

**MEVLANA ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK ANABİLİM DALI**

**KARİYER KARARI YETKİNLİK BEKLENTİSİNİN YORDAYICILARI
OLARAK KAYGI VE ÖZNEL İYİ OLUŞ**

YÜKSEK LİSANS

Ahmet KOYUNCU

**KONYA
OCAK, 2015**

**MEVLANA ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK ANABİLİM DALI**

**KARİYER KARARI YETKİNLİK BEKLENTİSİNİN YORDAYICILARI
OLARAK KAYGI VE ÖZNEL İYİ OLUŞ**

Ahmet KOYUNCU

Mevlana Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü'nce kabul edilen yüksek lisans tezidir.

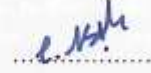
**Tez Danışmanı
Doç. Dr. Erkan IŞIK**

**KONYA
OCAK, 2015**

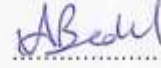
Mevlana Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğü'ne

Bu çalışma jürimiz tarafından Psikolojik Danışma ve Rehberlik Anabilim Dalında YÜKSEK LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir. 27/01/2015

Tez Danışmanı : Doç. Dr. Erkan IŞIK



Üye : Yrd. Doç. Dr. Ahmet BEDEL



Üye : Yrd. Doç. Dr. İbrahim KURT



Onay

Yukarıdaki imzaların adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.


Doç. Dr. İsmail Özgür ZEMBAT
Enstitü Müdürü

BİLDİRİM

Yapmış olduğum akademik çalışmadan elde edilen bulgular ışığında ele alarak düzenlediğim yüksek lisans tezimin etik davranış ve akademik kurallara dikkat edilerek hazırlanıp sunulduğunu, tezimin tez yazım kurallarına uygunluğunu, tezimde kullanılan her türlü kaynağa eksiksiz atıf yapıldığını, tezimi sadece Mevlana Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsüne verdiğimi ve bu beyanımın aksinin ortaya çıkması durumunda her türlü yasal sonucu kabul ettiğimi beyan ediyorum.


Ahmet KOYUNCU

13 / 01 / 2015

İÇİNDEKİLER

| | |
|---|-----------|
| Önsöz | 7 |
| Özet | 8 |
| Abstract | 9 |
| Tablolar listesi | 10 |
| Şekiller listesi | 11 |
| Kısaltmalar listesi | 12 |
| 1. Giriş | 13 |
| 1. 1. Problem..... | 13 |
| 1. 2. Amaç..... | 17 |
| 1. 3. Önemi ve Alana Katkısı | 19 |
| 1. 4. Sayıtlar | 20 |
| 1. 5. Sınırlılıklar..... | 20 |
| 1. 6. Tanımlar | 20 |
| 2. İlgili Literatür | 22 |
| 2. 1. Kaygı | 22 |
| 2. 1. 1. Kaygının Belirtileri | 24 |
| 2. 1. 2. Kaygı Türleri..... | 25 |
| 2. 1. 3. Ergenlik Kaygıları..... | 26 |
| 2. 1. 2. Ergenin Gelecek Kaygıları..... | 28 |
| 2. 2. Öznel İyi Oluş..... | 28 |
| 2. 2. 1. Öznel İyi Oluş Kuramları..... | 30 |
| 2. 2. 2. Öznel İyi Oluşu Etkileyen Etmenler | 31 |
| 2. 3. Sosyal Bilişsel Kariyer Kuramı | 34 |
| 2. 4. Yetkinlik Beklentisi..... | 39 |
| 2. 5. Kariyer Kararı Yetkinlik Beklentisi | 41 |
| 2. 6. Kariyer Kararı Yetkinlik Beklentisi ve Kaygı..... | 43 |
| 2. 7. Kariyer Kararı Yetkinlik Beklentisi ve Öznel İyi Oluş | 44 |
| 2. 8. Yetkinlik Beklentisi ile İlgili Yurt İçinde ve Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar .. | 45 |

| | |
|--|-----------|
| 3. Yöntem | 48 |
| 3. 1. Araştırma Modeli..... | 48 |
| 3. 2. Araştırma Gurubu | 48 |
| 3. 3. Veri Toplama Araçları..... | 49 |
| 3. 3. 1. Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri..... | 49 |
| 3. 3. 2. Kariyer Kararı Yetkinlik Beklentisi Ölçeği Kısa Formu..... | 50 |
| 3. 3. 2. 1. KKYBÖ Türkçe Formunun Lise Öğrencileri İçin Güvenirlik ve Geçerlik Çalışmaları | 52 |
| 3. 3. 3. Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeği | 53 |
| 3. 3. 4. Kişisel Bilgi Formu | 54 |
| 3. 4. Verilerin Toplanması..... | 54 |
| 3. 4. Verilerin Analizi | 55 |
| 4. Bulgular | 56 |
| 5. Sonuçlar ve Tartışma | 64 |
| 6. Öneriler | 72 |
| 7. Kaynaklar | 74 |
| 8. Ekler | 86 |
| 8. 1. Ek-1 Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri..... | 86 |
| 8. 2. Ek-2 Kariyer Kararı Yetkinlik Beklentisi Ölçeği Kısa Formu | 88 |
| 8. 3. Ek-3 Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeği..... | 90 |
| 8. 4. Ek-4 Kişisel Bilgi Formu..... | 91 |
| 9. Özgeçmiş | 92 |

ÖNSÖZ

Bu araştırmanın her aşamasında değerli pek çok kişinin emeği, desteği ve katkısı vardır. Öncelikle tez yazım sürecinin her aşamasında verdiği geribildirimlerle ve yaptığı yönlendirmelerle tez yazım sürecimde beni destekleyen tez danışmanım Doç. Dr. Erkan IŞIK'a sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Yüksek lisans eğitimine, lisans eğitiminden uzun bir süre sonra başlamamın verdiği gerginliği kısa sürede üzerimden atmama yardımcı olan, yüksek lisans eğitimim boyunca değerli bilgilerini bizimle paylaşan, derslerin verimli geçmesini sağlayan değerli hocalarım Prof. Dr. Ömer ÜRE'ye, Prof. Dr. Ramazan ARI'ya, Yrd. Doç. Dr. Ahmet Bedel'e, teşekkürü bir borç bilirim. Ayrıca lisans eğitimim boyunca danışmanlığımı yapan, yüksek lisans yapmamda yönlendirici olan, tereddütsüz her başvuruda bana referans olan değerli hocam Prof. Dr. Figen ÇOK'a teşekkür etmeyi de unutamam.

Tez çalışması boyunca her ihtiyacım olduğunda yardımlarını esirgemeyen değerli arkadaşlarım Nalan ÇOKDOLU'ya ve Nazmiye DENER ARSLAN'a tüm kalbimle teşekkür ederim.

Tüm hayatım boyunca maddi-manevi desteklerini, sevgilerini ve ilgilerini benden esirgemeyen, dualarıyla yanımda olmaya çalışan anneme ve babama çok teşekkür ederim.

Hayatımın iyi kötü her anında yanımda olduğunu bildiğim, sonsuz sevgisini ve desteğini hep hissettiğim, tezimin en bunalımlı zamanlarında benim nazıma katlanan, bu dönemlerde benden sabrını, anlayışını ve yardımlarını esirgemeyen hayat arkadaşım Macide KOYUNCU'ya sonsuz teşekkürler.

ÖZET

Bu çalışmada Sosyal Bilişsel Kariyer Kuramı esas alınarak lise öğrencilerinin Kariyer Kararı Yetkinlik Beklentisi ile Durumluk-Sürekli Kaygı ve Öznel İyi Oluş Düzeyleri arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Bu amaçla durumluk-sürekli kaygı ve öznel iyi oluş alt boyutları ile kariyer kararı yetkinlik beklentisi alt boyutları arasında ilişkinin varlığına, durumluk-sürekli kaygı ve öznel iyi oluş alt boyutlarının, kariyer kararı yetkinlik beklentisi alt boyutlarını yordama düzeylerine cevaplar aranmıştır.

Kariyer kararının insan yaşamında önemli bir etkiye sahip olması, kariyer kararını etkileyen etmenler üzerinde yapılan çalışmaların önemini artırmaktadır. Sosyal Bilişsel Kariyer Kuramında, yetkinlik beklentisinin kariyer kararını önemli düzeyde etkileme özelliği ve belirleyiciliği göz önüne alınarak; kariyer kararı yetkinlik beklentisinin yordayıcılarından kaygı ve öznel iyi oluş düzeylerinin incelenmesi, aralarındaki ilişkilerin belirlenmesi bu alanda yapılacak çalışmalarda önemli etkiye sahip olacaktır.

Araştırma kapsamında verileri elde etmek için “Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri (DSKE)”, “Kariyer Kararı Yetkinlik Beklentisi Ölçeği Kısa Formu (KKYBÖ-KF)”, ve “Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeği (EÖİÖÖ)”, araştırma grubuna ait demografik bilgileri elde etmek için hazırlanan “Kişisel Bilgi Formu” tek bir formda toplanarak 394 öğrenciye uygulanmış ancak yapılan incelemede uygun bir şekilde doldurulmamış formlar değerlendirmeye alınmamış ve istenilen şekilde tamamlanmış 386 ölçek formu analize dahil edilmiştir. Araştırma grubunu oluşturan 386 öğrencinin % 48,2’si (186) kız, % 51,8’i (258) erkektir. Sınıf düzeylerine göre öğrencilerin % 45,9’unun (177) onuncu sınıf, %54,1’inin (127) on birinci sınıftır.

Yapılan analiz sonucu kariyer kararı yetkinlik beklentisi ve alt boyutları ile durumluk ve sürekli kaygı arasında negatif düşük ve orta düzeyde, öznel iyi oluş alt boyutları arasında pozitif düşük ve orta düzeyde anlamlı ilişkilerin olduğu görülmüştür. Durumluk-sürekli kaygının ve öznel iyi oluş alt boyutlarının, kariyer kararı yetkinlik beklentisi ve alt boyutlarındaki varyansları %8 - %19 arasında değişen oranlarda yordadığı araştırma bulgularından elde edilmiştir.

ABSTRACT

In this research, correlation between state-trait anxiety with career decision making self-efficacy and subjective well-being level of high school students are analyzed based on Social Cognitive Career Theory. For this purpose, it has been searched for answer to exist possible correlation between state-trait anxiety and career decision making self- efficacy sub-dimensions with subjective well-being sub-dimensions, and how state-trait anxiety and subjective well-being sub-dimensions predict career decision making self- efficacy sub-dimensions.

As career decision making has important place on human life, the importance the studies on factors which effects career decision making has been increasing. When thinking on determining factor and effective feature on career decision making self-efficacy according to Social Cognitive Career Theory, investigating anxiety and subjective well-being levels, which is one of the predictors of career decision making self-efficacy, and determining correlation between them will be an important effect on future studies on this field.

Within the research, to acquire data “State-Trait Anxiety Inventory”, “Short-Form of Career Decision Making Self-Efficacy Scale” and “Adolescent Subjective Well-Being Scale”, to acquire demographic information “Personal Information Form” has been used. These all forms has been gathered in one form and applied to 394 students. The forms which were fulfilled inappropriately haven’t been evaluated. At last, 386 appropriate inventory forms have been analyzed. Of the participants, %48.2 (186) were female and %51.8 (258) were male. As evaluating for grades, %45.9 (177) are 10th grade and %54.1 (127) are 11th grade.

As the result of analyses, it has been seen that career decision making self-efficacy and its sub-dimensions and state-trait anxiety were related negatively in low and medium levels; subjective well-being sub-dimensions were related positively in low and medium levels as well. It is obtained from research findings that state-trait anxiety and subjective well-being sub-dimensions predict %8-%19 changeable ratios on career decision making self-efficacy and its sub-dimensions.

TABLOLAR LİSTESİ SAYFASI

TABLOLAR LİSTESİ

| No | Tablo Adı | Sayfa No |
|---------|--|----------|
| Tablo 1 | Sürekli ve Durumluk Kaygı Envanteri, Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeği alt boyutları, Kariyer Kararı Yetkinlik Beklentisi Ölçeği alt boyutlarından alınan puanlar arasındaki korelasyonlar, ortalamalar ve standart sapmalar Sürekli ve Durumluk Kaygı Envanteri, Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeği alt boyutları, Kariyer Kararı Yetkinlik Beklentisi Ölçeği alt boyutlarından alınan puanlar arasındaki korelasyonlar, ortalamalar ve standart sapmalar | 58 |
| Tablo 2 | Kariyer Kararı Yetkinlik Beklentisi Ölçeğinin Alt Boyutlarından Kendini Doğru Bir Şekilde Değerlendirmenin Yordanmasına ilişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları | 59 |
| Tablo 3 | Kariyer Kararı Yetkinlik Beklentisi Ölçeğinin Alt Boyutlarından Mesleklerle İlgili Bilgi Toplamının Yordanmasına ilişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları | 60 |
| Tablo 4 | Kariyer Kararı Yetkinlik Beklentisi Ölçeğinin Alt Boyutlarından Hedef Belirlemenin Yordanmasına ilişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları | 61 |
| Tablo 5 | Kariyer Kararı Yetkinlik Beklentisi Ölçeğinin Alt Boyutlarından Plan Yapmanın Yordanmasına ilişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları | 62 |
| Tablo 6 | Kariyer Kararı Yetkinlik Beklentisi Ölçeğinin Alt Boyutlarından Problem Çözmenin Yordanmasına ilişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları | 63 |
| Tablo 7 | Kariyer Kararı Yetkinlik Beklentisinin Yordanmasına ilişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları | 64 |

ŞEKİLLER LİSTESİ

| No | Şekil Adı | Sayfa No |
|-----------|--|-----------------|
| Şekil 1 | Temel Kariyer İlgilerinin Zaman İçerisinde Oluşumuna İlişkin Model..... | 36 |
| Şekil 2 | Kariyere İlişkin Seçim Davranışını Etkileyen Kişi, Çevre ve Yaşantısal Faktörler Modeli..... | 37 |
| Şekil 3 | Performans Modeli..... | 38 |

KISALTMALAR LİSTESİ

| Kısaltma | Anlamı |
|-----------------|--|
| DSKE |Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri |
| EÖİÖÖ |Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeği |
| KKYBÖ-KF |Kariyer Kararı Yetkinlik Beklentisi Ölçeği Kısa Formu |
| SBKT | Sosyal Bilişsel Kariyer Kuramı |
| vd. | ve diğerleri |

KARİYER KARARI YETKİNLİK BEKLENTİSİNİN YORDAYICILARI OLARAK KAYGI VE ÖZNEL İYİ OLUŞ

BÖLÜM I

GİRİŞ

Bu bölümde araştırmanın problemi tartışılmış, bu probleme bağlı olarak araştırmanın amacı, önemi, sayıltıları, sınırlılıkları ve araştırmanın temelini oluşturan kavramların tanımlarına yer verilmiştir.

1.1. Problem

Bandura (1986) yetkinlik algısını, kişinin yetenekleri ve neyi başarabileceğine dair inancı olarak tanımlar. Ona göre yetkinlik algısı bir işe başlamak ve sürdürmekle ilgili kararlarımızda aracılık eder. Aynı yetenek seviyesindeki iki kişiden hangisinin daha başarılı olacağı, o konuyla ilgili kişideki yetkinlik algısına bağlıdır (Bandura, 1986). Kuzgun (2009) ise kişinin kendini yetkin görmesini; kişinin kapasitesi, başarıları, motivasyonu ve öz kavramını oluşturan diğer öğelerin hepsini kapsadığını belirtir. Bireyin bir davranışa başlaması veya o davranıştan vazgeçmesi, başladığı işi ne kadar sürdüreceği kişinin kendisini yetkin görmesiyle ilgilidir (Bandura, 1986).

Bandura'ya (1986) göre yüksek ve düşük yetkinlik beklentileri bireyleri farklı şekillerde etkiler: Yüksek yetkinlik beklentisine sahip bireylerin bilişsel becerilerinin daha yüksek olması, sosyal ortamlarda daha aktif rol üstlenmesi, başladıkları işi bitirmekle ilgili motivasyonlarının yüksek olması, olumlu sonuç alacaklarına dair umutları, karşılaştıkları sorunlar karşısında pes etmekten ziyade alternatif çözüm yolları üretmesi iken; düşük yetkinlik beklentisine sahip bireylerin başladıkları işle ilgili isteksizliklerinin yoğunluğu, sorumluluk duygusunun düşüklüğü, pes etme eğilimi söz konusudur. Yetkinlik beklentisi düzeyleri farklı olan bireylerin başarısızlıklarını tanımlarken de farklılık söz konusudur. Yüksek yetkinlik düzeyine sahip bireyler başarısızlıklarıyla ilgili düşük düzeyde performans

sergilemelerine atıfta bulunurken düşük yetkinlik düzeyine sahip bireyler başaramadıkları iş veya durumla ilgili yeteneklerinin olmadığına dair atıfta bulunmuşlardır. (Bandura, 1986).

Türk Dil Kurumu mesleği: “Belli bir eğitim ile kazanılan sistemli bilgi ve becerilere dayalı, insanlara yararlı mal üretmek, hizmet vermek ve karşılığında para kazanmak için yapılan, kuralları belirlenmiş iş” şeklinde tanımlar (TDK, 2014). Meslek Seçimi: Bir kimsenin girmek istediği meslekler arasından birini tercih ederek mesleğe girmek için çaba sarf etmesidir (Kuzgun 1988). Meslekleri çeşitli yönleri ile değerlendirip kendi ihtiyaçları ve beklentileri açısından istenilen yönleri çok, istenilmeyen yönleri az olan birine yönelmeye karar vermesidir (Yeşilyaprak, 2000). Hoppock'a göre, bir kimsenin seçtiği mesleğin o kişinin hayatında çok önemli etkileri vardır. İşinde başarılı olup olamayacağı, iş bulup bulamayacağı, nasıl bir çevresi olacağı, insanlarla etkiletişimin nasıl olacağı hatta evleneceği kimsenin kim olacağı seçtiği mesleğe göre farklılaşmaktadır. Ayrıca meslek, kişinin değer yargılarını, dünya görüşünü, günlük yaşam tarzını ve alışkanlıklarını belli biçime sokan etkilere de sahiptir.

Kişinin hayatında önemli etkileri olan meslek seçiminde yetkinlik beklentisinin önemli bir yeri vardır. İlk olarak Hackett ve Betz (1981) “*yetkinlik beklentisi*” kavramını meslek danışmanlığı alanında kullanmaya başlamış ve meslek seçimine etkisini araştırmıştır. Betz’e (2000) göre yetkinlik kavramı tüm kariyer kuramlarını etkilemiş ve kariyer danışmanlığında üzerinde çalışılan konulardan biri olmuştur. Kariyer kararında girişimlerin sınırlanması ve engeller karşısında vazgeçme eğilimi düşük yetkinlik beklentisinin göstergesidir. Düşük yetkinlik inancındaki bir kimse için yetkinlik algısı kariyer gelişimi önünde bariyer görevi görür. İşyerlerinde sınırlı bir yer edinmelerine ve sınırlı kariyer seçimlerine neden olur (Hackett ve Betz, 1981).

Mesleki gelişim süreci içinde, yetkinlik kavramının ele alındığı diğer bir konu da kariyer kararı verme sürecidir. Geçmiş olaylar, meslek seçiminde karşılaşılan dışsal engeller, mesleki kimlik duygusunun yetersizliği, karar becerilerindeki güven eksikliği kariyer kararı verme davranışı etkilemektedir ve yetkinlik algısıyla ilgilidir (Taylor ve Betz, 1983). Kariyer kararı yetkinlik beklentisi üzerinde çalışan Betz ve Hackett (1981), kariyer kararı yetkinlik beklenti düzeyini artıran davranışlara odaklanmışlar ve bireyin amaç belirleme, mesleklerle ilgili bilgi toplama, problem çözme, gerçekçi plan yapma ve mesleki özellikleri doğru olarak

değerlendirme gibi görevlerin yerine getirilmesinin kariyer kararı yetkinlik beklentisi düzeyinde artışı sağladığını bulmuşlardır. İlerleyen yıllarda kendine güven ve yetkinlik algısının kariyer kararı vermeye yüksek düzeyde ilişkili olduğunu ortaya koyan çalışmalar yapılmıştır (Lent ve Hackett, 1981).

Sosyal Bilişsel Kariyer Kuramına göre, bireylerin öğrenme yaşantıları yetkinlik ve sonuç beklentilerini etkiler. Yetkinlik ve sonuç beklentisi de bireylerin kendilerine atfettikleri yetenek, ilgi gibi özellikleri etkiler. Lent, Brown ve Hackett (1994), kariyer kararını yetkinlik ve sonuç beklentilerinin kariyer kararında her ikisinin de doğrudan etkilediği, bireylerin kişisel özelliklerinin de dolaylı bir etkisi olduğundan bahseder. Dolayısıyla bireylerin sağlıklı bir meslek seçimi yapmaları için kariyer kararını doğrudan etkileyen yetkinlik beklenti düzeyini artırmak önemli bir etken olarak ortaya çıkmaktadır.

Bandura (1977) yetkinlik beklentisi ile ilgili yaptığı çalışmalarda, kaygı, fobi gibi istenmedik duyguları değiştirmeye odaklanmıştır. Morgan ve Ness (2003) kararsızlık ile kaygı arasında bir ilişki olduğunu düşünmektedir. Çünkü sağlıklı karar vermek, aynı zamanda kaygıdan uzak rahat bir şekilde karar vermeyi gerektirmektedir. Kaygı ile beraber gelen çatışmalar karar vermeyi güçleştirmektedir. Bu çatışmaları ve engellenmeleri sık sık yaşayan bireylerin sağlıklı karar vermeleri beklenemez. Zunker'a (2012) göre kişinin kaygı düzeyinin yüksek olması, olumsuz iç konuşmalarını, yanlış inanışlarını arttıracak ve kişinin kariyer kararı sürecini olumsuz etkileyecektir. Bandura'ya (1977) göre düşük performans gösterme ihtimali kaygı ve olumsuz duyguları tetikler. Burada önemli olan durumun güçlük düzeyinden ziyade duruma yüklenen anlamdır. Bireyler fazlaca kaygı yaşamadıkları, kendilerini daha sakin hissettikleri durumlarda daha fazla başarı beklentisi geliştirmektedirler. (Bandura, 1977).

Önertay'ın (2003) belirttiğine göre; Tallis (1990) insanların her birinin bir birinden farklı olduğunu, inanç ve beklentilerinin aynı olmadığını ifade eder. Kaygılı insanların duruma bakış açıları olumsuzdur ve en kötüyü beklerler. Bu kişiler, problemi tanımlamakta çok başarılı görünürler ama çözümünde de aynı oranda kötümserdirler. Ayrıca bu tutum

içerisindeyken kaygılı insanlar karar vermeye çalışırken de daha yavaş davranırlar. Bu gecikmenin nedeni doğruyu yaptıklarına tamamen emin olana kadar, karar vermeye direnmelerinden kaynaklanmaktadır. Böylece bir problemle karşılaşıldığı zaman kaygılı bir insanın ne yapacağına karar vermesi, daha az kaygılı bir kişiden daha uzun sürmektedir. Belirsizlik ya da şüphe duyguları ağır basar. Fazla kaygılı olanlar karar verirken, gerçekçi olmayacak kadar yüksek kanıt beklentisi içindedirler. Dolayısıyla kararsızlık kaygıyı besler duruma gelir. Çözüm yollarının hiç birisinin, sorunun çözümü için garanti olacağı konusunda yeterince bilgi vermemesi, oldukça uzun düşünmesine, buna paralel olarak da kaygısının sürmesine neden olur (Özer, 2004).

Olumlu duyguların bireyin düşünce yapısını genişletmesinin yanında, bireyin yaşamında daha kapsamlı ve derin etkileri vardır. Yapılan araştırma sonuçları, yaşam doyumu, sevinç, neşe, mutluluk gibi olumlu duyguların bireyin iyi hissetmesini sağlamanın ötesinde, sosyal, entelektüel ve fiziksel açıdan sayısız yararı olduğunu göstermektedir (Lyubomirsky, King ve Diener, 2005). Seligman (2002) olumlu duyguları, geçmişe yönelik (memnuniyet, doyum ve gurur), geleceğe yönelik (iyimserlik, umut ve güven) ve şimdiye yönelik (neşe, sevinç) olmak üzere üçe ayırmaktadır. Bireyin bu duyguları yaşaması öznel iyi oluşunu artırmaktadır. Eğer birey, kendini yetkin görerek etkili kararlar verebiliyorsa bu durum yaşamından aldığı doyumun artmasını, kendini iyi hissetmesini sağlarken etkili kararlar veremediği durumda yaşamının zorlaşması ve kendini kötü hissetmesi söz konusudur (Çolakkadıoğlu ve Güçray, 2007). Sağlıklı ve etkili bir kariyer kararı verebilmek için bireyin kariyer yetkinlik beklentisinin yüksek olması kadar öznel iyi oluş düzeyinin de yüksek olması gerekmektedir (Creed, Patton ve Bartrum, 2002). Yılmaz (2004) ise bireyin alana yöneldiği ortaöğretim yıllarında vereceği kararın isabetliliğinin onun hem okurken hem de bir mesleğe girdiğinde yaşam doyumunu ve mutluluğunu doğrudan etkileyeceğini söylemektedir.

Bu çalışmada yapılacak olan kariyer kararı yetkinlik beklentisi, öznel iyi oluş ve kaygı arasındaki ilişkilerin, öznel iyi oluş ve kaygının kariyer kararı yetkinlik beklentisini yordama derecesinin ölçülmesiyle bu alanda çalışan kariyer danışmanlarına, danışmanlık sürecinde ve grup rehberlik programı oluşturma ve uygulama sürecinde yardımcı olması düşünülmektedir.

1.2. Amaç

Bu çalışmanın amacı: Lise öğrencilerinin Kariyer Kararı Yetkinlik Beklentisi ile Durumluk-Sürekli Kaygı ve Öznel İyi Oluş Düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesidir.

Bu genel amaç doğrultusunda aşağıdaki sorulara yanıt aranacaktır:

- a. Lise öğrencilerinin durumluk-sürekli kaygı ve öznel iyi oluş alt boyutları ile kariyer kararı yetkinlik beklentisi alt boyutları arasında anlamlı düzeyde ilişki var mıdır?
 - a₁. Lise öğrencilerinin durumluk-sürekli kaygı ve öznel iyi oluş alt boyutları ile kariyer kararı yetkinlik beklentisi alt boyutlarından **Kendini Doğru Bir Şekilde Değerlendirme** alt boyutu arasında anlamlı düzeyde ilişki var mıdır?
 - a₂. Lise öğrencilerinin durumluk-sürekli kaygı ve öznel iyi oluş alt boyutları ile kariyer kararı yetkinlik beklentisi alt boyutlarından **Mesleklerle İlgili Bilgi Toplama** alt boyutu arasında anlamlı düzeyde ilişki var mıdır?
 - a₃. Lise öğrencilerinin durumluk-sürekli kaygı ve öznel iyi oluş alt boyutları ile kariyer kararı yetkinlik beklentisi alt boyutlarından **Hedef Belirleme** alt boyutu arasında anlamlı düzeyde ilişki var mıdır?
 - a₄. Lise öğrencilerinin durumluk-sürekli kaygı ve öznel iyi oluş alt boyutları ile kariyer kararı yetkinlik beklentisi alt boyutlarından **Plan Yapma** alt boyutu arasında anlamlı düzeyde ilişki var mıdır?
 - a₅. Lise öğrencilerinin durumluk-sürekli kaygı ve öznel iyi oluş alt boyutları ile kariyer kararı yetkinlik beklentisi alt boyutlarından **Problem Çözme** alt boyutu arasında anlamlı düzeyde ilişki var mıdır?

- b. Lise öğrencilerinin durumluk-sürekli kaygı ve öznel iyi oluş alt boyutları, kariyer kararı yetkinlik beklentisi alt boyutlarını anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?
- b₁. Lise öğrencilerinin durumluk-sürekli kaygı ve öznel iyi oluş alt boyutları, mesleki karar verme beklentisi alt boyutlarından **Kendini Doğru Bir Şekilde Değerlendirme** alt boyutunu anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?
- b₂. Lise öğrencilerinin durumluk-sürekli kaygı ve öznel iyi oluş alt boyutları, kariyer kararı yetkinlik beklentisi alt boyutlarından **Mesleklerle İlgili Bilgi Toplama** alt boyutunu anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?
- b₃. Lise öğrencilerinin durumluk-sürekli kaygı ve öznel iyi oluş alt boyutları, kariyer kararı yetkinlik beklentisi alt boyutlarından **Hedef Belirleme** alt boyutunu anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?
- b₄. Lise öğrencilerinin durumluk-sürekli kaygı ve öznel iyi oluş alt boyutları, kariyer kararı yetkinlik beklentisi alt boyutlarından **Plan Yapma** alt boyutunu anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?
- b₅. Lise öğrencilerinin durumluk-sürekli kaygı ve öznel iyi oluş alt boyutları, kariyer kararı yetkinlik beklentisi alt boyutlarından **Problem Çözme** alt boyutunu anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?

1.3. Önemi ve Alana Katkısı

Bireyler, ergenlik döneminde diğer dönemlere kıyasla karar verme becerilerini kullanmaları gereken birçok durumla karşı karşıya kalmaktadır. Kuşkusuz bunlardan en önemlileri kariyer kararıdır. Çağımızdaki değişimler ve gelişmeler toplumlarda yeni iş ve mesleklerin ortaya çıkmasına, bu durum ise iş ve meslek yaşamında seçeneklerin artmasına, karmaşıklaşmasına neden olmaktadır (Kuzgun, 2009). Lise yılları, gencin kendisi ve meslekler hakkında oluşturduğu algılara dayanarak, elde ettiği bilgileri değerlendirerek geleceğe ilişkin kariyer kararını oluşturmaya çalıştığı bir dönemdir (Yeşilyaprak, 2013). Kariyer kararı, bireyin olası kariyer seçeneklerini karşılaştırarak kendisi için en uygun olan kariyer seçeneğine yönelmesi olarak tanımlanmaktadır (Gati ve Asher, 2001). Özellikle ergenlik dönemi kariyer kararının temellerinin oluşması açısından kritik dönem olma özelliğindedir.

Kariyer karar verme sürecinde sağlıklı bir karar verebilmesinin koşullarından biri de bireyin kariyer yetkinlik beklentisinin yüksek olmasıdır. Güçlü yetkinlik beklentisi kişiyi başarıya ulaştırma konusunda önemli bir motivasyon aracı iken zayıf yetkinlik beklentisi, kişinin hedefine ulaşırken karşılaştığı güçlük ile ilk yenilgide pes etmesine ve motivasyonunun kırılmasına neden olabilmektedir. Bu açıdan yetkinlik beklentisi kişinin hedefe yönelik davranışlarını anlama ve yordamada yararlı olabilir (Bandura, 1986). Bireylerin sahip oldukları yeteneklerini üst düzeyde kullanabilmesi, yetenekleri ile ilgili becerilerini geliştirebilmesi ve bu konuda gelecekte başarı elde edebilme şansının artması yetkinlik beklentisinin artmasına bağlıdır. (Lent, 2005). Dolayısıyla, kariyer kararına doğrudan etkisi olan yetkinlik beklentisi düzeyinin arttırılması bireylerin sağlıklı kariyer kararı vermesini sağlayacak önemli bir etken olarak ortaya çıkmaktadır (Bozgeyikli, 2004).

Kariyer karında önemli bir etkiye sahip olan yetkinlik beklentisinin yükseltilmesinde nelerin yapılacağı, kariyer programlarına ele alınacak konuların neler olacağı bu çalışmanın temelini oluşturmaktadır. Bandura (1977) kişinin içinde bulunduğu duygusal durumun da yetkinlik beklentisine etkisinden bahsetmiştir. Olumlu ve olumsuz duyguların karar verme ve yetkinlik algısına etkileri bu alanda çalışan danışmanlar ve araştırmacılar için önemli bir konudur. Araştırmanın hipotezleri doğrultusunda olumlu duygular olarak öznel iyi oluş,

olumsuz duygu olarak kaygının kariyer kararı yetkinlik beklentisine etki düzeyi incelenecektir.

1.4. Sayıtlar

Araştırmaya katılan grubun, araştırmada kullanılan veri toplama araçlarına doğru ve içten bir şekilde cevap verdikleri varsayılmaktadır.

1.5. Sınırlılıklar

Bu araştırmanın verileri, 2013 – 2014 eğitim – öğretim yılında, Konya ili merkezinde bulunan ve akademik eğitim veren ortaöğretim kurumlarında öğrenim görmekte olan 10-11. sınıf öğrencilerinden toplanmıştır. Araştırma sonucunda elde edilen bulgular benzer özelliklere sahip öğrenciler için genellenebilir.

Bu çalışma, araştırma kapsamında kullanılan ölçme araçlarının ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.

1.6. Tanımlar

Yetkinlik Beklentisi: Bir kimsenin belli bir işi başarı ile yapma hususunda yeterliliğine olan inancıdır (Bandura, 1977).

Kariyer Kararı Yetkinlik Beklentisi: Etkili bir kariyer gelişimi için gerekli olan (a) kendini doğru bir şekilde değerlendirme, (b) mesleklerle ilgili bilgi toplama, (c) hedef belirleme, (d) gelecek için plan yapma ve (e) problem çözme davranışları gibi bazı kariyer görevlerini gerçekleştirmede bireyin kendine olan güvenidir (Betz, 2000).

Öznel İyi Oluş: Bilişsel ve duygusal bileşenlerden oluşun doyumun öznel hâli ve olumlu ruh sağlığı olarak tanımlanır (Deiner, 2001). Eryılmaz'a (2009b) göre öznel iyi oluş, bireyin yaşamını değerlendirmesi ve yargı bildirmesi anlamına gelmektedir. Öznel iyi oluşun üç önemli ögesi vardır. Olumlu duygulanım, olumsuz duygulanım ve yaşam doyumunu bu ögeleri oluşturur. Olumlu duygulanım, güven, ilgi, ümit, heyecan, gurur, neşe gibi duyguları; olumsuz duygulanım ise öfke, nefret, suçluluk, üzüntü gibi olumsuz duyguları belirten öznel stresi ve doyumсуuzluğu içerir.

Durumluk Kaygı: Bireyin belirli bir anda ve belirli koşullarda kendini nasıl hissettiğine ilişkin kaygı türüdür (Spielberger, 1966).

Sürekli Kaygı: Bireyin içinde bulunduğu durum ve koşullardan bağımsız olarak, genellikle kendini nasıl hissettiğine ilişkin kaygı türüdür (Spielberger, 1966).

BÖLÜM II

İLGİLİ LİTARATÜR

Bu kısımda kaygı ve öznel iyi oluş kavramları üzerinde durulmuş, Sosyal Bilişsel Kariyer Kuramı ve bu kuramla ilgili olarak yetkinlik beklentisi anlatılmaya ve kavramlar arasındaki ilişkilere yer verilmeye çalışılmıştır. Ayrıca yetkinlik beklentisi ile ilgili yapılan araştırmalara yer verilmiştir.

2.1. Kaygı

Türk Dil Kurumu kaygıyı: “Üzüntü, endişe duyulan düşünce, tasa olarak tanımlamakta, genellikle kötü bir şey olacakmış düşüncesiyle ortaya çıkan ve sebebi bilinmeyen gerginlik duygusu” olarak açıklamaktadır (TDK,2014). Köknel (2004) kaygıyı, insanda baskı ve gerilime yol açan bir duygu hali olarak tanımlar. Yavuzer’e (2000) göre bilinçaltı çatışmaların ve beklentilerin bir ürünü olarak kaygı ortaya çıkar ve korkuya nazaran daha uzun süre devam eder. Kaygılı kişi kendini endişeli, gergin, korku içinde her an kötü bir şey olacakmış gibi hissedebilir (Tekindal, Eryaş ve Tekindal, 2010). Bireylerin yaşamakta olduğu kaygıyla birlikte endişe, güçsüzlük, halsizlik, baş ağrısı, baş dönmesi, tedirginlik, gerginlik, güvensizlik, korku, panik, şaşkınlık, ağız kuruluğu, bulantı, çarpıntı, iştahsızlık, mide yakınmaları, kan basıncının düşmesi ya da yükselmesi, kas gerginliği, solunum sayısında artma, terleme, titreme ve uykusuzluk gibi öznel ve nesnel birçok yakınma belirtileri bulunabilmektedir. (Andrews, Hejdenberg ve Wilding 2006).

Köknel (2004:142) kaygının özelliklerini şöyle sıralamıştır: “1. Hoş olmayan elem veren duygulanım durumu. 2. Geleceğe yönelik endişeli beklenti 3. Bu durumların öznel algılanması, anlaşılması, duyumsanması. 4. Bedensel gerginlik. 5. Ruhsal tedirginlik ve panik.”

Kuramsal açıklamalarda kaygının oluşumuyla ilgili olarak: Freud fiziksel ya da toplumsal çevreden gelen tehlikelere, Adler aşağılık duygusuna, Jung kolektif bilinçdışından gelen mantık dışı güçlere, Rank “anneden ayrılma” doğum travmasına, Sullivan bireyin diğerleri karşısındaki başarısızlığına, Horney baskı altına alınmış dürtülere karşı duyulan korku sonucu oluştuğuna, Beck ise kişinin olayları nasıl ve ne biçimde algılanıp yorumladığına bağlı olarak oluştuğuna inanmaktadır. (Çifter, 1986; Geçtan, 2003; Özusta, 1993; Ulutaş, 1999).

Çağlar (1981), kaygının nedenini çocukluk yıllarına bağlar ve kaygının kökeninin yanlış eğitim olduğunu düşünür. Geçtan’a (1981) göre çocukluk yıllarında kaygı çevresindeki kişilerden modellenir. Akkaya (1999) anksiyetenin anneden çocuğa empati yoluyla geçtiğini söyler. Sağlam’ın (1999) ifade ettiğine göre, Sheehan (1996) kaygının nedenlerini genetik eğilim, çocukluk dönemindeki yetiştirme biçimi, iç çatışmalar, fiziksel etkenler, öğrenilmiş tepki, iç konuşmalar ve sosyal belirleyiciler, olarak düşünmektedir.

Neyin kaygı verici veya hangi olay karşısında ne şekilde kaygılanacağımızı kültüre bağlayan Cüceloğlu (1998) kaygının oluşumunda bazı genellemeler yapar. Cüceloğlu’na (1998) göre kaygının oluşumun dört temel unsur vardır:

1- Destegin çekilmesi: Var olan çevrenin ortadan kalktığı durumlarda insanlar kaygı duyarlar. Yeni durumlarda alışagelmış durumlar yoktur.

2- Olumsuz bir sonucu beklemek: Sonucu bizim için kötü olacağını düşündüğümüz olaylarla ilgili kaygı duyarız. Yeterince hazırlanmadığımızı düşündüğümüz sınavlara girmeden önceki duygu gibi.

3- İç çelişki: İnanılan ve önem verilen bir fikirle, yapılan davranış arasında bir çelişki ortaya çıktığı zaman kaygı türünden bir gerginlik duyarız.

4- Belirsizlik: Gelecekte ne olacağını bilememek insanlar için en belli başlı kaygı nedenlerinden biridir. İlerde olumsuz türden olayların olacağını bilmek, ne olacağını hiç bilmemeye yeğlenir.

2.1.1. Kaygının Belirtileri

Çifter (1986) anksiyetenin birey üzerindeki fizyolojik belirtilerini şöyle sıralar: Göğüste daralma, basınç hissi, derin nefes alma ve yalancı astım gibi solunum sistemi bozuklukları, çarpıntı, taşikardi, kan basıncında değişimler, el ayaklarda soğukluk ve ya sıcaklık, karıncalanma, uyuşma, ağızda kuruluk, iştahsızlık, baş ağrısı, uykuya dalmada zorlanma, yorgun uyanma, uyku bozuklukları, sinir sistemi bozuklukları, kaslarda gerginlik sıkıntı sıklıkla görülür.

Köknel (2004) kaygı yakınmalarını şöyle sıralar: Endişeli, kaygılı beklenti, dikkat ve uyanıklıkta artma ve kaymalar, bitkinlik, halsizlik, yorgunluk, kaslarda ağrı, gerilme, titreme, huzursuzluk, rahatsızlık, tedirginlik, bilişsel sinir sistemine ilişkin belirtiler, yakınmalar.

Öztürk (2008) ise kaygılı olan bir kişideki belirtileri şu şekilde gruplandırır: Genel davranışlar huzursuz, endişeli, gergin, hareketlerde tedirginlik, çabuk irkilme, çabuk kızma, sabırsızlık, bazen yerinde duramama; konuşma ve ilişki kurma esnasında bazen zor konuşma, ilişki kurarken endişeli ve huzursuzluk; duygusal durumda kötü bir şey olacakmış hissi, ruhsal çökkünlük, genellikle göğsüne bastırılıyormuş gibi nefes almada zorlanma; bilişsel ve düşünce durumunda dikkati çabuk dağılma ve geçici unutkanlık hali, anlama ve öğrenme azlığı; fizyolojik belirtilerde kan basıncının yükselmesi, kalp atımının hızlanması, çarpıntı, kaslarda gerginlik, kılların dikleşmesi, gözbebeklerinde genişleme, ağız kuruması, yüzde solukluk ya da kızarma, terleme, öğürme, bazen kusmalar, boğazda düğümlenme, soluk almada güçlük vb.

2.1.2. Kaygı Türleri:

Spielberger (1966), diğer kuramlardan farklı olarak iki faktörlü kaygı kuramında, birbirinden farklı iki kaygı türünden bahsetmektedir. Bunlardan biri sürekli kaygı, diğeri ise durumluk kaygıdır (Köknel, 2004):

Sürekli Kaygı: Sürekli kaygı, kaygısı fazla olan kişilerde rastlanılan, bireyin kaygı yaşantısına olan bağımlılığı olarak da adlandırılan bir durumdur. Devamlı olarak tehdit oluşturan tehlikeli durumlar karşısında kişi sürekli bir kaygı reaksiyonu ile tepki vermektedir (Özgüven, 1994). Sürekli kaygıyı özelliklerinden dolayı kronik kaygı olarak da nitelendirmek mümkündür. Çevreden gelen tehlikelerin de etkisi olsa da sürekli kaygı içten kaynaklanır. Gerçekte bireye zarar vermeyecek durumların, birey tarafından tehlikeli ve özünü tehdit edici olarak algılanması nedeniyle oluşan hoşnutsuzluk ve mutsuzluk duygusudur. Sürekli kaygı seviyesi yüksek olan bireylerin her durumda kolaylıkla incindikleri ve kötümserliğe kapıldıkları görülmektedir (Canbaz, 2001).

Speilberger (1966), sürekli kaygının özelliklerini şöyle sıralamıştır (Köknel, 2004:143):

- Bu kaygı tipi, durumluk kaygıya oranla durağan ve sürekli dir.
- Bu tip kaygının şiddeti ve devam etme süresi kişilik yapısına göre değişkenlik gösterir.
- Kişilik yapısının kaygıya yatkın olması, sürekli kaygı düzeyini etkiler.
- Sürekli kaygı düzeyinin bireyden bireye değişkenlik göstermesi, tehdit eden, tehlikeli durumun algılanmasını ve yorumlanmasını değiştirir.

Durumluk Kaygı: Durumluk kaygı, bireyin stresli durumlar karşısında hissettiği uyarılma olup gerilim ve huzursuzluk duygularının göstergesidir (Cüceloğlu, 1998). Kişilerin özel durumları tehdit edici olarak yorumlanması durumunda duygusal bir tepki olarak ortaya çıkan durumluk kaygı, bireyin içinde bulunduğu stresli durum nedeniyle hissettiği sübjektif korku olarak da tanımlanmaktadır (Canbaz, 2001). Bu kaygı türü sürekli değildir, durumdan duruma göre farklılık gösterir. Bireyin karşılaştığı bir durumda, durumun

tehdit edici olarak algılanması durumluk kaygı seviyesini yükseltecek, bu tehlikenin tehdit edici olarak algılanmadığı durumlarda durumluk kaygı düşük olmaktadır (Özgüven, 2001). Huzursuzluk, rahatsızlık, tedirginlik gibi duyguları beraberinde getiren durumluk kaygı otonom sinir sistemine ilişkin belirtileri ortaya çıkartır (İkizler, 1994). Birçok kişi hayatının belirli dönemlerinde durumluk kaygı yaşamışlardır. Geçici olarak yaşanan bu kaygı türü genellikle tehlikeli bir sonuç doğurmamaktadır (Köknel, 2004).

Speilberger (1966), durumluk kaygının özelliklerini şöyle sıralamıştır (Köknel, 2004:143):

- Bireyin içinde bulunduğu durumu tehdit eden, tehlike yaratan biçimde algılamasından kaynaklanır.
- Bu durum elem veren bir duygu durumu ortaya çıkarır.
- Bu duygulanım durumu algılanır, anlaşılır ve duyumsanır.
- Bu süreç içinde bilinç uyanık ve haberdardır.
- Sinir sistemi işlevinde değişmeler olduğunu gösteren belirtiler ortaya çıkar.

2.1.2. Ergenlik Kaygıları:

Ergenlik dönemi içinde bireyin çeşitli kaygılarının olması olağandır. Bu dönemde ergen daha çok kendisi ile ilgilenmektedir. Kulaksızoğlu (2002) ergen kaygılarını şöyle sıralamıştır:

Sağlıkla İlgili Kaygılar: Uyku düzeni, benden duruşu ve yapısı, güzellik ya da yakışıklılık, sinirlik ve gerginlik, boyun uzun ya da kısalığı, zayıflık ya da şişmanlık, cinsellik.

Kişiliği ile ilgili Kaygılar: Aşağılık duygusu ya da özgüven, aptallık hissi, sürekli öfke, üzüntü, hayaller, olayları çok ciddiye almak.

Aile ve Evle İlgili Kaygılar: Bireysel odasının olması, çocuk yerine konulmak, cinsel ve özel sorunlarını anne babasıyla konuşamamak, ailenin yüksek beklentileri, arkadaşlarına karşılanması, özgürlüğünün kısıtlanması, yeterli harçlık verilmemesi.

Toplumla İlgili Kaygılar: Toplumda yanlış anlaşılma korkusu, yeni insanlarla tanışma korkusu, grup içinde rahat davranamama korkusu, az arkadaşı olmak, popüler olamama, yakın arkadaşı olmaması.

Kız-erkek Arkadaşlığı ile İlgili Kaygılar: Karşı cinsle arkadaşlık, karşı cinsle konuşmak, daha güzel ve yakışıklı olmak, cinsel konularda yetersiz bilgi sahibi olmak.

Din ve Ahlak Konusundaki Kaygılar: Doğru ve yanlış arasında kalmak, ölüm korkusu, din konularında daha fazla bilgi istemek.

Okulla İlgili Kaygılar: Dikkatini toplayamamak, çalışma yöntemini bilememek, derse dikkatini verememek, çalışırken hayal kurmak, zamanını boşa harcamak, kendini anlatamamak, zayıf alma korkusu, sınıfta ve topluluk önünde konuşma korkusu. Bir üst okulu kazanamama korkusu.

Meslek Seçimi İle İlgili Kaygılar: Yeteneklerini bilememek, nerede ve nasıl iş bulacağını bilememek, meslek seçiminde kararsız olmak, kendine uygun mesleğin ne olduğunu bilememek, para kazanma zorunda olmak.

2.1.3. Ergenlerin Gelecek Kaygıları:

Ergenlik dönemi, aileler için ebeveynlerin çocuklarıyla ilişki yapısında değişime yol açan aile içi ilişkilerde sorunların yaşandığı bir dönemdir. Ergenlik döneminde bireyin kişilerarası ilişkileri gelişir, artar ve nitelik değiştirir. Yaşlılarıyla ilişkiler kurmak çok önemlidir ve bu yolla ergenlerin sosyal ilişki kurma becerileri gelişir. Ergenler ilişki başlatma, sürdürme ve gerektiğinde bitirme becerileri de bu dönemde edinir (Kılıçarslan, 2009).

Öğrenim hayatını tamamlayan bir gencin, işsizlik problemi ile yüz yüze kalması, ailenin ve çevrenin beklentileri, toplumsal ve kültürel baskılar sonucunda bu gençlerde gelecek kaygısına neden olmaktadır. Gelecek kaygısı gençlerin ruhsal durumlarını olumsuz etkilediği gibi bu etkilere bağlı olarak sıkıntı yaşayan gençlerde psikolojik sorunlara bağlı olarak fiziksel şikâyetler ortaya çıkar (Sezeroğlu, 2004).

Gelecek kaygısı ile büyük bir yarış havasında üniversite sınavına hazırlanan gençlerin ruh sağlığı da tehlike altındadır. Meslek seçiminde ekonomik kaygılar da gençler üzerinde oldukça etkilidir. Genellikle en fazla kazanç sağlayacak mesleklere yönelen gençler bu durumun ispatı niteliğindedir (Turan, 2008).

2.2. Öznel İyi Oluş

Diener'a (1984) göre öznel iyi oluş, bireyin sahip olduğu olumlu, olumsuz duygulara ve yaşamdan aldığı doyuma ilişkin olarak yaptığı öznel bir değerlendirmedir. Bu değerlendirme, bireyin çeşitli olaylara verdiği tepkileri, içinde bulunduğu duygu durumunu, yaşamdan aldığı doyuma ilişkin düşüncelerini, iş, arkadaşlık, okul, evlilik gibi çeşitli yaşam alanlarına ilişkin aldığı doyumları içermektedir (Diener, Oishi ve Lucas, 2002; Diener, Suh ve Oishi, 1997).

Öznel iyi oluş kavramının üç önemli özelliği vardır. Bunlardan birincisi, öznel olmasıdır. Bu kavramın öznel olarak nitelenmesinin sebebi, bireyin yaşamına ilişkin kendi değerlendirmesi üzerinde yoğunlaşmasıdır (Diener, 2001). İkincisi, öznel iyi oluş sadece olumsuz faktörlerin yokluğu anlamına gelmemekte aynı zamanda pozitif duyguların varlığına işaret etmektedir. Nitekim Jahoda (1958), psikolojik rahatsızlıkların yokluğunun öznel iyi oluş için yeterli olmadığını vurgulamıştır (Akt. Diener, Scollon ve Lucas, 2002). Öznel iyi oluş kavramı aynı zamanda olumlu duygulanım, yaşam doyumu ve mutluluk (Diener, 1984), kendini kabul, yaşam amacı ve özerklik (Ryan ve Deci, 2000) gibi pozitif kaynakların varlığını içermektedir. Üçüncüsü ise öznel iyi oluş bireyin yaşamını tüm yönleriyle genel değerlendirmesine dayalıdır. Burada, genelde bireyin yaşamına ilişkin belli bir yargıya varmasına vurgu yapılmaktadır (Diener, 1984).

Kişilerin kendi yaşamlarına ilişkin olarak yapmış oldukları bilişsel ve duygusal değerlendirmeler olarak öznel iyi oluşun üç alt boyutu vardır. Bunlar; olumlu ve olumsuz duygulanım, yaşam doyumdur. Öznel iyi oluşun duygusal boyutunu olumlu ve olumsuz duygulanım oluştururken, bilişsel boyutunu yaşam doyumu oluşturmaktadır (Diener, Kesebier ve Lucas, 2008; Pavot ve Diener, 2008; Diener ve Diener, 1996).

Olumlu duygulanım: İstekli, enerjik, ilgili, neşeli gibi duyguların hissedilmesini göstermektedir. Olumsuz duygulanım: Bıkkın, üzgün, suçlu, değersiz, kaygılı, kızgın gibi olumsuz duyguların hissedilmesini göstermektedir. Yaşam doyumu: Bireyin kendi yaşamının niteliği hakkında öznel ve bütüncül bilişsel değerlendirmeler yapması anlamına gelmektedir. Başka bir deyişle yaşam doyumu bireyin kendisinin yapmış olduğu kriterlere göre yaşamının niteliğini değerlendirmesidir. Bununla birlikte bu boyut bireyin yaşamının farklı alanlarına (Aile, evlilik, iş, arkadaşlık, vb.) ilişkin aldığı doyumun bilişsel olarak değerlendirmesini içermektedir.

Üç boyut birlikte değerlendirildiğinde, bireyler yüksek oranda olumlu duygular, düşük oranda olumsuz duygular hissettiklerinde ve yaşamlarından yüksek oranda doyum aldıkları yüksek düzeyde öznel iyi oluş yaşadıkları söylenebilir (Diener, 2001).

2.2.1. Öznel İyi Oluş Kuramları:

Öznel iyi oluşu açıklayan pek çok kuram bulunmaktadır. Uyum kuramı, sabit nokta kuramı, erek kuramı, etkinlik kuramı, akış kuramı, aşağıdan yukarıya-yukarıdan aşağıya kuramı ve yargı kuramı öznel iyi oluş kuramlarına örnektir.

Uyum kuramına göre, bireyler yeni karşılaştıkları olaylar karşısında tepki gösterir ama zamanla buna alışarak başlangıçtaki uyum düzeyine tekrar döner. Bu tepkinin düzeyi karşılaştıkları olayın ne kadar olumlu veya olumsuz olduğuna göre öznel iyi oluş düzeylerini etkiler (Deiner, 2001).

Sabit nokta kuramına göre, bireylerin öznel iyi oluşlarını uzun süreli ele aldığımızda sabit bir düzeyi vardır ve bir kararlılık gösterir. Genetik yatkınlık bu kararlılığın belirleyicisidir. Genetik olarak bireyin sahip olduğu öznel iyi oluş düzeyinde çok az değişiklik olur. Olaylar bireylerin öznel iyi oluş düzeylerini etkilese de zamanla sabit noktaya geri dönecektir (Emmons ve McCullough, 2003).

Erek kuramı, amaç ve gereksinim kavramları üzerinde durur. Kurama göre her bireyin amaçları farklıdır ve amaçları doğrultusunda hareket ettiklerinde mutlu olacaklardır. Bu nedenle bireyler amaçlarına ulaştıklarında olumlu duygulara, ulaşamadıklarında olumsuz duygulara sahip olacaklardır (Diener ve Diener, 1996). Kuram, ait olma, özerklik ve yetkinlik gereksinimlerinin doğuştan getirilen içsel gereksinimler olduğunu belirtmektedir. Öz yeterlilik kuramına göre, ait olma, özerklik ve yetkinlik gereksinimlerinin karşılanması, bireylerin öznel iyi oluşlarını olumlu olarak etkilemektedir (Deiner, 1984).

Etkinlik kuramına göre, öznel iyi oluş, bireyin belirlemiş olduğu amacı gerçekleştirmek için çabada bulunması durumunda artar (Deiner, 1984).

Akış kuramı, bir kişinin benlik güdüsüyle harekete geçtiğinde, bilinçte en iyi (optimal) bir deneyim olan akış yaşantısının ortaya çıktığını vurgulamaktadır. Csikszentmihayli (1999) 'ye göre, bireylerin öznel iyi oluşlarını artırmanın yolu, onların akış yaşamalarına neden olacak faaliyetlerde bulunmalarını sağlamaktır. Bu doğrultuda, akışa neden olacak deneyimleri yaşamak, bireylerde olumlu duyguların artmasına ve olumsuz duyguların azalmasına neden olacaktır.

Aşağıdan yukarıya kuramına göre, bireye “Öznel açıdan iyi misin ?” sorusunu yönelttiğimizde, birey yaşanmış haz ve acıların hesabını yaparak yanıtlar. Küçük küçük öznel iyi oluşların toplamı öznel iyi oluşu oluşturur (Deiner, 1984).

Yukarıdan aşağıya kuramına göre, öznel iyi oluş, bir kişilik özelliğidir ve bu kişilik özelliği bireyin yaşam olaylarına verdiği tepkilerini etkiler. Öznel iyi oluş, bireyin içindedir, dışında değil, yaşanan olaylar olumlu veya olumsuz olarak birey tarafından değerlendirilir. Bu değerlendirme ve yorumlama şekli, bireyin öznel iyi oluşunu etkilemektedir (Deiner, 1984).

Yargı kuramına göre, gerçek koşullar ile bireyin belirlediği ölçütlerin karşılaştırılması bireyin öznel iyi oluş düzeyini belirler. Birey için gerçekteki durum, belirlenen ölçütü aşarsa birey öznel açıdan iyi olur. Gerçekteki durum, bireyin belirlenen ölçütün altında kalır ise, birey öznel açıdan iyi olmaz. (Deiner, 1984).

2.2.2. Öznel İyi Oluşu Etkileyen Etmenler

Diener'e (1984) göre bireylerin öznel iyi oluşlarındaki farklılıkların nedenleri demografik, kişilik ve sosyal değişkenler olmak üzere üç grupta toplanır.

Yaş ve cinsiyet gibi değişkenlerin öznel iyi oluşa etkisini inceleyen çok sayıda araştırma bulunmaktadır. Bu araştırmaların çoğu bu özelliklerin öznel iyi oluşun sadece çok küçük bir kısmını açıkladığını göstermektedir (Lyubomirsky vd., 2005). Bu özelliklerin öznel iyi oluşun temel belirleyicisi olmadığı ancak kişiliğin en güçlü etkilerinden biri olduğunu öne sürmektedir (Tuzgöl, Dost, 2004). Yaş değişkeni ile öznel iyi oluş arasında direkt bir ilişki olmadığı vurgulanmıştır (Diener vd., 2002). Kadınların erkeklere göre daha yoğun duygular yaşamalarına karşın, cinsiyet değişkeni açısından kadın ve erkekler arasında çok küçük farklar bulunmuştur (Diener ve Diener, 1996). Öğrenciler üzerinde yapılan bir araştırmaya göre kızlar ve erkekler arasında yaşam doyumları açısından bir fark olmadığı bulunmuştur (Katja, Paiva, Marja-Terttu ve Pekka, 2002).

Gelir durumu öznel iyi oluşun göstergelerinden biridir (Diener ve Diner, 1996). Ülkeler arasında yapılan çalışmalarda maddi refah seviyesine sahip ülkelerde yaşayan insanların öznel iyi oluş puanları, yoksul ülkelerde yaşayan insanların ortalama öznel iyi oluş puanlarından anlamlı olarak daha yüksektir. Diener ve Diener (1996)'e göre yoksul ülkelerde mal ve hizmetler eksiktir. Bu da kişilerin mutluluğunda etkilidir. Zengin ve yoksul ülkeler arasında gözlenen bu anlamlı farklar aynı ülke vatandaşları içerisinde daha düşük korelasyon göstermektedir. Aynı ülke vatandaşları arasında, gelir düzeyine dayalı öznel iyi oluş karşılaştırmasının anlamlı farklar gösterdiği ülkeler, refah seviyesinin düşük olduğu yoksul ülkelerdir (Diener vd., 2002). Kişinin sahip olduğu gelir, ancak içinde yaşadığı sosyal çevre içerisinde anlam kazanır. Refah içerisinde yaşamak beraberinde stres, kirlilik, yoğunluk gibi olumsuz sonuçları getirerek; gelirin etkisini dengeler. Böylece gelire bağlı olarak iyi olmanın artması dengelenir (Yetim, 2001).

Öznel iyi oluş literatüründe birçok araştırmacı kişiliğin, öznel iyi oluşun başlıca belirleyicisi değilse bile, en güçlü etkileyici faktörlerden biri olduğunu savunmaktadır. Öznel iyi oluş üzerinde yapılan araştırmalarda, belli zamanda yaşamından doyum sağladığını belirten bireylerin haftalar, aylar hatta yıllar sonra bile yaşamlarını doyumlu olarak nitelendirmeye eğilimli oldukları görülmektedir (Tuzgöl Dost, 2005). Öznel iyi oluş ve kişilik ilişkisinin incelendiği araştırma sonuçlarında tekrarlanan tutarlı bir genel bulgu, kişiliğin büyük beşli sınıflamasının öznel iyi oluş ile ilişkili iki önemli kişilik boyutunun

nevrotizm ve dışadönüklük olduğu, dışadönüklüğe oranla nevrotizmin öznel iyi oluş üzerinde daha güçlü bir etkisinin bulunduğu ve kişiliğin dışadönüklük boyutunun özellikle olumlu duygulanımın, kişiliğin nevrotizm boyutunun ise özellikle olumsuz duygulanımın anlamlı yordayıcıları olduğudur (Türkdoğan, 2010). Kişilik özellikleri olan benlik saygısı, iyimserlik ve sık hissedilen olumlu duygular yaşam doyumuyla ilişkilidir (Diener ve Diener, 1996). Öznel iyi oluşu açıklayan bir diğer kavram kontrol odağı kavramıdır. İçten denetimlilik, kişinin, olayların sonuçlarını dış nedenlerden çok kendisine yüklemesidir (Yetim, 2001). Kişilik özellikleri, denetim algısı, yeterlik inancı, başa çıkma stratejileri ile bütünleşmektedir. Öznel iyi oluşu yüksek bireyler, kendi yaşamlarını denetlediklerine inanmaktadır (Diener, 201). Özgüven duygusu yüksek kişiler, daha doyumlu ve mutlu kişilerdir (Yetim, 2001). Özgüven, bireyin kendini kabulünü ve saygı içeren, engellemelere rağmen başarılı biçimde başa çıkabileceğine güven anlamındadır (Korkut, 2004). Kişinin yaşadığı mutluluklar, özgüvenin pekişerek artmasına neden olur. Ancak, mutsuzluk, başarısızlık, olumsuz duygulanım zamanlarında özgüven etkilenmektedir (Yetim, 2001).

Kültür bağlamında öznel iyi oluş kavramı, bireysel ve toplulukçu kültürler boyutlarında incelenmiştir. Bireyciliğin öznel iyi oluş üzerinde çok güçlü bir etkisi bulunmaktadır (Diener ve Diener, 1996). Bireyci kültürlerde bireyin içsel yüklemeleri, davranışların temel nedeni olarak görülürken, toplulukçu kültürlerde ise davranışların temeli duygulara ve doyum veren yaşama dayandırılmıştır. Bu ise bireyselci ve toplulukçu kültürler arasındaki yaşama bakış farkından kaynaklanmaktadır (Diener vd., 2002). Bireyler bireyselci kültürlerde kendi ilgi ve isteklerini yaşamlarına daha çok geçirebilmekte ve tam fonksiyonda bulunabilmektedir. Bu nedenle bireyselci kültürlerde öznel iyi oluş düzeyi daha yüksektir. Ama toplulukçu kültürlerde kişisel amaçlar ikinci plandadır; bireylerin yaşamlarına yön veren toplum normlarıdır. Bu kültürlerde grubun amacına ulaşması kişisel çıkar ve amaçlardan çok daha fazla ön plandadır. Toplulukçu kültürlerdeki bu özellik bireylerin iyi olma düzeylerini olumsuz yönde etkilemektedir (Diener vd., 2002).

Bireylerin dine verdikleri önem, dinsel kader anlayışı ve dinin gereklerini yerine getirme bireylerin ruh sağlığını olumlu yönde etkilemektedir. Dinsel yaşantılar hem aynı özellikteki insanları bir araya getirerek sosyal destek sağlamakta hem de yaşanan güçlük

veya olumsuz olayın kabulünü sağlayarak öznel iyi olmayı olumlu etkilemektedir (Diener, Suh ve Lucas, 1999).

Diğer insanlarla ilişkili olma da öznel iyi oluşu açıklamada önemli bir kavramdır (Myers ve Diener, 1995). Diener ve Seligman (2004) 222 kişi ile yaptıkları çalışmada mutlu insanların çok fazla sosyal, romantik ilişki ve diğer sosyal ilişkilere sahip olduğunu; buna karşılık mutsuz insanların daha az sosyal ilişki içinde olduklarını bulmuşlardır. Ayrıca mutlu grubun daha çok pozitif duygu, ara sıra ise negatif duygu yaşadığı bulunmuştur. Mutlu insanların işlevsel duygulanımının olduğu ve yaşam olaylarına daha fazla uyum gösterdiği belirtilmiştir. Ayrıca evliliğin ve öznel iyi oluş üzerindeki etkisini inceleyen çalışmalar bulunmaktadır. Lee, Secombe ve Shekan (1991) evli olan bayan ve erkeklerin, hiç evlenmemiş, dul, ayrı yasayanlardan daha fazla mutlu olduklarını bulmuşlardır.

2.3. Sosyal Bilişsel Kariyer Kuramı

Sosyal Bilişsel Kariyer Kuramı'nın kuruluş felsefesini Lent, Brown, Hackett (2002) şöyle açıklamaktadır: Ana yapıyı oluşturacak bir kuramı belirleyerek diğer kuramlar arasında köprü oluşturarak ve ilişkili kavramlar arasında bağ oluşturmak. Bu doğrultuda SBKK, Bandura'nın Sosyal Bilişsel Kuramı temel yapı olarak almış olsa da amaç olarak bunu genişletme, artırma ve uyumunu sağlamayı hedeflemekte ve bire bir takibinden kaçınmaktadır (Lent vd., 2002).

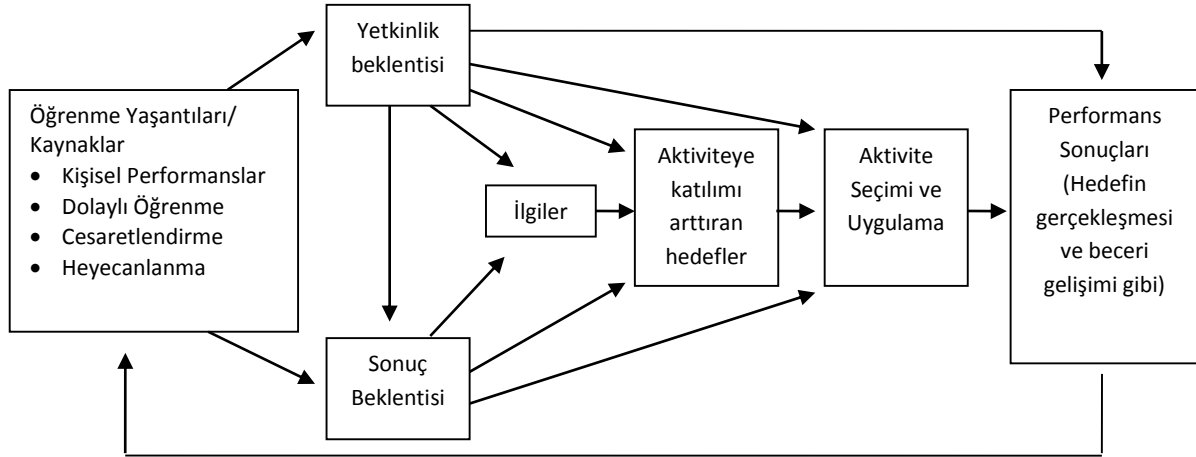
Lent (2005) kuramı anlatırken kariyer geliştirme sürecini bir yapboza benzetmiş aynı zamanda bu yapbozun parçalarının değişim halinde olduğuna değinmiştir. Bu yapboz okul, iş, emeklilik, genetik faktörler, çevresel kaynaklar ve engeller, deneyimler, çıkarlar, yetenekler, değerler, kişilik, ilgi, seçimler, memnuniyet, performans, değişim veya gelişim, öğrenme gibi parçalar içerir. Yapbozdan güzel bir resim oluşturmak, tüm parçaları uygun bir şekilde yerleştirmeye bağlı ve bu birleşimi tek bir şekilde gerçekleştirmeye. Bu da çok zor bir bulmacayı çözmeye benzer.

Lent vd. (2002) SBKK'yı açıklarken birey, çevre ve davranış arasındaki ilişkinin dögüsel olduğunu belirtmektedir. Çevresinden etkilenen birey aynı zamanda çevresini de etkileme kapasitesine sahiptir. Davranışlarını çevresel etkilere maruz kalarak belirleyen insan, davranışlarıyla çevresindekilere model olmaktadır. Bu bağlamda üçlü etkileşim, dögüsel yapı kişi için hayat boyu devam etmektedir.

SBKK da bireyin kariyer davranışlarını etkileyen üç önemli kavram vardır. Bunlar yetkinlik beklentisi, sonuç beklentisi ve kişisel hedeflerdir. Yetkinlik beklentisi "Yapabilir miyim?" sorusunun yani kişinin kendi yapabileceklerine ilişkin inancıken, sonuç beklentisi "Yaparsam ne olur? Sonucunda ne elde ederim?" sorusunun kişideki cevabıdır. Kişisel hedeflerde yanıt aranan soru " Ben bunu ne kadar yapabilirim, ne kadar iyi yapabilirim?" dir. Kişiyi davranışa yönelten de kişisel hedeflerdir (Lent vd., 2002). Sonuç beklentisi yüksekse performans olumlu etkilenecek, kişi kendini yetkin hissederse performans kalitesi artacaktır yani sonuç beklentisi de yetkinlik beklentisi de hedefleri etkilemektedir. Bu etkiler sadece tek yönlü olarak değil, üç kavram birbirine ve birbirinden farklı şekillerde etkilemekte ve etkilenmektedir. Ve bu etkileri açıklamak üzere SBKK üç model oluşturmuş; ilgi modeli, seçim modeli ve performans modeli olarak adlandırılmıştır (Lent, 2005).

İlgi Modeli: SBKK'nin ilgi modeline göre, bir aktiviteden elde edilen pozitif sonuçlar o aktivitenin tekrarlanmasını, tekrarlanan aktivite, ilgi oluşumuyla beraber beceri gelişimini sağlamaktadır. İlgi ve beceri gelişimi aktiviteye ayrılan zamanı artıracak, kişiyi aktivite ile ilgili yeni hedefler belirlemeye yöneltecektir. Kişinin bu konudaki başarılı yaşantıları ve geliştirilen beceriler daha sonra kişinin yetkinlik beklentisi ve sonuç beklentisini etkileyerek ve bahsedilen süreçler tekrarlanarak bir dögü oluşturacaktır. Diğer bir ifadeyle bir aktiviteyle ilgili yetkinlik beklentisi sonuç beklentisi aktiviteye katılımı ve aktivite ile ilgili faaliyetlerin devamlılığını artırmaktadır. Tam tersi durumda geribildirimler ve eleştirilerin olumsuz olması bireyin yetkinlik ve sonuç beklentilerini aşağıya çekebilir. Göreve veya işe karşı ilgi düzeyleri düşer. Diğer kuramlardan ve uygulamalardan farklı

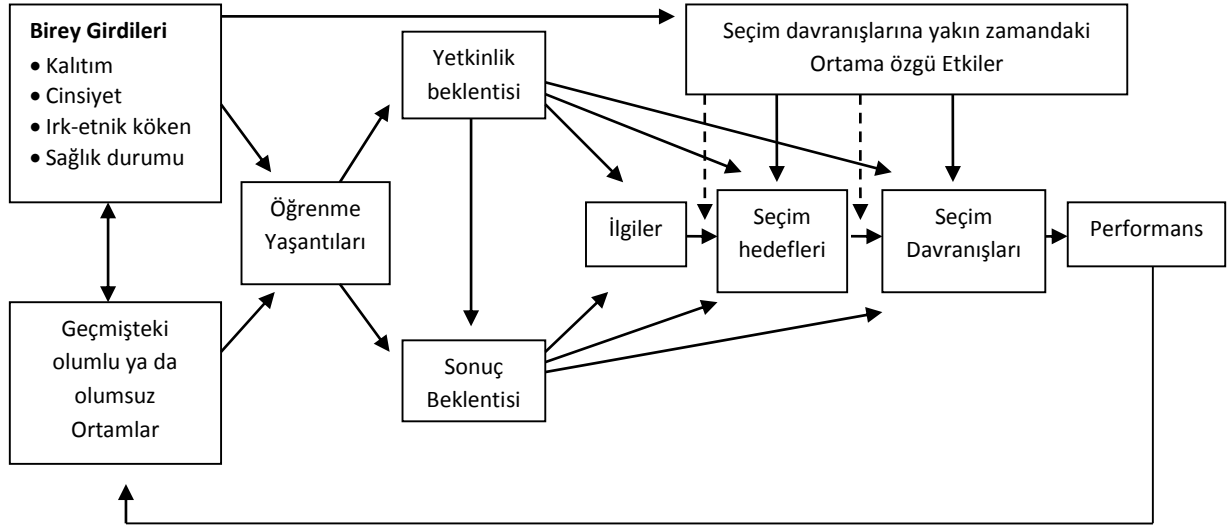
olarak bu kariyer gelişimi modelinde test ve envanterlerle sabitlenen ilgi ve beceriler, yetkinlik ve sonuç beklentileriyle gelişip değişmektedir. (Lent vd., 2002).



Kaynak: Bu şekil S. D. Brown ve R. W. Lent'in Edidörlüğünü yaptıkları *Career development and counseling: Putting theory and research to work*. Hoboken, NJ: Wiley. © 2005 kitabından yazarların izni ile alınmıştır.

Şekil 1. Temel Kariyer İlgilerinin Zaman İçerisinde Oluşumuna İlişkin Model

Seçim Modeli: Lent vd. (2002) göre mesleki ilgilerin evrimsel dönüşümü kariyer seçimlerini belirler. Bu dönüşüm seçimin ifade edilmesiyle başlayarak seçim hedeflerin yerine getirmek için harekete geçmeyle devam eder ve üçüncü aşamada başarılı ya da başarısız performans yaşantılarıyla bireyin gelecekteki seçimlerini de etkileyen geribildirimler elde edilir. SBKK eğitim ve mesleki seçimlerde her zaman olmamakla beraber insanların çıkarlarına bağlı olduğunu öne sürer. Kişisel çıkarları için kişisel koşullar ve kültürel koşullar bazen bir uzlaşma gerektirir. İlk olarak belirli koşulların doğrudan insanların seçimlerini veya faaliyetlerini etkileyebileceğini, ikinci olarak bağlamsal değişkenleri, hedefleri ve eylemleri bireyin yeteneğini ve isteğini etkileyebilir. Örneğin çevresel etmenlerden dolayı yetkinlik ve sonuç beklentisi yüksek olmasına rağmen bireyin çıkarından dolayı seçimi farklılaşabilir. Maddi durumu kötü ve ailesine bakmak zorunda olan bireyin, çalışarak avukat olabileceğine inanmasına rağmen, derslerindeki başarısı da iyiyken madenci olması gibi.



Kaynak: Bu şekil S. D. Brown ve R. W. Lent'in Edidörlüğünü yaptıkları *Career development and counseling: Putting theory and research to work*. Hoboken, NJ: Wiley. © 2005 kitabından yazarların izni ile alınmıştır.

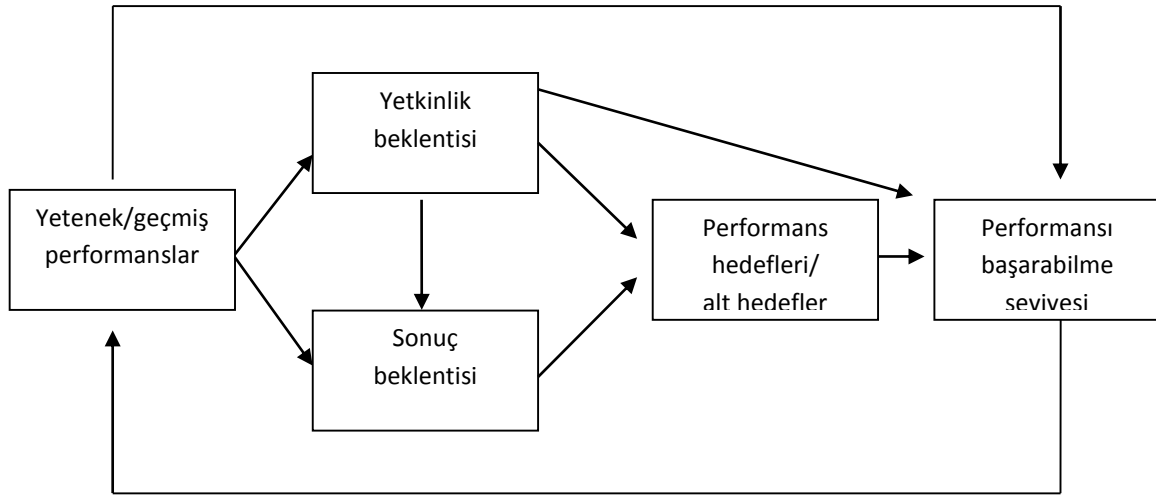
Şekil 2. Kariyere İlişkin Seçim Davranışını Etkileyen Kişi, Çevre ve Yaşantısal Faktörler Modeli

Performans Modeli: SBKK, bireylerin akademik ya da kariyer performanslarına nelerin katkıda bulunduğunu belirlemek için de bir model geliştirmiştir. Eğitim, iş gibi performans hedeflerinin hangi yolla ve ne zaman gerçekleşeceği, engeller karşısındaki kararlılık düzeyi (problem çözme), belirlenen bir faaliyetin devamlılığı ya da vazgeçme (süreklilik) bu modelde vurgulanmaktadır. Bireyin performans kaygıları özellikle işte veya eğitimde, sürekliliği etkiler. Performans hedeflerinin yeterliliğinden bahsetmek için gösterge olarak eğitim veya işe (çalışma ortamında) devamlılık kabul edilir. Performans çabalarını sürdürmek için güçlü yetkinlik ve sonuç beklentilerinin olması gerekir (Lent, 2005).

Lent'e (2005) göre performans görevlerinde zamanla artan daha zorlu birkaç deneme başarıya ulaşmayı artırır. Bu tür deneyimler, bir bireyin görev ile ilgili bilgi ve stratejileri geliştirmek için değerli sonuçları elde etmesine ve sırayla yetkinlik ve sonuç beklentileri beceri geliştirme döngüsü içinde teşvik etme fırsatını sağlar. İlk performans bir basamak görevi görür ve sonraki davranış arasında geri beslenme döngüsü oluşturur. Bu açıklama ile

SBKK Sosyal Bilişsel Kuramı ile tutarlı bir görünüm arz eder. Geçmişteki başarılı yaşantılarımız ve yeteneklerimiz, direk olarak ya da yetkinlik ve sonuç beklentileri aracılığıyla dolaylı olarak bazı etkinliklerdeki performans seviyemizi belirler. Performans çabalarını sürdürmek için güçlü yetkinlik ve sonuç beklentilerinin olması gerekir.

Lent'e (2005) göre SBKK'nın performans modeli bireyleri objektif yeteneğine göre değerlendirir. İnsanların becerilerini nasıl yorumladıkları ve uyguladıkları iş/görevi ne derece başarabileceklerini etkiler. Kimi insanlar kendi kapasitelerinden şüphelenirler. Bu da performanslarını aşağı yönde etkiler. Yetkinlik inancı yüksek olan bireylerde objektif yetenek de olumlu yönde etkilenir. Yetkinlik düzeyinin düşük olması performansı etkileyebilir bunun sonucunda gerçekçi sorunlar karşısında kaygı ortaya çıkabilir. Buna karşılık yetkinlik düzeyinin objektif yetenektan biraz yüksek olması, mevcut yetenekleri ile uyumlu olan ileri beceri gelişimini ve motivasyonu teşvik etmektedir.



Kaynak: Bu şekil S. D. Brown ve R. W. Lent'in Edidörlüğünü yaptıkları *Career development and counseling: Putting theory and research to work*. Hoboken, NJ: Wiley. © 2005 kitabından yazarların izni ile alınmıştır.

Şekil 3. Performans Modeli

2.4. Yetkinlik Beklentisi

Yetkinlik beklentisi kavramını sosyal öğrenme kuramcısı olan Bandura (1977) ilk olarak kullanmaya başlamış ve bir kimsenin belli bir işi başarı ile yapma hususunda yeterliliğine olan inancı olarak tanımlamıştır. Ona göre yetkinlik algısı bir işe başlamak ve sürdürmekle ilgili kararlarımızda aracılık eder. Aynı yetenek seviyesindeki iki kişiden hangisinin daha başarılı olacağı, o konuyla ilgili kişideki yetkinlik algısına bağlıdır (Bandura, 1986). Kuzgun (2009) ise, kişinin kendini yetkin görmesini; kişinin kapasitesi, başarıları, motivasyonu ve öz kavramını oluşturan diğer öğelerin hepsini kapsadığını belirtir. Bireyin bir davranışa başlaması veya o davranıştan vazgeçmesi, başladığı işi ne kadar sürdüreceği kişinin kendisini yetkin görmesiyle ilgilidir (Bandura, 1986).

Bandura'ya (1986) göre yüksek ve düşük yetkinlik beklentileri bireyleri farklı şekillerde etkiler: yüksek yetkinlik beklentisine sahip bireylerin bilişsel becerilerinin daha yüksek olması, sosyal ortamlarda daha aktif rol üstlenmesi, başladıkları işi bitirmekle ilgili motivasyonlarının yüksek olması, olumlu sonuç alacaklarına dair umutları, karşılaştıkları sorunlar karşısında pes etmektan ziyade alternatif çözüm yolları üretmesi iken düşük yetkinlik beklentisine sahip bireylerin başladıkları işle ilgili isteksizliklerinin yoğunluğu, sorumluluk duygusunun düşüklüğü, pes etme ve vazgeçme eğilimi söz konusudur. Yetkinlik beklentisi düzeyleri farklı olan bireylerin başarısızlıklarını tanımlarken de farklılık söz konusudur. Yüksek yetkinlik düzeyine sahip bireyler başarısızlıklarıyla ilgili düşük düzeyde performans sergilemelerine atıfta bulunurken, düşük yetkinlik düzeyine sahip bireyler başaramadıkları iş veya durumla ilgili yeteneklerinin olmadığına dair atıfta bulunmuşlardır. (Bandura, 1986). Kişinin bir davranışa ya da davranışsal alana ilişkin düşük yetkinlik beklentisi bu davranıştan kaçınmaya neden olurken yüksek yetkinlik beklentisi o davranışa yaklaşmaya neden olmaktadır (Betz ve Luzzo 1996).

Yüksek yetkinlik beklentisinin olması kişinin verilen görevi kesin bir şekilde başarı ile tamamlayacağı anlamına gelmemektedir. Yüksek yetkinlik beklentisine sahip bir kişi yeteneklerinin üstünde hedefe yöneldiğinde yani gerçek durumuna uymayan, ulaşamayacağı

bir hedef belirlediğinde cesaretinin kırılmasına neden olacaktır. Yetkinlik beklentisi ile gerçek yetenek düzeyi arasındaki fark tam tersi durum için de geçerlidir. Kişi gerçek yetenek seviyesin altında yetkinlik beklentisine sahip ise daha düşük hedefler belirleyecek, belirlediği hedefleri gerçekleştirmek için daha az çaba harcayacak ve bu etkinlikleri uzun süre devam ettiremeyecektir. Kişinin kendini doğru biçimde değerlendirmesiyle oluşan yetkinlik algısı, kişinin bir hedefi gerçekleştirme konusunda daha sağlıklı çaba harcamasına, gerekli motivasyonu elde etmesine ve yeni beceriler geliştirmesine katkıda bulunacaktır (Bandura, 1986; Lent, 2005).

Bandura (1986, 1997), yetkinlik beklentisini önemli ölçüde etkileyen dört bilgilendirici kaynak olduğunu ileri sürer. Bunlar sırası ile başarılı performanslar, dolaylı öğrenme yaşantıları, sözel ikna (cesaretlendirme) ve fizyolojik durum (heyecanlanma) gibi bilgilendirici kaynaklardır.

Başarılı Performanslar: Bandura (1986, 1997), bireyin geçmiş yaşantılarındaki başarıları ya da başarısızlıkları yetkinlik beklentisinin oluşmasında etkili olduğunu ileri sürer. Belli bir alana yönelik bireyin başarı sağladığı performansları kişisel yetkinlik beklentisini güçlendirirken yaşanan başarısızlıklar bireyin yetkinlik inancını zayıflatabilir. Başarıların artması ve tekrarlanması yetkinlik beklentisini artırır. Düşük de olsa nadir durumlarda yaşanan başarısızlıklar bir yandan yetkinlik inancının zayıflamasına neden olurken diğer yandan da bireyin motivasyonunu arttırmada önemli rol oynar.

Dolaylı Öğrenme Yaşantıları: Bandura'ya (1986) göre bireylerin çevrelerindeki kişileri gözlemleyerek veya model alarak dolaylı öğrenmeler sağlaması yetkinlik beklentisinin artmasına neden olur. Bireyin kendisine benzeyen kişilerin başardığı alanlarda “ben de başarabilirim” inancı oluşturması, o kişinin davranışlarını modellemesi yetkinlik beklentisini güçlendirirken o alanda çaba harcayarak başarısız olan kişilerle karşılaşması yetkinlik beklentisini düşürebilir. Ancak kişinin bu yolla geliştirdiği yetkinlik beklentisi, kendi başarıları ile geliştirdiği yetkinlik beklentisi kadar güçlü değildir. (Bandura, 1986).

Sözel ikna: Yetkinlik algısını güçlendirmenin bir başka yolu da sözel ikna ya da cesaretlendirmedir. Bir alanda çaba sarf eden ve bunu yapabilecek yetenek düzeyine sahip bireylerin çevreden destek içeren sözel mesajlar alması bir problemle karşılaştıklarında kişisel yetersizliklerini düşünmek yerine problemi çözmek için daha fazla çaba harcamasını ve bu çabayı sürdürmesini sağlar. Çevreden gelen olumlu geri bildirim ve teşvikler bireyin zoru başarmak için elinden geleni yapmasını sağlayacak ve birey başarılı bir sonuç elde ettiğinde yetkinlik inancı bu oranda güçlenecektir. Gerçekçi olmayan teşvikler ya da olumsuz geri bildirimler bireyin çabasına karşın başarısızlık yaşamada etkili olacak ve yaşanan hayal kırıklığı ile bireyin kişisel yetkinlik inancı zayıflayacaktır (Bıkmaz, 2004).

Fizyolojik ve Duygusal Durum: Bandura'ya (1986) göre bireyler kapasitelerini değerlendirirken fizyolojik belirtilerin ve duygusal durumların etkisini ölçüt olarak alır. Yüksek uyarılma performanslarını olumsuz etkilerken itici uyarılma başarı beklentilerini artırır. Bireylerin yaşadıkları kaygıyı düşük performans gösterme ihtimali olarak gösterebilirler. Bazı bireyler durumlar karşısında direk kendilerine içeriye odaklanırlar. Birey aynı anda hem kendine hem de etrafındaki olaylara eş zamanlı olarak dikkatini yoğunlaştırılmaz. Dolayısıyla, yetkinlik beklentisine önemli olan diğer bir etken de, stres ve benzeri olumsuz duyguların azaltılarak bedensel bazı tepkilerle ilgili yapılan yanlış yorumlamaların düzeltilmesidir. Önemli olan kişinin olay veya durumları nasıl algıladığıdır. Kaygı ve benzeri olumsuz duygular hem hedefe yönelik performansı, hem de kişinin hedefe ilişkin umudunu etkilemektedir. Bu bakımdan yetkinlik beklentisinin artırılması için bireylerin yeteneklerini olumlu algılamaları gerekmektedir (Bandura, 1986, 1995).

2.5. Kariyer Kararı Yetkinlik Beklentisi

Türk Dil Kurumu mesleği: “Belli bir eğitim ile kazanılan sistemli bilgi ve becerilere dayalı, insanlara yararlı mal üretmek, hizmet vermek ve karşılığında para kazanmak için yapılan, kuralları belirlenmiş iş” şeklinde tanımlanır (TDK, 2014). Meslek Seçimi: Bireyin girmek istediği meslekler arasından birini ayırması ve buna girmek için çaba göstermesidir (Kuzgun 1988). Bir kimsenin kendisine açık olan meslekleri çeşitli yönleri ile değerlendirip

kendi ihtiyaçları ve beklentileri açısından istenilen yönleri çok, istenilmeyen yönleri az olan birine yönelmeye karar vermesidir (Yeşilyaprak, 2011).

Meslek danışmanlığında ilk olarak Hackett ve Betz (1981) “*yetkinlik beklentisi*” kavramını kullanmaya başlamış ve meslek seçimine, kariyer kararına etkisini araştırmıştır. Betz’e (2000) göre hem meslek danışmanlığı hem de mesleki gelişim kuramlarına önemli lde katkı sağlamış olan yetkinlik kavramı son yıllarda birçok çalışmanın konusunu oluşturmuştur. Bireyler davranışları hakkında düşük yetkinlik beklentisi içinde olduklarında, girişimlerini sınırlı tutar ve ilk karşılaştıkları zorlukta vazgeçme eğilimi gösterirler. Düşük yetkinlik beklentisinde olan bireylerin inançları kariyer gelişimlerinin önünde bir bariyer görevi görür. Düşük yetkinlik inancı bireylerin işyerlerinde sınırlı bir yer edinmelerine sebep olur ve onlara sınırlı kariyer seçimleri sunar (Hackett ve Betz, 1981).

Betz ve Hackett (1981)’in, kadınların mesleki gelişimlerini kolaylaştırmaya yönelik olarak geliştirdikleri modele göre, kendini yetkin görme, özellikle kadın ve erkeklerin meslek seçimi davranışını etkileyen önemli bir faktördür. Çünkü belli bir mesleğin seçimi, mesleki hedefe erişme hususunda bireyin kendine güvenmesine bağlıdır (Kuzgun, 2003).

Taylor ve Betz (1983), kariyer kararı verme davranışında, bireyin karar becerilerindeki güven eksikliğinin, açık bir mesleki kimlik duygusu yetersizliğinin ve meslek seçiminde karşılaşılan dışsal engeller gibi geçmiş olayların etkili olduğundan bu kavramların kendini yetkin görme kuramıyla ilişkili olabileceğinden bahsetmektedirler.

Betz ve Hackett (1981), bireylerin, amaç belirleme, mesleklerle ilgili bilgi toplama, problem çözme, gerçekçi plan yapma ve mesleki özellikleri doğru olarak değerlendirme gibi görevleri başarıyla tamamladıklarında, kariyer kararı verme yetkinliklerinin yükseldiğini bulmuşlardır. Sonraki alışmalar ise, meslek kararı verme yetkinliğinin, kendine güven ve yetkinlikle (Lent ve Hackett, 1987) ok yüksek düzeyde ilişki gösterdiğini ortaya koymuştur.

Dolayısıyla, kariyer kararı üzerinde doğrudan etkisi olan yetkinlik beklentisi düzeyinin artırılması bireylerin sağlıklı meslek seçimi yapmalarını sağlayacak önemli bir etken olarak ortaya çıkmaktadır.

2.6. Kariyer Kararı Yetkinlik Beklentisi ve Kaygı

Bandura (1977), yetkinlik beklentisi ile ilgili yaptıkları çalışmalarda kaygı, fobi gibi istenmedik duyguları değiştirmeye odaklanmışlardır. Morgan (1982) kararsızlık ile kaygı arasında bir ilişki olduğunu düşünmektedir. Çünkü sağlıklı karar vermek, aynı zamanda kaygıdan uzak rahat bir şekilde karar vermeyi gerektirmektedir. Kaygı ile beraber gelen çatışmalar karar vermeyi güçleştirmektedir. Bu durumda amacı gerçekleştirmeye yönelik davranışların önlenmesi söz konusudur. Bu çatışmaları ve engellenmeleri sık sık yaşayan bireylerin sağlıklı karar vermeleri beklenemez (Akt. Bozkurt, 2005;11). Zunker'a (2012) göre kişinin kaygı düzeyinin yüksek olması, olumsuz iç konuşmalarını ve yanlış inanışlarını arttıracak ve kişinin kariyer karar sürecini olumsuz etkileyecektir. Bandura (1981), bireylerin düşük performans gösterme ihtimaline ilişkin içinde buldukları duygusal durumun etkilenebileceğini, düşük performans gösterme ihtimalinin kaygı ve olumsuz duyguları tetikleyebileceğini belirtir. Karşılaşılan durumun güçlük düzeyi bireyi kaygılandığı gibi karşılaşılan duruma yüklenen anlam da güçlük düzeyinden bağımsız olarak kişiyi etkileyerek kaygı oluşturabilmektedir. Bireyler fazlaca kaygı yaşamadıkları, kendilerini daha sakin hissettikleri durumlarda daha fazla başarı beklentisi geliştirmektedirler.

Önertay'ın (2003) belirttiğine göre; Tallis (1990) insanların her birinin bir birinden farklı olduğunu, inanç ve beklentilerinin aynı olmadığını ifade eder. Bu nedenle de aynı duruma iki farklı insan aynı tepkiyi vermez. Aynı durum, bir insanda kaygıyı tetiklerken diğerinde hiçbir şey uyandırmayabilir. Çünkü kaygılı insanların duruma bakış açıları olumsuzdur ve en kötüyü beklerler. Bu kişiler, problemi tanımlamakta çok başarılı görünürler ama çözümünde de aynı oranda kötümserdirler. Ayrıca bu tutum içerisindeyken kaygılı insanlar karar vermeye çalışırken de daha yavaş davranırlar. Bu gecikmenin nedeni, doğruyu yaptıklarına tamamen emin olana kadar, karar vermeye direnmelerinden kaynaklanmaktadır. Böylece bir problemle karşılaşıldığı zaman kaygılı bir insanın ne

yapacağına karar vermesi, daha az kaygılı bir kişiden daha uzun sürmektedir. Belirsizlik ya da şüphe duyguları ağır basar. Ayrıca problemi ele alması geciktikçe kaygıları da uzar. Fazla kaygılı olanlar karar verirken, gerçekçi olmayacak kadar yüksek kanıt beklentisi içindedirler. Şu yerine bu kararı verirlse ne olacağını tam olarak bilmek isterler. Doğruyu yaptıklarından emin olmak için her şeyi tekrar tekrar gözden geçirirler, bu nedenle kararları da gecikir. Dolayısıyla kararsızlık kaygıyı besler duruma gelir. Çözüm yollarının hiç birisinin, sorunun çözümünün garanti olacağı konusunda yeterince bilgi vermemesi, oldukça uzun düşünmesine, buna paralel olarak da kaygısının sürmesine neden olur (Özer, 2004).

2.7. Kariyer Kararı Yetkinlik Beklentisi ve Öznel İyi Oluş

Olumlu duyguların bireyin düşünce yapısını genişletmesinin yanında, bireyin yaşamında daha kapsamlı ve derin etkileri vardır. Yapılan araştırma sonuçları, yaşam doyumu, sevinç, neşe, mutluluk gibi olumlu duyguların bireyin iyi hissetmesini sağlamanın ötesinde, sosyal, entelektüel ve fiziksel açıdan sayısız yararı olduğunu göstermektedir (Fredrickson, 2001; Lyubomirsky, King ve Diener, 2005). Seligman (2000) olumlu duyguları, geçmişe yönelik (memnuniyet, doyum ve gurur), geleceğe yönelik (iyimserlik, umut ve güven) ve şimdiye yönelik (neşe, sevinç) olmak üzere üçe ayırmaktadır. Bireyin bu duyguları yaşaması öznel iyi oluşunu artırmaktadır.

Eğer birey, kendini yetkin görerek etkili kararlar verebiliyorsa bu durum yaşamından aldığı doyumun artmasını, kendini iyi hissetmesini sağlayacaktır. Birey kendini yetkin görmüyor ve buna bağlı etkili kararlar veremiyorsa bu durum da yaşamının zorlaşmasına ve kendini kötü hissetmesine neden olabilmektedir (Çolakkadıoğlu ve Güçray, 2007). Sağlıklı ve etkili bir kariyer karar verebilmek için bireyin kariyer yetkinlik beklentisinin yüksek olması kadar öznel iyi oluş düzeyinin de yüksek olması gerekmektedir (Creed, Patton ve Bartrum, 2002). Yılmaz (2004) ise bireyin alana yöneldiği ortaöğretim yıllarında vereceği kararın isabetliliğinin onun hem okurken hem de bir mesleğe girdiğinde yaşam doyumunu ve mutluluğunu doğrudan etkileyeceğini söylemektedir.

2.8. Yetkinlik Beklentisi ile İlgili Yurt İçinde ve Yurt Dışında Yapılan Bazı Araştırmalar

Yapılan literatür taramasında, ülkemizde yapılan araştırmalarda kariyer kararı yetkinlik beklentisi veya mesleki karar verme yetkinlik beklentisi ile ilişkili olduğu düşünülen bir çok konuda tarama modeline dayalı ilişkisel araştırmalar yapıldığı, yetkinlik ve sonuç beklentilerini artırmaya yönelik rehberlik programları uygulanarak deneysel çalışmalar yapıldığı görülmüştür. Kaygı, yaşam doyumu, öznel iyi oluş ve kariyer kararı yetkinlik beklentisinin ilişkilendirildiği çalışmalar çok sınırlı düzeydedir. Bu yöndeki çalışmalar daha çok yurt dışı kaynaklıdır. Bu durum göstermektedir ki ülkemizde bu yönde yapılacak çalışmalara hala yoğun düzeyde ihtiyaç hissedilmektedir. Aşağıda ülkemizde ve yurt dışında yapılan kariyer kararı yetkinlik beklentisi ile ilgili çalışmalardan bazıları listelenmiştir.

Özyürek (1995a) kız ve erkek 11. sınıf öğrencilerinin kariyer yetkinlik beklentisi, kariyer seçenekleri zenginliği, akademik performans ve yetenekleri arasındaki ilişkileri incelediği çalışmada; kariyer yetkinlik beklentisinin cinsiyet, akademik başarı ve kariyer zenginliği ile ilişkili olduğunu, seçim hedeflerinin, performansı etkilediğini tespit etmiştir. Özyürek (1995b) başka bir çalışmasında Fen Bilimleri alanını seçen öğrencilerin kariyer yetkinlik beklentileri, kariyer zenginliği ve ÖSS başarısı arasındaki ilişkileri incelemiştir.

Büyükgöze Kavas (2011) Sosyal Bilişsel Kariyer kuramına dayalı bir kariyer kararsızlığı modelinin üniversite öğrencilerinde sınanması çalışmasında elde ettiği bulgular kariyer karar verme yetkinlik beklentisinin ve algılanan anne-baba psikolojik özerkliğinin, kariyer kararsızlığını olumsuz yönde; kontrol odağı ile kariyer sonuç beklentilerinin ise olumlu yönde yordadığını göstermiştir.

Sürücü (2013) üniversite birinci sınıf öğrencilerinin kariyer engelleri, yetkinlik beklentileri, sonuç beklentileri ve ilgileri ile mesleki seçim hedefleri arasındaki ilişkileri incelemek için oluşturduğu modelde algılanan kariyer engelleri, matematik öz-yetkinliği ve bilim ilgisinin doğrudan ve dolaylı olarak mesleki seçim hedefleriyle ilişkili olduğunu ve

sınanan bu modelde bir bütün olarak mesleki seçim hedefleri ile doğrudan ilişkili olduğu sonucuna varmıştır.

Şeker (2013) tarafından yapılan araştırmada öğrencilerin kariyer kararı verme yetkinliği ile kariyer denetim odağı puanları bazı demografik değişkenlere göre karşılaştırılmış ve meslek kararı verme yetkinliği ile kariyer denetim odağı arasındaki ilişkiye bakılmıştır. Kendisini başarılı gören öğrencilerin kariyer kararı verme yetkinlik puanları, başarısız öğrencilere göre daha yüksektir. Kariyer kararı verme yetkinliği arttıkça iç denetim puanları da artmaktadır.

Mutlu'nun (2011) araştırmasında lise 1. sınıf öğrencilerin kariyer karar verme güçlük düzeyleri ile kariyer kararı verme yetkinliği, öznel iyi oluş ve sosyo-ekonomik düzeyleri arasındaki ilişkiyi bir model yardımıyla test etmek istemiştir. Araştırma sonucunda kariyer kararı verme güçlüğü, kariyer kararı verme yetkinlik beklentisi, öznel iyi oluş ve sosyo-ekonomik düzey arasında ilişkiler olduğu bulunmuştur.

Doğan (2010) tarafından geliştirilen kariyer karar verme grup rehberliği programı, deneysel bir desenle 11 oturum olarak ortaöğretim 9. sınıf öğrencilerine uygulanmış ve kariyer karar verme güçlük düzeylerine etkisi incelenmiştir. Sonuç olarak uygulanan bu program, ortaöğretim 9.sınıf öğrencilerinin kariyer karar verme güçlüklerinin azaltılmasında etkili olduğunu bulunmuştur.

Çınar'ın (2011) yaptığı deneysel desende, lise son sınıf öğrencilerinin mesleki kararsızlık ve mesleki olgunluk düzeyleri ölçülerek dört oturumluk psikodrama grup çalışması yapılmış, çalışma sonrası deney grubunun kontrol grubuna göre mesleki kararsızlık ve mesleki olgunluk düzeylerinde pozitif yönlü değişimler olduğu görülmüştür.

Bozgeyikli (2005), Seçer, Gülbahçe, Ateş (2013) mesleki grup rehberliği programının ilköğretim 8. sınıf öğrencilerinin mesleki karar verme sürecinde yetkinlik düzeylerini arttırmada etkili olduğunu bulmuştur.

Aydın (2007) ve Işık (2010) uygulanan grup rehberlik programının deney grubundaki öğrencilerin mesleki karar verme noktasında yetkinlik beklentilerini ve mesleki sonuç beklentilerini anlamlı düzeyde arttırmada etkili olduğunu tespit etmiştir.

Işık (2012) kariyer kararı yetkinlik beklentisi, sürekli kaygı ve duygu durum arasındaki ilişkileri incelediği çalışmada üç kavram arasında orta ve düşük düzeylerde ilişki bulmuştur. Buna göre üniversite öğrencilerinin kariyer kararı yetkinlik beklentisi yükseldikçe sürekli kaygı düzeyleri ve olumsuz duyguları azalmakta ve olumlu duyguları anlamlı bir şekilde artmaktadır.

Işık (2014) bu çalışmada, çocuk kariyer gelişim özellikleri (merak/araştırma, bilgi, anahtar figürler, ilgiler, denetim odağı, zaman perspektifi, benlik kavramı ve planlama) ile yaşam doyumu ve durumluk kaygı arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırmanın sonuçlarına göre çocuk kariyer gelişim özellikleri ile yaşam doyumu arasında pozitif ve durumluk kaygı arasında ise negatif ilişkiler bulunmuştur. Ayrıca kariyer gelişim özellikleri birlikte yaşam doyumu ve durumluk kaygının anlamlı yordayıcılarıdır.

Reese ve Miller (2006), kariyer kararı verme konusunda güçlük çeken üniversite öğrencileri için hazırlanmış dersin, öğrencilerin kariyer kararı verme yetkinlikleri üzerindeki etkilerini sınamış, bu dersi alan öğrencilerle almayan öğrenciler karşılaştırıldığında, bu dersi alan öğrencilerin kariyer kararı verme yetkinlik beklentileri anlamlı düzeyde artış gösterirken kontrol grubunda anlamlı bir artışa rastlanmamıştır. Yazarlar, kariyer gelişimi dersini alan öğrencilerin özellikle mesleklerle ilgili bilgi toplama, hedef belirleme ve plan yapma alt boyutlarında oldukça ilerleme gösterdiklerini belirtmişlerdir.

Morgan ve Ness (2003) araştırmalarında kariyer karar verme yetkinliği ve kariyer karar verme güçlükleri arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırma bulgularına göre kariyer karar verme yetkinlik beklentisi ile kariyer karar verme güçlükleri arasında negatif bir ilişki bulunmuştur.

BÖLÜM III

YÖNTEM

Bu bölümde; araştırmanın modeli, araştırma grubu, veri toplama araç ve teknikleri ile verilerin toplanması ve analizine ilişkin açıklamalar yer almaktadır.

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu çalışma, lise öğrencilerinde kariyer kararı yetkinlik beklentisi ile kaygı ve öznel iyi oluş değişkenleri açısından incelendiği ve var olan durum betimlenmeye çalışıldığı için tarama modelinde bir araştırmadır.

Karasar'a (2007) göre tarama modelleri, geçmişte ya da halen var olan bir durumu var olduğu şekliyle betimlemeye çalışan araştırma yaklaşımlarıdır. Araştırmaya konu olan olay, birey ya da nesne, kendi koşulları içinde olduğu gibi tanımlanmaya çalışılır. Ayrıca araştırmada iki ve daha fazla değişken arasında birlikte değişim varlığı ve derecesi belirlenmeye çalışıldığı için de araştırma tarama modellerinden ilişkisel tarama modelindedir.

3.2. Araştırma Grubu

Bu çalışma, Konya ili merkezinde bulunan liselerde öğrenim görmekte olan 10-11.sınıf öğrencileri ile yürütülmüştür. Araştırma kapsamına alınan öğrencilerin bulunduğu okullar Anadolu Lisesi türünde bulunan ortaöğretim kurumlarıdır. Ölçek ve demografik bilgi sorularının yer aldığı form 394 öğrenciye uygulanmış ancak yapılan incelemede uygun bir

şekilde doldurulmamış formlar değerlendirmeye alınmamış ve istenilen şekilde tamamlanmış 386 ölçek formu analize dahil edilmiştir.

Araştırma grubunu oluşturan 386 öğrencinin % 48,2'si (186) kız, % 51,8'i (258) erkektir. Sınıf düzeylerine göre öğrencilerin % 45,9'unun (177) onuncu sınıfta, % 54,1'inin (127) on birinci sınıfta öğrenim görmekte olduğu görülmektedir.

3.3. Veri Toplama Araçları

Bu bölümde araştırma kapsamında kullanılan “Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri (DSKE)”, “Kariyer Kararı Yetkinlik Beklentisi Ölçeği Kısa Formu (KKYBÖ-KF)”, ve “Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeği (EÖİÖÖ)” ile ilgili bilgilere ayrıntılı olarak yer verilirken, araştırma grubuna ait demografik bilgileri elde etmek için hazırlanan “Kişisel Bilgi Formu” da kısaca tanıtılmaktadır.

3.3.1. Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri

Envanter, C. D. Spielberger, R.L. Gorsuch ve R.E. Lushene tarafından (Spielberger, 1966) geliştirilmiş ve Türkçeye uyarlaması Öner ve Le Compte tarafından yapılmıştır (Öner, 1985). Envanterin, her biri 20'ser maddeden oluşan iki ayrı ölçeği vardır. Bireyin belirli bir anda ve belirli koşullarda kendini nasıl hissettiğini belirleyen Durumluk Kaygı Ölçeği ve bireyin içinde bulunduğu durumdan bağımsız, genellikle kendini nasıl hissettiğini belirleyen Sürekli Kaygı Ölçeği.

Durumluk Kaygı Ölçeği yanıtlanırken; ‘hiç’, ‘biraz’, ‘çok’ ve ‘tamamıyla’ seçenekleri; Sürekli Kaygı Ölçeği yanıtlanırken ‘hemen hiç bir zaman’, ‘bazen’, ‘çok zaman’ ve ‘hemen her zaman’ seçenekleri bulunmaktadır. Envanterde düz ve tersine çevrilmiş

ifadeler bulunmaktadır. Olumlu duyguları ifade eden maddeler puanlanırken tersine çevirme uygulanır. Olumsuz duyguları ifade eden maddelerin 4 değerindeki yanıtları kaygının yüksekliğini gösterir. Durumluk Kaygı Ölçeğinde tersine çevrilmiş 10 (1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19 ve 20. maddeler), Sürekli Kaygı Ölçeğinde ise tersine çevrilmiş 7 (21, 26, 27, 30, 33, 36 ve 39. maddeler) ifade vardır. Envanterin puanlanmasında doğrudan ifadeler için elde edilen toplam ağırlıklı puandan, ters ifadelerin toplam ağırlıklı puanı çıkartılır ve bu sayıya Durumluk Kaygı Ölçeği için 50, Sürekli Kaygı Ölçeği için ise 35 olan ve değişmeyen bir değer eklenir. Her iki ölçekten elde edilen toplam puan değeri 20 ile 80 arasında değişir. Ölçeklerden alınan yüksek puan yüksek kaygı seviyesini, düşük puan ise düşük kaygı seviyesini belirtir.

Kuder-Richardson 20 formülünün genelleştirilmiş bir formu olan alfa korelasyonları ile saptanan iç tutarlık ve test homojenliğini yansıtan katsayılar, durumluk kaygı envanteri için .83 ile .92 arasında, sürekli kaygı envanteri için .86 ile .92 arasında bulunmuştur. Envanterlerin Türkçeye formu için her iki ölçeğin yapı geçerliği, normal ve hasta gruplar üzerinde "iki faktörlü kaygı kuramı" çerçevesinde deneysel olarak sınanmıştır (Öner, 1977). Önemli ve stres yaratıcı durum ve olaylardan önce ve sonra durumluk kaygının önce yükselip, daha sonra düşmesi; sürekli kaygının ise böyle bir değişime uğramaması, kuramdan çıkartılan hipotezleri desteklemiştir; ölçeklerin yapı geçerliğinin göstergesi olarak değerlendirilmiştir.

3.3.2. Kariyer Kararı Yetkinlik Beklentisi Ölçeği Kısa Formu (KKYBÖ-KF)

Betz vd. (1996) tarafından geliştirilen KKYBÖ-KF, üniversite öğrencilerinin kariyerleriyle ilgili kararlar verme sürecinde gerekli olan görevler konusunda kendilerini yetkin görme düzeylerini belirlemek amacıyla kullanılmaktadır. Aynı zamanda, ölçeğin alt boyutlarını oluşturan ve Crites'in (1976) kariyer olgunluk modelindeki kariyer seçimine ilişkin yeterliklerin yer aldığı beşli boyut (kendini doğru bir şekilde değerlendirme, mesleklerle ilgili bilgi toplama, hedef belirleme, plan yapma ve problem çözme), uygulanması hedeflenen programın da planını oluşturmada kullanılacaktır. KKYBÖ-KF,

beşli Likert tipi bir ölçektir ve cevaplandırmada katılımcılar ifade edilen görevleri yerine getirme konusunda kendilerine ne derecede güvendiklerini belirtmek için Hiç Güvenmiyorum (1) ifadesinden Çok Güveniyorum (5) ifadesine uzanan beşli bir derecelendirme yapmaktadırlar. Toplam 25 maddeden oluşan ölçekte maddeleri toplamından bir toplam puan elde etmek mümkündür; yüksek puanlar yüksek düzeydeki kariyer kararı verme yetkinliğine işaret etmektedir. Ölçekten örnek maddeler: “İyi bir özgeçmiş hazırlayabilme” ve “Yeteneklerinizi doğru bir şekilde değerlendirebilme” şeklindedir (Işık, 2010).

KKYBÖ-KF'nun Türkçe'ye uyarlama çalışmaları Işık (2010) tarafından yapılmıştır. Bu kapsamda yapı geçerliği için yapılan Açıklayıcı Faktör Analizi sonucunda literatürde önerilen 5 faktörlü yapı elde edilmiştir. Bu 5 faktörlü yapının örneklem verisine uyumunu test etmek amacıyla yapılan Doğrulayıcı Faktör Analizi sonucunda ise uyum değerleri yeterli düzeyde bulunmuştur ($\chi^2/df = 1.37$, GFI = .90, AGFI = .90, CFI = .92, RMSEA = .048, SRMR=.078). Ölçeğin ölçüt bağıntılı geçerliği kapsamında mesleki olgunluk, mesleki sonuç beklentisi ve olumlu duygu için pozitif yönde ve sürekli kaygı, olumsuz duygu ve denetim odağı ile beklendiği gibi negatif yönde anlamlı korelasyonlar bulunmuştur. Ayrıca ölçüt bağıntılı geçerlik için literatürde önerilen cinsiyet ve yaş grupları açısından karşılaştırmalar da yapılmıştır ve sonuç olarak literatüre benzer şekilde erkekler ve kızlar arasında anlamlı bir farklılığa rastlanmazken, yaşları büyük olan öğrencilerin (21 ve üzeri) kariyer kararı yetkinlik beklentisi puan ortalamaları yaşları daha küçük olan (20 ve aşağısı) öğrencilerin kariyer kararı yetkinlik beklentisi puan ortalamalarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu gözlenmiştir ($p<.01$).

KKYBÖ-KF'nun Türkçe Formunun güvenirlik çalışmaları kapsamında Cronbach alfa içtutarlılık katsayısı .88 ve test tekrar test yöntemiyle yapılan güvenirlik çalışmasında Pearson momentler çarpımı korelasyon katsayısı .81 ($p<.01$) olarak hesaplanmıştır (Işık, 2010).

3.3.2.1. KKYBÖ Türkçe Formunun Lise Öğrencileri İçin Güvenirlik ve Geçerlik Çalışmaları

KKYBÖ için yurt dışındaki çalışmalarda (Betz vd. 1996) ve Işık'ın (2010) çalışmasında önerilen beş faktörlü yapının lise öğrencilerinden elde edilen örneklem verisine iyi uyum gösterip göstermediğini anlamak amacıyla AMOS 16.0 paket programı kullanılarak Doğrulayıcı Faktör Analizi yapılmıştır. Yapılan analiz sonucunda 25 maddeden oluşan beş faktörlü ölçeğin yapısına ilişkin olarak $\chi^2 = 647,297$ ($df=265$, $p<.001$) değeri elde edilmiştir. Elde edilen sonuçlara göre Ki kare değerinin anlamsız olması beklenmektedir ancak bu değer örneklem büyüklüğüne oldukça duyarlıdır ve büyük örneklem gruplarında çoğunlukla anlamlı düzeyde çıkabilmektedir. Bu açıdan alternatif olarak elde edilen Ki kare oranının serbestlik derecesine bölümünden elde edilen bir hesaplama önerilmektedir (Byrne, 1989; Kline, 1994). Yapılan çalışmada bu oran ($\chi^2/df=2.44$) olarak bulunmuştur. Bu oranın iki veya altında olması, modelin iyi bir model olduğu, beş veya daha altında bir değer olması ise modelin kabul edilebilir bir uyum iyiliğine sahip olduğunu gösterir (Şimşek, 2007). Bu bakımdan elde edilen değer, modelin kabul edilebilir bir model olduğuna önemli bir kanıttır.

Buna ek olarak GFI (Goodness of Fit Index), AGFI (Adjusted Goodness of Fit Index), CFI (Comperative Fit Index), RMSEA (Root Mean Square Error of Approximation) ve SRMR (Standardized Root Mean Square Residual) uyum indeksleri de hesaplanmıştır. Belirtilen uyum indekslerinin kabul edilebilirlik düzeyleri farklı yazarlara göre değişiklik gösterse de, genel olarak GFI, AGFI ve CFI'nin .90 ve üzeri olması, RMSEA'nın .08'in ve SRMR'nin .10 altında olması kabul edilebilir bir uyum iyiliğini ifade etmektedir (Kline, 1998; Şimşek, 2007). Yapılan çalışmada elde edilen değerler GFI=.87, AGFI=.85, CFI=.88, RMSEA=.068 ve SRMR=.066 olarak hesaplanmıştır.

AMOS programı tarafından önerilen düzeltme indisleri incelendiğinde ise, önerilen hata korelasyonlarının aynı örtük değişkenlerde yer almasından dolayı uzman görüşü de alınarak, hatalar arası korelasyona izin verilmiş ve model yeniden sınanmıştır. Bu düzeltmeler sonucunda $\chi^2/df= 1.58$, GFI=.92, AGFI=.90, CFI=.95, RMSEA=.043 ve

SRMR=.046 olarak hesaplanmıştır. Bu sonuçlar 25 maddeden oluşan 5 faktörlü KKYBÖ-KF'nun uygulandığı lise örnekleme iyi uyum gösterdiğine ilişkin önemli kanıtlar sunmaktadır.

KKYBÖ-KF'nun iç tutarlık güvenilirliği Cronbach alfa katsayısı ile hesaplanmıştır. Bu değerler Kendini Doğru Bir Şekilde Değerlendirme faktörü için .71, Mesleklerle İlgili Bilgi Toplama için .70, Hedef Belirleme için .79, Plan Yapma için .74, Problem Çözme için .70 ve ölçeğin tamamı için .92 olarak bulunmuştur. Bulunan faktörlere ilişkin madde toplam korelasyonları incelendiğinde ise, bu değerlerin .34 ile .64 arasında değiştiği gözlenmektedir. Bulunan madde toplam korelasyonunun yorumlanmasında .30 ve daha yüksek olan maddelerin, bireyleri ölçülen özellik bakımından iyi derecede ayırt ettiği (Büyüköztürk, 2004) göz önüne alındığında, madde toplam korelasyonlarının yeterli olduğu görülmektedir.

3.3.3. Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeği

Eryılmaz (2009), Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeğini geliştirmek amacıyla yaptığı çalışmada geçerlik çalışmaları faktör analizi sonucu 15 madde ve 4 boyuttan oluşan bir ölçek elde edilmiştir. Ölçeğin ilk boyutu, “aile ilişkilerinde doyum”, ikinci boyutu, “önemli diğerleri ile ilişkide doyum (arkadaş, akraba, öğretmen ve sevgili gibi)” üçüncü boyutu “yaşam doyumunu” dördüncü boyutu ise “olumlu duygular” olarak isimlendirmiştir. Eryılmaz (2006), her bir boyut için madde toplam korelasyon değerlerinin .01 düzeyinde anlamlı olduğunu ve alt boyutların kendi içinde hesaplanan t değerlerinin de .01 düzeyinde anlamlı olduğunu belirtmiştir. Eryılmaz (2009), ölçeğin faktör analizi sonucunda 4 faktörün toplam varyansın %61.641'ini açıkladığını, ölçeğin açıkladığı toplam varyansın %61.64 olduğunu, açıklanan varyansın %35.79 aile ile ilişkilerde doyum, %9.70'i önemli diğerleri ilişkide doyum, %8.69'u yaşam doyumunu ve %7.44'ü olumlu duygular ile açıkladığını belirtmiştir.

Eryılmaz (2009), ölçeğin güvenilirliğini iç tutarlık ve madde-toplam korelasyon yöntemleri ile belirlemiştir. Ölçeğin tümü için Cronbach Alfa katsayısının .86 ve Spearman Brown değerinin .83 olduğunu belirtmektedir. Ayrıca test tekrar test yöntemiyle ölçek aynı gruba iki hafta ara ile uygulanmış, kararlılık katsayısı .83 olarak bulunmuştur.

3.3.4. Demografik Bilgi Formu

Araştırmanın amacına uygun olarak ele alınan bağımsız değişkenlere ilişkin demografik verilere ulaşılması amacıyla, içerisinde “cinsiyet, sınıf düzeyi, okul, ailenin gelir düzeyi, aile durumu, anne - baba eğitim düzeyi, kardeş sayısı ve sırası” gibi değişkenleri saptamaya yönelik sorular tablo haline getirilerek diğer ölçeklerin sonuna yerleştirilmiş ve diğer ölçeklerle birlikte tek bir form halinde uygulanmıştır.

3.4. Verilerin Toplanması

Verilerin toplanması amacıyla, ekte verilen “Durumluk-Sürekli Kaygı Ölçeği (EK-1)”, “Kariyer Kararı Yetkinlik Beklentisi Ölçeği Kısa Formu (EK-2)”, “Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeği (EK-3)” ve “Kişisel Bilgi Formu (Ek-4)” tek bir formda toplanmıştır. Ölçekler, 2013- 2014 eğitim öğretim yılında Konya İli merkezindeki iki farklı Anadolu Lisesine gidilerek, araştırmacının kendisi tarafından bir ders saati içerisinde, ölçeği uygulamaya gönüllü olan öğrencilere gerekli yönergeler verilerek uygulanmıştır. Ölçeğin uygulanması sırasında yeterli açıklama yapılmış ve öğrencilerden gelen sorular yanıtlanmıştır. Yapılan uygulamalarda 394 öğrenciye uygulama yapılmış ancak ölçeği eksik, hatalı dolduran ve ilgili demografik değişken için yeterli sayıya ulaşmayan öğrencilere ait 8 ölçek formu analize dahil edilmemiş ve araştırma 386 öğrenciden toplanan veriler üzerinde yürütülmüştür.

3.5. Verilerin Analizi

Araştırmanın genel amacı çerçevesinde istatistiksel analizler için “Sosyal Bilimler İçin İstatistik Programı (SPSS 15.0)” paket programından yararlanılmıştır.

Öncelikle araştırmaya katılan öğrencilerin demografik bilgilerine ilişkin betimsel istatistiklere yer verilmiştir. Daha sonra kariyer kararı yetkinlik beklentisi ölçeği ve alt boyutlarıyla, durumsal kaygı ölçeği, sürekli kaygı ölçeği ve öznel iyi oluş ölçeği alt boyutları arasında ilişkileri belirlemek amacıyla korelasyon ve regresyon analiz sonuçları yorumlanmıştır.

BÖLÜM IV

BULGULAR

Bu bölümde araştırmanın problemleri doğrultusunda yapılan analiz sonuçlarına yer verilmiştir. Sürekli ve Durumluk Kaygı Envanteri, Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeği alt boyutları, Kariyer Kararı Yetkinlik Beklentisi Ölçeği alt boyutları ve toplam puanlar arasındaki korelasyonlar, ortalamalar ve standart sapmalara ilişkin bulgular tablolar halinde verilmiştir.

Tablo 1. *Sürekli ve Durumluk Kaygı Envanteri, Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeği alt boyutları, Kariyer Kararı Yetkinlik Beklentisi Ölçeği alt boyutlarından alınan puanlar arasındaki korelasyonlar, ortalamalar ve standart sapmalar*

| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
|-----------------------|-------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|-------|
| 1. Durumluk Kaygı | | | | | | | | | | | | |
| 2. Sürekli Kaygı | .65 | - | | | | | | | | | | |
| 3. Aile iliş. Doyum | -.19 | -.19 | - | | | | | | | | | |
| 4. Olumlu Duygular | -.33 | -.28 | .45 | - | | | | | | | | |
| 5. Yaşam Doyumu | -.33 | -.40 | .31 | .47 | - | | | | | | | |
| 6. Ön. Diğ. İl. Doy. | -.26 | -.26 | .50 | .46 | .51 | - | | | | | | |
| 7. Ken. Doğ. Değ. | -.24 | -.35 | .24 | .27 | .26 | .18 | - | | | | | |
| 8. Mes. İl. Bilgi Top | -.19* | -.19 | .16* | .25 | .20 | .18 | .57 | - | | | | |
| 9. Hedef Belirleme | -.22 | -.34 | .26 | .26 | .26 | .20 | .77 | .54 | - | | | |
| 10. Plan Yapma | -.19 | -.29 | .27 | .30 | .21 | .15 | .75 | .62 | .76 | - | | |
| 11. Problem Çözme | -.21 | -.27 | .14* | .23 | .27 | .14 | .59 | .46 | .55 | .62 | - | |
| 12. K.K.Y.B.Ö. Top. | -.25 | -.34 | .25 | .31 | .29 | .21 | .87 | .76 | .87 | .89 | .77 | - |
| \bar{X} | 43.45 | 44.6 | 14.4 | 12.6 | 8.82 | 13.5 | 19.2 | 18.3 | 18.9 | 18,2 | 17.1 | 91.65 |
| Ss | 10.84 | 9.44 | 2.13 | 2.45 | 2.51 | 2.55 | 3.49 | 3.51 | 3.84 | 3.79 | 3.87 | 15.51 |

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Tablo 1 incelendiğinde, Kariyer Kararı Yetkinlik Beklentisi Ölçeğinin Kendini Doğru Değerlendirme alt boyutu ile durumluk ve sürekli kaygı arasında orta düzeyde negatif ($r = -.24$ – $-.35$, $p < .001$), Aile ilişkilerinde Doyum ($r = .24$, $p < .001$), Olumlu Duygular ($r = .27$, $p < .001$), Yaşam Doyumu ($r = .26$, $p < .001$) ve Önemli Diğerleri İle İlişkilerde Doyum

($r = .18, p < .001$) arasında düşük ve orta düzeylerde pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı korelasyonlar gözlenmektedir.

Kariyer Kararı Yetkinlik Beklentisi Ölçeğinin Mesleklerle İlgili Bilgi Toplama alt boyutu ile durumluk ve sürekli kaygı arasında düşük düzeyde negatif ($r = -.19, p < .01, p < .001$), Aile ilişkilerinde Doyum ($r = .26, p < .01$), Olumlu Duygular ($r = .25, p < .001$), Yaşam Doyumu ($r = .20, p < .001$) ve Önemli Diğerleri İle İlişkilerde Doyum ($r = .18, p < .001$) arasında düşük ve orta düzeylerde pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı korelasyonlar gözlenmektedir.

Kariyer Kararı Yetkinlik Beklentisi Ölçeğinin Hedef Belirleme alt boyutu ile durumluk ve sürekli kaygı arasında orta düzeyde negatif ($r = -.22- -.34, p < .001$), Aile ilişkilerinde Doyum ($r = .26, p < .001$), Olumlu Duygular ($r = .26, p < .001$), Yaşam Doyumu ($r = .20, p < .001$) ve Önemli Diğerleri İle İlişkilerde Doyum ($r = .18, p < .001$) arasında orta düzeylerde pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı korelasyonlar gözlenmektedir.

Kariyer Kararı Yetkinlik Beklentisi Ölçeğinin Plan Yapma alt boyutu ile durumluk ve sürekli kaygı arasında düşük ve orta düzeyde negatif ($r = -.29- -.29, p < .001$), Aile ilişkilerinde Doyum ($r = .27, p < .001$), Olumlu Duygular ($r = .30, p < .001$), Yaşam Doyumu ($r = .21, p < .001$) ve Önemli Diğerleri İle İlişkilerde Doyum ($r = .15, p < .001$) arasında düşük ve orta düzeylerde pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı korelasyonlar gözlenmektedir.

Kariyer Kararı Yetkinlik Beklentisi Ölçeğinin Problem Çözme alt boyutu ile durumluk ve sürekli kaygı arasında orta düzeyde negatif ($r = -.21- -.27, p < .001$), Aile ilişkilerinde Doyum ($r = .14, p < .01$), Olumlu Duygular ($r = .23, p < .001$), Yaşam Doyumu ($r = .27, p < .001$) ve Önemli Diğerleri İle İlişkilerde Doyum ($r = .14, p < .001$) arasında düşük ve orta düzeylerde pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı korelasyonlar gözlenmektedir.

Kariyer Kararı Yetkinlik Beklentisi Ölçeği toplam puanları ile durumluk ve sürekli kaygı arasında orta düzeyde negatif ($r = -.25- -.24, p<.001$), Aile ilişkilerinde Doyum ($r = .25, p<.001$), Olumlu Duygular ($r = .31, p<.001$), Yaşam Doyumu ($r = .29, p<.001$) ve Önemli Diğerleri İle İlişkilerde Doyum ($r = .21, p<.001$) arasında orta düzeylerde pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı korelasyonlar gözlenmektedir.

Tablo 2. *Kariyer Kararı Yetkinlik Beklentisi Ölçeğinin Alt Boyutlarından Kendini Doğru Bir Şekilde Değerlendirmenin Yordanmasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları*

| Bağımsız Değişkenler | B | SH _B | β | t | p |
|-----------------------------|-------|-----------------|---------|--------|---------|
| Durumluk Kaygı | .006 | .020 | .019 | .296 | .767 |
| Sürekli Kaygı | -.104 | .024 | -.282 | -4.434 | .000*** |
| Aile İlişkilerinde Doyum | .224 | .093 | .137 | 2.423 | .016* |
| Olumlu Duygular | .180 | .084 | .127 | 2.159 | .032* |
| Yaşam Doyumu | .104 | .083 | .075 | 1.260 | .209 |
| Önemli Diğ. İle İliş. Doyum | -.065 | .083 | -.048 | .787 | .432 |

$R = .417$ $R^2 = .174$
 $F_{(6, 379)} = 13.33$ $p = .000$ ***

* $p<.05$, ** $p<.01$, *** $p<.001$

Kariyer Kararı Yetkinlik Beklentisi Ölçeğinin Alt Boyutlarından Kendini Doğru Bir Şekilde Değerlendirmenin Yordanmasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları (Tablo 2) incelendiğinde, Durumluk ve Sürekli Kaygı, Aile ilişkilerinde Doyum, Olumlu Duygular, Yaşam Doyumu ve Önemli Diğerleri İle İlişkilerde Doyumla birlikte Kendini Doğru Bir Şekilde Değerlendirmeyi anlamlı bir şekilde yordadığı gözlenmektedir ($F_{(6, 379)} = 13,33, p < .001$). Bağımsız değişkenlerin bağımlı değişkeni açıklamasına yönelik toplam varyansa (R^2) göre, bağımsız değişkenler hep birlikte Kendini Doğru Bir Şekilde Değerlendirme alt ölçeğindeki toplam varyansın yaklaşık %17'sini açıklamaktadır. Yordayıcı değişkenlerin yordanan değişkenler üzerindeki görece önem sırasını gösteren standardize edilmiş regresyon katsayıları (β) incelendiğinde ise, Kendini Doğru Bir Şekilde Değerlendirmenin en güçlü yordayıcısının Sürekli Kaygı olduğu ($\beta = -.282$), bunu sırasıyla Aile İlişkilerinde Doyum ($\beta = .137$), Olumlu Duygular ($\beta = .127$), Yaşam Doyumu ($\beta = .075$), Önemli Diğerleri İle İlişkilerde Doyum ($\beta = -.048$), Durumluk Kaygı ($\beta = .019$) değişkenlerinin izlediği

görülmektedir. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t-testi sonuçları incelendiğinde ise, sadece Sürekli Kaygı ($p < .001$), Aile İlişkilerinde Doyum ($p < .05$) ve Olumlu Duygular ($p < .05$) değişkenlerinin Kendini Doğru Bir Şekilde Değerlendirme üzerinde anlamlı birer yordayıcı olduğu görülmektedir.

Tablo 3. *Kariyer Kararı Yetkinlik Beklentisi Ölçeğinin Alt Boyutlarından Mesleklerle İlgili Bilgi Toplamanın Yordanmasına ilişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları*

| Bağımsız Değişkenler | <i>B</i> | <i>SH_B</i> | β | <i>t</i> | <i>P</i> |
|-----------------------------|----------|-----------------------|---------|----------|----------|
| Durumluk Kaygı | -.009 | .021 | -.028 | -.429 | .668 |
| Sürekli Kaygı | -.033 | .025 | -.089 | -1.339 | .182 |
| Aile İlişkilerinde Doyum | .033 | .098 | .020 | .340 | .734 |
| Olumlu Duygular | .243 | .088 | .170 | 2.751 | .006** |
| Yaşam Doyumu | .077 | .088 | .055 | .874 | .383 |
| Önemli Diğ. İle İliş. Doyum | .058 | .088 | .042 | .665 | .506 |

$R = .298$ $R^2 = .089$
 $F_{(6, 379)} = 6.17$ $p = .000^{**}$

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Kariyer Kararı Yetkinlik Beklentisi Ölçeğinin Alt Boyutlarından Mesleklerle İlgili Bilgi Toplamanın Yordanmasına ilişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları (Tablo 3) incelendiğinde, Durumluk ve Sürekli Kaygı, Aile ilişkilerinde Doyum, Olumlu Duygular, Yaşam Doyumu ve Önemli Diğerleri İle İlişkilerde Doyumla birlikte Mesleklerle İlgili Bilgi Toplasyonu anlamlı bir şekilde yordadığı gözlenmektedir ($F_{(6, 379)} = 6,17$, $p < .001$). Bağımsız değişkenlerin bağımlı değişkeni açıklamasına yönelik toplam varyansa (R^2) göre, bağımsız değişkenler hep birlikte Mesleklerle İlgili Bilgi Toplama alt ölçeğindeki toplam varyansın yaklaşık %'unu açıklamaktadır. Yordayıcı değişkenlerin yordanan değişkenler üzerindeki görece önem sırasını gösteren standardize edilmiş regresyon katsayıları (β) incelendiğinde ise, Mesleklerle İlgili Bilgi Toplamanın en güçlü yordayıcısının Olumlu Duygular ($\beta = .170$) olduğu, bunu sırasıyla Sürekli Kaygı ($\beta = -.089$), Yaşam Doyumu ($\beta = .055$), Önemli Diğerleri İle İlişkilerde Doyum ($\beta = .042$), Durumluk Kaygı ($\beta = -.028$), Aile İlişkilerinde Doyum ($\beta = .020$) değişkenlerinin izlediği görülmektedir. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t-testi sonuçları incelendiğinde ise, sadece Olumlu Duygular ($p < .01$)

değişkeninin Mesleklerle İlgili Bilgi Toplama üzerinde anlamlı birer yordayıcı olduğu görülmektedir.

Tablo 4. *Kariyer Kararı Yetkinlik Beklentisi Ölçeğinin Alt Boyutlarından Hedef Belirlemenin Yordanmasına ilişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları*

| Bağımsız Değişkenler | <i>B</i> | <i>SH_B</i> | β | <i>t</i> | <i>p</i> |
|-----------------------------|----------|-----------------------|---------|----------|----------|
| Durumluk Kaygı | .015 | .022 | .043 | .680 | .497 |
| Sürekli Kaygı | -.117 | .026 | -.287 | -4.497 | .000*** |
| Aile İlişkilerinde Doyum | .277 | .102 | .154 | 2.709 | .007** |
| Olumlu Duygular | .143 | .092 | .091 | 1.551 | .122 |
| Yaşam Doyumu | .128 | .091 | .084 | 1.399 | .163 |
| Önemli Diğ. İle İliş. Doyum | -.027 | .091 | -.018 | -.291 | .771 |

R = .414 *R*² = .171
F (6, 379) = 13.07 *p* = .000***

p* < .05, *p* < .01, ****p* < .001

Kariyer Kararı Yetkinlik Beklentisi Ölçeğinin Alt Boyutlarından Hedef Belirlemenin Yordanmasına ilişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları (Tablo 4) incelendiğinde, Durumluk ve Sürekli Kaygı, Aile ilişkilerinde Doyum, Olumlu Duygular, Yaşam Doyumu ve Önemli Diğerleri İle İlişkilerde Doyumla birlikte Hedef Belirlemeyi anlamlı bir şekilde yordadığı gözlenmektedir (*F* (6, 379) = 13,07, *p* < .001). Bağımsız değişkenlerin bağımlı değişkeni açıklamasına yönelik toplam varyansa (*R*²) göre, bağımsız değişkenler hep birlikte Hedef Belirleme alt ölçeğindeki toplam varyansın yaklaşık %17'sini açıklamaktadır. Yordayıcı değişkenlerin yordanan değişkenler üzerindeki göreceli önem sırasını gösteren standardize edilmiş regresyon katsayıları (β) incelendiğinde ise, Hedef Belirlemenin en güçlü yordayıcısının Sürekli Kaygı olduğu (β = -.287), bunu sırasıyla Aile İlişkilerinde Doyum (β = .154), Olumlu Duygular (β = .091), Yaşam Doyumu (β = .084), Durumluk Kaygı (β = .043), Önemli Diğerleri İle İlişkilerde Doyum (β = -.018) değişkenlerinin izlediği görülmektedir. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t-testi sonuçları incelendiğinde ise, sadece Sürekli Kaygı (*p* < .001) ve Aile İlişkilerinde Doyum (*p* < .01) değişkenlerinin Hedef Belirleme üzerinde anlamlı birer yordayıcı olduğu görülmektedir.

Tablo 5. *Kariyer Kararı Yetkinlik Beklentisi Ölçeğinin Alt Boyutlarından Plan Yapmanın Yordanmasına ilişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları*

| Bağımsız Değişkenler | <i>B</i> | <i>SH_B</i> | β | <i>t</i> | <i>p</i> |
|-----------------------------|----------|-----------------------|---------|----------|----------|
| Durumluk Kaygı | .019 | .022 | .054 | .862 | .389 |
| Sürekli Kaygı | -.099 | .026 | -.245 | -3.822 | .000*** |
| Aile İlişkilerinde Doyum | .320 | .101 | .180 | 3.160 | .002** |
| Olumlu Duygular | .297 | .092 | .192 | 3.247 | .001** |
| Yaşam Doyumu | .050 | .091 | .033 | .550 | .583 |
| Önemli Diğ. İle İliş. Doyum | -.128 | .091 | -.086 | -1.416 | .158 |

R = .402 *R*² = .161
F (6, 379) = 12.16 *p* = .000***

p* < .05, *p* < .01, ****p* < .001

Kariyer Kararı Yetkinlik Beklentisi Ölçeğinin Alt Boyutlarından Plan yapmanın Yordanmasına ilişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları (Tablo 5) incelendiğinde, Durumluk ve Sürekli Kaygı, Aile ilişkilerinde Doyum, Olumlu Duygular, Yaşam Doyumu ve Önemli Diğerleri İle İlişkilerde Doyumla birlikte Plan yapmayı anlamlı bir şekilde yordadığı gözlenmektedir (*F* (6, 379) = 12,16, *p* < .001). Bağımsız değişkenlerin bağımlı değişkeni açıklamasına yönelik toplam varyansa (*R*²) göre, bağımsız değişkenler hep birlikte Plan yapma alt ölçeğindeki toplam varyansın yaklaşık %16'sını açıklamaktadır. Yordayıcı değişkenlerin yordanan değişkenler üzerindeki görece önem sırasını gösteren standardize edilmiş regresyon katsayıları (β) incelendiğinde ise, Plan yapmanın en güçlü yordayıcısının Sürekli Kaygı olduğu (β = -.245), bunu sırasıyla Olumlu Duygular (β = .192), Aile İlişkilerinde Doyum (β = .180), Önemli Diğerleri İle İlişkilerde Doyum (β = -.086), Durumluk Kaygı (β = .054), Yaşam Doyumu (β = .033) değişkenlerinin izlediği görülmektedir. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t-testi sonuçları incelendiğinde ise, sadece Sürekli Kaygı (*p* < .001), Aile İlişkilerinde Doyum (*p* < .01) ve Olumlu Duygular (*p* < .01) değişkenlerinin Plan yapma üzerinde anlamlı birer yordayıcı olduğu görülmektedir.

Tablo 6. *Kariyer Kararı Yetkinlik Beklentisi Ölçeğinin Alt Boyutlarından Problem Çözmenin Yordanmasına ilişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları*

| Bağımsız Değişkenler | <i>B</i> | <i>SH_B</i> | <i>β</i> | <i>t</i> | <i>p</i> |
|-----------------------------|----------|-----------------------|----------|----------|----------|
| Durumluk Kaygı | -.004 | .023 | -.010 | -.158 | .874 |
| Sürekli Kaygı | -.074 | .027 | -.181 | -2.760 | .006** |
| Aile İlişkilerinde Doyum | .053 | .106 | .029 | .504 | .614 |
| Olumlu Duygular | .184 | .096 | .117 | 1.924 | .055 |
| Yaşam Doyumu | .255 | .095 | .165 | 2.685 | .008** |
| Önemli Diğ. İle İliş. Doyum | -.091 | .095 | -.060 | -.959 | .338 |

R = .348 *R*² = .121
F (6, 379) = 8.72 *p* = .000***

p* < .05, *p* < .01, ****p* < .001

Kariyer Kararı Yetkinlik Beklentisi Ölçeğinin Alt Boyutlarından Problem Çözmenin Yordanmasına ilişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları (Tablo 6) incelendiğinde, Durumluk ve Sürekli Kaygı, Aile ilişkilerinde Doyum, Olumlu Duygular, Yaşam Doyumu ve Önemli Diğerleri İle İlişkilerde Doyumla birlikte Problem Çözmeyi anlamlı bir şekilde yordadığı gözlenmektedir (*F* (6, 379) = 8,72, *p* < .001). Bağımsız değişkenlerin bağımlı değişkeni açıklamasına yönelik toplam varyansa (*R*²) göre, bağımsız değişkenler hep birlikte Problem Çözme alt ölçeğindeki toplam varyansın yaklaşık %12'sini açıklamaktadır. Yordayıcı değişkenlerin yordanan değişkenler üzerindeki görece önem sırasını gösteren standardize edilmiş regresyon katsayıları (*β*) incelendiğinde ise, Problem Çözmenin en güçlü yordayıcısının Sürekli Kaygı olduğu (*β* = -.181), bunu sırasıyla Yaşam Doyumu (*β* = .165), Olumlu Duygular (*β* = .117), Önemli Diğerleri İle İlişkilerde Doyum (*β* = -.060), Aile İlişkilerinde Doyum (*β* = .029), Durumluk Kaygı (*β* = -.010), değişkenlerinin izlediği görülmektedir. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t-testi sonuçları incelendiğinde ise, sadece Sürekli Kaygı (*p* < .01) ve Yaşam Doyumu (*p* < .01) değişkenlerinin Problem Çözme üzerinde anlamlı birer yordayıcı olduğu görülmektedir.

Tablo 7. *Kariyer Kararı Yetkinlik Beklentisinin Yordanmasına ilişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları*

| Bağımsız Değişkenler | <i>B</i> | <i>SH_B</i> | <i>β</i> | <i>t</i> | <i>p</i> |
|-----------------------------|----------|-----------------------|----------|----------|----------|
| Durumluk Kaygı | .027 | .089 | .019 | .309 | .758 |
| Sürekli Kaygı | -.427 | .103 | -.260 | -4.130 | .000*** |
| Aile İlişkilerinde Doyum | .908 | .407 | .125 | 2.232 | .026* |
| Olumlu Duygular | 1.048 | .367 | .166 | 2.852 | .005** |
| Yaşam Doyumu | .613 | .364 | .099 | 1.684 | .093 |
| Önemli Diğ. İle İliş. Doyum | -.253 | .364 | -.042 | -.694 | .488 |

R = .438 *R*² = .192
F (6, 379) = 14.97 *p* = .000***

p* < .05, *p* < .01, ****p* < .001

Kariyer Kararı Yetkinlik Beklentisi Ölçeğinin Yordanmasına ilişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları (Tablo 7) incelendiğinde, Durumluk ve Sürekli Kaygı, Aile ilişkilerinde Doyum, Olumlu Duygular, Yaşam Doyumu ve Önemli Diğerleri İle İlişkilerde Doyumla birlikte Kariyer Kararı Yetkinlik Beklentisini anlamlı bir şekilde yordadığı gözlenmektedir (*F*_(6, 379) = 14,97, *p* < .001). Bağımsız değişkenlerin bağımlı değişkeni açıklamasına yönelik toplam varyansa (*R*²) göre, bağımsız değişkenler hep birlikte Kariyer Kararı Yetkinlik Beklentisi Ölçeğinin toplam varyansın yaklaşık %19'unu açıklamaktadır. Yordayıcı değişkenlerin yordanan değişkenler üzerindeki görece önem sırasını gösteren standardize edilmiş regresyon katsayıları (*β*) incelendiğinde ise, Kariyer Kararı Yetkinlik Beklentisinin en güçlü yordayıcısının Sürekli Kaygı olduğu (*β* = -.260), bunu sırasıyla Olumlu Duygular (*β* = .166), Aile İlişkilerinde Doyum (*β* = .125), Yaşam Doyumu (*β* = .099), Önemli Diğerleri İle İlişkilerde Doyum (*β* = -.042), Durumluk Kaygı (*β* = -.019), değişkenlerinin izlediği görülmektedir. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t-testi sonuçları incelendiğinde ise, sadece Sürekli Kaygı (*p* < .001), Aile İlişkilerinde Doyum (*p* < .05) ve Olumlu Duygular (*p* < .01) değişkenlerinin Problem Çözme üzerinde anlamlı birer yordayıcı olduğu görülmektedir.

BÖLÜM V

SONUÇ ve TARTIŞMA

Bu çalışma, Sosyal bilişsel kariyer kuramının en temel kavramlarından yetkinlik beklentisinin yordayıcılarını belirlemeye yönelik olarak yapılmıştır. Lent ve Brown (2005) İlgi modelinde yetkinlik ve sonuç beklentisini etkileyen dört önemli faktör olarak Kişisel, Performanslar, Dolaylı Öğrenme, Cesaretlendirme, Heyecanlanma (Fizyolojik ve Duygusal Durum) belirtmişlerdir. Kaygı ve Öznel iyi oluş düzeyi dördüncü madde olan heyecanlanma kısmında yer almaktadır. İlgi modelinde yetkinlik ve sonuç beklentisinin; ilgilerin oluşumunda, hedeflerin belirlenmesinde, seçim hedeflerinde ve performans düzeyinde önemli etkileri olduğunu modelde hipotez olarak ortaya koymuşlardır. Yapılan çalışmanın sonuçları bu hipotezi destekler niteliktedir.

1. Kariyer Kararı Yetkinlik Beklentisi, Kaygı ve Öznel İyi Oluş Kavramları Arasındaki İlişkilerden Elde Edilen Bulgulara Dair Tartışma

Kariyer Kararı Yetkinlik Beklentisi alt boyutları (kendini doğru değerlendirme, mesleklerle ilgili bilgi toplama, hedef belirleme, plan yapma, problem çözme) ile öznel iyi oluş alt boyutları (Yaşam Doyumu, Aile İlişkilerinde Doyum, Olumlu Duygular, Önemli Diğeleri ile İlişkilerde Doyum) ve durumluk-sürekli kaygı arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Sonuçlar genel olarak değerlendirildiğinde, öğrencilerin kariyer kararı yetkinlik beklentisi ile öznel iyi oluş alt boyutları arasında pozitif, durumluk-sürekli kaygı düzeyleri arasında negatif ilişkiler gözlenmiştir. Yani öğrencilerin durumluk-sürekli kaygı düzeyleri arttıkça kariyer kararı yetkinlik beklenti düzeyi düşmekte veya durumluk-sürekli kaygı düzeyleri azaldıkça kariyer kararı yetkinlik beklenti düzeyi artmakta, öğrencilerin öznel iyi oluş düzeyi arttıkça kariyer kararı yetkinlik beklenti düzeyleri de artmaktadır. Ayrıca öznel iyi oluş alt boyutları ve durumluk-sürekli kaygı kariyer kararı yetkinlik beklentisinin anlamlı yordayıcılarıdır. Kariyer Kararı Yetkinlik Beklentisinin en güçlü yordayıcısının Sürekli Kaygı olduğu, bunu sırasıyla Olumlu Duygular, Aile İlişkilerinde Doyum, Yaşam Doyumu,

Önemli Diğerleri İle İlişkilerde Doyum, Durumluk Kaygı, değişkenlerinin izlediği görülmektedir. Bandura (1977) yüksek kaygının performansı düşürdüğünden, yetkinlik beklentisini de olumsuz yönde etkilediğinden bahsetmektedir. Bu durum sürekli kaygının en güçlü yordayıcı olmasını desteklemektedir.

Fuqua, Blum, ve Hartman, (1988) yaşanan kaygı düzeyinin bireyin uygun karar verme becerileri geliştirmesine olumsuz etkide bulunduğunu belirtmişlerdir. Fuqua, Seaworth ve Newman'ın (1987) yapmış oldukları araştırmalarında bireylerin kaygı düzeyleri arttıkça kararsızlıklarının da arttığını bulmuşlardır. Araştırmalar mesleki kararsızlık içinde bulunan bireylerin kararını vermiş olan bireylere oranla kaygı envanterinden de daha yüksek puanlar aldıklarını göstermektedir (Larson, Heppner, Ham ve Dugan, 1988).

Literatürde benzer çalışmaları incelediğimizde; Işık (2014), çocuk kariyer gelişim özellikleri (merak/araştırma, bilgi, anahtar figürler, ilgiler, denetim odağı, zaman perspektifi, benlik kavramı ve planlama) ile yaşam doyumu ve durumluk kaygı arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırmanın sonuçlarına göre çocuk kariyer gelişim özellikleri ile yaşam doyumu arasında pozitif ve durumluk kaygı arasında ise negatif ilişkiler bulunmuştur.

Diğer bir araştırmada ise Creed, Prideaux ve Patton (2005) sekizinci sınıf öğrencileri üzerinde yürüttükleri araştırmada, kariyer kararı vermiş öğrencilerin kariyer araştırma/planlama, kariyer kararı yetkinlik beklentisi, benlik saygısı ve yaşam doyumu puanlarının bu konuda kararsız olan öğrencilerle karşılaştırıldığında anlamlı düzeyde yüksek olduğunu bulmuşlardır. Benzer şekilde Lounsbury, Tatum, Chambers, Owens ve Gibson (1999), üniversite öğrencilerinde kariyer kararsızlığı arttıkça yaşam doyumunun azaldığını bulmuşlardır. Peng (2001), Peng ve Johanson (2006) kariyer grup danışmanlığına katılan öğrencilerin katılmayan öğrencilere göre kaygı düzeylerinde anlamlı düzeyde bir düşüş olduğunu bulmuşlardır. Hirschi (2009), kariyer uyum yeteneğinin yaşam doyumunun anlamlı yordayıcısı olduğunu bulmuştur. Bireylerin kariyer sürecine hazır oluşlarının yaşam doyumu üzerindeki olumlu etkilerine yönelik çalışma bulguları mevcuttur (Skorikov, 2007). Bu sonuçlar araştırmayı desteklediği gibi aynı zamanda da araştırma sonuçlarından elde

edilen bulgular Bandura'nın (1977) Yetkinlik Kuramındaki ve Lent, Brown ve Hackett (1996); Betz ve Hackett'in (1981) Sosyal-Bilişsel Kariyer Kuramındaki görüşleri de desteklemektedir.

2. Kariyer Kararı Yetkinlik Beklentisi Alt Boyutlarından Kendini Doğru Bir Şekilde Tanıma, Kaygı ve Öznel İyi Oluş Kavramları Arasındaki İlişkilerden Elde Edilen Bulgulara Dair Tartışma

Sonuçlar daha özelde değerlendirildiğinde, Kariyer Kararı Yetkinlik Beklentisinin alt boyutlarından Kendini Doğru Bir Şekilde Tanımanın en güçlü yordayıcısı Sürekli Kaygı olduğu, bunu sırasıyla Aile İlişkilerinde Doyum, Olumlu Duygular, Yaşam Doyumu, Önemli Diğerleri İle İlişkilerde Doyum, Durumluk Kaygı değişkenlerinin izlediği görülmektedir. Kendini Doğru Değerlendirme alt boyutu ile durumluk ve sürekli kaygı arasında orta düzeyde negatif, Aile ilişkilerinde Doyum, Olumlu Duygular, Yaşam Doyumu ve Önemli Diğerleri İle İlişkilerde Doyum arasında düşük ve orta düzeylerde pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler gözlenmektedir.

Bu bulgulara benzer şekilde, Gati ve Asher Gadassi, Saka, Hadadi, Ansenberg, Friedmann, R., vd. (2011) kariyer kararı verme güçlüklerinin bireysel/duygusal alt boyutlarından en yüksek ilişkinin kendini tanıma ve kaygı boyutlarında olmasıyla tutarlı görünmektedir. Yine benzer bir çalışmada Öztemel (2012), kişinin kendisi hakkındaki düşüncesi ile kaygının farklı boyutları (kariyer sürecine yönelik kaygı, kararsızlığa yönelik kaygı, seçime yönelik kaygı ve sonuçlara yönelik kaygı) arasında orta ve yüksek düzeylerde ilişki bulmuştur. Bu bulgular Bandura'nın (1981) kişinin yetenekleri ile yetkinlik beklentisinin birbirine yakın olması durumunda olumlu sonuçlar alma ihtimalini artırdığı görüşünü desteklemektedir. Diğer bir ifadeyle kişi kendini doğru değerlendirir ve bu yönde bir yetkinlik beklentisine sahip olursa amaca yönelik faaliyetlerinde zorlanmaz ve olumsuz duygular hissetmez.

Kuzgun'un (2000) ifade ettiğine göre birey mesleki kararlar ile ilgili sorunları varsa bunun nedeni: a. İlgi, yetenek ve değerleri gelişmemiştir. b. Her alanda üstün bir performansa sahip olabilir. c. Benlik algısı düşüktür. d. Belirli bir hedefi yoktur. e. Kendi istekleri ile yakın aile bireylerinin isteklerini uzlaştıramamıştır. f. Karar vermede endişe ve kaygı düzeyi oldukça yüksektir. g. Mesleki olgunluk düzeyi düşüktür. h. Problem çözme becerileri düşüktür. i. Mesleki bilgilerinde eksiklikler vardır. j. İşlevsel olmayan düşüncelere sahiptirler. k. Yetkinlik düzeyleri düşüktür. İlgi yetenek ve değerleri gelişmemiş bireylerin birçok faaliyeti denemiş olma ihtimali, yine Bandura'ya (1981) göre bir kimsenin bir alanda düşük yetkinlik beklentisine sahip olması o kişinin o alanda yeterli çaba göstermemiş olmasına bağlıdır, görüşüne göre kişinin kendisiyle ilgili bilgi eksikliğine bağlanabilir. Bu kuramsal bilgiler araştırmadan elde edilen kendini doğru bir şekilde değerlendirme, kaygı ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkileri desteklemektedir.

3. Kariyer Kararı Yetkinlik Beklentisi Alt Boyutlarından Mesleklerle İlgili Bilgi Toplama, Kaygı ve Öznel İyi Oluş Kavramları Arasındaki İlişkilerden Elde Edilen Bulgulara Dair Tartışma

Araştırma bulgusuna göre; Mesleklerle İlgili Bilgi Toplamanın en güçlü yordayıcısının Olumlu Duygular olduğu, bunu sırasıyla Sürekli Kaygı, Yaşam Doyumu, Önemli Diğerleri İle İlişkilerde Doyum, Durumluk Kaygı, Aile İlişkilerinde Doyumun izlediği görülmektedir. Mesleklerle İlgili Bilgi Toplama alt boyutu ile durumluk ve sürekli kaygı arasında düşük düzeyde negatif, Aile ilişkilerinde Doyum, Olumlu Duygular, Yaşam Doyumu ve Önemli Diğerleri İle İlişkilerde Doyum arasında düşük ve orta düzeylerde pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler gözlenmektedir.

Kuramsal açıklamalara baktığımızda; Creed, Prideaux ve Patton'a (2005) göre yaşam alanlarından doyum alıyor olmak, Gati' ye (1986) göre meslekler ve çalışma koşulları hakkında bilgi sahibi olmak kariyer kararını olumlu etkiler. Saunders, Peterson, Sampson ve Reardon'a, (2000) göre ise olumsuz duyguları yoğun olan kişi seçenekleri eleme, karar seçenekleri hakkında bilgi toplama, seçenekleri karşılaştırma gibi kariyer kararı sürecinde yapması gereken görevleri yerine getirmede zorlanır.

Seçenekler karşısında zorlanan bireyin karar aşamasında kaygı düzeyleri yükselmektedir (Osipow, 1999). Peterson, Sampson ve Reardon (2000)'a göre birey bu kaygı düzeyinin artmasıyla birlikte depresyon belirtileri göstermektedir. Vignoli, Croity-Belz, Chapeland, Filipis, ve Garcia (2005) lise ğrencilerinde kaygı düzeyi yükseldikçe, kariyer araştırma davranışlarının azaldığını bulmuştur. Kashdan, Rose ve Fincham'a (2004) göre kişideki merak ve araştırma duygusu ykseke kariyer sürecine daha kolay uyum sağlar, daha az kaygı yaşar ve kaygıyı daha kolay tolere edebilir. Dolayısıyla, bireylerin hissettikleri duyguların olumlu ya da olumsuz olması ve yaşamlarından doyum alıp almaları, onların kariyer karar verme sürecinde seçenekler arasında gidip gelmeyeceğini ve verdiği kararı sık sık değiştirip değiştirmeyeceğini belirlediği söylenebilir. Kuramsal açıklamaların araştırma bulgularını desteklediği görülmektedir.

4. Kariyer Kararı Yetkinlik Beklentisi Alt Boyutlarından Hedef Belirleme, Kaygı ve znel İyi Oluş Kavramları Arasındaki İlişkilerden Elde Edilen Bulgulara Dair Tartışma

Hedef Belirlemenin en güçlü yordayıcısının Sürekli Kaygı olduğu, bunu sırasıyla Aile İlişkilerinde Doyum, Olumlu Duygular, Yaşam Doyumu, Durumluk Kaygı, nemli Diğerleri İle İlişkilerde Doyum değişkenlerinin izlediği görülmektedir. Hedef Belirleme alt boyutu ile durumluk ve sürekli kaygı arasında orta düzeyde negatif, Aile ilişkilerinde Doyum, Olumlu Duygular, Yaşam Doyumu ve önemli Diğerleri İle İlişkilerde Doyum arasında orta düzeylerde pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler gözlenmektedir.

Betz ve Hackett (1981)'e göre kariyer kararı yetkinlik beklentisi yüksek bireyler, kariyer seçenekleri ve bireysel özellikleri hakkında bilgi toplama ve kendilerine uygun hedefler belirleme konusunda gclk yaşamamaktadırlar. Gordon'a (2007) göre kaygı düzeyi yüksek, karar verme becerileri gelişmemiş, düşük yetkinlik beklentisi olan, dışsal kontrol odağına ve düşük benlik saygısına sahip, genel olarak kararsız ve amaç belirlemede sorun yaşayan bireyler kariyer karar verirken daha fazla gclk çekmektedirler. Benlik

saygısı düşük kişiler hedef belirlemede ve problem çözmede güçlük çekebilmektedirler (Plumber, 2001).

Lucas ve Epperson (1990) kariyer kararı ve kişilik değişkenleri ile ilgili yapmış oldukları çalışmada; kararsızlık yaşayan öğrencilerin yüksek kaygı, düşük öz-saygı, işe ilgisiz, dışsal denetim odağına sahip, bağımlı karar verme stiline sahip, mesleki bilgiye ihtiyaç duyan, hedef belirlemede güçlük yaşayan ve düşük mesleki kimliğe sahip kişiler olduğu bulunmuştur. Makro ve Savickas (1998), uyguladıkları kariyer müdahalesinde “*Daire Testi*”ni, Gelecekle ilgili olumlu duygular, hedef belirme ve plan yapma amacıyla kullandıklarını belirtmişler ve müdahale sonucu kullanmışlar deney grubunun kontrol grubuyla karşılaştırıldığında geleceğe odaklanma, gelecekle ilgili olumlu duygular ve kariyer planlama konusunda istatistiksel olarak anlamlı artışlar gösterdiğini gözlemlemişlerdir. Kuramsal bilgiler ve benzer araştırmaların hedef belirleme kaygı ve olumlu duygular arasında ilişkilerin olduğunu destekler niteliktedir.

5. Kariyer Kararı Yetkinlik Beklentisi Alt Boyutlarından Plan Yapma, Kaygı ve Öznel İyi Oluş Kavramları Arasındaki İlişkilerden Elde Edilen Bulgulara Dair Tartışma

Plan yapmanın en güçlü yordayıcısının Sürekli Kaygı olduğu, bunu sırasıyla Olumlu Duygular, Aile İlişkilerinde Doyum, Önemli Diğerleri İle İlişkilerde Doyum, Durumluk Kaygı, Yaşam Doyumu değişkenlerinin izlediği görülmektedir. Plan Yapma alt boyutu ile durumluk ve sürekli kaygı arasında düşük ve orta düzeyde negatif, Aile ilişkilerinde Doyum, Olumlu Duygular, Yaşam Doyumu ve Önemli Diğerleri İle İlişkilerde Doyum arasında düşük ve orta düzeylerde pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler gözlenmektedir.

Garrinson ve Garrinson (1983), yaptıkları çalışmada ergenlerin çoğunun en belli başlı düşüncelerinin meslek planlamalarını yapabilmek ve mesleğe hazırlanmakta yoğunlaştığını ortaya koymuşlardır. Alver, Dilekman ve Ada'nın (2010) üniversite öğrencileri ile yaptıkları araştırmada beklentilerini gerçekleştirmiş ve geleceğe umutla baktıklarını ifade eden üniversite öğrencilerinin, beklentilerini henüz gerçekleştirememiş

veya yeterli düzeyde gerçekleştirememiş ve geleceğe umutsuz veya kısmen umutsuz bakan öğrenciler kıyasla çeşitli psikolojik belirtilerinin anlamlı biçimde daha düşük olduğu görülmüştür. Umut düzeyi yüksek olan bireylerin mesleğe ve kendilerine yönelik doğru değerlendirmeler yaparak daha gerçekçi planlar yapabilecekleri ve daha az mesleki kararsızlık yaşayacakları ve daha olumlu duygular hissedecekleri söylenebilir (Şahin, Sarı, Aydın, 2012). Kuramsal bilgiler ve araştırmalar öznel iyi oluş, kaygı ve kariyer kararı yetkinlik beklentisi alt boyutu plan yapma arasındaki ilişkileri destekler niteliktedir.

6. Kariyer Kararı Yetkinlik Beklentisi Alt Boyutlarından Problem Çözme, Kaygı ve Öznel İyi Oluş Kavramları Arasındaki İlişkilerden Elde Edilen Bulgulara Dair Tartışma

Problem Çözmenin en güçlü yordayıcısının Sürekli Kaygı olduğu, bunu sırasıyla Yaşam Doyumu, Olumlu Duygular, Önemli Diğerleri İle İlişkilerde Doyum, Aile İlişkilerinde Doyum, Durumluk Kaygı, değişkenlerinin izlediği görülmektedir. Problem Çözme alt boyutu ile durumluk ve sürekli kaygı arasında orta düzeyde negatif, Aile ilişkilerinde Doyum, Olumlu Duygular, Yaşam Doyumu ve Önemli Diğerleri İle İlişkilerde Doyum arasında düşük ve orta düzeylerde pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler gözlenmektedir.

Psikolojik yardım hizmeti veren uzmanlar bireylere problem çözme ve sahip oldukları psikolojik hastalıkların üstesinden gelme konusunda yardım ettiklerinde kendilerini başarılı saymışlardır (Diener, 1984). Larson vd. (1988), kariyer kararında, kaygı, mesleki kimlik, mesleki karar verme stilleri ve problem çözme durumunun algılanışı gibi farklı kişilik değişkenleriyle de ilişkili olduğunu belirtmektedir. Bireyler çeşitli mesleki planlama etkinliklerinde ve özellikle de problem çözme durumunda sergiledikleri davranışlar açısından farklılıklar göstermektedirler. Öznel iyi oluşu akış kavramıyla açıklayan Csikszentmihalyi'e (1990) göre, mutluluk mücadeleye dayalı güçlü bir çabayı da beraberinde getirmektedir. Bu bilgilere dayanarak, öğrencilerin öznel iyi oluş düzeyleri yüksek olduğunda kendileri, meslekler ve çalışma koşulları hakkında bilgiler topladıkları ve

problemlerin üstesinden gelerek bir kariyer kararı vermek için çaba gösterdikleri söylenebilir.

Sonuç olarak bu çalışma özellikle ergenlik dönemindeki öğrencilerin kariyer kararı yetkinlik beklentisine yönelik yürütülmüş, bu dönemde özellikle olumlu ve olumsuz duyguların kariyer kararı yetkinlik beklentisine etkisindeki rolüne vurgu yaparak alana katkıda bulunmayı amaçlamıştır. Araştırma sonuçlarından elde edilen bulgular Bandura'nın (1977) Yetkinlik Kuramındaki ve Lent, Brown ve Hackett (1996); Betz ve Hackett'in (1981) Sosyal-Bilişsel Kariyer Kuramındaki görüşlerini desteklemektedir.

BÖLÜM VI

ÖNERİLER

Alan araştırmacılarına yönelik öneriler:

1. Bu araştırma Konya bölgesinde iki okula uygulanmıştır. Örneklem gurubunun darlığı düşünöldüğünde aynı araştırma farklı bölgelerde uygulanabilir.
2. Bu araştırma 10 ve 11. sınıf düzeyindeki öğrencilere uygulanmıştır. Aynı araştırmanın farklı seviyedeki öğrencilere uygulanması farklı sonuçların alınmasına neden olabilir. Farklı seviyedeki öğrencilerle yapılacak aynı çalışmanın sonuçları bu çalışmanın genellenebilirliği için de önemli bir veri olacaktır.
3. Bu araştırma Anadolu Lisesi türünde olan öğrencilerin oluşturduğu örneklem gurubuyla oluşturulmuştur. Farklı türdeki liselerde özellikle mesleki eğitim orta öğretim kurumu öğrencileri ele alınarak benzer bir çalışma yürütülebilir.
4. Bu çalışmada kaygı ve öznel iyi oluş duyguları ile çalışılmış olup diğer duyguların yetkinlik beklentisi üzerindeki belirleyiciliği ile ilgili çalışmaların yapılmasını önemli hale getirmektedir.
5. Kuramsal kaynaklarda yetkinlik beklentisinin kariyer kararına olan etkisi düşünöldüğünde, yetkinlik beklentisini yordayan diğer etmenlerle ilgili yapılacak araştırmalar bu alana katkı sağlayacaktır.
6. Sosyal Bilişsel Kariyer Kuramı'nın modelleri olan ilgi, seçim ve performans modellerinin sınanması da yine alana önemli katkı sağlayacaktır.
7. Sosyal Bilişsel Kariyer Kuramı'nın diğer kavramlarından sonuç beklentisi ile ilgili araştırmalar da alanda kariyer kararı ile ilgili önemli etki sağlayacaktır.

Alan uygulamacılarına yönelik öneriler:

1. Kariyer kararında yetkinlik beklentisinin artırılmasına yönelik çalışmalar, kariyer kararı sürecinde bulunan bireyler için faydalı olacaktır.
2. Kariyer kararı yetkinlik beklentisini ve alt boyutları olan kendini doğru bir şekilde değerlendirme, mesleklerle ilgili bilgi toplama, hedef belirleme, plan yapma ve problem çözmeyi etkileyen kaygı ile ilgi kaygının ölçülmesi ve düşürülmesine yönelik çalışmalara kariyer programlarında yer verilmelidir.
3. Kariyer kararı yetkinlik beklentisini ve alt boyutları olan kendini doğru bir şekilde değerlendirme, mesleklerle ilgili bilgi toplama, hedef belirleme, plan yapma ve problem çözmeyi etkileyen öznel iyi oluş ile ilgi olumlu duyguların artırılmasına yönelik çalışmalara kariyer programlarında yer verilmelidir.
4. Olumlu duyguların özellikle hedef belirleme ve plan yapma davranışına etkisi daha yüksek düzeydedir. Bireylerin geleceğe yönelik beklentilerinde ve bu beklentiyi gerçekleştirme çabalarında olumlu duyguların artırılması önemlidir.
5. Yetkinlik beklentisini artırmaya yönelik çalışmalarda bireylerin kısa süreli denemelerden ziyade olumlu duygularını artırmaya ve kaygı düzeyini azaltmaya yönelik çalışmalara da yer vererek, bireylerin daha fazla çaba sarf etmesi ve ısrarcı olması önemlidir.

BÖLÜM VII

KAYNAKLAR

- Aydın, D.(2007). Grup Rehberliğinin 1. Sınıf Öğrencilerinin Alan Tercihlerine Gerçekçi Davranmalarına Etkisi. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8(1), 137-155.
- Akkaya, Ş. (1999). Üniversite Son Sınıftaki Öğrencilerin Kaygılarını Etkileyen Etmenler. Samsun. www.rehberlikportali.com.tr.
- Andrews, B., Hejdenberg J. ve Wilding V. (2006). *Students Anxiety and Depression* www.ncbi.nlm.gov/entrez/query.fcgi?cmd
- Arslan, Ç. (2007). *Üniversite Öğrencilerinin Sürekli Kaygı ve Kişisel Kararsızlık Düzeylerinin İncelenmesi*. Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84, 191-215.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Bandura, A. (1995). Exercise of personal and collective efficacy in changing societies. In A. Bandura (Ed.), *Self-efficacy in changing societies* (pp. 1-45). New York: Cambridge University Press.
- Başkal, S. (2009). *Anadolu, Fen Ve Genel Liselerde Eğitim Alan Son Sınıf Öğrencilerinin Bir Üst Öğrenime Geçişte Meslek Seçimi İle İlgili Yaşadıkları Kaygıların Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi (Muğla İli Örneği)*. Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi. Yeditepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Betz, N. E. (2000). Self-efficacy theory as a basis for career assessment. *Journal of Career Assessment*, 8, 205-222.

- Betz, N. E. ve Luzzo, D. A. (1996). Career assessment and the career decision-making self-efficacy scale. *Journal of Career Assessment*, 4, 413-428.
- Bozgeyikli, H. (2005). Meslek Kararı Verme Yetkinlik Ölçeğinin Geliştirilmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 11, 221-234.
- Bıkmaz, H. F. (2004). Sınıf Öğretmenlerinin Fen Öğretiminde Öz-yeterlik İnancı Ölçeği'nin geçerlik ve güvenirlik çalışması, *Milli Eğitim Dergisi*, 161, <http://yayim.meb.gov.tr/dergiler/161/bikmaz.htm> internet adresinden 25.10.2009 tarihinde alınmıştır.
- Bozgeyikli, H. (2005). *Mesleki Grup Rehberliğinin İlköğretim 8. Sınıf Öğrencilerinin Meslek Kararı Vermede Kendilerini Yetkin Görme Düzeylerine Etkisi*. Yayımlanmış Doktora Tezi. Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Brickman, P., ve Campbell, D.T. (1971). Hedonic Relativism and Planning Good Society. In M.H. Appley (Ed.), *Adaptation-level theory* (pp.287-305). New York. Academic Press.
- Büyüköze Kavas, A. (2011) *Sosyal Bilişsel Kariyer Kuramına Dayalı Bir Kariyer Kararsızlığı Modelinin Üniversite Öğrencilerinde Sınanması*. Yayımlanmış Doktora Tezi. Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Büyüköztürk, Ş. (2004). *Veri analizi el kitabı*. Ankara: Pegem A.
- Byrne, B.M. (1989). *A primer of LISREL: Basic applications and programming for confirmatory factor analytic models*. New York: Springer-Verlag.
- Canbaz, S. (2001). *Samsun Çıraklık Eğitim Merkezi'ne Devam Eden Çırakların Sosyo-demografik, Çalışma Yaşamı Özelliklerinin ve Durumluk-Sürekli Kaygı Düzeylerinin Değerlendirilmesi*. Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi. 19 Mayıs Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Halk Sağlığı Anabilim Dalı, Samsun.
- Creed, P., Patton, W. ve Bartrum, D. (2002). Multidimensional properties of the Lot-R: Effects of optimism and pessimism on career and well-being related variables in adolescents. *Journal of Career Assessment*, 10(1), 42-61

- Creed, P. A., Prideaux, L. A., ve Patton, W. (2005). Antecedents and consequences of career decisional states in adolescence. *Journal of Vocational Behavior*, 67, 397–412.
- Csikszentmihayli, M.(1999). If We so Rich, Why Aren't We Happy?. *American Psychologist*, 54, 821-827.
- Cüceloğlu, D.(1998). *İnsan ve Davranışı* (8. Baskı). İstanbul: Remzi.
- Çaglar, D. (1981). *Uyumsuz Çocuklar ve Eğitimi*. Ankara: Ankara Üniversitesi Eğitim Fakültesi.
- Çınar, Ç. (2011). *Lise Son Sınıf Öğrencilerinin Meslek Seçimi Kararlarında Benlik Algısının Önemi*. Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi. Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Çifter, İ. (1986). *Psikiyatri*. Ankara: Senel.
- Çolakradioğlu, O. ve Güçray, S. S. (2007). Ergenlerde Karar Verme Ölçeği'ni Türkçe'ye uyarlama çalışması. *Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 7(26), 61-71.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575.
- Diener, E. (2001). Subjective Well-Being: The Science of Happiness and a Proposal for a National Index. *American Psychologist*, 55, 34-43,
- Diener, E., Lucas, R. E., ve Oishi, S. (2002). Handbook of positive psychology. Snyder ve E. S. J. Lopez (Ed.), *Subjective Well-Being: The Science of Happiness and Life Satisfaction*. (pp. 63-73). New York: Oxford University Press.
- Diener, E. ve Diener, C. (1996). Most people are happy. *Psychological Science*, 7, 181-185.
- Doğan, H. (2010). *Kariyer karar verme grup rehberliği programının 9.sınıf öğrencilerinin kariyer karar verme günlük düzeylerine etkisi*. Yayınlanmış Doktora Tezi. Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

- Emmons, R.A., ve McCullough, M.E. (2003). Counting Blessings Versus Burdens: An Experimental Investigation of Gratitude and Subjective Well-Being in Daily Life. *Journal Of Personality and Social Psychology*, 84, 377–389.
- Erözkan, A. (2012). Ergenlerde Kaygı Duyarlılığı ve Ebeveyn Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*. 12 (1). 43-57
- Ertürk, E. (1999). *Makro İktisat (Küresel Ekonomide Makroekonomik Analize Giriş)* (1. Baskı). İstanbul: Alfa.
- Eryılmaz, A. (2009). *Başa çıkma stratejilerinin kişilik özellikleriyle ergen öznel iyi oluşu arasındaki aracı rolü*. Yayımlanmamış Doktora Tezi. Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Eryılmaz, A. (2009b). Ergen öznel iyi oluş ölçeğinin geliştirilmesi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*. 7 (4), 975-989.
- Eryılmaz, A. (2010). Ergenler için öznel iyi oluş artırma stratejileri ölçeğinin geliştirilmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*. 4, (33), 81-88.
- Eryılmaz, A., ve Öğülmüş S. (2013). Ergenlikte Öznel İyi Oluş Ve Beş Faktörlü Kişilik Modeli. *Ahi Evran Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11 (3), 189-203.
- Freud, S. (1936). *The Problem of Anxiety*, New York: Norton.
- Fuqua, D. R., Blum, C. R., ve Hartman, B. W. (1988). Empirical support for the differential diagnosis of career indecision. *Career Development Quarterly*, 36, 364–373.
- Fuqua, D. R., Seaworth, T. B., ve Newman, J. L. (1987). The relationship of career indecision and anxiety: A multivariate examination. *Journal of Vocational Behavior*, 30, 175–186.
- Gati, I. (1986). Making career decisions. *A Sequential elimination approach*. *Journal of Counseling Psychology*, 33, 408-417.

- Gati, I. ve Asher, I. (2001). The PIC model for career decision making: Prescreening, indepth exploration, and choice. In: F.T.L. Leong ve A.Barak (Ed.), *Contemporary models in vocational psychology* (pp. 7- 54). Mahwah, N.J: Erlbaum.
- Gati, I., Gadassi, R., Saka, N., Hadadi, Y., Ansenberg, N., Friedmann, R., vd. (2011). Emotional and personality-related aspects of career decision-making difficulties: Facets of career indecisiveness. *Journal of Career Assessment*, 19, 3–20.
- Geçtan, E. (1981). *Çağdaş Yaşam ve Normal Dışı Davranışlar*. Ankara: Maya.
- Geçtan, E. (2003). *Psikodinamik Psikiyatri ve Normaldışı Davranışlar*. (16. Basım). İstanbul: Metis.
- Gordon, V. N. (2007). *The undecided college student: An academic and career advising challenge*. USA: Thomas Publisher.
- Heady, B.,ve Wearing, A. (1989). Personality, Life Events, and Subjective Well Being: Towarda Dynamic Equilibrium Model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 731-739.
- Hackett, G. ve Betz, N. E. (1981). A self-efficacy approach to the career development of women. *Journal of Vocational Behavior*, 18, 326-339.
- Hirschi, A. (2009). Career adaptability development in adolescence: Multiple predictors and effect on sense of power and life satisfaction. *Journal of Vocational Behavior*, 74, 145–155.
- Işık, E. (2010). *Sosyal Bilişsel Kariyer Teorisi Temelli Bir Grup Müdahalesinin Üniversite Öğrencilerinin Kariyer Kararı Yetkinlik Ve Mesleki Sonuç Beklenti Düzeylerine Etkisi*. Yayımlanmamış Doktora Tezi. Çukurova Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Adana.
- Işık, E. (2012). Mesleki Sonuç Beklentisinin Yordayıcıları Olarak Algılanan Sosyal Destek ve Denetim Odağı. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri Dergisi*. 13(3), 1419-1430.

Işık, E. (2014). Çocuk Kariyer Gelişimi ile Yaşam Doyumu ve Durumluk Kaygı arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. *İlköğretim Online*, 13(2), 682-693.

İkizler, H. C. (1994). *Sporla Başarının Psikolojisi*. İstanbul: Alfa.

İşleroglu, S. (2012). *Lise Öğrencilerinde Öznel İyi Oluşun Benlik Saygısı, Sosyal Yetkinlik Beklentisi ve Duyguları İfade Etme Eğilimine Göre Yordaması*. Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi. Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.

Kaplan, D. M. ve Brown, D. (1987). The role of anxiety in career indecisiveness. *The Career Development Quarterly*, 36, 148–162.

Karasar, N. (2007). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. (17.basım). Ankara: Nobel.

Kashdan, T. B., Rose, P., & Fincham, F. D. (2004). Curiosity and exploration: Facilitating positive subjective experiences and personal growth opportunities. *Journal of Personality Assessment*, 82, 291–305.

Katja, R., Paivi, A. K., Marja- Terttu, T. ve Pekka, L. (2002). Relationships among adolescent subjective well-being, health behavior and school satisfaction. *Journal of School Health*, 72(6), 243- 249.

Kerem, U. (2013). *Üniversite Öğrencilerinin İhtiyaç Doyumu ve Öznel İyi Oluş Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi. Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bolu.

Kılıçarslan, F. (2009). *Ergenlik Dönemi Özellikleri*, (<http://www.manevisosyalhizmet.com/?p=363>), (Ulaşım Tarihi: 27.05.2009).

Kılınç, E. (2012). *Genel Lise 9. Sınıf Öğrencilerinin, Bazı Değişkenlere Ve Sürekli Kaygı Durumlarına Göre Saldırganlık Düzeylerinin İncelenmesi*. Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi. Gaziantep Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gaziantep.

Kline, P. (1994). *An easy guide to factor analysis*. London and New York: Routledge.

- Kline, R. B. (1998). *Principles and practices of structural equation modeling*. New York: The Guilford.
- Korkut, F. (2004). *Okul Temelli Önleyici Rehberlik ve Psikolojik Danışma*. Ankara:Anı.
- Köknel, Ö. (1985). *Kaygıdan Mutluluğa Kişilik*. İstanbul: Altın.
- Köknel, Ö. (2004). *Korkular Takıntılar Saplantılar*. İstanbul: Altın
- Kulaksızoğlu, A. (2002). *Ergenlik Psikolojisi* (2. Baskı). Ankara: Remzi.
- Kuyumcu, B. (2010). Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Farkındalık Duyguları İfade Etme Benlik Kurgusu ve Öznel İyi Oluş Durumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Uluslararası Sosyal Bilimler Eğitimi Dergisi*. 1 (2). 104-113.
- Kuzgun, Y. (1988). *Üniversiteler Yüksek Öğretim Programları ve Meslekler Rehberi*. Ankara: OSYM-AGB.
- Kuzgun, Y. (2000). *Meslek Danışmanlığı Kuramlar Uygulamalar*. Ankara: Nobel.
- Kuzgun, Y. (2009). *Meslek Gelişimi ve Danışmanlığı* (3. Baskı). Ankara: Nobel.
- Larson, L.M., Heppner, P.P., Ham. T. ve Dugan. K. (1988). Investigating multiple subtypes of career indecision through cluster anlysis. *Journal of Counseling Psychology*, 35, (4) 439-446.
- Lent, R.W. (2005). A social cognitive view of career development and counseling. In S. D. Brown ve R. W. Lent (Ed.), *Career development and counseling: Putting theory and research to work*. 101-127. Hoboken, NJ: Wiley.
- Lent, R.W., Brown, S.D., Hackett, G. (2002). Social Cognitive Career Theory. S. D. Brown (Ed.) *Career Choice and Development*. 255-311. San Francisco: Jossey-Bas

- Lounsbury, J. W., Tatum, H. E., Chambers, W., Owens, K., & Gibson, L. W. (1999). An investigation of career decidedness in relation to “Big Five” personality constructs and life satisfaction. *College Student Journal*, 33, 646–652.
- Lucas, R.E., Clark, A.E., Georgellis, Y., Deiner, E. (2003). Reexamining adaptation and set point model of happiness: Reactions to changes in marital status. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(3), 527-539.
- Lucas, R.E. ve Diener, E.(2004). Encyclopedia of applied psychology. C. Spielberger (Ed.), *Well-being* 669-676.
- Makro K. W. ve Savickas M. L.(1998). Effectiveness of a Career Time Perspective Intervention. *Journal of Vocational Behavior*, 52, 106–119.
- Morgan, T. ve Ness, D. (2003). Career decision making difficulties of first year students. *The Canadian Journal of Career Development*, 2, 33-37.
- Morsümbül, Ü. (2011). *Ergenlikte Özerkliğin ve Kimlik Biçimlenmesinin Öznel İyi Oluş Üzerindeki Etkisi*. Yayımlanmış Doktora Tezi. Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Mutlu, T. (2011). *Lise Öğrencilerinin Kariyer Kararı Verme Güçlükleri*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Myers, D., Deiner, E. (1995). Who is happy. *American Psychological Society*, Vol. 6.(1) 19.
- Osipow, S. H. (1999). Assessing career indecision. *Journal of Vocational Behavior*, 55, 147-154.
- Öner, N. ve Ayhan, L. C. (1985). *Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri El Kitabı*. İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi.
- Özer, K. (2004). *Kaygı*. İstanbul: Sistem.

- Özgüven, İ.E. (2001). *Çağdaş Eğitimde Psikolojik Danışma ve Rehberlik*. Ankara: Pdrem.
- Öztemel, K. (2012). Kariyer Kararsızlığı İle Mesleki Karar Verme Öz Yetkinlik ve Kontrol Odağı Arasındaki İlişkiler. *Gazi Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 32,(2): 459-472
- Öztürk, A. (2008). *Manisa Celal Bayar Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu Öğretmenlik Programı Öğrencilerinin Durumluk ve Sürekli Kaygı Düzeyleri ile akademik Başarıları Arasındaki İlişki*. Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi. Pamukkale Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Denizli.
- Özusta, S. (1993). *Çocuklar için Durumluk-Sürekli Kaygı Envanterinin Uyarılama, Geçerlik Ve Güvenirlilik Çalışması*. Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Özyürek, R. (1995a). Kız ve Erkek On Birinci Sınıf Öğrencilerinin Kariyer Yetkinlik Beklentisi, Kariyer Seçenekleri Zenginliği, Akademik Performans ve Yetenekleri Arasındaki İlişkiler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*. 2 (17), 19- 32.
- Özyürek, R. (1995b). *Fen bilimleri alanını seçen öğrencilerin kariyer yetkinlik beklentisi ile kariyer seçenekleri zenginliği ve üniversiteye giriş sınavlarındaki performansları arasındaki ilişkiler*. Yayımlanmamış Doktora Tezi. Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Palti, C. (2012). *Üniversiteye Hazırlanan Lise Son Sınıf Öğrencilerinde Yükseköğretime Geçiş Sınavı Öncesi Ve Sonrasında Benlik Saygısı, Sınav Kaygısı Ve Durumluk-Sürekli Kaygı Düzeyleri*. Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Pavot, W. ve Diener, E. (2008). The Satisfaction with Life Scale and theEmerging Construct of Life Satisfaction, *Journal of Positive Psychology*, 3, 137-152.
- Peng, H. (2001). Career group counseling in undecided college female seniors' state anxiety and career indecision. *Psychological Reports*, 88, 996–1004.
- Peng, H., & Johanson, R. E. (2006). Career maturity and state anxiety of Taiwanese college student athletes given cognitive career-oriented group counseling. *Psychological Reports*, 99, 805–812.

Reese, R., J. ve Miller, C. D. (2006). Effects Of A University Career Development Course On Career Decision-Making Self-Efficacy. *Journal of Career assessment*, 14, 252-266.

Ryan, R.M., Sheldon, K.M., Kasser, T. ve Deci, E.L. (1996). All Goals Are Created equal: An Organismic Perspective on the Nature of Goals and Their Regulation. In P.M., Gollwitzer ve J.A., Bargh (Ed.), *The Psychology of Action: Linking Cognition to Behaviour* 7-26. New York: Guilford.

Ryan, R.M., Deci, E.L. (2000). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166.

Seçer, İ., Gülbahçe, A. ve Ateş, B. (2013). Mesleki Grup Rehberlik Etkinliğinin İlköğretim 8. Sınıf Öğrencilerinin Mesleki Yetkinlik Düzeylerine Etkisi. *Turkish Journal of Education*, 2(1), 29-38.

Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic Happiness*, (Çev. S. Kunt- Akbaş, 2007), (1. Baskı). Ankara: HYB.

Sezeroğlu, H. (2004). http://www.zaman.com.tr/aile-saglik_gelecek-kaygisi-genclerin-ruh-sagligini-da-bozuyor_15348.html.

Sharf, R.S. (2002). *Applying career development theory to counseling* (3. Baskı). Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.

Sheehan, E. (1999). *Kaygı Bozuklukları*. Çev: Murat Sağlam. İstanbul: Alfa.

Skorikov, V. B. (2007). Continuity in adolescent career preparation and its effects on adjustment. *Journal of Vocational Behavior*, 70, 8–24.

Spielberger, C. (1966) *Theory and Research Anxiety, Anxiety and Behavior*, New York: Academic.

Sürücü, M. (2013). *Mesleki Seçim Hedeflerinin Kariyer Engelleri ve Sosyal Bilişsel Değişkenler Tarafından Yordanmasına İlişkin Bir Model Sınaması*. Yayımlanmış Doktora Tezi. Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Şahin, M., Aydın, B., Sarı S.V., (2012). Öznel İyi Oluşu Açıklamada Umut ve Yaşamda Anlamın Rolü. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 20, (3), 827-836.

Şeker, G. (2013). *Lise öğrencilerinde meslek kararı verme yetkinliği ve kariyer denetim odağının incelenmesi*. Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Şimşek, Ö.F. (2007). *Yapısal eşitlik modellemesine giriş: Temel ilkeler ve LISREL uygulamaları*. Ankara: Ekinoks.

Tallis, F. (2003). *Kaygıları Aşmak*. Çev: Osman Cem Öneray, O. C. İstanbul: Sistem.

TDK.(2014). Meslek Tanımı.

http://www.tdk.gov.tr/index.php?option=com_bts&arama=kelime&guid=TDK.GTS.54f35ae079b661.91434710

Tekindal, M.A., Eryaş, N., ve Tekindal, B. (2010). İlköğretim Okullarındaki Öğrencilerin Sürekli Kaygı Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Gazi Üniversitesi Endüstriyel Sanatlar Eğitim Fakültesi Dergisi*, 26, 79-93.

Taylor, K. M. & Betz, N. E. (1983). Applications of self-efficacy theory to the understanding and treatment of career indecision. *Journal of Vocational Behavior*, 22, 63-81.

Turan, O. (2008). *Meslek Seçimi*, (<http://www.tumgazeteler.com/?a=4210119>) (Ulaşım tarihi:02.02.2009).

Tuzgöl Dost, M. (2005). Ruh sağlığı ve öznel iyi oluş, *Eğitim Araştırmaları*, 20, 223- 231.

Ulutaş, İ. (1999). *İlköğretim okullarına devam eden on yaş çocuklarının denetim odağı ve kaygı düzeylerinin incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Vignoli, E., Croity-Belz, S., Chapeland, V., Phillipis, A., ve Garcia, M. (2005). Career exploration in adolescents: The role of anxiety, attachment, and parenting style. *Journal of Vocational Behavior*, 67, 153–168.

- Yeşilyaprak, B. (2011). Mesleki Rehberlik Ve Kariyer Danışmanlığına Giriş. B. Yeşilyaprak (Ed.) *Mesleki Rehberlik ve Kariyer Danışmanlığı Kuramdan Uygulamaya*. Ankara: Pegem A.
- Yeşilyaprak, B. (2013). *21. Yüzyılda Eğitimde Rehberlik Hizmetleri (Gelişimsel Yaklaşım)* (21.Basım). Ankara: Nobel.
- Yetim, Ü. (2001). *Toplumdan Bireye Mutluluk Resimleri*, (1. Basım). İstanbul: Bağlam.
- Yılmaz, M. T. (2004). Okullardaki mesleki rehberlik uygulamalarında iki temel sorun öğrencilerin alan/bölgümlere yönelik “Mesleki Benlik Tasarımları” nın oluşumuna okul ortamının etkisi üzerine bir inceleme. *XIII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayında sunulan bildiri*. İnönü Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Malatya.
- Yorulmaz, A. ve Eryılmaz, A. (2006). Ergen öznel iyi oluşunun özsaygı ve iyimserlik eğilimi ile ilişkisinin incelenmesi. *Ulusal 14. Psikoloji Kongresi Özet Kitabı*, 56-57.
- Yurdakul, T. (2006). *Gazi Üniversitesi Mesleki Eğitim Fakültesi Uygulamalı Sanatlar Eğitimi Bilim Dalı Seramik Eğitimi Anabilim Dalı Öğrencilerinin İşsizlik Kaygıları*. Yayımlanmış Yüksek lisans Tezi. Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Zunker, V. G. (2012). *Career counseling: A holistic approach* (8. Baskı). Belmont, CA: Brooks-Cole.

BÖLÜM VIII

EKLER

8.1. EK-1:

Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri

| YÖNERGE:Aşağıda kişilerin kendilerine ait duygularını anlatmada kullandıkları bir takım ifadeler verilmiştir. Her ifadeyi okuyun, sonra da o anda nasıl hissettiğinizi ifadelerin sağ tarafındaki parantezlerden uygun olanını işaretlemek suretiyle belirtin. Doğru ya da yanlış cevap yoktur. Herhangi bir ifadenin üzerinde fazla zaman sarf etmeksizin anında nasıl hissettiğinizi gösteren cevabı işaretleyin. | | HİÇ | BİRAZ | ÇOK | TAMAMIYLA |
|--|--|-----|-------|-----|-----------|
| 1. | Şu anda sakinim | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 2. | Kendimi emniyette hissediyorum | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 3. | Su anda sinirlerim gergin | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 4. | Pişmanlık duygusu içindeyim | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 5. | Şu anda huzur içindeyim | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 6. | Şu anda hiç keyfim yok | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 7. | Başıma geleceklerden endişe ediyorum | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 8. | Kendimi dinlenmiş hissediyorum | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 9. | Şu anda kaygılıyım | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 10. | Kendimi rahat hissediyorum | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 11. | Kendime güvenim var | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 12. | Şu anda asabım bozuk | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 13. | Çok sinirliyim | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 14. | Sinirlerimin çok gergin olduğunu hissediyorum | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 15. | Kendimi rahatlamış hissediyorum | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 16. | Şu anda halimden memnunum | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 17. | Şu anda endişeliyim | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 18. | Heyecandan kendimi şaşkına dönmüş hissediyorum | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 19. | Şu anda sevinçliyim | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 20. | Şu anda keyfim yerinde. | (1) | (2) | (3) | (4) |

| YÖNERGE:Aşağıda kişilerin kendilerine ait duygularını anlatmada kullandıkları bir takım ifadeler verilmiştir. Her ifadeyi okuyun, sonra da o anda nasıl hissettiğinizi ifadelerin sağ tarafındaki parantezlerden uygun olanını işaretlemek suretiyle belirtin. Doğru ya da yanlış cevap yoktur. Herhangi bir ifadenin üzerinde fazla zaman sarf etmeksizin anında nasıl hissettiğinizi gösteren cevabı işaretleyin. | | Hemen hemen hiçbir zaman | Bazen | Çok zaman | Hemen her zaman |
|--|--|--------------------------|-------|-----------|-----------------|
| 21. | Genellikle keyfim yerindedir | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 22 | Genellikle çabuk yorulurum | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 23 | Genellikle kolay ağlarım | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 24 | Başkaları kadar mutlu olmak isterim | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 25 | Çabuk karar veremediğim için fırsatları kaçıırım | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 26. | Kendimi dinlenmiş hissediyorum | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 27. | Genellikle sakin, kendine hakim ve soğukkanlıyım | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 28 | Güçlüklerin yenemeyeceğim kadar biriktiğini hissedirim | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 29 | Önemsiz şeyler hakkında endişelenirim | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 30. | Genellikle mutluyum | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 31 | Her şeyi ciddiye alır ve endişelenirim | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 32 | Genellikle kendime güvenim yoktur | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 33. | Genellikle kendimi emniyette hissedirim | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 34 | Sıkıntılı ve güç durumlarla karşılaşmaktan kaçınırım | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 35 | Genellikle kendimi hüzünlü hissedirim | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 36. | Genellikle hayatımdan memnunum | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 37 | Olur olmaz düşünceler beni rahatsız eder | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 38 | Hayal kırıklıklarını öylesine ciddiye alırım ki hiç unutamam | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 39. | Aklı başında ve kararlı bir insanım | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 40 | Son zamanlarda kafama takılan konular beni tedirgin ediyor | (1) | (2) | (3) | (4) |

8.2. Ek-2

Kariye Kararı Yetkinlik Beklentisi Kısa Formu

Aşağıda kariyer kararlarına ilişkin çeşitli görevler yer almaktadır. Lütfen her bir ifadeyi okuyun ve her bir görevi yerine getirmede **kendinize ne ölçüde güvendiğinizi** aşağıdaki 5 aralıklı ölçek üzerinde işaretleyiniz. Katkılarınız için hepimize teşekkürler.

1-----2-----3-----4-----5

Hiç**Çok Az****Çok****Güvenmiyorum**

Güvenmiyorum

Güveniyorum

Güveniyorum

Güveniyorum

| | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|
| 1. İlginizi çeken işlerle ilgili bilgi toplamak için interneti kullanabilme | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. İlgilendiğiniz alanda kendinize bir bölüm seçebilme | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. Önünüzdeki 5 yıla ilişkin hedeflerinizle ilgili bir plan yapabilme | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. Seçtiğiniz alanda akademik sorunlar yaşarsanız atmanız gereken adımları belirleyebilme | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5. Yeteneklerinizi doğru bir şekilde değerlendirebilme | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6. İleride icra etmeyi düşündüğünüz mesleklerden birini seçerek karar verebilme | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7. Seçtiğiniz bölümün eğitimini başarılı bir şekilde tamamlamak için ihtiyacınız olan adımları belirleyebilme | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8. Bazen başarısızlık ve ümitsizlik yaşarsanız bile bölümünüzde ya da kariyer hedefinizde ısrarla çalışmaya devam edebilme | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9. İdealinizdeki işin ne olabileceğini belirleyebilme | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10. Önümüzdeki 10 yıl içerisinde bir meslekte olabilecek değişimlerle ilgili bilgi edinebilme | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11. Tercih ettiğiniz yaşam stiline uygun bir kariyer seçebilme | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12. İyi bir özgeçmiş hazırlayabilme | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 13. Seçtiğiniz bölüm sizi tatmin etmezse bölüm değişikliği yapabilme | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 14. Bir işte en çok neye değer verdiğinize karar verebilme | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 15. Bir işi yapan insanların yıllık ortalama kazançlarını öğrenebilme | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 16. Mesleki kariyeriniz konusunda bir karar verme ve bir daha bunun hakkında doğru muydu, yanlış mıydı diye düşünmeme | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 17. Girdiğiniz iş sizi tatmin etmezse iş değişikliği yapabilme | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 18. Mesleki kariyer hedefleriniz için nelerden vazgeçmeye hazır olduğunuzun ya da hazır olmadığınızın farkında olabilme | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 19. İlgilendiğiniz alanda şu anda çalışan biriyle konuşma | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 20. İlgilerinize uygun bir bölüm ya da kariyer seçebilme | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 21. Mesleki kariyer alternatiflerinizle ilgili iş bulabileceğiniz kurumları belirleyebilme | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 22. Yaşamak istediğiniz yaşam stilini belirleyebilme | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 23. Mezuniyet sonrası yüksek lisans, doktora, ya da uzmanlık eğitimi alabileceğiniz okullar hakkında bilgi toplayabilme | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 24. Başarılı bir iş görüşmesi gerçekleştirebilme | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 25. Seçtiğiniz bölüm ya da kariyerde başarılı olamazsanız, alternatif bir bölüm ya da kariyer belirleyebilme | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

8.3 EK-3

Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeği

| Aşğıda yer alan ifadelerin karşısında bulunan seçeneklerden size uygun olanını işaretlemeniz gerekmektedir. Her ifadeyi bir kez değerlendirmelisiniz. Değerlendirmelerinizde hiç boş bırakmayınız. | | Kesinlikle katılmıyorum | Katılmıyorum | Katılıyorum | Tamamen katılıyorum |
|--|--|-------------------------|--------------|-------------|---------------------|
| 1 | Ailem beni sever | | | | |
| 2 | Ailem beni destekler | | | | |
| 3 | Ailem bana saygı duyar | | | | |
| 4 | Ailem sağlıklı | | | | |
| 5 | İnsanlara karşı sabırlıyım | | | | |
| 6 | İnsanlara karşı hoşgörölüyüm | | | | |
| 7 | Genellikle neşeliyim | | | | |
| 8 | Genellikle güler yüzlüyüm | | | | |
| 9 | Hayatın tadını çıkartarak yaşarım | | | | |
| 10 | Hayatı doya doya yaşarım | | | | |
| 11 | Hayatı dilediğim gibi yaşarım | | | | |
| 12 | Sevdiklerimle beraberim | | | | |
| 13 | Sevdiklerimle yan yanayım | | | | |
| 14 | Arkadaşlarımla beraber vakit geçiririm | | | | |
| 15 | Dostlarımla beraberim | | | | |

8.3 EK-4

Kişisel Bilgi Formu

| | |
|--|---|
| Ad Soyad:.....Cinsiyet:..... | Yaş:..... Anne Yaşı..... Baba Yaşı..... |
| Sınıf:.....Okul:..... | 2012-2013 yıl sonu not ortalamanız:..... |
| Ailenin geliri: () 500-1000, () 1000-2000, () 2000-3000, () 3000-4000, () 4000 üzeri | |
| Aile durumu: ()Anne baba birlikte, ()Anne baba boşanmış, ()Anne baba ayrı, ()Anne vefat, ()Baba Vefat | |
| Şu an kimle yaşıyorsunuz: ()Anne babamla ()Annemle ()Babamla ()Akarabalarım ()Yurtta ()Yetiştirme yurdunda | |
| Annelerinizin öğrenim düzeyi: ()Okur yazar değil ()İlkokul ()Ortaokul ()Lise ()Üniversite | |
| Babanızın öğrenim düzeyi: ()Okur yazar değil ()İlkokul ()Ortaokul ()Lise ()Üniversite | |
| Anne çalışma durumu: ()Tam zamanlı ()Yarı zamanlı ()Çalışmıyor, | Baba çalışma durumu: ()Tam zamanlı ()Yarı zamanlı ()Çalışmıyor |
| Siz dahil kaç kardeşsiniz:..... | Kaçıncı çocuksunuz: |

Özgeçmiş

Genel Bilgi

Adres: Sancak Mahallesi Selçuklu Konya

Tel: 05055726959

E-mail: ahmetkoyuncu78@hotmail.com

Web adresi: ...

Eğitim ile İlgili Bilgiler

Y. Lisans 2013-... MEVLANA Üniversitesi, PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK Bölümü

Kariyer Danışmanlığı

Lisans 1996-2000 ANKARA Üniversitesi, EĞİTİM BİLİMLERİ Fakültesi, PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK Bölümü

Lise 1992-1995 ÖZEL ELMAS Lisesi, Konya

İş Deneyimi

2000 – 2006 Rehber Öğretmen, Saadetdere İklöğretim Okulu Rehberlik Servisi, İstanbul

2006 – 2011 Rehber Öğretmen, Küçükçekmece Anadolu Lisesi Rehberlik Servisi, İstanbul

2011 – 2012 Rehber Öğretmen, Bosna Hersek Lisesi Rehberlik Servisi, Konya

2012 - Rehber Öğretmen, Mehmet Akif Ersoy Anadolu Lisesi Rehberlik Servisi, Konya

Sunumlar, Katılan Konferanslar/Seminerler

...

Konuşulan Diller

İngilizce Orta Düzey

Bilişim Teknolojilerine dair Beceriler

Microsoft Office İleri Düzey

İlgi Alanları

Sosyal Bilimler