



Araştırma Makalesi

Künye: Aygün, M. (2020). Spor Lisesi ve Düz Lise Öğrencilerinin Kariyer Kaygısı ve Bilinçli Farkındalıklarının İncelenmesi, Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 22(4).

SPOR LİSESİ VE DÜZ LİSE ÖĞRENCİLERİNİN KARIYER KAYGISI VE BİLİNÇLİ FARKINDALIKLARININ İNCELENMESİ

Murat AYGÜN¹

ÖZ

Bu çalışmada, spor lisesi ve düz lise öğrencilerinin kariyer kaygısı ve bilinçli farkındalıklarının incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu; Spor lisesi, Anadolu lisesi ve Meslek lisesinde öğrenim gören 32'si kadın 72'si erkek toplam 104 öğrenci oluşturmuştur. Araştırmada veri toplama aracı olarak, katılımcılara kişisel bilgi formu, Türkçe uyarlama çalışması Özyeşil ve ark. (2011)'nin yapmış olduğu "Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BİFÖ)" ve Gündüz ve Yılmaz (2016) tarafından geliştirilen "Kariyer Kaygısı Ölçeği" kullanılmıştır. Araştırmada bağımsız gruplar için t-testi (independent samples t-test), varsayımın karşılandığı durumlar için yapılan karşılaştırmalarda varyans analizi (Analysis of Variance) tekniği kullanılmıştır. Kariyer kaygısı ölçeğinde elde edilen bulgularda cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık olmadığı ($p>.05$), eğitim gördüğü okul değişkeninin de kariyer kaygısı aile etkisi ve kariyer kaygısı meslek seçimi alt boyutlarında, sınıf değişkeni ve ailenin aylık geliri değişkenlerinde kariyer kaygısı aile etkisi alt boyutunda anlamlı farklılık görülmüştür ($p<.05$). Bilinçli farkındalık ölçeğinden elde edilen bulgulara göre tüm demografik değişkenlerde anlamlı farklılık bulunmadığı ($p>.05$) görülmüştür. Araştırma sonucunda, lise öğrencilerinin farkındalıklarındaki etkinin yaş ve buna paralel olarak çevre unsurunun olabileceği, sosyo-ekonomik, sosyo-kültürel ve çevresel faktörler kariyer kaygılarının belirlenmesinde etken olacağı düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Kariyer Kaygısı, Bilinçli Farkındalık, Spor Lisesi, Düz Lise.

ANALYSIS OF CAREER ANXIETY AND MINDFUL ATTENTION AWARENESS OF SPORTS HIGH SCHOOL AND GENERAL HIGH SCHOOL STUDENTS

ABSTRACT

The objective of this study is to analyse the career anxiety and mindful attention awareness of sports and general high school students. The study group of the research consists of 104 students (32 female, 72 male) studying in sports high schools, Anatolian high schools and vocational high schools. As a data collection tool in the study, a personal information form and "Mindful Attention Awareness Scale (MAAS)" whose Turkish adaptation done by Özyeşil et al. (2011) and "Career Anxiety Scale" developed by Gündüz and Yılmaz (2016) have been used. While independent samples t-test has been used for independent groups; Analysis of Variance technique has been used in comparisons for situations where the assumptions were met in the study. When the findings obtained in the career anxiety scale are analysed; it is clear that there is no significant difference according to gender variable ($p>.05$). However, there are significant differences in the sub-dimension of career anxiety, family effect and career choice of the school variable. Moreover, there are remarkable differences in the sub-dimension of career anxiety family effect in class and monthly income variables of family ($p<.05$). According to the findings obtained from mindful attention awareness scale, it has been understood that there is no significant difference ($p>.05$) in all demographic variables. As a result of the research, it is thought that the effect on the awareness of high school students may be age and the environmental factor in parallel with this, and it will be a factor in determining career anxiety in socio-economic, socio-cultural and environmental factors.

Keywords: Career Anxiety, Mindful Attention Awareness, Sports High School, General High School.

GİRİŞ

Bilinçli farkındalık, dikkat olgusunun temelini oluştururken, sorgulama ve mevcut deneyimler neticesinde farkındalık olarak ifade edilmektedir. Bilinçli farkındalığın iyi kullanılması bireye yarar sağlarken, doğru şekilde anlaşılması bireyde olumsuz etki yaratarak üzüntü duymasına neden olacaktır (Tingöz, 2020). Baer'in ifade ettiği farkındalık, zihinsel yolla geliştirilebilen bazı dikkat ve farkındalık nitelikleriyle ilgilidir (Kabat-Zinn, 2003). Evrende gerçekleşen olaylar hakkında edindiğimiz bilgiler, bunların zihin tarafından nasıl bir süreçten geçtiği, problemler karşısında nasıl çözüm aradığımızla ilgili etkenler bilişsel psikolojinin içerisinde yer almaktadır (Solso ve ark., 2007). Bununla birlikte düşünme, bilinçli farkındalıkta farkına varmak (Kennerley, 2019) ve farkındalığın temel niteliği, deneyime açık bir kapının olmasıdır (Zylowska ve ark., 2009). Farkındalığa sahip olan birey, etkin iletişimdeki verimliliği ve hayatı çözümü konusunda daha sağlıklı bir role sahiptir.

Sözlü iletişimde üst biliş, okuduğunu anlama, yazma, dil ediniminde, dikkat, bellek, problem çözme ve sosyal bilişte önemli rol oynamaktadır (Flawell, 1979). Araştırmaların çoğunda üst biliş becerilerinin yetişkinlik döneminde geliştiği ifade edilmektedir (McCabe, 2010). Yaşamımızda sürekli iniş ve çıkışların olması, bireyde anlık ve kalıcı duyguların oluşmasına neden olmaktadır. Bariz olarak yaşadığımız mutluluk, üzüntü, sevinme, ağlama, stres ve kaygı duyguları hayatımızın bir parçasıdır.

20. yüzyıldaki gözlemler sonucu yaygın ve derin bir fenomen olan kaygı, günümüzde kaygı çağı olarak ifade edilmiştir. Çünkü sürekli değişen sosyal çevre içerisinde erkeklerin ve kadınların endişe çağında yaşadıklarına dair kanıtlar yer almaktadır (May, 1950; Wachs ve Schaff, 2020). Kaygı durumu kültürler arası farklılık göstermesiyle birlikte toplumlar için bazı genellemeler ortaya çıkmıştır. Bazı ortak yönler; desteğin çekilmesi, olumsuzluk sonucunu beklemek, iç çelişki ve belirsizlik durumudur (Bozdemir, 2014). Sosyal kaygı, üzüntü bozukluklarında bilişsel süreçlerin etkili olduğu ve insanların kendi akran grubundan olumsuz etkilendiğini ifade etmektedir (Hofmann ve Otto, 2008). Olumsuz etkiler, bireyin ileriye yönelik planlarında etkin rol oynayabilir. Planların kişisel gelişim sürecinde etkili olması ile birlikte bireylerin kariyer durumlarının olumlu veya olumsuz yönde etkilenmesine neden olacaktır.

Kariyer planlamasının erken dönemde yapılması, mezuniyet sonrasında kolay iş bulma, sosyal yaşama kolay adapte olma, yetenek ve beceri gelişimi açısından oldukça önemlidir (Kozak ve Dalkıranoglu, 2013).

Bu çalışmada, spor lisesi ve düz lise öğrencilerinin kariyer kaygısı ve bilinçli farkındalıklarının incelenmesi amaçlanmıştır. Çeşitli demografik değişkenler doğrultusunda elde edilen matematiksel değerler sonucunda öğrencilerin kariyer kaygısı ve bilinçli farkındalık düzeyleri belirlenmeye çalışılmıştır.

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Bu çalışmada nicel araştırma modellerinden biri olan tarama modeli kullanılmıştır. Bir grubun belirli özelliklerini belirlemek amacıyla verilerin toplanmasını amaçlayan çalışmalara tarama (survey) modeli denir (Büyüköztürk ve ark., 2018).

Araştırma Evren ve Örneklemi

2019 yılı içerisinde yapılmış bu çalışmanın evrenini, Ardahan ilindeki liseler oluştururken; araştırmanın örneklemin grubunu, spor lisesi, anadolu lisesi ve meslek liselerinde öğrenim gören 104 öğrenci oluşturmuştur. Çalışma kapsamında Ardahan Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etik Kurulu tarafından 796128-000-E.2000027795 sayılı etik kurul kararı çıkarılmıştır.

Veri Toplama Araçları

Çalışmada, araştırmacı tarafından hazırlanan demografik özelliklerin yer aldığı Kişisel Bilgi Formu, öğrencilerin bilinçli farkındalıklarını belirlemek amacıyla “Bilinçli Farkındalık Ölçeği” ve kariyer kaygılarını belirlemek “Kariyer Kaygısı” ölçeği kullanılmıştır.

Kişisel Bilgi Formu (KBF): Araştırmada bağımsız değişkenlere ilişkin bilgiler araştırmacı tarafından oluşturulmuş cinsiyet, okul, sınıf ve ailenin aylık geliri gibi demografik değişkenler doğrultusunda sorular yer almaktadır.

Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BİFÖ): Öğrencilerin gündelik yaşamda anlık deneyimler ve bunlara farkında olma yönündeki eğilimlerini ölçmek amacıyla, Brown ve Ryan (2003) tarafından geliştirilen, Türkçe uyarlama çalışması Özyeşil ve ark. (2011) tarafından yapılan Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BİFÖ) kullanılmıştır. Ölçme aracı 6’lı likert tipi (1:Hemen hemen her zaman, 2:Çoğu zaman, 3:Bazen, 4:Nadiren, 5:Oldukça seyrek, 6:Hemen hemen hiçbir zaman) üzerinden değerlendirilen 15 maddeden oluşmaktadır. Ölçekten elde edilen puanların yüksek olması, bilinçli farkındalığın yüksek olmasıyla paralel olduğu ifade edilmiştir. Orijinal ölçeğin güvenilirlik kat sayısı .81 (Brown ve Ryan, 2003), Türkçe uyarlama çalışmasında .80 olarak bulunmuştur (Özyeşil ve ark., 2011).

Kariyer Kaygısı Ölçeği: Mesleki gelişim sürecinde öğrencilerin yaşadıkları kariyer kaygısını ölçmek amacıyla, ölçek geliştirme çalışması Gündüz ve Yılmaz (2016) tarafından yapılan 2 alt boyut (Kariyer kaygısı aile etkisi: 5 madde, kariyer kaygısı meslek seçimi: 9 madde) toplam 14 maddeden oluşan kariyer kaygısı ölçeği kullanılmıştır. Ölçme aracı 5’li likert tipi (1:Hiç katılmıyorum, 2:Katılmıyorum, 3:Kararsızım, 4: Katılıyorum, 5:Tamamen katılıyorum) üzerinden değerlendirilmiştir. Ölçme aracından alınan puanların yüksek olması ilgili alt boyuta yönelik kaygının yüksek olacağı ifade edilmiştir. Ölçeğin meslek seçimine yönelik güvenilirlik kat sayısı .79, aile etkisine yönelik güvenilirlik kat sayısı .74 olarak bulunmuştur (Gündüz ve Yılmaz., 2016).

Verilerin Analizi

Bilinçli farkındalık ölçeği’nden ve kariyer kaygısı ölçeği’nin alt boyutlarından elde edilen puanlar cinsiyet, okul, sınıf ve ailelerinin aylık gelir durumu değişkenleri bakımından karşılaştırılmıştır. Normal dağılım, varyansların homojenliği ve doğrusallık varsayımları test edilmiş, varsayımların sağlandığı görülmüştür. Bu nedenle varyans analizi ile veriler analiz edilmiştir. Analizlerde istatistik anlamlılık düzeyi $p < .05$ olarak alınmıştır.

BULGULAR

Tablo 1. Araştırmaya katılan öğrencilerin cinsiyet değişkenine bağlı olarak karşılaştırılmasına ilişkin bulgular (n=104)

	Cinsiyet	N	\bar{X}	S	t	f	p
BF	Kadın	32	53,687	11,131	-2.280	1.284	,260
	Erkek	72	58,305	8,743			
KKAE	Kadın	32	11,343	4,201	-.796	.033	,857
	Erkek	72	12,000	3,734			
KKMS	Kadın	32	25,781	7,464	1.048	1.955	,165
	Erkek	72	24,388	5,643			

p < .05 BF: Bilinçli Farkındalık **KKAE:** Kariyer Kaygısı Aile Etkisi **KKMS:** Kariyer Kaygısı Meslek Seçimi

Tablo 1’de, araştırmaya katılan öğrencilerin ölçekten elde ettikleri puanlara ilişkin bulgular cinsiyet değişkenine göre incelendiğinde, kadınların (\bar{X} :24.38, SS:7.46) puan ortalamasının “kariyer kaygısı meslek seçimi” alt boyutlarında erkeklere göre daha yüksek olduğu; erkeklerin (\bar{X} :12.00, SS:3.73) ise “kariyer kaygısı aile etkisi” alt boyutunda ve bilinçli farkındalık (\bar{X} :58.30, SS:8.74) ölçeğinden elde edilen puanların kadınlara göre daha yüksek ortalamaya sahip olduğu ve $p < .05$ anlamlılık düzeyinde anlamlı olmadıkları görülmektedir ($p > .05$)

Tablo 2. Araştırmaya katılan öğrencilerin okul değişkenine bağlı olarak karşılaştırılmasına ilişkin bulgular (n=104)

	Okul	N	\bar{X}	S	df	f	p
BF	Spor Lisesi	31	59,258	9,387	2 - 101	1,449	,240
	Endüstri Meslek Lisesi	36	56,444	6,859			
	Anadolu Lisesi	37	55,324	11,993			
KKAE	Spor Lisesi	31	10,193	3,807	2 - 101	8,525	,000*
	Endüstri Meslek Lisesi	36	13,722	2,646			
	Anadolu Lisesi	37	11,270	4,227			
KKMS	Spor Lisesi	31	22,548	6,622	2 - 101	3,239	,043*
	Endüstri Meslek Lisesi	36	26,250	3,092			
	Anadolu Lisesi	37	25,324	7,706			

p<.05 **BF:** Bilinçli Farkındalık **KKAE:** Kariyer Kaygısı Aile Etkisi **KKMS:** Kariyer Kaygısı Meslek Seçimi

Tablo 2 incelendiğinde, bilinçli farkındalık ölçeğinden elde edilen toplam puanlarda Spor Lisesinde (\bar{X} =59.25, SS =9.38) öğrenim gören öğrencilerin diğer liselere göre yüksek puana sahip olmasına rağmen anlamlı farklılık görülmemektedir ($p>0.05$). Kariyer kaygısı ölçeğinden elde edilen toplam puanlarda Endüstri Meslek Lisesi'nde öğrenim gören öğrencileri kariyer kaygısı aile etkisi [$F(2, 101) = 8.525, p = .000$] ve kariyer kaygısı meslek seçimi [$F(2, 101) = 3.23, p = .043$] alt boyutlarında yüksek ortalamayı alarak $p<.05$ düzeyinde anlamlı olduğu görülmektedir.

Tablo 3. Araştırmaya katılan öğrencilerin sınıf değişkenine bağlı olarak karşılaştırılmasına ilişkin bulgular (n=104)

	Sınıf	N	\bar{X}	S	df	f	p
BF	1. Sınıf	6	55,333	15,616	3 - 100	,898	,445
	2. Sınıf	28	58,464	12,876			
	3. Sınıf	46	57,456	8,093			
	4. Sınıf	24	54,333	6,048			
KKAE	1. Sınıf	6	10,500	3,082	3 - 100	4,564	,005*
	2. Sınıf	28	10,571	3,625			
	3. Sınıf	46	11,500	3,862			
	4. Sınıf	24	14,125	3,530			
KKMS	1. Sınıf	6	27,333	5,125	3 - 100	2,635	,054
	2. Sınıf	28	24,142	6,791			
	3. Sınıf	46	23,521	6,252			
	4. Sınıf	24	27,458	5,107			

p<.05 **BF:** Bilinçli Farkındalık **KKAE:** Kariyer Kaygısı Aile Etkisi **KKMS:** Kariyer Kaygısı Meslek Seçimi

Tablo 3 incelendiğinde, bilinçli farkındalık ölçeğinden elde edilen toplam puanlarda 1. sınıfta (\bar{X} =55.33, SS=15.61) öğrenim gören öğrencilerin, kariyer kaygısı ölçeğinden elde edilen toplam puanlarda kariyer kaygısı meslek seçimi alt boyutunda 4. sınıfta (\bar{X} =27.45, SS=5.10) öğrenim gören öğrencilerin yüksek puanları aldığı ve $p>.05$ düzeyinde anlamlı farklılık olmadığı görülmektedir. Kariyer kaygısı ölçeğinin kariyer kaygısı aile etkisi alt boyutuna ilişkin olarak, 4. sınıfta (\bar{X} =14.12, SS=3.53) öğrenim gören öğrencilerin diğer sınıf değişkenlerine göre yüksek puanı alarak $p<.05$ düzeyinde anlamlı olduğu görülmektedir [$F(3, 100) = 4.56, p = .005$].

Tablo 4. Araştırmaya katılan öğrencilerin ailelerinin aylık gelir değişkenine bağlı olarak karşılaştırılmasına ilişkin bulgular (n=104)

	Aylık Gelir	N	\bar{X}	S	df	f	p
BF	1500 tl ve altı	33	54,878	10,172	3 - 100	1,119	,345
	1501-3000 tl	52	58,500	9,142			
	3001-4500 tl	13	55,076	12,168			
	4501 tl ve üzeri	6	57,833	3,816			
KKAE	1500 tl ve altı	33	10,454	4,055	3 - 100	2,814	,043*
	1501-3000 tl	52	12,057	3,637			
	3001-4500 tl	13	13,000	3,559			
	4501 tl ve üzeri	6	14,333	3,829			
KKMS	1500 tl ve altı	33	25,575	7,407	3 - 100	1,159	,329
	1501-3000 tl	52	24,153	5,318			
	3001-4500 tl	13	23,846	7,459			
	4501 tl ve üzeri	6	28,500	2,428			

p<.05 **BF:** Bilinçli Farkındalık **KKAE:** Kariyer Kaygısı Aile Etkisi **KKMS:** Kariyer Kaygısı Meslek Seçimi

Tablo 4 incelendiğinde, öğrencilerin ailelerinin aylık gelir değişkeni doğrultusunda; bilinçli farkındalık ölçeğinden elde edilen toplam puanlarda 1501-3000 tl (\bar{X} =58.50, SS=9.14) gelire sahip öğrencilerin, kariyer kaygısı ölçeğinden elde edilen toplam puanlarda kariyer kaygısı meslek seçimi alt boyutunda 4501 tl ve üzeri (\bar{X} =28.50, SS=2.42) gelire sahip öğrencilerin yüksek puanları aldığı ve $p>.05$ düzeyinde anlamlı farklılık olmadığı görülmektedir. Kariyer kaygısı ölçeğinin kariyer kaygısı aile etkisi alt boyutu ile ilgili, 4501 tl ve üzeri (\bar{X} =14.33, SS=3.82) gelire sahip ailelerin diğer maddi gelir düzeylerine göre yüksek puanı alarak $p<.05$ düzeyinde anlamlı olduğu görülmektedir [$F(3, 100) = 2.81, p = .043$].

TARTIŞMA VE SONUÇ

Spor lisesi ve düz lise öğrencilerinin kariyer kaygısı ve bilinçli farkındalıklarına yönelik yapılan bu çalışma, çeşitli demografik değişkenler doğrultusunda incelenerek elde edilen bulgular literatürde yer alan çalışmalarla karşılaştırılarak sunulmuştur.

Araştırmada demografik değişkenlerden, cinsiyet değişkenine göre; 32 kişinin kadın, 72'sinin erkek olduğu, eğitim gördüğü değişkenine göre; 31'inin spor lisesi, 36'sının endüstri meslek lisesi, 37'sinin anadolu lisesi'nde öğrenim gördüğü; sınıf değişkenine göre; 6'sının 1. sınıf, 28'inin 2. sınıf, 46'sının 3. sınıf, 24'ünün 4. sınıf olduğu, aylık gelir değişkenine göre; 1500 tl ve altı gelire sahip 33 kişi, 1501-3000 tl arası 52 kişi, 3001-4500 tl arası 13 kişi, 4501 tl ve üzeri gelire sahip 6 kişi olduğu görülmektedir.

Bilinçli farkındalık ölçeğinde cinsiyet değişkenine göre, erkek katılımcıların kadınlara göre daha yüksek ortalamayı aldığı ancak anlamlı farklılık olmadığı görülmektedir ($p>.05$). Bu sonucun ortaya çıkmasında toplumsal yapı içerisinde erkek öğrencilerin hayat deneyimlerinin daha fazla olması düşünülmektedir.

Uygur (2019)'un lise öğrencileri üzerine yapmış olduğu çalışmada, birçok açıdan gelişim döneminde olan lise öğrencilerinin karşılaştıkları olumsuz durumlar karşısında, kendilerini suçlama, sorunlardan kaçma, riskli davranışlarda bulunma gibi olumsuz başa çıkma sorunlarıyla mücadele ettikleri görülmektedir. Bu nedenle kendileri ve çevrelerine olan bilinçli farkındalık düzeylerinin daha düşük olduğu ve psikolojik olarak olumsuz yönde etkileyeceği ifade edilmektedir. Literatürde bilinçli farkındalığa yönelik yapılmış çalışmalarda, Babahanoğlu ve Mavili (2018); Kısmetoğlu (2019) ve Akyıldız (2019)'ın çalışması bizim çalışmamızla paralellik göstermektedir.

Özyeşil (2011)'in üniversite öğrencilerinin öz-anlayış düzeylerinin bilinçli farkındalık kişilik özellikleri ve bazı değişkenler açısından incelenmesi çalışmasında ve Kuzu ve Yıldırım (2013)'in çalışması bizim çalışmamızla aynı doğrultuda olmadığı görülmektedir.

Bilinçli farkındalık ölçeğinde eğitim gördüğü okul değişkenine göre, endüstri meslek lisesi öğrencilerinin diğer eğitim kurumlarında öğrenim gören öğrencilere göre daha yüksek ortalamayı aldığı ancak anlamlı farklılık olmadığı görülmektedir ($p>.05$). Akyıldız (2019)'ın üniversite öğrencilerine yönelik yapmış olduğu çalışmada mezun oldukları lise durumlarına göre bizim çalışmamızla paralel olduğu görülmektedir.

Bilinçli farkındalık ölçeğinde sınıf durumuna göre, 2. sınıf öğrencilerinin diğer sınıflara göre daha yüksek ortalamayı aldığı ancak anlamlı farklılık olmadığı görülmektedir ($p>.05$). Bilinçli farkındalık ölçeğinde aylık gelir değişkenine göre, 1501-3000 tl aylık gelire sahip öğrencilerin daha yüksek ortalamayı aldığı ancak anlamlı farklılık olmadığı görülmektedir ($p>.05$).

Kariyer kaygısı ölçeğinin cinsiyet değişkenine ait bulgularda, kariyer kaygısı aile etkisi ve kariyer kaygısı meslek seçimi alt boyutlarında anlamlı farklılık olmadığı görülmektedir ($p>.05$). Bulgular sonucunda anlamlı farklılık olmamasına rağmen, erkek öğrencilerin daha yüksek ortalamaya sahip olmasında okul sonrası iş kaygıları ve toplumsal baskının olacağı düşünülmektedir.

Akbaş ve Okutan (2020)'ın lise öğrencilerinin kariyer kaygısına yönelik araştırmasında: Antalya ili örneği çalışmasında aile etkisi alt boyutunda anlamlı farklılık görülürken, meslek seçimi alt boyutunda anlamlı farklılık yer almamaktadır. Bu çalışma bizim çalışmamızla kısmen benzerlik göstermektedir. Akkoç (2012)'nin lise öğrencilerinin mesleki kararsızlıkları ile kariyer inançları arasındaki ilişki çalışmasında, mesleki kararsızlık ile kariyer inançları arasında anlamlı ilişki olduğu belirtilmiştir. Kariyer kavramı içerisinde meslek olgusunun önemli etken olduğu düşünülürse bu çalışmanın bizim çalışmamızla paralellik göstermediği görülmektedir.

Kariyer kaygısı ölçeğinin eğitim gördüğü okul değişkenine göre, kariyer kaygısı aile etkisi ve kariyer kaygısı meslek seçimi alt boyutlarında endüstri meslek lisesi öğrencilerinin lehine anlamlı farklılık görülmektedir ($p<.05$). Mesleğe yönelik eğitimin verildiği liselerde edinilen teknik bilgi ile yeterli donanıma sahip olmasının yanında, mezuniyet sonrası yapılacak sınavlarda yetersiz kalma düşüncelerinin olabileceği, ayrıca aile ve toplumsal baskıların etken olduğu düşünülmektedir.

Akkoç (2009)'un lise öğrencilerinin kariyer düşüncelerini etkileyen faktörlerin incelenmesi çalışmasında kariyer düşünceleri alt boyutunda anlamlı farklılık olduğu görülmektedir. Alan yazında yer alan bu çalışmanın bizim çalışmamızla paralellik gösterdiği görülmektedir.

Yılmaz ve Gündüz (2018)'ün yapmış olduğu lise öğrencilerinin kariyer kaygılarının çeşitli değişkenlere göre incelenmesi çalışmasında okul değişkenine göre aile etkisine yönelik kaygı alt boyutunda Mesleki ve teknik lise lehine anlamlı olduğu görülürken, meslek seçimine yönelik kaygı alt boyutunda anlamlı farklılık olmadığı görülmektedir. Bu durum, mesleki ve

teknik lise mezunlarının sınav sonrası başarısız olma düşünceleriyle ailelerine ifade edememeleri ve bunun sonucu olarak, daha fazla aile etkisine yönelik kariyer kaygısı yaşamaları olarak ifade edilmektedir. Literatürde yer alan Akbaş ve Okutan (2020)'in çalışması bizim çalışmamızla kısmen benzerlik göstermektedir.

Kariyer kaygısı ölçeğinin sınıf durumuna göre, kariyer kaygısı aile etkisi alt boyutunda 4. Sınıf öğrencilerinin yüksek ortalamayı alarak anlamlı olduğu görülürken ($p < .05$), kariyer kaygısı meslek seçimi alt boyutlarında 4. Sınıf öğrencileri lehine anlamlı farklılık görülmemektedir ($p > .05$). Lise son sınıf öğrencilerinin üniversiteye geçiş süreçlerinde ve ileriye yönelik meslek seçiminde ciddi etken oluşturacak sınavlar nedeniyle, aile bireyleri tarafından oluşturulacak baskı veya iletişim de aile etkisinin belirleyici olduğu düşünülmektedir.

Kariyer kaygısı ölçeğinin aylık gelir durumuna göre, kariyer kaygısı aile etkisi alt boyutunda 4501 tl ve üzeri gelire sahip öğrenciler lehine anlamlı farklılık görülürken ($p < .05$), kariyer kaygısı meslek seçimi alt boyutlarında 4501 tl ve üzeri gelire sahip öğrenciler lehine anlamlı farklılık görülmemektedir ($p > .05$). Alan yazında; Akbaş ve Okutan (2020); Karaoğlu ve Şeker (2010) yapmış oldukları çalışmalar bizim çalışmamızla paralellik göstermektedir.

Alan yazında çalışmamızla benzerlik gösteren Okutan ve Akbaş (2019) tarafından 15-24 yaş arası öğrencilerin kariyer kaygılarını incelemeye yönelik yapılan araştırmada, 15-24 yaş arası öğrencilerin iş ve üniversite geçiş sürecinde kariyerin önemli olduğu ifade edilmektedir. Ayrıca 15-24 yaş arasındaki grubun daha çok sınav kaygısı, işsizlik kaygısı, sosyal kaygı yaşadıkları belirtmektedir.

Sonuç olarak, lise öğrencilerine yapılan bu çalışmada öğrencilerin yaş grupları dikkate alındığında yaşanan deneyimlerin bilinçli farkındalıklarına yönelik belirleyici olacağı düşünülmüştür. Kariyer kaygısına yönelik, akran, aile, gelir durumu ve çevre gibi unsurların kariyerlerin belirlenmesin etken olacağı düşünülmektedir. Yapılan bu çalışmanın yeni bulgular ortaya çıkaracağı düşünülerek farklı demografik değişkenler doğrultusunda yapılması önerilmektedir.

KAYNAKLAR

1. Akbaş, M. G. ve Okutan, E. (2020). Lise Öğrencilerinin Kariyer Kaygısına Yönelik Alan Araştırması: Antalya İli Örneği. *Gençlik Araştırmaları Dergisi*. 8(20): 158-177.
2. Akkoç, F. (2009). Lise Öğrencilerinin Kariyer Düşüncelerini Etkileyen Faktörlerin İncelenmesi. Doktora Tezi. İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
3. Akkoç, F. (2012). Lise Öğrencilerinin Mesleki Kararsızlıkları İle Kariyer İnançları Arasındaki İlişki. *Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*. 32(12): 49-70.
4. Akyıldız, Y. Ö. (2019). Üniversite Öğrencilerinde Bilinçli Farkındalık Düzeyi İle Dindarlık Düzeyi Arasındaki İlişki. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
5. Babahanoğlu, R. ve Mavili, A. (2018). Sosyal Hizmet Öğrencilerinin Eleştirel Düşünme Eğilimleri İle Bilinçli Farkındalıkları Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi (Konya Örneği). *Toplum ve Sosyal Hizmet*. 29(1): 90-113.
6. Büyüköztürk Ş., Çakmak E. K., Akgün Ö. E., Karadeniz Ş. & Demirel F. (2018). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri* Ankara: Pegem Akademi. 15-17.
7. Bozdemir, B. S. (2014). *Güncel Psikoloji*. Ankara: St Clements University Türkiye Yayınları.
8. Brown, K. W. ve Ryan, R. M. (2003). The Benefits of Being Present: Mindfulness and Its Role in Psychological Well-Being. *Journal Of Personality And Social Psychology*. 84: 822-848.
9. Flavell, J. H. (1979). Metacognition and Cognitive Monitoring. *American Psychologist*. 34(10): 906-911.
10. Gündüz, H. Ç. ve Yılmaz, F. N. (2016). Lise Öğrencilerinin Kariyer Kaygılarını Belirlemeye Yönelik Ölçek Geliştirme Çalışması. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 12(3): 1008-1022.
11. Hofmann, S. G. ve Otto, M. W. (2008). *Cognitive Behavioral Therapy for Social Anxiety Disorder*. USA: Taylor & Francis.
12. Kabat-Zinn, J. (2003). *Mindfulness-Based Interventions In Context: Past, Present, and Future*. *Clinical Psychology: Science and Practice*. 10(2): 144-156.
13. Karaoğlu, N. ve Şeker, M. (2010). Anxiety and Depression in Medical Students Related to Desire for and Expectations from a Medical Career. *West Indian Med J*. 59(2): 196-202.
14. Kazu, H. ve Yıldırım, N. (2013). Öğretmenlerin Bilişsel Farkındalık Stratejilerini Kullanma Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından Karşılaştırılması. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*. 11(4): 323-342.
15. Kennerley, H. (2019). *Kaygı*. (Çev: Yeter, N.) İstanbul: Kuraldışı Yayıncılık.
16. Kısmetoğlu, G. (2019). *Bilinçli Farkındalık Becerilerinin Kaygı Düzeyleri İle İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
17. Kocak, M. A. ve Dalkıranoğlu, T. (2013). Mezun Öğrencilerin Kariyer Algılamaları: Anadolu Üniversitesi Örneği *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*. 13(1): 41-52.
18. McCabe, J. (2010). Metacognitive Awareness of Learning Strategies in Undergraduates. *Mem Cogn*. 39: 462-476.
19. Okutan, E. ve Akbaş, M. G. (2019). 15-24 Yaş Arası Öğrencilerin Kariyer Kaygılarını İncelemeye Yönelik Literatür Araştırması. *Siyaset, Ekonomi ve Yönetim Araştırmaları Dergisi*. 7(1): 33-41.
20. Özyeşil, Z., Arslan, C., Kesici, Ş. & Deniz, M. E. (2011). Bilinçli Farkındalık Ölçeği'ni Türkçeye Uyarlama Çalışması. *Eğitim ve Bilim*. 36(160): 224-235.
21. Özyeşil, Z. (2011). Üniversite Öğrencilerinin Öz-Anlayış Düzeylerinin Bilinçli Farkındalık Kişilik Özellikleri ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. Doktora Tezi. Konya: Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
22. Rollo, M. (2015) *The Meaning of Anxiety*. Haruraki Publishing. New York: Ronald Press.
23. Tingaz, E. O. (2020). Sportif Performansı Artırmada Yeni Bir Yaklaşım: Bilinçli Farkındalık (Mindfulness). Z. F. Dinç (Ed.), *Sporda Psiko-Sosyal Alanlar*. Ankara: Akademisyen.
24. Uygur, S. S. (2019). Ergenlerin Bilinçli Farkındalığının Yordanmasında Başa Çıkma

- Stilleri, Empati ve Duygusal Düzenlemenin Rolü. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi. 9(55): 1247-1279.
25. **Yılmaz, F. N. ve Gündüz, H. Ç.** (2018). Lise Öğrencilerinin Kariyer Kaygılarının Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi. Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi. 18(3): 1585-1602.
26. **Zylowska, L., Smalley, S. L. & Schwartz, J. M.** (2009). Mindful Awareness and ADHL (Edi: Didonda, F.) USA: Springer.
27. **Wachs, A. M. ve Schaff, J. D.** (2010). Age of Anxiety. Uniten Kingdom: Lexington Books

