

## ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN YAŞADIĞI BİR FENOMEN: KARIYER STRESİ

### A FENOMEN IN THE UNIVERSITY STUDENTS: CAREER STRESS

**Dr. Burcu ÜZÜM**

Kocaeli Üniversitesi, Kocaeli MYO, Kocaeli / TÜRKİYE,  
ORCID: 0000-0001-8675-8952

**Dr. Öğr. Üyesi Seher UÇKUN**

Kocaeli Üniversitesi, Kocaeli MYO, Kocaeli / TÜRKİYE,  
ORCID: 0000-0002-7840-2363

**Doç. Dr. C. Gazi UÇKUN**

Kocaeli Üniversitesi, Hereke Ö.İ.U. MYO, Kocaeli / TÜRKİYE  
ORCID: 0000-0002-0169-5401

### ÖZET

Ekonomik, sosyal ve toplumsal koşulların hızlı değişimi bireylerin stres düzeylerini artırmaktadır. Özellikle mesleki kariyerlerinin başında olan üniversite öğrencilerinin gelecek kaygılarının olması stres düzeyinin daha da artmasına neden olmaktadır. Çevresel faktörler ve kişilik özellikleri de stres üzerinde hem olumlu hem de olumsuz etkileri söz konusudur. Bu araştırmanın amacı üniversite öğrencilerinin demografik özellikleri ile kariyer stresi arasında bir ilişki olup olmadığını araştırmaktır. Araştırmanın evrenini Kocaeli Meslek Yüksekokulu Büro Yönetimi Yönetici Asistanlığı programı öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini tesadüfi yöntemle seçilen 105 üniversite öğrencisidir. Araştırmada 20 sorudan oluşan kariyer stresi ölçeği ve 8 adet demografik özelliklere ilişkin soru sorulmuştur. Araştırmada analizler SPSS 21 programı kullanılarak analiz edilmiştir. Analizlerde kullanılan anlamlılık düzeyi 0,05'tir. Demografik değişkenlerle bazı kariyer stresi faktörleri arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Araştırmanın sonuçlarına göre kariyer belirsizliği ve bilgi eksikliği stresinin kadınlar lehine yüksek olduğu bulunmuştur. Ayrıca gelir arttıkça kariyer belirsizliği ve bilgi eksikliği stres düzeyinin düştüğü görülmüştür.

**Anahtar kelimeler:** Stres, kariyer stresi, üniversite öğrencileri.

### ABSTRACT

Rapid changes in economic, social and social conditions increase the stress levels of individuals. Especially at the beginning of their professional career, the future concerns of university students, cause the stress level to increase further. Environmental factors and personality traits also have both positive and negative effects on stress. The aim of this research is to investigate whether there is a relationship between the demographic characteristics of university students and career stress. The universe of the research is composed of the students of the Executive Assistant Program of Office Management in Kocaeli Vocational School. The sample of the research is 105 university students selected by chance method. The questionnaire was asked about the career stress scale consisting of 20 questions and 8 demographic characteristics. Analyzes in the study were analyzed using the SPSS 21 program. The significance level used in the analyzes is 0,05. Significant relationships were found between demographic variables and some career stress factors. According to the results of the research, it was found that the career uncertainty and lack of information stress were high in favor of women. Also, as the income increased, the level of career uncertainty and lack of information stress decreased.

**Key words:** Stress, career stress, university students.

## 1. GİRİŞ

Günümüz toplumlarının en önemli sorunlarından biri olan stres, günlük yaşantının tek düzeliğini bozan her türlü durumu ifade etmektedir. İster çalışma hayatı olsun, ister günlük ev işleri olsun, ister eğitim hayatı olsun stres toplumdaki her bireyde görülebilen bir durumdur. Stres, başarıya, hayatta kalma, mücadele etme gibi motivasyonel özelliğe sahipken aynı zamanda düzeyi arttıkça bireyleri zihinsel, fiziksel ve ruhsal olarak olumsuz yönde etkileyebilmektedir.

Ülkemizde öğrenciler ilgi, merak ve istekleri doğrultusunda ne tür meslekleri yapabilecekleri yönünde karar vermeye çalışırken bir yandan da sınav sistemi ile ileride yapmayı düşündükleri mesleğin eğitimiyle ilgili okullara yerleşmektedirler. Sınavları başarıyla tamamlayan öğrenciler tercih ettikleri meslekler doğrultusunda eğitim hayatlarına başlayarak kariyerlerine ilk adımı atmış olurlar.

Meslek sahibi olmak öğrencilerin gelecek kaygılarını ya da kariyeriyle ilgili streslerini tamamen ortadan kaldırmaz. Bireylerin mezuniyet sonrası iş bulma imkânları, sosyo-ekonomik gelişim imkânı, kariyerde ilerleyebilme, ailevi beklentiler gibi faktörler öğrenciler üzerinde kariyer stresi yaratmaktadır.

Bu çalışmada; kariyer stresi, kariyer belirsizliği ve bilgi eksikliği, iş bulma baskısı ve dışsal çatışma olarak kategorize edilmiş, bu stres faktörleriyle ortaya çıkabilecek ilişkilerin tespitinin kariyer danışmanlığı, kariyer rehberliği ve kariyer merkezleri tarafından öğrencilerin etkili kariyer planlama yapmalarını sağlayacak bir şekilde yönlendirilebilmesine yardımcı olabileceği düşünülmüştür. Bu çalışmanın amacı; kariyer stresine etki eden faktörlerin kişisel özelliklerle olan ilişkisini ortaya koymaktır.

## 2. KAVRAMSAL ÇERÇEVE

### 2.1. Stres Kavramı

Günümüzde değişim hızının çok hızlı bir şekilde artması nedeniyle, insanların sürekli bir şeyleri kaçırmış korkusu ve kaygısıyla hızlı hareket etme ve hızlı karar alma ve uygulama zorunluluğunun hissedilmesi stresi günlük yaşamın bir parçası olarak kılmıştır (Okutan ve Tengilimoğlu, 2002: 16).

Kökene Latince’de “estricia”dan gelen stres, 17.yüzyılda felaket, bela, musibet, dert, keder, elem olarak kullanılmış olup; 18. ve 19. yüzyıllarda ise stres kavramı güç, baskı, zor anlamlarında objelere, kişiye, organa ve ruhsal yapıya yönelik olarak kullanılmıştır (Güçlü, 2001: 92; Ergun, 2008: 4).

Hans Selye (1956) stresi, “insan vücudunun herhangi bir duruma karşı göstermiş olduğu özel olmayan tepki” fizyolojik bir fenomen olarak tanımlanmıştır (Johnstone, 1989: 4). Stres bütünlüğün korunması ve dengeli duruma dönebilmek için çaba harcama hali olarak ifade edilebilir (İştar, 2012: 2). Magnuson (1990)’a göre stres, kişinin gerçekleşen durum ile beklentileri arasındaki farklılığa gösterdiği tepkidir (Soysal, 2009: 18).

Stres başlangıçta fiziksel bir fenomen olarak kabul edilse de günümüzde stresin, fiziksel, psikolojik ve duygusal bileşenlere sahip olduğu kabul edilmiştir (Aslan ve Cengiz, 2015: 27).

Belirli bir düzeyde stres, ruh ve beden sağlığını korur, bireyleri motive eder ve verimli bir yaşam sürdürebilmesine yardımcı olur (Gümüştekin ve Öztemiz, 2004: 62). Bu düzeydeki stres bireyleri pozitif yönde etkiler, buna aynı zamanda olumlu stres denilebilir. Tükenmişlik, gelecek kaygısı gibi çeşitli kaygılar, korkular, bedensel ve fiziksel bitkinlik vb. durumlara yol açan stres bireyleri negatif yönde etkiler. Bu düzeydeki strese de olumsuz stres denilmektedir.

### 2.2. Stres Oluşum Süreci

Bilinmezlik, belirsizlik yaşayan bireylerde stres belirtileri ortaya çıkmaktadır. Bu belirtiler fiziksel, davranışsal ve psikolojik belirtiler şeklinde sınıflandırılabilir.

Fiziksel Belirtiler: Stres bireylerde bedensel olarak değişikliklere yol açar. Bu değişiklikler bir süreç olarak farklı evreler halinde gerçekleşmektedir. Stresin ilk evresi “alarm tepkisi” dir. Bu evrede otonom sinir sistemi faal olarak çalışır. İkinci evre ise “direnc dönemi” dir. Bu evrede, birey ortama uyum sağlamış gibi görünür fakat bedensel olarak yorulur direnc kaybeder. Son evre ise, “tükenme dönemi” dir. Bu evrede beden artık strese dayanamaz, hastalıklar ortaya çıkar (İştar, 2012: 6).

Davranışsal Belirtiler: Stres, bireylerin davranışlarını da değiştirmekte bu durum doğrudan gözlemlenebilmektedir (Sökmen, 2005: 5).

Psikolojik Belirtiler: Bireylerde stresin neden olduğu çeşitli psikolojik belirtiler de ortaya çıkmaktadır.

**Tablo 1:** Stres Belirtileri

Fiziksel	Davranışsal	Psikolojik
Tansiyon yükselmesi Sindirim bozukluğu	Huy değişimi	Depresyon
Nefes darlığı	Devamsızlık	Endişe ve Hayal Kırıklığı
Baş ağrısı	Gücü kötüye kullanma	Can Sıkıntısı
Yorgunluk	Uykusuzluk	Unutkanlık
Alerji	Uyuma isteği	Yavaş düşünme
Mide bulantısı	İştahsızlık	Konsantrasyonda azalma
	Yemede artış	Hayal âleminde yaşama
	Konuşma güçlükleri	

**Kaynak:** Sökmen, (2005: 5); Durna, (2006: 321).

Stres, bireylerde fiziksel, psikolojik, davranışsal değişimlere neden olan, dış koşullara karşı gösterilen uyum tepkisi (Balcı 2014: 13).

### 2.3. Stres Faktörleri

Stres oluşumunda çevresel, örgütsel ve bireyin kendinden kaynaklanan faktörler rol oynamakta ve stres yaratıcı ortam oluşturmaktadır. Bireyler dış koşulların zorlamasıyla plan ve programlarını düşündükleri gibi uygulamaya koyamayınca ve plan ve programlarında değişiklik yapmak zorunda kalarak stres yaşarlar (Güçlü, 2001: 96; Okutan ve Tengilimoğlu, 2002: 9; Durna, 2006: 10; Kaplanoğlu, 2014: 132).

Öğrenciler için stres faktörlerini çevresel ve bireyin kendinden kaynaklanan stres faktörleri olarak incelemek mümkündür:

- Bireyin kendisinden kaynaklanan stres faktörlerini; kişilik, cinsiyet, duygusal olarak içe dönük veya dışa dönük bir yapı göstermesi, duygusal açıdan çok çabuk incinmesi (Güçlü, 2001: 96; Gök, 2009: 434) şeklinde belirtilmek mümkündür. Kişileri etkileyen olaylar değil olaylara verdikleri anlamlardır. Aynı olaya yüklenen anlam düzeyi de kişiden kişiye farklılık gösterebilir. Bu durum stres düzeyini de etkiler.
- Çevresel stres faktörleri ise; teknoloji alanında yaşanan gelişmeler, hızlı karar alma süreci, ekonomik ve siyasi nedenlerle düşük iş güvencesi olan istihdam şekilleri (Gök, 2009: 434-435), tek düzelik, ekonomik sorunlar, ulaşım sorunları (İştar, 2012: 3), ailesel durumlar toplum tarafından beklenen davranış biçimleri ile birey üzerinde toplumsal bir baskının olması (Özen, 2011: 25), iklim kalıtım, din, toplumsal sınıf, konut tipi, kalabalık, doğal felaketler (Okutan ve Tengilimoğlu, 2002: 11; Özen, 2011:24) olarak belirtilebilir.

Jang (2000) ve Kim (2003)' e göre; öğrenciler üniversite yılları boyunca akademik sorunlar, finansal kaygılar, sosyal ilişkiler ve kariyer sürecine ilişkin pek çok stres kaynağıyla karşılaşmaktadırlar. Bununla beraber tüm bu stres kaynakları arasında öğrenciler kariyere ilişkin konuları en üst sırada bildirmişlerdir (Özden ve Sertel-Berk, 2017: 37).

### 3. YÖNTEM

Araştırmada üniversite öğrencilerinin kariyer stresi faktörlerinin demografik özellikleriyle farklılaşma gösterip göstermediği araştırılmıştır. Araştırmada nicel yöntem kullanılmış olup evren, istatistiksel anlamda birtakım bulguların veya istatistiksel bir modelin genelleştirilmesinin istendiği birimlerin toplamı şeklinde tanımlanmaktadır. Evrenin tamamına ulaşılması zor olacağından, evreni temsil edecek

nitelik ve nicelikte seçilip alınan olgu, nesne ve bireyler örneklem olarak seçilmiştir (Koç Başaran, 2017: 182). Araştırmanın evrenini Kocaeli Meslek Yüksekokulu Büro Yönetimi Yönetici Asistanlığı programı öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise tesadüfi yöntemle seçilen 105 üniversite öğrencisidir.

*Kariyer Stresi Ölçeği:* Orjinali Choi ve arkadaşları (2011) tarafından geliştirilen ölçeğin Türkçe'ye uyarlamasını Özden ve Sertel-Berk (2017) gerçekleştirmişlerdir. 20 maddeden oluşan ölçek kariyer belirsizliği, bilgi eksikliği, iş bulma baskısı ve dışsal çatışma şeklinde 4 boyuttan oluşmaktadır. 5'li likert tipinde katılımcılardan "Hiç katılmıyorum (1)" ile "Tamamen katılıyorum (5)" arasında değişen şekilde katılım düzeylerini belirleyerek ölçek sorularını cevaplamaları istenmiştir.

Ayrıca, kariyer stresine etki ettiği düşünülen cinsiyet, aile gelir durumu, anne-babanın eğitim durumu, anne-babanın iş durumu, öğrencilerin kaçınıcı sınıfta eğitim gördükleri ve başarı durumları ile ilgili de 8 adet demografik değişkenlere ait sorular sorulmuştur.

#### 4. BULGULAR

Analizler SPSS 21 programı kullanılarak analiz edilmiştir. Analizlerin anlamlılık derecesi 0,05 olarak kabul edilmiştir.

Verilere faktör analizi uygulanmış, Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) katsayısı ve Bartlett testi sonuçları incelenmiştir. Faktör analizi sonucuna göre KMO değerinin 0.86 ve Bartlett testi  $\chi^2$  değerinin 1038,86,  $df$  değerinin 190,  $p < 0.00$  olduğu görülmüştür.

Uygulanan faktör analizi sonucunda ölçeğin beş faktöre dağıldığı görülmüştür. Bu yapının açıklanan varyans oranı 66,136' dır.

Ancak birden fazla faktöre dağılan S4 ve S12 soruları analizden çıkarıldıktan sonra 18 madde ile tekrarlanan faktör analizi üç faktöre dağılmıştır. Bu yapıya ait KMO değerinin 0.86 ve Bartlett testi  $\chi^2$  değerinin 931,104,  $df$  değerinin 153,  $p < 0.00$  olduğu görülmüştür.

Üç faktöre dağılan faktör analizi sonucuna göre kariyer belirsizliği ve bilgi eksikliği faktörü birleştirilmiş ve bu faktörün açıkladığı varyans oranı 40,109, dışsal çatışma faktörünün açıklanan varyans oranı 12,811, iş bulma baskısı faktörünün açıklanan varyans oranı 11,129 olduğu, ölçeğin toplam açıklanan 66,316'dır.

##### *Güvenirlilik analizi:*

Özden ve Sertel-Berk (2017: 39) kariyer stresi ölçeğinin cronbach alfa katsayısını 0.87 olarak tespit etmişlerken, kariyer belirsizliği ve bilgi eksikliği alt faktörünün cronbach alfa katsayısını 0.89, iş bulma baskısı alt faktörünün cronbach alfa katsayısını 0.85, dışsal çatışma alt faktörünün cronbach alfa katsayısını 0.83 olarak belirtmişlerdir.

**Tablo 2:** Ölçek Güvenirlilik Katsayıları

Değişkenler	Cronbach's Alpha
Kariyer Stresi	0.91
Kariyer Belirsizliği ve Bilgi Eksikliği	0.89
İş Bulma Baskısı	0.80
Dışsal Çatışma	0.70

Ölçeğe ilişkin olarak yapılan güvenirlilik analizi sonucuna göre kariyer stresi ölçeğinin cronbach alfa katsayısı 0.91, kariyer belirsizliği ve bilgi eksikliği alt faktörünün cronbach alfa katsayısı 0.89, iş bulma baskısı alt faktörünün cronbach alfa katsayısı 0.80, dışsal çatışma alt faktörünün cronbach alfa katsayısı 0.70 olarak bulunmuştur. Cerny ve Kaiser (1977) KMO değerinin 0.60'ı geçmesi gerektiğini belirtmişlerdir (Uhrmann vd., 2017: 82). Bir ölçeğin güvenirlilik katsayısının 0,60-0.69 arası olduğunda

orta, 0.70-0.79 arası olduğunda iyi, 0.80-0.89 arası olduğunda çok iyi 0.90 ve üzeri olduğunda mükemmel düzeyde olduğu ifade edilebilir.

**Tablo 3:** Değişkenlere Ait Tanımlayıcı Değerler

	N	Ort.	Std.Sapma	Çarpıklık	Basıklık
<i>Cinsiyet</i>	105	1,82	0,37	-1,76	1,15
<i>Aile gelir</i>	105	2,44	1,02	1,71	4,91
<i>Anne eğitim durumu</i>	105	1,27	0,71	3,25	11,45
<i>Baba eğitim durumu</i>	105	1,54	0,86	1,94	3,73
<i>Anne iş durumu</i>	105	4,10	1,52	-1,34	0,07
<i>Baba iş durumu</i>	105	2,26	1,38	0,73	-0,71
<i>Sınıf durumu</i>	105	1,50	0,50	-0,01	-2,03
<i>Başarı durumu</i>	105	2,73	0,68	-0,34	0,22

Verilerin normal dağılım gösterip göstermediğiyle ilgili olarak yapılan normallik testi sonucunda verilerin normal dağılım göstermediği tespit edilmiş, bu sonuca göre verilere nonparametrik testler uygulanmıştır. Verilere Kruskal Wallis, Mann Whitney U testi yapılmıştır.

**Tablo 4:** Demografik Değişkenler

Değişkenler		n	%	Değişkenler		n	%
<i>Cinsiyet</i>	Erkek	18	17,1	<i>Aile gelir düzeyi</i>	1499 TL den az	11	10,5
	Kadın	87	82,9		1500-2999 TL	54	51,4
<i>Anne eğitim durumu</i>	İlköğretim	86	81,9		3000-4499 TL	30	28,6
	Lise	14	13,3		4500-5999 TL	6	5,7
	Önlisans	1	1,0		6000-7499 TL	1	1,0
	Lisans	3	2,9		7500-8999 TL	2	1,9
	Lisansüstü	1	1,0		9000 TL ve üzeri	1	1,0
<i>Baba eğitim durumu</i>	İlköğretim	65	61,9		<i>Annenin iş durumu</i>	Serbest meslek	17
	Lise	31	29,5	Kamu kadrolu		2	1,9
	Önlisans	2	1,9	Özel kadrolu		8	7,6
	Lisans	6	5,7	Taşeron çalışanı		4	3,8
	Lisansüstü	1	1,0	Çalışmıyor		74	70,5
<i>Sınıf</i>	1.Sınıf	52	49,5	<i>Babanın iş durumu</i>	Serbest meslek	46	43,8
	2.Sınıf	53	50,5		Kamu kadrolu	17	16,2
<i>Başarı durumu</i>	0.99'dan az	4	3,8		Özel kadrolu	22	21,0
	1.00-1.99	30	28,6		Taşeron çalışanı	8	7,6
	2.00-2.99	61	58,1		Çalışmıyor	12	11,4
	3.00-4.00	10	9,5				

Öğrencilere ilişkin demografik değişkenlerden cinsiyet incelendiğinde örneklemin % 82,9'unun kadınlardan oluştuğu görülmektedir. Aile gelir düzeyi incelendiğinde öğrencilerin % 51,4'ünün 1500-2499 TL gelir aralığına sahip olduğu görülmektedir. Öğrencilerin baba eğitim durumu incelendiğinde % 61,9'unun ilköğretim, % 29,5'inin lise, % 1,9'unun ön lisans, % 5,7'sinin lisans, % 1'inin lisansüstü mezunu olduğu görülmektedir. Öğrencilerin annelerinin eğitim durumu incelendiğinde % 81,9'unun ilköğretim, % 13,3'ünün lise, % 1'inin ön lisans, % 2,9'unun lisans, % 1'inin lisansüstü mezunu olduğu görülmektedir. Öğrencilerin annelerine ait iş durumları incelendiğinde ise, % 16,2'sinin serbest meslek sahibi, % 1,9'unun kamuda kadrolu olarak çalıştığı, % 7,7'sinin özel sektörde kadrolu olarak çalıştığı, % 3,8'inin taşeron çalışanı olduğu ve % 70,5 gibi büyük bir çoğunluğunun çalışmadığı tespit edilmiştir. Öğrencilerin babalarına ait iş durumları incelendiğinde ise, % 43,8'inin serbest meslek sahibi, % 16,2'sinin kamuda kadrolu olarak çalıştığı, % 21'inin özel sektörde kadrolu olarak çalıştığı, % 7,6'sının taşeron çalışanı olduğu ve % 11,4'ünün çalışmadığı tespit edilmiştir. Öğrencilerin sınıf durumları incelendiğinde % 49,5'inin birinci sınıf öğrencisi, % 50,5'inin ikinci sınıf öğrencisi olduğu görülmüştür. Öğrencilere ait başarı durumları incelendiğinde % 3,8'inin 0.99'dan az, % 28,6'sının 1.00-1.99, % 58,1'inin 2.00-2.99, % 9,5'inin 3.00-4.00 ortalamaya sahip olduğu bulunmuştur.

**Tablo 5:** Cinsiyet ile Kariyer Stresi Arasındaki İlişki (Mann Whitney U Testi)

		<i>n</i>	<i>Sıra ort.</i>	<i>Sıra top.</i>	<i>U</i>	<i>p</i>
<i>Kariyer Stresi</i>	Erkek	18	<b>41,06</b>	739,00	568,00	0,06
	Kadın	87	<b>55,47</b>	4826,00		
			<i>Sıra ort.</i>	<i>Sıra top.</i>	<i>U</i>	<i>p</i>
<i>Kariyer belirsizliği ve bilgi eksikliği</i>	Erkek	18	<b>37,92</b>	682,50	511,50	<b>0,02</b>
	Kadın	87	<b>56,12</b>	4882,50		
			<i>Sıra ort.</i>	<i>Sıra top.</i>	<i>U</i>	<i>p</i>
<i>İş bulma baskısı</i>	Erkek	18	<b>47,81</b>	860,50	689,50	0,42
	Kadın	87	<b>54,07</b>	4704,50		
			<i>Sıra ort.</i>	<i>Sıra top.</i>	<i>U</i>	<i>p</i>
<i>Dışsal çatışma</i>	Erkek	18	<b>54,86</b>	987,50	749,50	0,77
	Kadın	87	<b>52,61</b>	4577,50		

Cinsiyet ile kariyer stresi arasındaki ilişki incelendiğinde; cinsiyet ile kariyer belirsizliği ve bilgi eksikliği alt boyutu arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Bu ilişkiye göre kadınlar erkeklerden daha fazla kariyer belirsizliği ve bilgi eksikliği düzeyine sahiptirler.

**Tablo 6:** Gelir Durumu ile Kariyer Stresi Arasındaki İlişki (Kruskal Wallis)

	<i>Gelir</i>	<i>n</i>	<i>Sıra ort.</i>	$X^2$	<i>P</i>
<i>Kariyer Stresi</i>	1499 TL den az	11	35,00	12,12	0,05
	1500-2999 TL	54	51,69		
	3000-4499 TL	30	59,12		
	4500-5999 TL	6	70,08		
	6000-7499 TL	1	99,00		
	7500-8999 TL	2	46,50		
	9000 TL ve üzeri	1	3,00		
<i>Kariyer belirsizliği ve bilgi eksikliği</i>	<i>Gelir</i>	<i>n</i>	<i>Sıra ort.</i>	$X^2$	<i>P</i>
	1499 TL den az	11	33,59	13,23	<b>0,03</b>
	1500-2999 TL	54	52,41		
	3000-4499 TL	30	56,60		
	4500-5999 TL	6	78,42		
	6000-7499 TL	1	<b>94,00</b>		
	7500-8999 TL	2	47,75		
9000 TL ve üzeri	1	<b>7,50</b>			
<i>İş bulma baskısı</i>	<i>Gelir</i>	<i>n</i>	<i>Sıra ort.</i>	$X^2$	<i>P</i>
	1499 TL den az	11	49,23	9,79	0,13
	1500-2999 TL	54	47,75		
	3000-4499 TL	30	60,97		
	4500-5999 TL	6	72,25		
	6000-7499 TL	1	79,00		
	7500-8999 TL	2	50,50		
9000 TL ve üzeri	1	2,50			
<i>Dışsal çatışma</i>	<i>Gelir</i>	<i>n</i>	<i>Sıra ort.</i>	$X^2$	<i>P</i>
	1499 TL den az	11	49,50	4,99	0,54
	1500-2999 TL	54	52,53		
	3000-4499 TL	30	55,43		
	4500-5999 TL	6	56,50		
	6000-7499 TL	1	87,00		
	7500-8999 TL	2	15,50		
9000 TL ve üzeri	1	64,00			

Gelir durumu ile kariyer stresi arasındaki ilişki incelendiğinde kariyer belirsizliği ve bilgi eksikliği alt boyutu arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Bu ilişkiye göre en yüksek kariyer belirsizliği ve bilgi eksikliği yaşayan gelir grubuna ait öğrencilerin 6000-7499 TL'lik gelire sahip olduğu, en düşük kariyer belirsizliği ve bilgi eksikliği yaşayan gelir grubuna ait öğrencilerin 9000 TL ve üzeri



gelire sahip olduğu görülmektedir.

**Tablo 7:** Anne Eğitim Durumu ile Kariyer Stresi Arasındaki İlişki (Kruskal Wallis)

	<i>Anne eğitim durumu</i>	<i>n</i>	<i>Sıra ort.</i>	$X^2$	<i>P</i>
<i>Kariyer Stresi</i>	İlköğretim	86	52,87	2,74	0,60
	Lise	14	57,04		
	Önlisans	1	14,50		
	Lisans	3	59,50		
	Lisansüstü	1	26,50		
<i>Kariyer belirsizliği ve bilgi eksikliği</i>	<i>Anne eğitim durumu</i>	<i>n</i>	<i>Sıra ort.</i>	$X^2$	<i>P</i>
	İlköğretim	86	52,12	5,58	0,23
	Lise	14	56,39		
	Önlisans	1	10,50		
	Lisans	3	83,17		
Lisansüstü	1	33,00			
<i>İş bulma baskısı</i>	<i>Anne eğitim durumu</i>	<i>n</i>	<i>Sıra ort.</i>	$X^2$	<i>P</i>
	İlköğretim	86	52,61	2,49	0,64
	Lise	14	57,86		
	Önlisans	1	15,00		
	Lisans	3	60,33		
Lisansüstü	1	34,50			
<i>Dışsal çatışma</i>	<i>Anne eğitim durumu</i>	<i>n</i>	<i>Sıra ort.</i>	$X^2$	<i>P</i>
	İlköğretim	86	53,14	1,97	0,74
	Lise	14	57,93		
	Önlisans	1	29,50		
	Lisans	3	36,50		
Lisansüstü	1	45,00			

P değeri 0,05 kabul edildiğinden analiz sonucuna göre anne eğitim durumu ile kariyer stresi ve kariyer stresi alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki olmadığı görülmektedir.

**Tablo 8:** Baba Eğitim Durumu ile Kariyer Stresi Arasındaki İlişki (Kruskal Wallis)

	<i>Baba eğitim durumu</i>	<i>n</i>	<i>Sıra ort.</i>	$X^2$	<i>P</i>
<i>Kariyer Stresi</i>	İlköğretim	65	48,51	4,36	0,35
	Lise	31	59,77		
	Önlisans	2	60,25		
	Lisans	6	59,00		
	Lisansüstü	1	84,50		
<i>Kariyer belirsizliği ve bilgi eksikliği</i>	<i>Baba eğitim durumu</i>	<i>n</i>	<i>Sıra ort.</i>	$X^2$	<i>P</i>
	İlköğretim	65	50,38	3,75	0,44
	Lise	31	54,06		
	Önlisans	2	57,25		
	Lisans	6	67,58		
Lisansüstü	1	94,00			
<i>İş bulma baskısı</i>	<i>Baba eğitim durumu</i>	<i>n</i>	<i>Sıra ort.</i>	$X^2$	<i>P</i>
	İlköğretim	65	48,42	4,51	0,34
	Lise	31	61,85		
	Önlisans	2	47,00		
	Lisans	6	56,50		
Lisansüstü	1	67,50			
<i>Dışsal çatışma</i>	<i>Baba eğitim durumu</i>	<i>n</i>	<i>Sıra ort.</i>	$X^2$	<i>P</i>
	İlköğretim	65	50,12	6,55	0,16
	Lise	31	58,47		
	Önlisans	2	87,00		
	Lisans	6	52,33		
Lisansüstü	1	7,00			

Baba eğitim durumu ile kariyer stresi ve kariyer stresi alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki olmadığı görülmektedir.

**Tablo 9:** Annenin İş Durumu ile Kariyer Stresi Arasındaki İlişki (Kruskal Wallis)

	<i>Annenin iş durumu</i>	<i>n</i>	<i>Sıra ort.</i>	$X^2$	<i>p</i>
<i>Kariyer stresi</i>	Serbest meslek	17	44,88	2,93	0,56
	Kamu kadrolu	2	44,00		
	Özel kadrolu	8	65,31		
	Taşeron çalışanı	4	58,13		
	Çalışmıyor	74	53,45		
<i>Kariyer belirsizliği ve bilgi eksikliği</i>	<i>Annenin iş durumu</i>	<i>n</i>	<i>Sıra ort.</i>	$X^2$	<i>p</i>
	Serbest meslek	17	46,50	2,55	0,63
	Kamu kadrolu	2	62,00		
	Özel kadrolu	8	66,56		
	Taşeron çalışanı	4	54,00		
Çalışmıyor	74	52,73			
<i>İş bulma baskısı</i>	<i>Annenin iş durumu</i>	<i>n</i>	<i>Sıra ort.</i>	$X^2$	<i>p</i>
	Serbest meslek	17	53,21	1,21	0,87
	Kamu kadrolu	2	39,50		
	Özel kadrolu	8	59,13		
	Taşeron çalışanı	4	42,38		
Çalışmıyor	74	53,23			
<i>Dışsal çatışma</i>	<i>Annenin iş durumu</i>	<i>n</i>	<i>Sıra ort.</i>	$X^2$	<i>p</i>
	Serbest meslek	17	53,71	3,27	0,51
	Kamu kadrolu	2	39,75		
	Özel kadrolu	8	61,13		
	Taşeron çalışanı	4	74,25		
Çalışmıyor	74	51,17			

Annenin iş durumu ile kariyer stresi ve kariyer stresi alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki olmadığı görülmektedir.

**Tablo 10:** Babanın İş Durumu ile Kariyer Stresi Arasındaki İlişki (Kruskal Wallis)

	<i>Babanın iş durumu</i>	<i>n</i>	<i>Sıra ort.</i>	$X^2$	<i>p</i>
<i>Kariyer stresi</i>	Serbest meslek	46	49,50	4,17	0,38
	Kamu kadrolu	17	65,15		
	Özel kadrolu	22	55,05		
	Taşeron çalışanı	8	43,75		
	Çalışmıyor	12	51,63		
<i>Kariyer belirsizliği ve bilgi eksikliği</i>	<i>Babanın iş durumu</i>	<i>n</i>	<i>Sıra ort.</i>	$X^2$	<i>p</i>
	Serbest meslek	46	48,95	5,26	0,26
	Kamu kadrolu	17	66,06		
	Özel kadrolu	22	56,48		
	Taşeron çalışanı	8	42,50		
Çalışmıyor	12	50,67			
<i>İş bulma baskısı</i>	<i>Babanın iş durumu</i>	<i>n</i>	<i>Sıra ort.</i>	$X^2$	<i>p</i>
	Serbest meslek	46	52,91	2,02	0,73
	Kamu kadrolu	17	60,79		
	Özel kadrolu	22	52,14		
	Taşeron çalışanı	8	43,56		
Çalışmıyor	12	50,17			
<i>Dışsal çatışma</i>	<i>Babanın iş durumu</i>	<i>n</i>	<i>Sıra ort.</i>	$X^2$	<i>p</i>
	Serbest meslek	46	47,60	3,77	0,43
	Kamu kadrolu	17	63,35		
	Özel kadrolu	22	54,64		
	Taşeron çalışanı	8	52,06		
Çalışmıyor	12	56,67			

Babanın iş durumu ile kariyer stresi ve kariyer stresi alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki olmadığı görülmektedir.



**Tablo 11:** Sınıf Durumu ile Kariyer Stresi Arasındaki İlişki (Mann Whitney U Testi)

		<i>n</i>	<i>Sıra ort.</i>	<i>Sıra top.</i>	<i>U</i>	<i>p</i>
<i>Kariyer Stresi</i>	1.Sınıf	52	49,81	2590,00	1212,00	0,28
	2.Sınıf	53	56,13	2975,00		
			<i>Sıra ort.</i>	<i>Sıra top.</i>	<i>U</i>	<i>p</i>
<i>Kariyer belirsizliği ve bilgi eksikliği</i>	1.Sınıf	52	51,79	2693,00	1315,00	0,68
	2.Sınıf	53	54,19	2872,00		
			<i>Sıra ort.</i>	<i>Sıra top.</i>	<i>U</i>	<i>p</i>
<i>İş bulma baskısı</i>	1.Sınıf	52	52,30	2719,50	1341,50	0,81
	2.Sınıf	53	53,69	2845,50		
			<i>Sıra ort.</i>	<i>Sıra top.</i>	<i>U</i>	<i>p</i>
<i>Dışsal çatışma</i>	1.Sınıf	52	52,27	2718,00	1340,00	0,80
	2.Sınıf	53	53,72	2847,00		

Öğrencilerin sınıf durumu ile kariyer stresi ve kariyer stresi alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki olmadığı görülmektedir.

**Tablo 12:** Başarı Durumu ile Kariyer Stresi Arasındaki İlişki (Kruskal Wallis)

	<i>Başarı durumu</i>	<i>n</i>	<i>Sıra ort.</i>	$X^2$	<i>p</i>
<i>Kariyer Stresi</i>	0.99'dan az	4	22,50	4,24	0,23
	1.00-1.99	30	55,17		
	2.00-2.99	61	53,57		
	3.00-4.00	10	55,25		
<i>Kariyer belirsizliği ve bilgi eksikliği</i>	<i>Başarı durumu</i>	<i>n</i>	<i>Sıra ort.</i>	$X^2$	<i>p</i>
	0.99'dan az	4	29,88	2,52	0,47
	1.00-1.99	30	54,92		
	2.00-2.99	61	53,88		
3.00-4.00	10	51,15			
<i>İş bulma baskısı</i>	<i>Başarı durumu</i>	<i>n</i>	<i>Sıra ort.</i>	$X^2$	<i>p</i>
	0.99'dan az	4	30,00	2,95	0,39
	1.00-1.99	30	57,38		
	2.00-2.99	61	52,56		
3.00-4.00	10	51,75			
<i>Dışsal çatışma</i>	<i>Başarı durumu</i>	<i>n</i>	<i>Sıra ort.</i>	$X^2$	<i>p</i>
	0.99'dan az	4	50,13	6,16	0,10
	1.00-1.99	30	44,02		
	2.00-2.99	61	54,82		
3.00-4.00	10	70,00			

Öğrencilerin başarı durumu ile kariyer stresi ve kariyer stresi alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki olmadığı görülmektedir.

## 5. SONUÇ

Bu çalışmada; öğrencilerin cinsiyeti, gelir durumu, anne-baba eğitim durumu ve çalışma durumu, öğrencinin okuduğu sınıf durumu, başarı durumu ile kariyer stresiyle ilgili faktörlerle olan ilişkisine göre farklılık gösterip göstermediği ortaya konulmaya çalışılmıştır. Kariyer stresi ölçeğine ilişkin faktörleri kariyer belirsizliği, bilgi eksikliği, iş bulma baskısı ve dışsal çatışma oluşturmaktadır.

Stres yaşayan bireylerde uyku rahatsızlıkları, avuç içi terlemeleri, baş ve mide ağrıları, yüksek tansiyon, kalp krizi, bağışıklık sisteminin zayıflaması, kötü ruh hali, asabiyet ve öfke gibi durumlar oluşabilmektedir (Ünsar ve Koldere Akın, 2016: 72). Psikolojik, davranışsal ve bedensel stres faktörleri hastalıklı toplumun oluşmasına neden olacağından ülkenin sosyolojik, ekonomik ve psikolojik sorunlarının oluşmasına neden olabileceği düşünülmektedir.

Bu çalışmada; cinsiyet ile kariyer stresi faktörlerinden kariyer belirsizliği ve bilgi eksikliği arasında bir ilişkinin olduğu görülmektedir. Bu ilişkiye göre kariyer belirsizliği ve bilgi eksikliği erkeklere kıyasla kadınlar lehine yüksek bulunmuştur. Gelir ile kariyer belirsizliği ve bilgi eksikliği arasında da anlamlı

bir ilişki söz konusudur. Gelir arttıkça kariyer belirsizliği ve bilgi eksikliğinin düştüğü, gelir düştükçe kariyer belirsizliği ve bilgi eksikliği artmaktadır. Araştırmada diğer demografik değişkenlerle kariyer stresine ilişkin faktörler arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Durak Batıgün ve Atay Kayış (2014: 76-77)' in yapmış oldukları çalışmada pek çok çalışmanın ortak yönünün, öğrencilerin temel stres faktörü olarak akademik başarı olduğu, (Yazıcı, 2001) öğrencilerin ekonomik sorunlarının artmasıyla yaşadıkları streste artış olduğu görülmektedir.

Demirci vd. (2013: 293)'ne göre öğrencilerde stresi ortaya çıkaran faktörlerin öğrenci üzerindeki öğrenme başarısını olumsuz etkilediği düşünüldüğünde; bu konu üzerinde daha derinlemesine araştırmalar yapılarak endişe ve kaygı kaynakları etkisiz hale getirilmeli, stres ve stresi ortaya çıkaran faktörler ortadan kaldırılmalıdır.

Öğrencilerin iletişim becerilerinin gelişmesi ise stresle başa çıkabilmelerini sağlayarak, psikolojik belirtilerin ortaya çıkmasını engelleyebileceğini belirtmek mümkündür (Durak Batıgün ve Atay Kayış, 2014: 77).

Öğrencilere ilişkin demografik özelliklerin kariyer stresi yaratan faktörlerle olan ilişkinin tespit edilerek üniversitelerin kariyer merkezleri, kariyer danışmanlığı ve kariyer rehberliği gibi uygulamalarında kullanılmasında faydası olacağı düşünülmektedir.

Öğrencilerin kariyer stresine etki eden faktörlerin tespit edilmesinin yanında kariyer stresi yaratan bu faktörlerin ortadan kaldırılması ya da en aza indirilmesini sağlayacak şekilde çözüm önerilerine ilişkin nitel araştırmaların da yapılması literatürde konuya ve ilgili değişkenlere ilişkin araştırmaları daha net ortaya koyacak bilgilere ulaşılmasını sağlayacaktır.

## KAYNAKÇA

- ALPERTONGA, H., ÜNSAR, A. S: ve KOLDERE AKIN, Y. (2016). Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Kaygı ve Stres Düzeylerinin Belirlenmesine Yönelik Bir Alan Araştırması. *İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Sosyal Ekonomik Araştırmalar Dergisi*, 16 (32): 71-83.
- ASLAN, Z. ve CENGİZ, E. (2015). Akademisyenlerin İş Stresi ile İş Motivasyonu İlişkisi. *Gümüşhane Üniversitesi Sosyal Bilimler Elektronik Dergisi*, 12: 25-43.
- BALCI, A. (2014). *Çalışanlarda Stres Kaynakları, Stresle Başa Çıkma Yöntemleri ve Sağlık Sektörü*. Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Basılmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
- DEMİRCİ, N., ENGİN, O., BAKAY, İ. ve YAKUT, Ö. (2013). Stres ve Stresi Ortaya Çıkaran Durumların Öğrenci Üzerindeki Etkisi. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 2(3): 288-296.
- DURAK BATIGÜN, A. ve ATAY KAYIŞ, A. (2014). Üniversite Öğrencilerinde Stres Faktörleri: Kişilerarası İlişki Tarzları ve Problem Çözme Becerileri Açısından Bir Değerlendirme. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 29(2): 69-80.
- DURNA, U. (2006). Üniversite Öğrencilerinin Stres Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 20(1): 319-343.
- ERGUN, G. (2008). *Sağlık İşletmelerinde Örgütsel Stresin İşgücü Performansı ile Etkileşiminin İncelenmesi*. Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Basılmamış Yüksek Lisans Tezi, İzmir.
- GÖK, S. (2009). Çalışma Yaşamının Önemli Bir Sorunu: Örgütsel Stres. *Marmara Üniversitesi İİBF Dergisi*, 27(2): 429-448.
- GÜÇLÜ, N. (2001). Stres Yönetimi. *G.Ü. Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21(1): 91-109.
- GÜMÜŞTEKİN, G. ve ÖZTEMİZ, A. B. (2004). Örgütsel Stres Yönetimi ve Uçucu Personel Üzerinde Bir Uygulama. *Erciyes Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 23, Temmuz-Aralık: 61-85.
- İŞTAR, E. (2012). Stres ve Verimlilik İlişkisi. *Akademik Bakış Dergisi*, 33: 1-21.

- JOHNSTONE, M. (1989). *Stress in Teaching an Overview of Research*. Scottish Council For Research In Education. Scrc Publication, Scotland.
- KAPLANOĞLU, E. (2014). Mesleki Stresin Temel Nedenleri ve Muhtemel Sonuçları: Manisa İlindeki SMMM'ler Üzerine Bir Araştırma. *Muhasebe ve Finansman Dergisi*, Ekim, 131-150.
- KOÇ BAŞARAN, Y. (2017). Sosyal Bilimlerde Örnekleme Kuramı. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 5(47): 480-495.
- OKUTAN, M. ve TENGİLİMOĞLU, D. (2002). İş Ortamında Stres ve Stresle Başa Çıkma Yöntemleri: Bir Alan Uygulaması. *Gazi Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 4(3): 15-42.
- ÖZDEN K. ve SERTEL-BERK, Ö. (2017). Kariyer Stresi Ölçeği'nin (KSÖ) Türkçe'ye Uyarlanması ve Psikometrik Özelliklerinin Sınanması. *Psikoloji Çalışmaları*, 37(1): 35-51.
- ÖZEN, H. Ö. (2011). *Üniversite ve Devlet Hastanelerinde Çalışan Hemşirelerin Stres Düzeylerinin Karşılaştırılması: Zonguldak Örneği*. Zonguldak Karaelmas Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Basılmamış Doktora Tezi.
- SOYSAL, A. (2009). İş Yaşamında Stres. *Çimento İşveren Dergisi*, Mayıs, 17-40.
- SÖKMEN, A. (2005). Konaklama İşletmeleri Yöneticilerinin Stres Nedenlerinin Belirlenmesinde Cinsiyet Faktörü: Adana'da Ampirik Bir Araştırma. *Ekonomik ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, (1): 1-27.
- UHRMAN, L., NORDLI, H., FEKETE, O. ve BONSAKSEN, T. (2017). Perceptions of a Norwegian clubhouse among its members: a psychometric evaluation of a user satisfaction tool. *The International Journal of Psychosocial Rehabilitation*, 21(2): 82-91.