Lisesi

2017-... Burdur -Merkez Suna Uzal Ortaokulu

### İletişim:

E-posta adresi: e.seymayucel@hotmail.com

Tarih:2019

