

*Araştırma Makalesi*

## KARİYER STRESİNİN YORDANMASINDA BİLİNÇLİ FARKINDALIĞIN ROLÜ

### THE ROLE OF CONSCIOUS AWARENESS IN PREDICTION OF CAREER STRESS

Gönderilen Tarih: 13/11/2022  
Kabul Edilen Tarih: 15/12/2022

**Nuri Berk GÜNGÖR**

Balıkesir Üniversitesi, Balıkesir, Türkiye  
Orcid: 0000-0002-6579-9146

**Alptuğ SOYER**

Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi, Niğde, Türkiye  
Orcid: 0000-0002-7149-6897

**Serkan KURTİPEK**

Gazi Üniversitesi, Ankara, Türkiye  
Orcid: 0000-0002-4791-9482

**Fikret SOYER**

Balıkesir Üniversitesi, Balıkesir, Türkiye  
Orcid: 0000-0002-8528-3622

## Kariyer Stresinin Yordanmasında Bilinçli Farkındalığın Rolü

### ÖZ

Bu araştırmanın amacı Spor Bilimleri Fakültesinde eğitim-öğretim faaliyetlerine devam etmekte olan öğrencilerin kariyer stres düzeyinin bilinçli farkındalığa olan etkisini tespit etmektir. Araştırmanın çalışma grubunu, bir kamu üniversitesinde öğrenim görmekte olan 226 öğrenci oluşturmaktadır. Bu çalışmada veri toplama aracı olarak kişisel bilgi formu, kariyer stresi ölçeği ve bilinçli farkındalık ölçeği kullanılmıştır. Veriler analiz edildiğinde normal dağılım gösterdiği tespit edilmiş olmasının yanı sıra verilerin analizinde Shapiro-Wilk, Pearson Korelasyon ve T- Testi kullanılmıştır. Araştırma sonuçları incelendiğinde katılımcıların Kariyer Stresi ve Bilinçli Farkındalık Ölçeklerinden aldıkları puan ortalaması cinsiyet değişkenine göre karşılaştırıldığında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olmadığı belirlenmiştir. Katılımcıların bilinçli farkındalıkları ve kariyer stresi arasında orta düzeyde negatif yönlü bir ilişkinin olduğu belirlenmiştir ( $r_1=-.33$ ,  $p<.01$ ). Bu bağlamda katılımcıların bilinçli farkındalık düzeylerinin artmasıyla kariyer streslerinin azaldığı ifade edilebilmektedir. Öğrencilerin kariyer stres düzeylerinin azaltmak için bilinçli farkındalık ile ilgili eğitim verilmesi önerilmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Kariyer stresi, bilinçli farkındalık, spor

## The Role of Conscious Awareness in Prediction of Career Stress

### ABSTRACT

The aim of this research is to determine the effect of career stress level of students who continue their education activities in the Faculty of Sport Sciences on conscious awareness. The study group of the research consists of 226 students studying at a public university. Personal information form, career stress scale and mindfulness scale were used as data collection tools in this study. When the data was analyzed, it was determined that it showed normal distribution, and Shapiro-Wilk, Pearson Correlation and T-Test were used in the analysis of the data. When the results of the research were examined, it was determined that there was no statistically significant difference when the average score of the participants from the Career Stress and Conscious Awareness Scales was compared according to the gender variable. It was determined that there was a moderate negative relationship between participants mindfulness and career stress, ( $r_1=-.33$ ,  $p<.01$ ). In this context, it can be stated that career stresses decrease with the increase in the mindfulness levels of the participants. It is recommended to provide training on mindfulness in order to reduce students' career stress levels.

**Key Words:** Career stress, conscious awareness, sport

## GİRİŞ

Değişen ve sürekli bir şekilde gelişim gösteren dünyada bireyler her geçen gün zorluklarla karşı karşıya kalmaktadırlar. Artan imkanlar doğrultusunda insanların eğitim seviyelerinde de artış paralellik göstermektedir. Bu durum bireylerin üniversiteden mezun olduktan sonra iş bulma süreçlerini de zorlaştırmasının yanı sıra kişilerin kariyer planlamasına yönlendirdiği düşünülmektedir. Kişilerin iş hayatında önemli bir yer teşkil eden kariyer; insanların tercih edecekleri mesleklerinde devamlı bir şekilde gelişim gösterme süreci veya meslekte çalışmayla elde edilen uzmanlık derecesi olarak tanımlanmasının yanı sıra kariyer kelimesi Fransızca'dan dilimize geçmiştir<sup>1,2</sup>. Farklı bir ifadeyle kariyer, insanların ilerleme süreçlerinde karar alması gereken olan, fırsatlarının ve deneyimlerinin sürekli bir şekilde etkileşimde olduğu zaman dilimi olarak açıklanabilir<sup>3</sup>. Ekonomi ve teknoloji alanında meydana gelen gelişmeler, iş imkânlarındaki ve çalışma koşullarındaki değişiklikler kariyer kavramının önemini artmasına sebep olmuştur<sup>4</sup>. Kariyer kavramı bireylerin istikbalini, refah düzeylerinin artırılması hususunda etkiye sahiptir. Özellikle günümüzde görülmekte olan iş ve sosyal anlamdaki değişiklikler şirketlerin ve yöneticilerinin bireylerden en üst seviyede başarı göstermesini beklemektedir. Bu bağlamda kişilerin mezun olduktan sonra iş bulma kaygılarının ve meslek hayatına geçtikten sonra çalıştıkları kurumda başarı değerlendirme kriterlerinin yetersiz olmasının yanı sıra tarafsız olmaması, kurum içerisindeki terfi imkânlarının kısıtlı bulunması stres seviyelerinin yükselmesine sebep olmaktadır<sup>5,6</sup>. Kariyer stresi bireylerin bu dönemde hayatlarında önemli bir etki bırakmaktadır. Aynı zamanda, bireylerin hem mental hem de fiziksel anlamda yaşam kalitelerine negatif etki yapmasının yanı sıra sosyal desteğin olmaması durumunda da kişileri depresyona itebilmektedir<sup>7,8</sup>. Bu bağlamda kişilerin kariyer stres düzeylerini azaltması amacıyla kişilerin kendilerinde bilinçli farkındalık oluşturmaları gerektiği düşünülmektedir.

Bireylerin stresle başa çıkabilme, mental anlamda bunalım ve kurum içerisindeki düzensiz davranışlarına neden olan süreçlere karşı becerikli bir şekilde karşı koyma durumu bilinçli farkındalık olarak tanımlanmaktadır<sup>9</sup>. Bilinçli farkındalık kavramı, bireylerin yaşantısında ortaya çıkan hadiselerle ilgisini verme devamlılığı olarak açıklanmaktadır<sup>10</sup>. Başka bir ifadeyle bilinçli farkındalık önceden meydana gelen ya da ileride deneyimlenmesi mümkün olan hislerin ve durumların etkisi altında olmadan şu anki zaman dilimini özümsemek olarak tanımlanmaktadır<sup>11</sup>. Bilinçli farkındalık esasında "dikkat" ve "duygu" temeline dayanmaktadır. Kişiler bu doğrultuda iş hayatının getirmiş olduğu karışık düşüncelerini temizleyerek esnek bir yapıya bürünmektedir<sup>12</sup>.

İlgili alan yazını incelendiğinde, bireylerin bilinçli farkındalık ile kariyer stresi düzeyleri arasındaki ilişkiyi araştıran bir çalışmaya rastlanmamıştır. Globalleşmeyle birlikte ülkelerin sınırları kalkmış ve kurumlar ihtiyaç duyduğu kadrolara alanlarında kendi menfaatlerine göre temin edebilmektedir. Bu bağlamda çağımızın getirmiş olduğu rekabetçi ortamdan dolayı üniversiteden mezun olacak öğrencilerin kariyer stresleri ve bilinçli farkındalık düzeylerinin incelenmesinin literatüre katkı yapacağı düşünülmektedir. Bu noktadan hareketle, araştırmanın amacı katılımcıların bilinçli farkındalık düzeylerinin anlamlandırılmasında kariyer stresinin etkisini tespit etmek ve öneriler sunmaktır.

## MATERYAL VE METOT

### Katılımcılar

Araştırmanın çalışma grubunu, bir kamu üniversitesinin spor bilimleri fakültesinde öğrenim görmekte olan 132'si kadın (%49.8), 94'ü (%35.5) erkek toplam 226 katılımcı oluşturmaktadır. Katılımcıların 112'si (%42.3) beden eğitimi ve spor öğretmenliği, 65'i (%24.5) spor yöneticiliği ve 88'i (%33.2) antrenörlük eğitimi bölümünde öğrenim görmektedir. Buna ek olarak, katılımcıların yaş ortalaması  $23.17 \pm 2.56$  olarak belirlenmiştir. Katılımcıların bilinçli farkındalıklarının kariyer stresine etkisini belirlemeyi amaçlayan bu çalışmada ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Bu model, "iki ve daha çok sayıda değişken arasında birlikte değişim varlığını ve/veya derecesini belirlemeyi sağladığını belirtmiştir"<sup>13</sup>. Bu doğrultuda araştırmanın amacına uygun olarak bağımlı ve bağımsız değişkenler arasındaki ilişki incelenmiştir.

### Verilerin Toplanması

Araştırmada veri toplama aracı olarak Bilinçli Farkındalık ve Kariyer Stresi Ölçekleri ile birlikte kişisel bilgi toplama formu kullanılmıştır.

### Bilinçli Farkındalık Ölçeği

Özyeşil ve ark. (2011)<sup>14</sup> tarafından Türkçe'ye uyarlanan ölçek Brown ve Ryan (2003)<sup>15</sup> tarafından geliştirilmiştir. Ölçek, 15 madde ve 6'lı likert bir yapıdadır. Ölçekten elde edilen yüksek puan bilinçli farkındalık seviyesinin arttığını ifade etmektedir. Araştırmada kullanılan veri setinden elde edilen Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı .82'dir.

### Kariyer Stresi Ölçeği

Choi ve ark. (2011)<sup>16</sup> tarafından geliştirilen, Özden ve Serter-Berk'in (2017)<sup>17</sup> Türkçe literatüre kazandırdığı ölçek toplamda 20 maddeden oluşmakta ve 5'likert bir yapıdadır. Ölçeğin alt boyutları; "kariyer belirsizliği ve bilgi eksikliği", "dışsal çatışma" ve "iş bulma baskısı" olarak isimlendirilmiştir. Ölçeklerin alt boyutlarının iç tutarlılık kat sayıları sırasıyla; .88, .73 ve .78 olarak tespit edilmiştir. Ölçekten alınan ortalama puanın yüksekliği aynı zamanda kariyer stresinin de yükseldiği anlamına gelmektedir. Veri seti için ölçeğin iç tutarlılık katsayısı ise .92 olarak belirlenmiştir.

### Verilerin Analizi

Verilerin analizinde öncelikle normallik dağılımı testi yapılarak Shapiro-Wilk testi anlamlılık sonucuna bakılarak Skewness ve Kurtosis değerleri incelenmiştir. Araştırmada kullanılan ölçme araçları için bu değerler -1.5 ile +1.5 arasındadır. Dolayısıyla, verilerin normal dağılıma sahip olduğu belirlenmiştir<sup>18</sup>. Saçılma diyagramında belirlenen doğrusal ilişkinin varlığı ile veri setinin regresyon analizine uygunluğu belirlenmiştir. Bu aşamadan sonra betimsel istatistiklerin yanı sıra T-testi, Pearson Korelasyon ve Doğrusal Regresyon Analizi kullanılmıştır. Araştırmada Excel veri tabanının yanı sıra SPSS 22 Paket Programı kullanılmıştır.

## BULGULAR

**Tablo 1.** Katılımcıların Bilinçli Farkındalık ve Kariyer Stresi Ölçeklerinden Aldıkları Ortalama Puanlar

Ölçekler	N	Min	Maks	$\bar{x}$	Ss
KBBE *	226	1.00	4.80	2.62	.62
DÇ **	226	1.00	4.75	2.54	.62
İBB***	226	1.00	5.00	2.97	.63
Kariyer Stresi Ölçeği	226	1.00	4.70	2.71	.57
Bilinçli Farkındalık Ölçeği	226	1.93	6.00	3.68	.78

\* Kariyer belirsizliği ve bilgi eksikliği alt boyutu. \*\* Dışsal çatışma alt boyutu. \*\*\* İş bulma baskısı alt boyutu.

Katılımcıların bilinçli farkındalık ölçeğinden almış oldukları ortalama puan ( $\bar{x}$ =3.68), kariyer stresi ölçeğinden ise ( $\bar{x}$ =2.71) olarak tespit edilmiştir. Buna ek olarak katılımcıların kariyer stresi ölçeği alt boyutlarından “kariyer belirsizliği ve bilgi eksikliğinden” ( $\bar{x}$ =2.62), “dışsal çatışmadan” ( $\bar{x}$ =2.97) ve “iş bulma baskısından” ( $\bar{x}$ =2.97) puan ortalamasına sahip oldukları belirlenmiştir.

**Tablo 2.** Bilinçli Farkındalık ve Kariyer Stresi Ölçeklerinden Alınan Ortalama Puanın Cinsiyet Değişkenine Göre T-testi Sonuçları

Cinsiyet	N	$\bar{x}$	Ss	sd	t	p
KSÖ *	Kadın	132	2.73	.82	224	.48
Toplam	Erkek	94	2.68	.72		
BFÖ **	Kadın	132	3.63	.81	224	-.89
Toplam	Erkek	94	3.73	.77		

p<.01 \*Kariyer stresi ölçeği \*\*Bilinçli farkındalık ölçeği

Katılımcıların Kariyer Stresi ve Bilinçli Farkındalık Ölçeklerinden aldıkları puan ortalaması cinsiyet değişkenine göre karşılaştırıldığında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olmadığı belirlenmiştir,  $t_1(224)=.48$ ,  $p>.05$ ;  $t_2(224)=-.89$ ,  $p>.05$ .

**Tablo 3.** Değişkenler Arası İlişkinin Pearson Momentler Çarpımı Korelasyonu ile İncelenmesi

Değişken	Bilinçli Farkındalık	Kariyer Stresi
Bilinçli Farkındalık	1	
Kariyer Stresi	-.33	1

p<.01

Tablo 3 incelendiğinde, katılımcıların bilinçli farkındalıkları ve kariyer stresi arasında orta düzeyde negatif yönlü bir ilişkinin olduğu belirlenmiştir, ( $r_1=-.33$ ,  $p<.01$ ). Bu noktadan hareketle, katılımcıların bilinçli farkındalıkları arttıkça kariyer streslerinin azaldığı ifade edilebilir.

**Tablo 4.** Kariyer Stresinin Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

Değişkenler	Standardize $\beta$	Standart Hata	Kritik Oran	p	R <sup>2</sup>	
Bilinçli Farkındalık	Kariyer Stresi	-.32	.06	-5.23	.000	.11

p<.01

Tablo 4 dikkate alındığında, bilinçli farkındalığın kariyer stresi ile ilişkisinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkinin tespit edildiği görülmektedir, ( $\beta_1=-.32$ ;  $p<.05$ ).

Tabloda yer alan Squared Multiple Correlations ( $R^2$ ) değeri dikkate alındığında, bilinçli farkındalığın kariyer stresini %11 oranında açıkladığı ifade edilebilir.

## TARTIŞMA

Katılımcıların bilinçli farkındalıklarının kariyer stresine nasıl bir etkide bulunduğunu belirlemek amacıyla gerçekleştirilen bu araştırmada bulgular dikkate alındığında; katılımcıların bilinçli farkındalık düzeylerinin ve kariyer streslerinin ortalama düzeyde olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Dolayısıyla, katılımcıların gerçekleştirmiş oldukları bazı eylemleri yeterinde sorgulamadan ve fark etmeksizin yaptıkları, odaklanmakta zorlandıkları ifade edilebilir. Bununla beraber katılımcıların kariyer stresi kaynakları dikkate alındığında; en önemli unsurun iş bulma baskısı olduğu, sonrasında ise kariyer belirsizliği ile bilgi eksikliği ve dışsal çatışmanın geldiği görülmektedir. Bu noktadan hareketle, katılımcıların üzerindeki iş bulma baskısı etkeninin kariyer sürecini etkilediği ifade edilebilir.

Bilinçli Farkındalık Ölçeğinden katılımcıların aldıkları ortalama puan cinsiyet değişkeni ile karşılaştırıldığında anlamlı bir farklılığın olmadığı belirlenmiştir. İlgili literatür incelendiğinde araştırma bulguları ile benzerlik gösteren çalışmaların olduğu görülmektedir<sup>19-24</sup>. Dolayısıyla bilinçli farkındalığın bireyin cinsiyetinden ziyade almış olduğu eğitim, kültür ve tecrübelerinden kaynaklandığı ifade edilebilir.

Katılımcıların kariyer stresi düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre farklılaşmadığı ise araştırmanın bir diğer bulgusudur. Bozyiğit ve Gökbaraz (2020)<sup>25</sup>, spor bilimleri fakültesinde öğrenim görmekte olan bireylerin kariyer stresinin cinsiyet değişkenine göre farklılaşmadığını belirlemiştir. Yılmaz (2019)<sup>26</sup>, öğretmen adayları ile gerçekleştirdiği çalışmada katılımcıların kariyer stresinin cinsiyet değişkenine göre farklılaşmadığını ifade etmiştir. İlgili literatür incelendiğinde benzer sonuçların olduğu belirtilebilir<sup>27,28</sup>. Bu noktadan hareketle katılımcıların kariyer streslerinin cinsiyet gibi demografik bir değişkenden ziyade mevcut koşul ve şartların etkilediği düşünülmektedir.

Araştırmada elde edilen bir başka bulgu ise bilinçli farkındalık ve kariyer stresi arasında orta düzeyde negatif bir ilişkinin olduğudur ( $\beta_1 = -.32$ ;  $p < .05$ ). Bu bulgu ile katılımcıların bilinçli farkındalık düzeylerinin artmasının kariyer streslerinin azalmasında bir etken olduğu ifade edilebilir. Çünkü kariyer stresinin artması özellikle üniversite son sınıf öğrencilerinde sıklıkla görülmektedir. Bireylerin farkındalıkla hangi mesleki tercihi kullanacaklarına üniversitenin ilk yıllarında karar vermeleri ve onun gerekliliklerini sürdürülebilir bir şekilde uygulamaları (kişisel gelişim, dil gelişimi, sınav kurları vb.) son sınıfa geldiklerinde stres unsurunun da azalmasına katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Bununla beraber üniversite eğitimin özellikle ilk yılında alınan doğru kararlar da dört yıllık eğitim süresi düşünüldüğünde bireyi daha planlı, kararlı, farkında ve stres seviyesi düşük bir şekilde bu süreyi yönetebilir kılacaktır.

Araştırma bulgularından elde edilen Squared Multiple Correlations ( $R^2$ ) değeri dikkate alındığında, bilinçli farkındalığın kariyer stresini %11 oranında açıkladığı ifade edilebilir. Dolayısıyla, kariyer stresini azaltmak için bireylerinde farkındalık seviyelerini arttırmak gerekmektedir. Bu sayede kariyer stresini azaltabilecek diğer özellikler ile bireyin kariyerin şekillendiği süre zarfında doğru kararlar alabilme ihtimali de artacaktır.

İlgili literatür incelendiğinde, doğrudan üniversite öğrencileri örnekleminde bilinçli farkındalık ve kariyer stresi ilişkisini anlamlandırmaya çalışan bir araştırmaya rastlanmamıştır. Ancak; kariyer stresini anlamlandırmaya çalışılırken bölüm tatmini ve kariyer olgunlukları<sup>29</sup>, akademik talep ve sosyal izolasyon<sup>30</sup>, özyeterlik<sup>31</sup>, kariyer geri bildirim<sup>32</sup> gibi özelliklerin kullanıldığı görülmektedir. Bilinçli farkındalığın yordayıcı rolü dikkate alındığında ise; kaygı<sup>33</sup>, depresyon<sup>34</sup>, örgütsel davranış<sup>35</sup>, zihinsel dayanıklılık ve mükemmeliyetçilik<sup>36</sup>, üniversiteye sağlıklı geçiş<sup>37</sup>, sağlıklı beslenme takıntısı<sup>38</sup>, sağlık davranışları<sup>39</sup>, duygusal emek<sup>40</sup> gibi özelliklerin incelendiği araştırmalar literatürde yer almaktadır. Bilinçli farkındalık birçok özelliğe doğrudan veya aracı rolde bulunarak etki etmektedir. Bu özelliklere ek olarak, kariyer stresi de bu özellikler ile değerlendirilebilir. Araştırma sonuçları dikkate alındığında; üniversite eğitiminin özellikle ilk iki yılı içerisinde bireylerin farkındalık seviyelerini arttıracak etkinlikler, eğitimler ve konferanslar düzenlenmelidir. Ayrıca, bireylerin kendi özelliklerini de keşfetmelerine olanak sağlayacak etkinlik çeşitlilikleri de sağlanabilir. Bununla beraber, kariyer stresi özelliğini anlamlandırabilmek adına farklı özelliklerin de kullanıldığı araştırmaların gerçekleştirilmesi önerilmektedir.

## KAYNAKLAR

1. Aytaç S. (2005). Çalışma yaşamında kariyer yönetimi, planlaması, gelişimi ve sorunları. Ezgi Kitabevi, Bursa.
2. Türk Dil Kurumu. (2022). [www.sozluk.gov.tr](http://www.sozluk.gov.tr), [Erişim Tarihi: 02.11.2022].
3. Aşık G., Akgül H. (2022). Üniversite öğrencilerinin kariyer stresleri, kariyer kararında ailenin etkisi ve kariyer kararı verme yetkinlik algıları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 19(1), 192-212.
4. Kuijpers MA., Schyns B., Scheerens J. (2006). Career competencies for career success. *The Career Development Quarterly*. 55(2), 168-178.
5. Duru H., Gültekin F. (2020). Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin kariyer stresleri, kariyer uyum yetenekleri ve mentörlük arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*. 28(1), 328-337.
6. Köse S., Tutar H., Şahin N., Güler S. (2020). Kişilik özellikleri ve kariyer stresi ilişkisinde örgütsel güvenin aracılık etkisi üzerine bir araştırma. *Electronic Turkish Studies*. 15(2), 1137-1154
7. Emirel M., Bozkurt Ö. (2010). Kariyer stresi ile belirsizlikten kaçınma arasındaki ilişkinin incelenmesi: Sigortacılık ve sosyal güvenlik bölümü öğrencileri üzerine bir araştırma. *Çalışma İlişkileri Dergisi*. 13(1), 1-16.
8. Hammen C. (2005). Stress and depression. *Annual Review of Clinical Psychology*. 1(1), 293-319.
9. Başoda A., Dönmez FG. (2022). Bilinçli farkındalık, mesleki bağlılık ve ruminatif düşünme ilişkisi: Turizm rehberliği öğrencilerine yönelik bir araştırma. *Journal of Gastronomy, Hospitality and Travel*. 5(3), 1141-1158.
10. Karabacak A., Demir M. (2017). Özerklik, bağlanma stilleri, bilinçli farkındalık ve duygu düzenleme arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Bayburt Eğitim Fakültesi Dergisi*. 12(23), 271-291.
11. Demir V., Gündoğan N. (2018). Bilinçli farkındalık temelli bilişsel terapi programının üniversite öğrencilerinin duygu düzenleme güçlüklerini azaltmadaki etkisi. *Ege Eğitim Dergisi*. 19(1), 46-66.

12. Atalay Z., Aydın U., Bulgan G., Taylan RD. (2017). Bilinçli-Farkındalık Temelli Öz-Yeterlik Ölçeği-Yenilenmiş: Türkiye Uyarlama Çalışması (BFÖÖ-Y). *İlköğretim Online*. 16(4), 1803-1815.
13. Karasar N. (2007). Bilimsel araştırma yöntemi: kavramlar, ilkeler, teknikler. Nobel Yayın Dağıtım, Ankara.
14. Özyeşil Z., Arslan C., Kesici Ş., Deniz ME. (2011). Bilinçli farkındalık ölçeği'nin türkçe'ye uyarlama çalışması. *Eğitim ve Bilim*. 36(160), 224-235.
15. Brown K. W., Ryan RM. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*. 84(4), 822-848.
16. Choi BY., Park, HR., Nam SK., Lee J., Lee SM. (2011). The development and initial psychometric evaluation of the Korean Career Stress Inventory for college students. *Career Development Quarterly*. 59, 559-572.
17. Özden K., Sertel-Berk Ö. (2017). Kariyer Stresi Ölçeği'nin (KSÖ) Türkçe'ye uyarlanması ve psikometrik özelliklerinin sınanması. *Psikoloji Çalışmaları*. 37(1), 35-51.
18. Tabachnick BG., Fidell, LS. (2013). Using multivariate statistics. CA: California State University. Pearson; 6th edition.
19. Ahmadi A., Mustaffab MS., Haghdoostc AA., Alavid M. (2014). Mindfulness and related factors among undergraduate students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*. 159, 20-24.
20. Azak A. (2018). Hemşirelik öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeylerinin belirlenmesi. *Hemşirelikte Eğitim ve Araştırma Dergisi*. 15(3), 170-176.
21. Cengiz R., Serdar E., Donuk B. (2016). Üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık ve girişimcilik düzeylerinin incelenmesi. *International Journal of Social Sciences and Education Research*. 2(4), 1632-1643.
22. Dilci T., Kaya S. (2012). 4. ve 5. sınıflarda görev yapan sınıf öğretmenlerinin üstbilişsel farkındalık düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Süleyman Demirel Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi*. 27, 247-267.
23. Güngör NB., Kurtipek S., Tolukan E. (2020). The effect of mindfulness of physical education and sports teacher candidates on empathic tendency. *International Journal of Psychology and Educational Studies*. 7(4), 132-142.
24. Sarwar M., Yousuf MI., Hussain S., Noreen S. (2009). Relationship between achievement goals, metacognition and academic success in Pakistan. *Journal of College Teaching & Learning*. 6(5), 51-56.
25. Bozyiğit E., Gökbaraz N. (2020). Career stress determinants of the students in faculty of sports sciences. *Journal of Computer and Education Research Year*. 8(15), 181-200.
26. Yılmaz A. (2019). Öğretmen adaylarının kariyer streslerinin karma araştırma yaklaşımı ile incelenmesi. *Türk Spor Bilimleri Dergisi*. 2(1), 93-105.
27. Bozdam A., Taşğın Ö. (2011). Öğretmen adaylarının mesleki kaygı düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*. 13(11), 44-53.
28. Dursun S., Karagün, E. (2012). Öğretmen adaylarının mesleki kaygı düzeylerinin incelenmesi: Kocaeli üniversitesi beden eğitimi ve spor yüksekokulu son sınıf öğrencileri üzerine bir araştırma. *Kocaeli Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*. 24, 93- 112.



29. Yu EY., Yang YJ. (2013). A study on the difference among college students' department satisfaction and career maturity and the influence on career stress. *Journal of Digital Convergence*. 11(12), 557-568.
30. Bergin A., Pakenham K. (2015). Law student stress: Relationships between academic demands, social isolation, career pressure, study/life imbalance and adjustment outcomes in law students. *Psychiatry, Psychology and Law*. 22(3), 388-406.
31. Sandler ME. (2000). Career decision-making self-efficacy, perceived stress, and an integrated model of student persistence: A structural model of finances, attitudes, behavior, and career development. *Research in Higher Education*. 41(5), 537-580.
32. Hu S., Hood M., Creed PA. (2018). Career goal importance as a moderator in the relationship between career feedback and career-related stress. *Journal of Career Development*. 45(1), 3-18.
33. Bamber MD., Schneider JK. (2016). Mindfulness-based meditation to decrease stress and anxiety in college students: A narrative synthesis of the research. *Educational Research Review*. 18, 1-32.
34. Falsafi N. (2016). A randomized controlled trial of mindfulness versus yoga: effects on depression and/or anxiety in college students. *Journal of the American Psychiatric Nurses Association*. 22(6), 483-497.
35. Kaçay Z., Güngör NB., Yenel F., Soyer F. (2020). The effect of work engagement and mindfulness on organizational behavior. *Journal of Educational Issues*. 6(2), 478-492.
36. Vidic Z., Cherup N. (2019). Mindfulness in classroom: Effect of a mindfulness-based relaxation class on college students' stress, resilience, self-efficacy and perfectionism. *College Student Journal*. 53(1), 130-144.
37. Dvořáková K., Kishida M., Li J., Elavsky S., Broderick PC., Agrusti MR., Greenberg MT. (2017). Promoting healthy transition to college through mindfulness training with first-year college students: Pilot randomized controlled trial. *Journal of American College Health*. 65(4), 259-267.
38. Kurtipek S., Güngör NB., Esentürk OK., Tolukan E. (2020). The mediating role of nutrition knowledge level in the effect of mindfulness on healthy nutrition obsession. *Progress in Nutrition*. 22(1), 138-145.
39. Roberts KC., Danoff-Burg S. (2010). Mindfulness and health behaviors: Is paying attention good for you?. *Journal of American college health*. 59(3), 165-173.
40. Yılmaz A., Tonga Z., Esentürk OK., İlhan EL. (2020). Beden eğitimi öğretmenlerinin duygusal emek düzeyleri ve mesleki tükenmişliklerinin incelenmesi. *Inonu University Journal of the Faculty of Education*. 21(2), 482-507.