

Gaziantep University Journal of Educational Sciences

Gaziantep Üniversitesi Eğitim Bilimleri Dergisi

e-ISSN: 2667-5145

Covid 19 Pandemi Sürecindeki Tam Kapanma Döneminde Üniversite Öğrencilerinin Stres, Depresyon ve Kaygı Düzeylerinin Kariyer İyimserliğine Etkisi

The Effect of Stress, Depression and Anxiety Levels of University Students on Career Optimism During the Lockdown Period in the Covid 19 Pandemic Process

Süreyya ECE^a 

Article Info/Makale Bilgi

Received/Alındı: 18/09/2021

Accepted/Kabul edildi: 10/12/2021

Anahtar kelimeler:

Covid 19 pandemisi, stres, depresyon, kaygı, kariyer iyimserliği

Keywords:

Covid 19 pandemic, stress, depression, anxiety, career optimism

ÖZ

Stres, depresyon ve kaygı bireyin ruh sağlığını etkileyen psikolojik durumlardır. Covid 19 hastalığını kontrol altına almak için alınan önlemler ve bu önlemlerin insanların yaşam tarzını değiştirmesi insanlarda stres, bu durumun uzun süre devam etmesi depresyona ve kaygıya yol açmıştır. Hastalığın pandemiye dönüşmesi ve pandeminin ne zaman kontrol altına alınacağıyla ilgili belirsizlikler de birey üzerinde stres, depresyon ve kaygı yaratmıştır. Özellikle geleceğine yönelik kariyer plânları yapan üniversite gençlerinin bu durumdan en çok etkilenen kesimlerden biri olduğu söylenebilir. Bu çalışmada Covid 19 pandemi sürecinde uygulanan tam kapanma döneminde öğrencilerin yaşadığı stres, depresyon ve kaygı düzeyinin onların kariyer iyimserliğini nasıl etkilediği araştırılmıştır. Yapılan analizlerde stres, depresyon ve kaygının kariyer iyimserliği üzerinde olumsuz yönde bir etkisi olduğu tespit edilmiştir.

ABSTRACT

Stress, depression and anxiety are psychological conditions that affect the mental health of the individual. The measures taken to control the Covid 19 disease and the fact that these measures have changed people's lifestyles have caused stress in people, and the persistence of this situation has led to depression and anxiety. Transformation of the disease into a pandemic and uncertainties about when it will be under control have also created stress, depression and anxiety. It can be said that especially university students, those who make career plans for their future, are one of the parts most affected by this situation. In this study, it was investigated how the stress, depression and anxiety levels experienced by students during the lockdown period of the pandemic affect their career optimism. In the analysis, it has been determined that stress, depression and anxiety have a negative effect on career optimism.

^a Şırnak Üniversitesi, İşletme Bölümü, sureyyaece@yahoo.com, ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-2110-8091>

Giriş

Savaşlar, doğal afetler ve salgın hastalıklar toplumlar üzerinde büyük değişimler yaratan olaylardır. Söz konusu değişimler olay sona erdikten sonra kısa sürede yok olabildiği gibi toplumda yeni bir yaşam tarzı geliştirmeye zorlayan değişimler de olabilir. 2019 yılı sonlarında Çin’de başlayan ve kısa sürede dünya genelinde yayılan Covid 19 pandemisinin de bireyler üzerinde uzun vadeli değişimler yaratacak bir olaya dönüşmeye başladığı söylenebilir. Pandemiye kontrol altına alabilmek için uygulanan önlemler iş, eğitim ve sosyal yaşantılarda yeni düzenlemeler getirmiştir. Günlük hayatta yaşanan değişimler bireyler üzerinde bir baskı yaratmış ve bu baskı önce stres şeklinde kendisini göstermiş, vaka ve vefat sayılarının giderek artması bireylerin yaşadığı stresin depresyon hâline gelmesine neden olmuştur. Vakaların kontrol altına alınmasıyla geçilen normalleşme süreçleri sonrasında tekrar vaka sayılarında artış görülmesi ve kısıtlamalara geri dönülmesi de bireylerde geleceğe yönelik bir kaygıya dönüşmüştür. Türkiye’de uygulanan tam kapanma döneminde gelecek kaygısını en çok hisseden kesimlerden biri olan üniversite öğrencilerinin bu dönemde yaşadıkları stres, depresyon ve kaygının onların kariyer iyimserliğini etkilediği öngörülmektedir. Bazı üniversitelerde 2020 yılının Mart ayı ortalarında tatil ilan edilmiş, sonrasında uzaktan eğitim kararı alınmıştır. 2020-2021 eğitim-öğretim döneminde salgının bölgelerdeki seyrine göre bazı üniversiteler yüz yüze eğitim kararı alırken, bazı üniversiteler ise online eğitime devam etmiştir. İlerleyen zamanlarda ise uygulamalı derslerin olduğu bölümlerin uygulama dersleri yüz yüze, diğer dersler ise online devam edilmiştir. Salgının durumuna göre eğitimin nasıl yapılacağına dair belirsizlik oluşmuş ve bu durum da öğrenciler üzerinde olumsuz bir etki yaratmıştır. Bu çalışmada pandemi sürecindeki söz konusu değişikliklerin ve eğitim-öğretime yönelik alınan kararların üniversite öğrencileri üzerinde yaratmış olduğu stres, depresyon ve kaygının onların kariyer iyimserliğini nasıl etkilediği araştırılmıştır.

Stres, Depresyon ve Kaygı

Stres kavramı Latince “estrica” ve eski Fransızcada “estrece” kelimelerinden gelmekte olup, zorlanma, gerilme ve baskı anlamlarını taşır. 18. ve 19. yüzyıllarda stres kavramı nesnelere, bireylere, organlara ve ruhsal yapıya yönelik zorlama, gerilme ve baskı olarak anlamında kullanılmaya başlanmıştır (Serinkan, vd., 2012; Akgemci, 2001). Lazarus ve Folkman (1984) stresi talep ve kaynaklar arasındaki dengesizlik olarak tanımlamıştır. Kimi zaman bir neden, kimi zaman da bir sonuç olarak tanımlanan stres kavramı 1950’li yıllardan itibaren psikoloji alanında yaygın olarak kullanılmaya başlanmıştır (Putwain, 2007).

Bireysel stres kaynaklarının başında kişilik özellikleri gelmektedir. Kişilik, bireyin doğumundan itibaren gelişen ve bireyi diğer bireylerden ayıran bireysel psikolojik özelliklerden oluşur (Zencirkıran, 2016: 146). Stresin bireyin sahip olduğu kişilik özelliklerinin etrafından meydana gelen olaylara karşı verdiği tepkiyi ölçen önemli bir gösterge olduğu ifade edilmiştir (Gümüştekin & Gültekin, 2009: 149).

Birey üzerinde stres yaratan durumun uzun süre devam etmesinin depresyona neden olduğu ifade edilmiştir (Hammen, 2005). Çünkü depresif belirtiler psikolojik stresin de ana parçası olarak kabul edilmiştir (Park vd., 2004). Büyük bir halk sağlığı sorunu olarak ifade edilen (Weigl vd., 2016) depresyon bireyin suçluluk, çaresizlik, değersizlik gibi olumsuz

duygular veya iştahsızlık, uyku düzensizliği gibi fiziksel rahatsızlıklar yaşaması olarak tanımlanmıştır (Mahan vd., 2010). Depresyonun konsantrasyon ve hafıza üzerinde olumsuz etkileri olduğundan, depresyon yaşayan bireyin kitap okumak gibi önceden yapılan eylemleri yapmakta zorlanacağı ifade edilmiştir (Kuzay, 2019).

Depresyonun, üniversite öğrencileri arasında en sık görülen ruhsal bozukluk olduğu ileri sürülmüştür (Bumberry vd., 1978). Sherer (1985) 149 üniversite öğrencisiyle yaptığı çalışmada depresyonun üniversite öğrencileri için önemli bir sorun olduğu sonucuna ulaşmıştır (Sherer, 1985). Özellikle üniversite öğrencileri için stres, bu depresyon ve intihar popülasyonundaki yüksek insidansa, madde bağımlılığına, bulimia ve anoreksiya nervoza gibi yeme bozukluklarına ve düşük akademik performansa ve üniversiteden kopmaya neden olabilir (Dunkel-Schetter & Lobel, 1990).

Bir diğer psikolojik rahatsızlık durumu ise kaygıdır. Kaygı (Anksiyete), kalp hızının arttığı, avuç içlerinin terlediği vb. fizyolojik bir uyarılma hâlinin eşlik ettiği öznel bir korku ve endişe deneyimine işaret eder (Eysenck, 1992 akt. Putwain, 2007). Kaygı, belirli bir uyarının sonucunu veya etkisini açıkça ifade eder (Putwain, 2007). Kaygı duygusunu yaşayan birey, aşına olmadığı, yeni veya tehlikeli olarak algıladığı uyarılardan sakınmak ve bu uyarılmlarla başa çıkmaya yönelik davranışlar sergiler (Taslak & Işıkkay, 2015). Kaygı durumu bireyin çevresinde bir tehlike algıladığı durumda ortaya çıkar (Sevinç & Özdemir, 2017). Dolayısıyla Türkiye gibi salgın hastalıkların çok yaygın görülmediği ülkelerde Covid 19 pandemi sürecinde kaygı durumunu yaşamaları oldukça olasıdır. Üniversite öğrencilerinin genellikle birlikte ders çalıştıkları, birlikte yemek yedikleri, birlikte eğitim gördüğü kuruma gidip gelmeleri vs göz önüne alındığında, Covid 19 pandemi sürecinde uygulanan tam kapanma döneminden en çok etkilenen kesimlerden olduğu söylenebilir. Sosyal yaşamları olumsuz etkilenen üniversite öğrencilerinin bu süreçte kariyer iyimserliklerinin de etkilendiği düşünülmektedir.

Kariyer İyimserliği

Kariyer Fransızca bir sözcük olan “carriere” kelimesinden gelmekte olup, bir meslekte aşılması gereken zorluklar ve o meslekte ilerleyebilmek için izlenmesi gereken yolları ifade eder (Gümüştekin & Gültekin, 2009: 148). Başka bir tanıma göre kariyer, bireyin hayatı boyunca yaşayacağı ve tamamen kontrolünde olmayan iş ile ilgili faaliyetlerle bağlantılı bir süreçtir (Serinkan vd., 2012). Genellikle bireyler kendilerini meslekleriyle tanımladığı için (‘ben öğretmenim’, ‘ben kimyagerim’, ‘ben araştırmacıyım’ vb) (Rottinghaus vd., 2005) kariyerin bireyler için büyük önem taşıdığı söylenebilir.

Bazı çalışmalarda iyimserliğin, kariyer plânlamasında olumlu etkisi olduğu tespit edilmiştir (Creed vd., 2002; Marko & Savickas, 1998). Çünkü karamsar bireylerin, bir hedefe yöneldiklerinde belirli bir süre sonra çaba göstermekten vazgeçtikleri ileri sürülmüştür (Carver & Scheier, 1981 akt. Rottinghaus, et al., 2005). Buna karşılık iyimser bireylerin kariyer engellerine yanıt verme ve bu engellerin güvenle üstesinden gelme konusunda istekli olmalarına muhtemel gözülle bakılmaktadır (Tolentino vd., 2014). Kariyer iyimserliği bireyin, gelecekteki kariyer gelişiminin en olumlu yönlerini vurgulaması veya kariyer gelişiminde mümkün olan en iyi sonucu bekleme eğiliminde olmasıdır (Rottinghaus vd., 2005). Kariyer iyimserliğinin doğasında olan olumlu gelecek yönelimi, bireylerin kariyer engellerini aşarken ve kariyer planlama görevlerini yerine getirirken kendilerine

güvenmelerini sağladığı için uyum sağlamaya hazır olma ile ilgilidir (Tolentino vd., 2014). Kariyer iyimserliği, mesleki davranış literatüründe ayrılmaz bir yapıdır ve işgücündeki bireylerin neden kendilerini yeni kariyer fırsatları aramaya ittiğini ve işgücüne girmek üzere olan öğrencilerin kariyer beklentileri konusunda neden olumlu olduklarını açıklamak için kullanılmıştır (Eva vd., 2020). Kariyer iyimserliğini bireylerin, bugün gelişimleri için gözden çıkartacakları maliyet, zaman ve en önemlisi çabanın gelecekte bir karşılığı olacağına inanmaları olarak tanımlanabilir.

Stres, depresyon ve kaygı durumlarının bireyin ruh halini olumsuz etkilediğinden kariyer iyimserliğini de olumsuz yönde etkilediği öngörülmektedir.

Literatür Taraması

Bireylerin yaşadığı stres, depresyon ve kaygı onların günlük yaşamlarını olumsuz yönde etkilemesi kuvvetle muhtemeldir. Özellikle de gelecek kaygısı yaşayan üniversite öğrencilerinin ruh halinin onların eğitimlerini ve kariyerlerine yönelik algılarını da etkileyecektir. Şeker vd (2004), Selçuk Üniversitesi Fen Bilgisi Eğitimi Bölümünde okuyan 255 öğrenciyle yaptıkları araştırmada, öğrencilerin %70,2'si üniversitede okudukları süre içerisinde eğitimlerini olumsuz yönde etkileyecek psikolojik olaylar yaşadıklarını ifade etmiştir (Şeker, Çınar, & Özkaya, 2004). İngiltere'de üniversite öğrencileriyle yapılan bir araştırmada da öğrencilerin yarısından fazlası yüksek düzeyde stres altında hissettiklerini ve söz konusu stresin sınavlar, zaman baskısı, başarılı olma, rekabet gibi akademik içerikli stresörler olduğu belirlenmiştir. Üç yıl boyunca yapılan bu araştırmada öğrencilerin giderek daha fazla ve farklı türde stres yaşadıkları tespit edilmiştir (Dunkel-Schetter & Lobel, 1990). Konya'da çalışanlarla yapılan bir araştırmada stres ile kariyer algısı arasında negatif bir ilişki bulunmuştur (Karakulle vd., 2019).

Filipinler'de üniversite öğrencileriyle yapılan bir çalışmada stresle bağlantılı olan nevrotikliğin (Wiebe, et al., 2018), kariyer iyimserliğini olumsuz yönde etkilediği belirlenmiştir (Garcia vd., 2015). Üniversite öğrencileriyle yapılan başka bir çalışmada kariyer ile kaygı ve depresyon arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Işık, 2014).

Bir başka çalışmada depresyon düzeyinin öğrencilerin okul başarısını olumsuz yönde etkilediği belirlenmiştir (Kuzay, 2019). Üniversite öğrencileriyle yapılan bir çalışmada öğrencilerin akademik erteleme davranışları ile depresyon, stres ve kaygı arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Araştırma sonucuna göre öğrencilerin stres, depresyon ve kaygı düzeyleri arttığında kendilerine akademik görevlerini ve sorumluluklarını yerine getirmekte sorun yaşamakta, derslerine odaklanamamaktadır (Akdoğan, 2013). Dolayısıyla stres, depresyon ve kaygı düzeyinin öğrencilerin performanslarını düşüreceği, bu durumun da öğrencilerin kariyerleri konusundaki iyimserliklerini olumsuz yönde etkileyeceği söylenebilir.

Taslak ve Işıkay (2015) tarafından yapılan araştırmada kaygı ile eğitim algısı arasında negatif yönde bir ilişki bulunmuştur. Hemşirelik bölümünde öğrenim gören öğrencilerin dahil edildiği bir araştırma öğrencilerde kaygı düzeyi ile kariyer kararı yetkinlik beklentisi ile ilişkili olduğunu göstermiştir. Bu sonuca göre öğrencilerde kaygı düzeyi arttıkça kariyer kararı konusunda daha fazla yetkinliğe sahip olmaları gerektiğini düşünmekte, başka bir ifadeyle kariyer iyimserliği azaldığı söylenebilir (Kürtüncü vd., 2019).

Kilis Üniversitesi öğrencileriyle yapılan başka bir çalışmada öğrencilerin kaygı düzeylerinin umutsuzluk düzeyini arttırdığı belirlenmiştir (Sevinç & Özdemir, 2017). Keleş

ve Özkan (2016) tarafından üniversite öğrencileriyle yapılan başka bir araştırmada psikolojik dayanıklılığın kariyer iyimserliği üzerinde pozitif bir etkisi olduğu belirlenmiştir (Keleş & Özkan, 2016). Sweeney vd. (1986) ise kötümserliğin depresyonu arttırdığını ifade etmiştir.

Kişinin kariyer yaşamının şekillendiği ilk dönemlerde işten, dış çevreden ve kişinin kendi kişilik özelliklerinden kaynaklanan stres kaynaklarının kişi üzerinde en etkili olan stres kaynakları olduğu ileri sürülmüştür (Gümüştekin & Gültekin, 2009: 147). Dış çevreden kaynaklanan stres kaynakları kişinin yaşadığı ülkede ve dünya genelinde yaşanan değişimlerin birey üzerinde yarattığı baskılardır (Gümüştekin & Gültekin, 2009: 148). Günümüzde dünya genelinde yaşanan pandemi süreci de birey üzerinde baskı yaratan değişimlerden biri olmuştur. Bu dönemde üniversite öğrencilerinin kariyerlerine yönelik algılarının nasıl etkilendiğine yönelik yapılan çalışmalar incelenmiştir. Çünkü birçok öğrenci daha önce bu kadar yüksek düzeyde stres yaşamadığından, bununla başa çıkmak için içgörü veya becerilere sahip olmayabilirler (Dunkel-Schetter & Lobel, 1990). Nitekim İngiltere’de yapılan bir araştırma sonucunda stresi düzeyinin üniversite öğrencileri arasında, çalışan gençlere göre daha yaygın olduğu belirlenmiştir (Firth, 1986).

Bayar ve arkadaşları (2020) tarafından üniversite öğrencileriyle yapılan bir çalışmada öğrencilerin pandemi sürecinden ruhsal açıdan etkilendiği belirlenmiştir. Başka bir çalışmada pandeminin yaratmış olduğu belirsizlik ortamının bireylerde kaygı düzeyini yükselttiği belirlenmiştir (Doğan & Düzel, 2020). Çin’de yürütülen bir araştırma, Covid-19 Pandemisinin gençlerin zihinsel sağlığını olumsuz yönde etkilediğini göstermiştir (Liang, ve diğerleri, 2020). Okuyan ve arkadaşları (2020) tarafından yapılan çalışmada ise hemşirelik bölümünde eğitim gören öğrencilerin pandemi süresince kaygılarının yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Üniversite öğrencileriyle yapılan başka bir çalışmada öğrencilerin %67’si pandemi sürecinin depresyon, kaygı, umutsuzluk gibi duygular yaşamasına yol açtığını ifade etmiştir (Almıaçık vd., 2021). Çin’de yapılan bir çalışmada da benzer bir sonuç bulunmuştur (Wang & Zhao, 2020). Stresle ilişkili bir kavram olan dayanıklılığın (Kobasa, 1979) kariyer iyimserliği üzerindeki etkisi ele alınan araştırmada psikolojik dayanıklılık azaldıkça kariyer iyimserliğinin de azaldığı belirlenmiştir. Psikolojik dayanıklılığın umutlu olmayı pozitif etkilediği, umutlu olmanın da kariyer iyimserliğini pozitif yönde etkilediği tespit edilmiştir (Almıaçık vd., 2021).

Dumlupınar Üniversitesi’nde öğrenim gören öğrencilerle yapılan bir araştırmada ise psikolojik dayanıklılığın kariyer iyimserliği üzerinde anlamlı bir etkisi bulunamamıştır (Ozler & Yeni, 2017).

Alan Araştırması

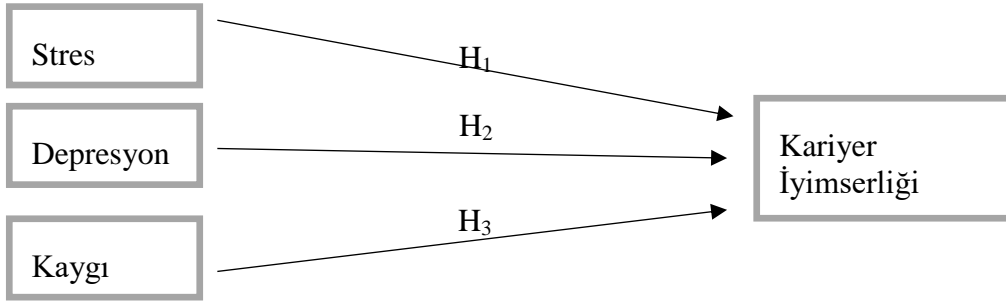
Üniversitede öğrenim gören gençlerin, kariyerlerine odaklanarak kendilerini geliştirme konusunda çaba sarf etmeleri gelecekteki iş yaşamına yapacakları katkıda belirleyici olacaktır. Gençlerin kariyerlerine yönelik iyimser oldukları takdirde geleceğe yönelik kariyer planlaması yapabileceklerdir. Başka bir ifadeyle kendilerini geliştirmek için harcadıkları çabanın ileride bir getirisi olduğu yönündeki inançları onların eğitim-öğretim konusundaki motivasyonlarını arttıracaktır. Bu durum gelecekteki iş yaşamında yeteneklerini keşfetmiş ve kendisini yetiştirmiş kalifiye işgücünün yer alacağını gösterir. Kalifiye işgücünün de iş yaşamında toplumun refah düzeyini yükseltecek çalışmalar yapacağı şüphesizdir.

Bu çalışmanın amacı Covid 19 pandemi sürecinde Türkiye’de uygulanan tam kapanma

döneminin öğrenciler üzerindeki yaratmış olduğu stres, depresyon ve kaygı düzeyinin onların kariyer iyimserliğini nasıl etkilediğini tespit etmektir. Çalışma sonuçlarının ülkenin geleceğinde söz sahibi olacak gençlerin kariyer iyimserliğini etkileyen faktörleri ortaya koyarak, analiz sonuçları ışığında karar vericilere öğrencilerin kariyer iyimserliğine yönelik yapabilecekleri bazı öneriler sunması açısından önem taşıdığı düşünülmektedir.

Stres, depresyon ve kaygının bireylerin eğitim ve kariyerleri üzerindeki etkilere yönelik yapılmış çalışma sonuçları genel olarak stres, depresyon ve kaygının kariyer üzerinde olumsuz bir etkisi olduğunu göstermektedir. Bu sonuçlara dayanarak alan araştırmasının modeli aşağıdaki gibi oluşturulmuştur:

Şekil 1. Araştırma modeli



Araştırma modelindeki Hipotezler şunlardır:

H₁: Tam kapanma döneminde öğrencilerin yaşadıkları stresin kariyer iyimserlikleri üzerinde negatif yönde bir etkisi vardır,

H₂: Tam kapanma döneminde öğrencilerin yaşadıkları depresyonun kariyer iyimserlikleri üzerinde negatif yönde bir etkisi vardır,

H₃: Tam kapanma döneminde öğrencilerin yaşadıkları kaygının kariyer iyimserlikleri üzerinde negatif yönde bir etkisi vardır.

Araştırma Yöntemi ve Örneklem

Araştırmada nicel bir analiz yöntemi olan anket yöntemi kullanılmıştır. Anket formunda Rottinghaus vd. (2005) tarafından geliştirilen ve Kalafat (2012) tarafından Türkçeye uyarlanan Kariyer Geleceği ölçeği ile Yılmaz vd. (2017) tarafından Türkçe kısa formunun geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılan 21 ifadeli Stres, Depresyon ve Kaygı ölçeği yer almıştır. Kariyer Geleceği Ölçeğinde çalışmanın amacıyla ilgili olan Kariyer İyimserliği boyutu kullanılmış olup, katılımcılara her bir ifade için 'hiç katılmıyorum', 'katılmıyorum', 'kararsızım', 'katılıyorum' ve 'kesinlikle katılıyorum' cevap alternatifleri sunulmuş olup, verilen cevaplara sırasıyla 1'den 5'e kadar değer verilmiştir. Katılımcılara kapanma dönemini dikkate alarak Stres, Depresyon ve Kaygı ölçeğindeki durumları yaşayıp yaşamadıklarını değerlendirmeleri istenmiş ve cevap olarak 'hiçbir zaman', 'bazen', 'oldukça sık' ve 'her zaman' seçenekleri sunulmuştur. Her bir seçenek için sırasıyla 0'dan 3'e kadar değer verilmiştir.

Nüfus yoğunluğunun yüksek olduğu kırsal bölgelerdeki küçük şehirlerde insanlar birbirleriyle daha fazla etkileşim hâlinde olduğundan bu bölgelerde sosyal ilişkilerin daha fazla olduğu beklenebilir. Bu amaçla Türkiye’de nüfus yoğunluğu yüksek olan şehirlerden biri olan Şırnak ilindeki Şırnak Üniversitesi öğrencileri çalışmaya dahil edilmiştir.

Hazırlanan anket formu kapanma döneminin başlamasından bir hafta sonra farklı bölümlerde okuyan öğrencilere çevrimiçi olarak gönderilmiştir. Veri toplama süreci kapanma döneminden yaklaşık bir hafta sonra da devam etmiştir. Bu süre içerisinde 116 öğrenci anketi cevaplandırmış olup, analizler 116 veri üzerinden yapılmıştır.

Bulgular

Anketi dolduran önlisans, lisans ve lisansüstü programlarda farklı bölümlerde öğrenim gören öğrencilerin yaş ortalamasının 24 olduğu belirlenmiştir. Öğrencilerin %68’i kadın, %32’si erkek, %13’ü ise evli olduğunu belirtmiştir. Ölçeklerle ilgili tanımlayıcı istatistikler aşağıdaki tabloda gösterilmiştir:

Tablo 1. Tanımlayıcı istatistikler

Değişkenler	Ortalama	SS	1	2	3	4
Kariyer İyimserliği	3,56	0,79	(0,89)			
Stres	1,29	0,55	-0,33**	(0,80)		
Depresyon	1,18	0,72	-0,52**	0,56**	(0,90)	
Kaygı	0,85	0,56	-0,49**	0,48**	0,63**	(0,83)

* p<0.05; **p<0.01

Tablo 1’de görüldüğü üzere ölçeklerin Cronbach’s Alpha katsayıları %80 ile %90 arasındadır. Bu değerler ölçeklerin güvenilir olduğunu göstermektedir (Küçük, 2016). Öğrencilerin kariyer iyimserliğinin orta düzeyde olduğu, stres düzeylerinin depresyon ve kaygıya göre daha yüksek olduğu anlaşılmaktadır.

Araştırma hipotezlerini test etmek için basit doğrusal regresyon analizleri yapılmış olup, analiz sonuçları aşağıdaki tabloda gösterilmektedir:

Tablo 2. Stres, depresyon ve kaygının kariyer iyimserliği üzerindeki etkisi

Bağımsız Değişkenler	Bağımlı Değişken			
	B	SH	β	t
Stres	-0,47	0,13	-0,33**	-3,72
Depresyon	-0,57	0,09	-0,52**	-6,41
Kaygı	-0,70	0,12	-0,49**	-6,07

*p<0,05; **p<0,01

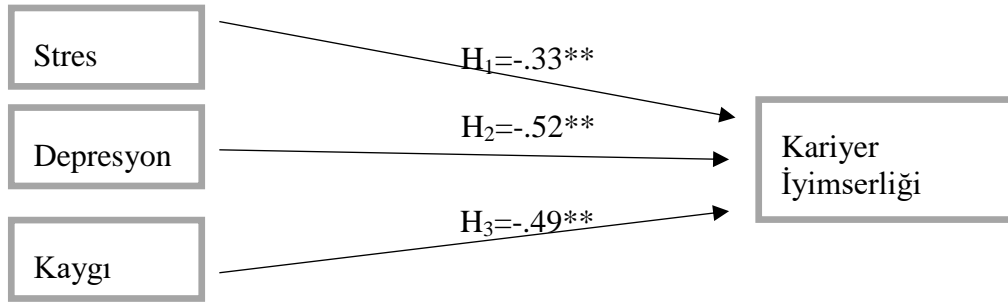
Stresin kariyer iyimserliği üzerindeki etkisini tespit etmek için yapılan regresyon analizi sonucunda stresin, kariyer iyimserliği üzerinde negatif yönde etkisi olduğu tespit edilmiştir ($F_{(1,114)} = 13.855$; $R^2 = .11$; $p<0.01$). Öğrencilerde stres arttıkça kariyerlerine yönelik iyimserlikleri azalmaktadır. Bu sonuç araştırmanın H_1 hipotezini desteklemekte olup, daha önce yapılan başka çalışma sonuçlarıyla (Garcia vd., 2015; Şeker, Çınar, & Özkaya, 2004; Akdoğan, 2013; Karakulle vd., 2019) benzerlik göstermektedir.

Araştırmanın ikinci hipotezini test etmek için yapılan analizde depresyonun, kariyer iyimserliği üzerinde olumsuz yönde bir etkiye sahip olduğu belirlenmiştir ($F_{(1,114)} = 41.097$; $R^2 = .27$; $p < 0.01$). Böylelikle araştırma modelindeki H_2 hipotezi desteklenmiştir. Bu sonucun Akdoğan (2013) ve Kuzay (2019) tarafından yapılan çalışmalarla paralel bir sonuç olduğu söylenebilir.

Son olarak kaygının kariyer iyimserliğini nasıl etkilediğini belirlemek için yapılan analizde, kaygının kariyer iyimserliğini negatif bir şekilde etkilediği ortaya çıkmıştır ($F_{(1,114)} = 36.810$; $R^2 = .24$; $p < 0.01$). Bu sonuç H_3 hipotezini desteklemenin yanı sıra Taslak ve Işıkkay (2015) ile Kürtüncü vd. (2019) tarafından yapılmış çalışma sonuçlarını da desteklemektedir.

Analiz sonuçlarına göre araştırma modelinin son hali aşağıdaki şekilde gösterilmiştir:

Şekil 2. Analiz sonrası araştırma modeli



Araştırma modelinde görüldüğü üzere stres, depresyon ve kaygının öğrencilerin kariyer iyimserlikleri üzerinde azaltıcı bir etkiye sahiptir. Depresyon değişkeninin kariyer iyimserliğindeki değişimi açıklama oranının da stres ve kaygıya göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Tartışma ve Sonuç

Covid 19 pandemi süreci toplumun tüm kesimlerini farklı açılardan etkilemiştir. Üniversite öğrencileri iki açıdan bu süreçten etkilenmiştir. Bunlardan biri okul içinde olduğu kadar okul dışında da birlikte vakit geçiren üniversite öğrencilerinin sosyal açıdan hareketli yaşamıdır. Pandemi sürecindeki izolasyon ve sosyal mesafe uygulamaları bu açıdan öğrencileri etkilemiştir. Öğrencilerin etkilendiği bir diğer konu da örgün öğrenimden aniden uzaktan öğrenime geçilmesi, etkileşimli bir öğrenim ortamından uzaklaşılması, örgün öğrenime geçişteki belirsizlikler, uygulamalı derslerin telafisi gibi konular olmuştur. Bütün bunlar gelecekteki yaşamlarını şekillendirecek kariyerlerini hazırlayan üniversite öğrencileri üzerinde stres yaratmış, bu stres ortamının devam etmesi depresyon ve kaygıları da beraberinde getirmiştir. Bu çalışmada öğrencilerin yaşadığı stres, depresyon ve kaygının kariyer iyimserlikleri üzerindeki etkisi araştırılmıştır.

Araştırma kapsamında pandemi sırasında uygulanan tam kapanma döneminde Şırnak Üniversitesi'nde farklı programlarda öğrenim gören öğrencilere çevrim içi anket uygulanmıştır. 116 öğrenciden gelen cevaplar analizlerde kullanılmıştır. Stres, depresyon ve kaygının kariyer iyimserliği üzerindeki etkisini ölçmek için basit regresyon analizleri

uygulanmıştır. Analiz sonucunda her üç bağımsız değişkenin de kariyer iyimserliği üzerinde negatif yönde bir etkisi olduğu tespit edilmiştir. Bu sonuçlar, araştırma kapsamında oluşturulan H₁, H₂ ve H₃ hipotezlerini desteklemiş olup, yapılan başka araştırmalarda da benzer bulgular elde edilmiştir (Keleş & Özkan, 2016; Bayar vd. 2020; Doğan & Düzel, 2020; Alnıaçık vd., 2021; Bullock-Yowell vd., 2011)

Gelecekte iş yaşamında yer alacak günümüz gençlerinin başarılı olabilmeleri niteliklerine uygun bir kariyer seçmeleriyle mümkün olabilecektir. İyi bir kariyer planı yapabilmeleri için de gençlerin, kariyerlerine yönelik iyimser düşüncelere sahip olmaları gerekir. Kariyerleri konusundan ilk adımı atmış olan üniversite öğrencilerinin öğrenimlerini tamamladıktan sonra kariyerlerine nasıl katkıda bulunacakları kariyer iyimserliğinden etkilenecektir. Öğrencilerin kariyer iyimserliği yüksek düzeyde olduğunda kariyerlerine daha fazla odaklanacak ve gelişimlerine daha fazla çaba sarf edeceklerdir. Aksi durumda umutsuzluğa kapılacak ve her şeyi olurlarına bırakma eğiliminde olacaklardır. Çünkü gelişimleri için ne yaparlarsa yapsınlar kariyerleri açısından bir anlam ifade etmeyeceğini düşünebileceklerdir.

Gerek öğrenim hayatından gerekse okul dışında yaşanan olaylar öğrencilerin stres düzeyini arttırmakta, stresli koşullar devam ettiğinde depresyon ve ilerisinde de kaygı ortaya çıkmaktadır. Stres, depresyon ve kaygı düzeyi de öğrencilerin kariyer iyimserliğini olumsuz yönde etkilemektedir. Öğrencilerin kariyerlerine odaklanabilmeleri için öğretim elemanlarının ve üniversite yöneticilerinin öğrencilerde stres yaratan faktörleri tespit ederek bu faktörleri ortadan kaldırması gerekir. Pandemi dönemindeki belirsizliklerden kaynaklanan stresi azaltmak için uzun vadeli plânlarda yapılmalı, farklı gelişmelerde izlenecek yollar önceden belirlenmeli ve öğrencilerin de söz konusu plânlarda konusunda bilgilendirilmesinin stresi azaltabileceği düşünülmektedir. Ayrıca öğrencilerin pandemi nedeniyle uygulanan uzaktan eğitimde yaşadıkları sorunların tespit edilmesi ve bu sorunlara yönelik çözüm geliştirilmesi sürecine öğrencilerin de dahil edilmesi ve fikirlerinin alınmasının sorunlara daha etkili çözümler getireceği öngörülmektedir.

Kariyer plânlamaları yapan öğrencilerin okul dışında yaşadıkları olayların, üzerlerinde stres ve depresyon yaratacağı, sonrasında ise bu durumun günlük yaşamı zorlaştıran bir kaygıya dönüşeceği göz önünde bulundurulmalıdır. Eğitim gördükleri kurumlar, öğrencilerin okul dışında yaşadıkları olumsuzlukların kariyer plânlamalarına yansımaması için tedbirler almalı, bunun için de öğrencilerin öğrenim hayatındaki sorunlarını çözmekle başlayabilirler.

Çalışmanın sadece bir üniversitede yürütülmesi kısıtlardan biridir. Ancak bu çalışmanın başka üniversitelerde ve farklı öğrenim düzeylerinden öğrencilerin dahil edildiği çalışmalara temel oluşturabileceği öngörülmektedir.

Kaynaklar

- Akdoğan, A., 2013. *Farklı depresyon anksiyete stres düzeylerine sahip üniversite öğrencilerinin akademik erteleme davranışlarının incelenmesi*. [Yüksek Lisans Tezi], Necmettin Erbakan Üniversitesi.
- Akgemci, T., 2001. Örgütlerde stres ve yönetimi. *Atatürk Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 301-309.

- Alnıaçık, E. ve diğerleri, 2021. Pandemi sürecinde üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıkları ve umutsuzluklarının kariyer geleceği algısı üzerindeki etkileri. *BMIJ*, 9(1), 248-266.
- Bayar, B. D., Can, S. Y., Erten, M. & Ekmen, M., 2020. Covid-19 pandemi sürecinde üniversite öğrencilerinin depresyon ve stres düzeylerinin belirlenmesi. *Paramedik ve Acil Sağlık Hizmetleri Dergisi*, 2(1), 12-25.
- Bullock-Yowell, E., Peterson, G. W., Reardon, R. C., Leierer, S. J., & Reed, C. A. (2011). Relationships Among Career and Life Stress, Negative Career Thoughts, and Career Decision State: A Cognitive Information Processing Perspective. *The Career Development Quarterly*, 59(4), 302-314.
- Bumberry, W., Oliver, J. M. & McClure, J. N., 1978. Validation of the Beck Depression Inventory in a University Population Using Psychiatric Estimate as the Criterion. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 46(1), 150-155.
- Carver, C. S. & Scheier, M. F., 1981. *Attention and self-regulation: A control-theory approach to human behavior*. New York: Springer-Verlag.
- Creed, P. A., Patton, W. & 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.
- Doğan, M. M. & Düzel, B., 2020. Covid-19 özelinde korku-kaygı düzeyleri. *Turkish Studies*, 15(4), 739-752.
- Dunkel-Schetter, C. & Lobel, M., 1990. Stress among students. *New Directions for Student Services*, Issue 49, 17-34.
- Eva, N., Newman, A., Jiang, Z. & Brouwer, M., 2020. Career optimism: A systematic review and agenda for future research. *Journal of Vocational Behavior*, Cilt 116, p. 103287.
- Eysenck, M. W., 1992. *Anxiety: The cognitive perspective*. Hove: Lawrence Erlbaum.
- Firth, J., 1986. Levels and sources of stress in medical students. *British Medical Journal*, 1177-1180.
- Garcia, P. R. J. M. ve diğerleri, 2015. Career optimism: The roles of contextual support and career decision-making self-efficacy. *Journal of Vocational Behavior*, Cilt 88, 10-18.
- Gümüştekin, G. E. & Gültekin, F., 2009. Stres Kaynaklarının Kariyer Yönetimine Etkileri. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, Issue 23, 147-158.
- Hammen, C., 2005. Stress an Depression. *Annual Review of Clinical Psychology*, Cilt 1, p. 293-319.
- Işık, E., 2014. *Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş, üniversiteye uyum, kaygı ve depresyon düzeylerinin kariyer karar düzeylerine göre incelenmesi*. İstanbul, Uluslararası Avrasya Eğitim Araştırmaları Kongresi.
- Kalafat, T. (2012). Kariyer Geleceği Ölçeği (KARGEL): Türk Örnekleme İçin Psikometrik Özelliklerinin İncelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(38), 169-179.
- Karakulle, İ., Karademir, Ö. & Armağan, M. V., 2019. İş stresinin çalışanların kariyer algıları üzerindeki etkisini incelemeye yönelik bir çalışma. *International Journal of Management and Administration*, 3(6), 205-224.
- Keleş, H. N. & Özkan, T. K., 2016. *Kariyer gelecek algısının psikolojik dayanıklılık değişkenine göre incelenmesi*. Adana, IV. Örgütsel Davranış Kongresi.

- Kobasa, S. C., 1979. Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37(11), 1-11.
- Küçük, Y., 2016. *SPSS ile İstatistik, Biyoistatistik ve Modern Bilimsel Araştırma*. İstanbul: Hünkar Ofset.
- Kürtüncü, M., Yıldız, H. & Kurt, A., 2019. Hemşirelik bölümü öğrencilerinde anksiyete durumunun kariyer kararı yetkinlik beklentisine etkisinin belirlenmesi. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 14(20), 223-238.
- Kuzay, D., 2019. Tıp Fakültesi, Sağlık Yüksekokulu ve Sağlık Meslek Yüksekokulu Öğrencilerinde Depresyonun Aile-Arkadaş İlişisine ve Akademik Başarıya Etkisi. *Acıbadem Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, Issue 4, 576-580.
- Lazarus, R. S. & Folkman, S., 1984. *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Publishing Company.
- Liang, L., Ren, H., Cao, R., Hu, Y., Qin, Z., Li, C., & Mei, S. (2020). The Effect of COVID-19 on Youth Mental Health. *Psychiatric Quarterly*, 91(3), 841-852.
- Mahan, P. L. ve diğerleri, 2010. Work Environment Stressors, Social Support, Anxiety, and Depression Among Secondary School Teachers. *AAOHN Journal*, 58(5), 197-205.
- Marko, K. W. & Savickas, M., 1998. Effectiveness of a career time perspective intervention. *Journal of Vocational Behavior*, Cilt 52, 106-119.
- Okuyan, C. B., Karasu, F., & Polat, F. (2020). Hemşirelik Öğrencilerinin Covid-19'a Maruz Kalma Korkularının Sağlık Kaygısı Düzeyleri Üzerine Etkisi: Bir Üniversite Örneği. *Van Health Sciences Journal*, 45-52.
- Ozler, N. D. E. & Yeni, Z., 2017. *Psikolojik dayanıklılık ile kariyer gelecek algısı arasındaki ilişkinin belirlenmesine yönelik bir araştırma*. İstanbul, Global Business Research Congress (GBRC).
- Park, K.-O., Wilson, M. G. & Lee, M. S., 2004. Effects of Social Support at Work on Depression and Organizational Productivity. *American Journal of Health Behavior*, 28(5), 444-455.
- Putwain, D., 2007. Researching academic stress and anxiety in students: some methodological considerations. *British Educational Research Journal*, 33(2), 207-219.
- Rottinghaus, P. J., Day, S. X. & Borgen, F. H., 2005. The Career Futures Inventory: A Measure of Career-Related Adaptability and Optimism. *Journal of Career Assessment*, 13(1), 3-24.
- Şeker, R., Çınar, D. & Özkaya, A., 2004. *Çevresel Faktörlerin Üniversite Öğrencilerinin Başarı Düzeyine Etkileri*. Malatya, İnönü Üniversitesi, Eğitim Fakültesi.
- Serinkan, C., Kaymakçı, K., Alişan, U. & Avcık, C., 2012. Kamu sektöründe örgütsel stres ve kariyer: Denizli'de yapılan bir araştırma. *Organizasyon ve Yönetim Bilimleri Dergisi*, 4(1), 21-32.
- Sevinç, S. & Özdemir, S., 2017. Hemşirelik Öğrencilerinin Kaygı ve Umutsuzluk İlişkisi: Kilis Örneği. *Hemşirelikte Araştırma Geliştirme Dergisi*, 19(2), 14-24.
- Sherer, M., 1985. Depression and suicidal ideation in college students. *Psychological Reports*, Cilt 57, 1061-1062.
- Sweeney, P. D., Anderson, K. & Bailey, S., 1986. Attributional Style in Depression: A Meta-Analytic Review. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50(5), 974-991.

- Taslak, S. & Işıkkay, Ç., 2015. Hemşirelik Bölümü Öğrencilerinin Eğitim Algıları ile Kaygı ve Umutsuzluk Düzeylerine Yönelik Bir Araştırma: Sağlık Yüksekokulu Örneği. *SDÜ Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 6(3), 108-115.
- Tolentino, L. R. ve diğerleri, 2014. Career adaptation: The relation of adaptability to goal orientation, proactive personality, and career optimism. *Journal of Vocational Behavior*, 84(1), 39-48.
- Wang, C., & Zhao, H. (2020). The Impact of COVID-19 on Anxiety in Chinese University Students. *Frontiers in Psychology*.
- Weigl, M. ve diğerleri, 2016. The associations of supervisor support and work overload with burnout and depression: a cross-sectional study in two nursing settings. *Journal of Advanced Nursing*, 72(8), 1774-1788.
- Wiebe, D. J., Song, A. & Loyola, M. D. R., 2018. What mechanisms explain the links between personality and health?. C. Johansen (Editör), *Personality and Disease: Scientific Proof vs. Wishful Thinking*. (ss. 223-245) içinde. Academic Press.
- Yılmaz, Ö., Boz, H. & Arslan, A., 2017. Depresyon Anksiyete Stres Ölçeğinin (DASS 21) Türkçe Kısa Formunun Geçerlilik ve Güvenilirlik Çalışması. *Finans Ekonomi ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 2(2), 78-91.
- Zencirkıran, M., (2016). Kültür, toplumsallaşma ve kişilik. M. Zencirkıran (Editör), *Davranış Bilimleri*. (ss. 129-155) içinde. Bursa: Dora Yayıncılık.

Extended Abstract

Introduction

Wars, natural disasters and epidemics are events that create great changes in societies. These changes may disappear in a short time after the event ends, or there may be changes that force the society to develop a new lifestyle. It can be said that the Covid-19 pandemic, which started in China at the end of 2019 and spread around the world in a short time, started to turn into an event that will create long-term changes in individuals. Measures implemented to control the pandemic have brought new regulations in business, education and social life. Changes in daily life created pressure on individuals and this pressure first showed itself in the form of stress, and caused the stress experienced by individuals to become depressed. Continuation of depression has started to turn into anxiety.

According to the course of the epidemic in the regions in the 2020-2021 academic year, some universities decided to face-to-face education, while some universities continued online education. In the future, the practical courses of the departments with applied courses were continued face-to-face, while the other courses were continued online. In this study, it was investigated how the stress, depression and anxiety created on university students by the changes in the pandemic process and the decisions taken regarding education and training affect their career optimism.

Lazarus and Folkman (1984) defined stress as an imbalance between demand and resources. It has been stated that the continuation of the situation that creates stress on the individual for a long time causes depression (Hammen, 2005). Because depressive symptoms have been accepted as the main part of psychological stress (Park et al., 2004). Another psychological disorder is anxiety. Anxiety occurs when the individual perceives a danger around him (Sevinç & Özdemir, 2017). Therefore, it is quite possible for them to experience anxiety during the Covid-19 pandemic process in countries such as Turkey where epidemic diseases are not very common. It is thought that the career optimism of university students, whose social lives are negatively affected, is also affected in this process.

The Hypotheses in the research model are established as follow:

H₁: The stress experienced by students during the full closure period has a negative effect on their career optimism,

H₂: Depression experienced by students during the closure period has a negative effect on their career optimism,

H₃: The anxiety experienced by students during the closure period has a negative effect on their career optimism.

Method

The questionnaire method, which is a quantitative analysis method, was used in the research. In the questionnaire form, the Career Future scale developed by Rottinghaus et al (2005) and adapted to Turkish by Kalafat (2012) and the 21-item Stress, Depression and Anxiety scale which the validity and reliability of the Turkish short form developed by Yılmaz et al. (2017) were included. Career Optimism dimension, which is related to the purpose of the study, was used in the Career Future Scale.

Since people interact more with each other in small cities in rural areas where population density is high, it can be expected that social relations are more common in these

regions. For this purpose, students of Şırnak University in Şırnak province, which is one of the cities with a high population density in Turkey, were included in the study. 116 students answered the questionnaire and analyzes were made on 116 data.

Results

It was determined that the career optimism of the students was moderate, and their stress levels were higher than depression and anxiety.

Simple linear regression analyzes were performed to test the research hypotheses. According to the results of the analysis, stress ($F(1,114) = 13,855; R^2 = .11$), depression ($F(1,114) = 41.097; R^2 = .27$) and anxiety ($F(1,114) = 36.810; R^2 = .24$) had a negative and statistically significant effect on career optimism. These results support the hypotheses created within the scope of the research.

It was determined that the rate of explanation of the change in career optimism by the depression variable was higher than stress and anxiety ($\beta = -.33; \beta = -.52; \beta = -.49$, respectively).

Conclusion

University students have been affected by the Covid-19 pandemic process in two ways. One of them is the socially active life of university students who spend time together outside of school as well as inside school. The isolation and social distance practices during the pandemic process have affected students in this respect. Another issue is that the students were affected by the sudden transition from formal education to distance learning, moving away from an interactive learning environment, uncertainties in the transition to formal education, and how to conduct applied courses. All these have created stress on university students who are preparing for their careers that will shape their future lives, and the continuation of this stressful environment has brought along depression and anxiety.

The success of today's young people who will take part in business life in the future will be possible by choosing a career suitable for their qualifications. In order to make a good career plan, young people need to have optimistic thoughts about their careers. When students have a high level of career optimism, they will focus more on their careers and put more effort into their development. Otherwise, they will despair and tend to let the flow everything. In order for students to focus on their careers, faculty members and university administrators should identify the factors that cause stress in students and eliminate these factors. In order to reduce the stress caused by the uncertainties during the pandemic period, long-term plans should be made, the ways to be followed in different developments should be determined in advance, and it is thought that informing the students about these plans can reduce the stress. In addition, it is predicted that identifying the problems experienced by students in distance education applied due to the pandemic and including students in the process of developing solutions for these problems and asking their opinions will bring more effective solutions to the problems.