

## Lise Son Sınıf Öğrencilerinin Öz-Düzenleme Becerileri ile Kariyer Kaygısı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Canan ERTÜRK<sup>1</sup> & Şener ŞENTÜRK<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Milli Eğitim Bakanlığı, Türkiye

<sup>2</sup>Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Türkiye

Gönderilme Tarihi (Received): 22/07/2024

Kabul Tarihi (Accepted): 03/12/2024

Düzeltilme Tarihi (Revised): 30/11/2024

Yayınlanma Tarihi (Published): 30/12/2024

### Özet

Bu araştırmanın amacı, lise son sınıf öğrencilerinin öz-düzenleme becerileri ile kariyer kaygısı düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemektir. Araştırmada nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırma, 2022-2023 eğitim öğretim yılında, Samsun ili, Lâdik ilçesinde öğrenim gören, 176 lise son sınıf öğrencisinin katılımıyla gerçekleştirilmiştir. Araştırmaya ait veriler, "Ergenler için Öz-düzenleme Ölçeği", "Kariyer Kaygısı Ölçeği" ve araştırmanın değişkenlerine yönelik kişisel bilgi formu ile elde edilmiştir. Araştırmada verilerin analizinde, dağılımın normalliği nedeniyle, bağımsız gruplar t- testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ve Pearson momentler çarpımı korelasyonu analizleri kullanılmıştır. Araştırma bulgularına göre lise son sınıf öğrencilerinin öz düzenleme becerileri puan ortalamalarının, kariyer kaygısı puan ortalamalarından daha yüksek olduğu görülmüştür. Katılımcıların, öz düzenleme becerileri ile kariyer kaygıları arasında negatif yönlü, anlamlı düzeyde bir ilişki olduğu görülmüştür. Araştırmanın alt problemlerinden cinsiyet ve aile gelir düzeyi açısından, katılımcıların kariyer kaygısı ve öz düzenleme becerileri puan ortalamaları bakımından anlamlı bir fark bulunmazken, okul türü değişkenine göre kariyer kaygısı meslek seçimi boyutunda ve öz düzenleme becerisi bakımından Fen Lisesi öğrencileri lehine anlamlı fark bulunmuştur.

**Anahtar kelimeler:** Öz-düzenleme, kariyer kaygısı, kaygı, ergenlik dönemi

## Examination of the Relationship Between Self-Regulation Skills and Career Anxiety Levels of High School Seniors

### Abstract

The aim of this study is to analyze the relationship between the self-regulation skills of high school seniors and their career anxiety levels. In this research, correlational survey model, one of the quantitative research methods, is used. The research is carried out with the participation of 176 high school senior students studying in the Ladik, Samsun in the 2022-2023 academic year. The data of the research are obtained from the Self-Regulation Scale for Adolescents, the Career Anxiety Scale and the personal information form for the variables of the research. Results are analyzed with independent groups t-test, one-way variance analysis (ANOVA), and Pearson correlation analysis. According to the results of the research, the self-regulation skills of the high school seniors participating in the research are higher than their career anxiety levels. In addition, It is found that the relationship between self-regulation skills and career anxieties of the research group is negative, significant and weak. Moreover, there was no significant difference between the career anxiety levels and self-regulation skills of the participants in terms of gender and family income level. In terms of school type, a significant difference between career choice, career anxiety and self-regulation skills is found in favor of high school senior students studying at Science High School.

**Keywords:** Self-regulation, career anxiety, anxiety, adolescence period.

\*Sorumlu Yazar: E-mail: [cananertrk87@gmail.com](mailto:cananertrk87@gmail.com)

Orcid No: 0009-0009-1142-5630

\*\* Bu araştırma 26-29 Ekim 2023 tarihleri arasında XVI. Uluslararası Eğitim Araştırmaları Kongresi'nde sözlü bildiri olarak sunulmuştur.

**Atf (Citation):** Ertürk, C. & Şentürk, Ş. (2024). Lise son sınıf öğrencilerinin öz-düzenleme becerileri ile kariyer kaygısı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Turkish Journal of Primary Education (TUJPEd)*, 9(2), 46-59. Doi: 10.52797/tujped.1519981

## GİRİŞ

Teknolojik gelişmeler, hayatı kolaylaştırdığı kadar karmaşık bir duruma getirmekte, günümüzde bazı meslekler tarih olurken, yeni meslekler, farklı iş kolları ortaya çıkmaktadır. Bu sürece uyum sağlamak için insanlardan yaşam ve mesleki beceriler, öğrenme ve yenilenme becerileri, bilgi, medya ve teknoloji becerilerine sahip olmaları beklenmektedir. Bu beklentileri karşılayabilmek ve gerekli niteliklere sahip olabilmek, sağlıklı bir kariyer planlama süreci gerektirmektedir.

Bireyin bir mesleğe ve kariyerine ilişkin karar verme eğilimi ergenlik döneminde artmaktadır. Bu dönemde birey, ilgi alanlarına, yeteneklerine ve değerlerine dayalı olarak, kariyer seçeneklerini keşfetme eğilimindedir. Bu keşif, gelecekteki meslek seçimini etkileyebileceğinden ciddiyle ele alınması gerekmektedir. Lise ile başlayan ve yükseköğretim kurumlarının tercih edilmesiyle devam eden bu sürece denk gelen ergenlik dönemi, “ön ergenlik, orta ergenlik ve geç ergenlik” olarak kendi içerisinde yaş gruplarına ayrılırken bu dönem, sadece fiziksel olarak değil aynı zamanda bireyde psikolojik olarak da büyük değişimlere neden olmaktadır. Özellikle orta ergenlik sonları ve geç ergenlik başlangıcı olan yaşlar (17-18 yaşları), bireylerin duygusal kararlar aldıkları bir dönem olarak ortaya çıkmaktadır. Bu süreci, bireyin sosyal çevresi, okul ortamı, aile beklentileri ve kendi kişisel özellikleri önemli ölçüde etkilemektedir. Kişinin bir kimlik arayışı içerisinde olması, karşılaştıkları güçlükler, içerisinde bulunduğu sosyo-ekonomik durum gibi faktörler kişinin kaygılarını çeşitlendirmektedir. Bunlar gelecek kaygısı, dış görünüş kaygısı, benlik kaygısı, sınav kaygısı, sosyal kaygı, durumluk kaygısı olarak ortaya çıkmaktadır. Mesleğe karar verme sürecinde yaşanan zorluklar ve kararsızlıkların bir uzantısı olarak ergenler kariyer kaygısı da yaşayabilmektedirler (Vignoli, 2015).

Bireylerin “Büyüyünce ne olacaksınız?” sorusuyla başlayan kariyer gelişim süreci, mesleki tercihlerle birlikte kişinin geleceğini planlaması, yaşam standartlarını belirlemesi ve kişisel gelişimini desteklemesi açısından büyük bir önem taşımaktadır (Yeşilyaprak, 2013). Bireyin, mesleği, kariyeri ve geleceği ile ilgili karar verme eğilimi ergenlik döneminde daha ciddi bir hal almakta, durum bir kaygı haline dönüşmektedir. Bireyin meslek seçimi, iş bulma süreci, iş performansı, terfi beklentisi gibi konularla ilişkili olan bireyin kariyeri ile ilgili belirsizlik, endişe ve korku duygularını içeren bu duruma kariyer kaygısı denilmektedir (Göncü Akbaş ve Okutan, 2020). Bireylerin gelecekleri ile ilgili karar verme aşamasında oldukları, beraberinde sınav kaygısının da yüksek olduğu 12. sınıfta, kariyer kaygıları daha da artmaktadır. Bu süreçte, gelecekle ilgili belirsizlikler, karar verme sürecine ailelerin fazlasıyla dâhil olması, kendini tam olarak tanıyamama, ne istediğini bilememe ve bunlarla baş edememe gibi durumlarla sıklıkla karşılaşmakta ve bu durumlar bireyin kaygı düzeyinin artmasına neden olabilmektedir. Bu durum, birçok insanın hayatında zaman zaman ortaya çıkabilen doğal bir duygudur. Ancak bazı insanlar için bu kaygı daha yoğun ve sürekli bir durum haline gelebilmektedir.

Mallet (2002), kariyer kaygısının nedenlerini, aile etkisinin, ebeveynlerin beklentisini karşılayamama endişesi, aileden ya da alıştığı arkadaş çevresinden seçtiği meslekte çalışmak için uzaklaşma endişesi ve iş yaşamında yaşayacağı kaygılar olarak, temellendirmiştir. Belirsizlikler, performans baskısı, toplum ve aile baskısı, yetersizlik duygusu gibi değişkenler bireylerin kariyerle ilgili kaygı yaşamasına neden olurken bireylerde de motivasyonun azalması, karar verme sürecinin ve genel yaşam kalitesinin düşmesi gibi belirtilere yol açabilmektedir. Bununla birlikte, öğrencinin karşı karşıya kaldığı eğitim sistemindeki sık sık değişen durumlar, lise öğrencilerinin mesleki karar verme sorumluluğunu üstlenme gerekliliği, ailelerin talepleri ve istekleri, sınırlı sosyal ve doğal çevre deneyimleri ve toplumdaki işsizlik sorunları gibi faktörler nedeniyle lise öğrencileri için kariyer kararı daha da kaygı verici olabilmektedir (Özyürek, 2013). Bireyin, bu endişe ve stres durumunu ortadan kaldırabilmesi, karar verme sürecini sağlıklı hale

getirebilmesi aşamasında içsel denetimin alt başlıklarından olan öz-düzenleme becerileri devreye girerek büyük bir etki göstermektedir. İçsel denetimli bireylerin, kariyer gelişimlerinde daha sağlıklı bir öz değerlendirme yapması, mesleki seçimlerini daha bilinçli bir şekilde yapabilmelerini sağlarken, bireyin bu süreçte mutlu olmasını özellikle de kariyer yolculuğunda başarılı olabildiğini de etkilemektedir (Şeker ve Yeşilyaprak, 2014).

Öz düzenleme, bireyin farkında olarak öğrenmesi ve öğrendiğinin farkına varması, öğrenme yol ve yöntemlerini planlayabilmesi ve buna hâkim olabilmesi olarak tanımlanmıştır (Israel, 2007). Öz-düzenleme, bireysel farklılıklar göz önünde bulundurularak değerlendirilmesi gereken bir süreçtir. Her bireyin farklı deneyimleri, yetenekleri, motivasyonları ve yaşamları vardır. Bu nedenle, öz-düzenleme becerileri bireysel olarak değişiklik gösterebilir ve farklı zamanlarda farklı süreçlerden geçerek gelişebilir (Kazu ve Yavuz, 2021). Öz-düzenleme becerisi, bireylerin hedeflerine ulaşmak için zorluklarla karşılaşmalarına rağmen direnme yeteneğini, sürekli ve kararlı bir şekilde çaba harcamayı ve dikkatli davranışlar sergilemeyi içerir.

Öz düzenleme becerisi, başarılı olmanın yanı sıra bireyin kişisel gelişimi, özgüveni ve kendini yönetme yeteneği üzerinde de olumlu etkileri olmakta, zaman içinde geliştirilebilen bu beceriler yaşamın farklı alanlarında kullanılabilir. Öz düzenleme bireyin, yalnızca akademik anlamda değil, her türlü öğrenme ihtiyacının karşılanmasında önemli bir rol oynar. Ayrıca bireylerin hem kendi hayatları hem de sosyal hayatlarını şekillendiren temel unsurlardan biridir. Öz düzenleme becerisi, hedeflerine odaklanma, zaman yönetimi, kendini motive etme, engellerle başa çıkma ve disiplin gibi alanlarda da kendini göstermektedir (Akeren, 2022). Bireylerin davranışları, diğer insanların tutum ve davranışlarından etkilenmekle birlikte, bu davranışlar bireylerin içsel süreçlerinin bir sonucu olarak ortaya çıkmaktadır. Bu nedenle her bireyin kendi davranışlarından sorumlu olduğu kabul edilmektedir. Bu bağlamda öz düzenleme becerisi, bireyin akademik hayatını ve öğrenmesini, sürdürülebilir sağlıklı sosyal ilişkiler kurmasını, hayat standartlarını iyileştirerek kendi kontrolünde tutmasını ve sürece uyum sağlamasını temin etmektedir (Ertürk, 2013).

Öz düzenleme becerileri, bireyin kariyer basamağında önemli bir dönüm noktası olan ve sınav senesi olarak ifade edilen lise son sınıf döneminde, ayrı bir öneme sahiptir. Öğrencilerin kendi öğrenme süreçlerinde kendi stratejilerini oluşturmalarını, öğrenme süreçlerini düzenlemelerini ve bunları gerçekleştirecek öz motivasyonu sağlayarak başarıya ulaşması açısından da önemli bir etkidir. Bu sürecin içsel ve dışsal faktörlerden etkilenmesi de mümkün olabilmektedir. Bu bağlamda, öğrencilerin içsel motivasyonlarını sağlaması, öz yeterlilik, inanarak başarmak istemesi, okul, aile ve arkadaş ortamlarından etkilenmektedir (Üredi ve Erden, 2009).

Türkiye’de kaygı ve kariyer konusu ile ilgili yapılan çalışmaların ise genellikle meslek sahibi olma süreci ve sınav kaygısıyla ilişkilendirildiği; kariyer kavramının, kariyer kararsızlığı ile ilişkilendirilerek alanyazında ele alındığı görülmektedir (Alkan, 2014; Güler ve Çakır, 2013; Karakaş, 2013; Özdemir Yaylacı, 2007; Traş ve Gökçe, 2017; Gürcan, 2021; Fidan, 2019; Gati ve Saka, 2001; Kayadibi ve Kırdök, 2020; Dursun ve Kara, 2019). Lise öğrencilerinin kariyer kaygısını konu alan araştırmaların son dönemlerde arttığı görülmektedir (Nalbantoğlu Yılmaz ve Çetin Gündüz, 2018a; Nalbantoğlu Yılmaz ve Çetin Gündüz, 2018b; Akıncı, 2022; Boo, Kim ve Kim, 2022; Çalı ve Doğar, 2021; Çoğalan ve Yazıcı, 2022; Göncü Akbaş ve Okutan 2020; Kayadibi ve Kırdök, 2020; Peng, 2005; Rathore ve Jain, 2022; Şama, 2020; Şeker, 2020; Taş ve Tortumlu, 2021; Vignoli, 2015; Yıldırım Kurtuluş, Kurtuluş ve Yaman, 2022). Öz-düzenleme becerileri ile ilgili alan yazına bakıldığında, lise düzeyinde de çalışmalar olduğu (Abdi-Zarrin, Gracia ve Paixão, 2020; Akeren, 2022; Alpsoy, 2021; Baumeister ve Heatherton, 1996; Çetin ve Ceyhan, 2018; Ergün, 2013; Sabonchi, 2019; Kanıkırmızı, 2023; Kapıkıran, Yaşar ve Acun Kapıkıran, 2016; Kaşıkçı ve Öğülmüş, 2023; Kaşıkçı, 2018; Korkın, 2019; Saçan ve Kavruk, 2022) görülmektedir.

Alanyazın incelendiğinde özellikle ergenlik dönemine yönelik öz-düzenleme becerilerinin diğer yaş gruplarına göre daha az ele alındığı ayrıca çok eski bir kavram olmayan kariyer kaygısını ele alan kısıtlı sayıda araştırma olduğu görülmektedir. Özellikle kariyer kaygısı ve öz düzenleme becerilerinin birlikte ele alındığı bir alan yazın çalışmasıyla karşılaşılmasıdır. Bu bağlamda araştırmanın alan yazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Araştırmada, lise son sınıf öğrencilerinin öz-düzenleme becerileri ve kariyer kaygısı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmaktadır. Bu amaçla aşağıdaki sorulara cevap aranmıştır:

1. Lise son sınıf öğrencilerinin öz-düzenleme becerileri ve kariyer kaygısı düzeyleri nedir?
2. Lise son sınıf öğrencilerinin öz düzenleme becerileri ve kariyer kaygısı arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
3. Lise son sınıf öğrencilerinin öz düzenleme becerileri ve kariyer kaygıları cinsiyet, okul türü ve aile gelir durumu değişkenlerine göre anlamlı düzeyde farklılık göstermekte midir?

## YÖNTEM

### Araştırma Modeli

Araştırmada nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırma sürecinde elde edilen bilginin sayısal değerler olarak ifade edilmesi ve ölçülebilmesi nicel araştırmalarda temel çalışma ilkesidir (Ekiz, 2020). İlişkisel tarama modelinde, iki ya da daha fazla değişkenin birlikte değişip değişmediği; değişim olduğu takdirde bu değişimin nasıl olduğu belirlemeye çalışılır (Karasar, 2011).

### Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini Samsun ili Lâdik ilçesinde 12. sınıfta öğrenim gören, aktif olarak okula devam eden öğrenciler oluşturmuştur. Bu nedenle her hangi bir örnekleme yoluna gidilmemiştir. Araştırmanın çalışma grubuna ilişkin bilgiler Tablo 1’de verilmiştir.

**Tablo 1.** Araştırmanın Çalışma Grubuna İlişkin Veriler

Değişken	Alt değişken	f	%
Cinsiyet	Kız	88	50.0
	Erkek	88	50.0
Gelir düzeyi	Düşük	85	48.3
	Orta	87	49.4
	Yüksek	4	2.3
	Fen Lisesi	52	29.5
Okul türü	Anadolu Lisesi	55	31.3
	İmam Hatip Lisesi	11	6.3
	Sağlık Meslek Lisesi	41	23.3
	Çok Programlı Meslek Lisesi	17	9.7

Tablo 1 incelendiğinde örneklem grubunun 176 öğrenciden oluştuğu, bunların cinsiyet bakımından kız ve erkek öğrencilerin oranının yarı yarıya (88’er öğrenci) olduğu görülmektedir. Bu öğrencilerin %48,3’ü gelir durumu düşük düzeyde, %49,4’ü orta düzeyde ve %2,3’ü yüksek gelir düzeyine sahip olduğu görülmektedir. Çalışma grubunun okul türü bakımından ise %29,5’i Fen Lisesinde (FL), %31,3’ü Anadolu Lisesinde (AL), %6,3’ü İmam Hatip Lisesinde (İHL), %23,3’ü Sağlık Meslek Lisesinde (SML) ve %9,7’si Çok Programlı Meslek Lisesinde (ÇPL) öğrenim gören son sınıf öğrencilerinden oluştuğu görülmüştür.

### Veri Toplama Araçları

Araştırma kapsamında veri toplama aracı olarak Kaşıkçı ve Öğülmüş (2023) tarafından geliştirilen “Ergenler için Öz Düzenleme Ölçeği” ve Gündüz ve Yılmaz (2016) tarafından geliştirilen “Kariyer Kaygısı Ölçeği” kullanılmıştır. Ergenler için Öz Düzenleme Ölçeği beşli Likert tipi bir ölçek olup, onbir maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı .90 bulunmuştur. Ergenler için Öz Düzenleme Ölçeği toplam onbir maddeden oluşan ve tek boyutlu bir yapıya sahiptir. Ölçekte ters değerlendirme gerektiren madde bulunmayıp, ölçekten en az onbir en fazla 55 puanın alınmaktadır. Diğer bir ölçek olan Kariyer Kaygısı Ölçeği, beşli Likert olup, ölçek ondört maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin ilk alt boyutu aile etkisi ve meslek seçimi olarak düzenlenmiş, bu bağlamda ölçeğin birinci ve beşinci maddeleri arasındaki ifadeler “aile etkisine yönelik kariyer kaygısını”, altıncı ile ondördüncü maddeler arasındaki ifadeler “meslek seçimine yönelik kariyer kaygısını” ölçmektedir. Alt boyutlar değerlendirildiğinde, hangi alt boyutta yüksek puan alınıyorsa o boyutla ilgili kariyer kaygısının daha yüksek olduğu söylenilebilmektedir. Ölçeğin güvenilirliğine ilişkin, aile etkisine yönelik kaygılarına ait Cronbach Alpha değeri .742, meslek seçimine yönelik kaygılarına ait güvenilirliği ise .797 bulunmuştur (Çetin Gündüz ve Nalbantoğlu Yılmaz, 2016: 1017). Araştırmada kullanılan veri toplama araçları ile ilgili bilgiler bu bölümde belirtilebilir. Başlıktaki üç ifadeden tercih edilen bir tanesi kullanılmalıdır.

### Verilerin Analizi

Araştırmada verilerin dağılımının normalliğine ilişkin, Kolmogorov-Smirnov ve Shapiro-Wilk testleri yapılmıştır. Dağılıma ilişkin analiz sonuçları Tablo 2’de verilmiştir.

**Tablo 2.** Çarpıklık ve Basıklık Değerleri

	Skewness	Kurtosis
Kariyer kaygısı	.061	-.433
Öz düzenleme	-.888	1.454

Tablo 2 incelendiğinde, dağılıma ilişkin çarpıklık ve basıklık değerlerinin  $\pm 2$  değerleri arasında olduğu görülmüştür. George ve Mallery (2016) dağılımın normalliği için sadece Kolmogorov-Smirnov ve Shapiro-Wilk testlerinin yeterli olmayacağını çarpıklık ve basıklık değerlerinin  $\pm 2$  arasında olmasının normal dağılım olarak alınabileceğini belirtmiştir. Buradan hareketle verilerin analizinde kariyer kaygı düzeyleri ile öz düzenleme becerileri arasındaki ilişki Pearson momentler çarpımı korelasyonu hesaplanarak incelenmiştir. Araştırmanın alt amacı olan cinsiyet değişkenine göre, katılımcıların öz düzenleme becerileri ve kariyer kaygısı düzeylerinin farklılaşp farklılaşmadığına bakmak için de bağımsız gruplar t testi uygulanmıştır. Öğrencilerin, okul türü ve ebeveyn eğitim durumları değişkenlerine göre, öz düzenleme becerileri ve kariyer kaygısı düzeylerinin farklılaşp farklılaşmadığına bakmak için de tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Tek yönlü varyans analizi sonucunun anlamlı olduğu hallerde farkın hangi gruplar arasında olduğunu tespit etmek amacıyla Tukey HSD testi yapılmıştır.

## BULGULAR

### 1. Katılımcıların Öz-Düzenleme Becerileri ve Kariyer Kaygısı Düzeylerine İlişkin Bulgular

Çalışmaya katılan öğrencilerin öz-düzenleme becerileri ve kariyer kaygısı düzeylerine ilişkin aritmetik ortalamalar Tablo 3’te verilmiştir.

**Tablo 3.** Öğrencilerin Öz-düzenleme Becerileri ve Kariyer Kaygısı Düzeylerine İlişkin Betimsel İstatistikleri

Değişkenler	Alt Boyut	N	Min.	Max.	X Ort.	Ss
Kariyer Kaygısı	Aile etkisi	176	1,00	5,00	2,27	1,038
	Meslek seçimi	176	1,00	5,00	2,99	,949
	Toplam	176	1.00	5.00	2.73	.817
Öz Düzenleme	Toplam	176	1.00	5.00	3.76	.716

Tablo 3 incelendiğinde, araştırmanın genel amacına ilişkin yapılan analiz neticesinde katılımcıların öz düzenleme becerileri puan ortalaması  $\bar{x}=3,76$ , kariyer kaygısı düzeylerine ilişkin puan ortalamasının ise  $\bar{x}=2,73$  olduğu görülmüştür. Buna göre araştırmaya katılan öğrencilerin öz düzenleme becerilerinin, kariyer kaygısı düzeyinden daha yüksek olduğu görülmektedir. Ayrıca kariyer kaygısı düzeylerinin alt boyutları bakıldığında meslek seçimi kariyer kaygısı ortalamasının  $\bar{x}=2,99$  aile etkisi kariyer kaygısı ortalamasının  $\bar{x}=2,27$  olduğu görülmektedir. Buna göre araştırmaya katılan öğrencilerin kariyer kaygısı düzeylerinde meslek seçimi alt boyutu düzeyi ortalamasının, aile etkisi alt boyutuna ilişkin puan ortalamasından daha yüksek olduğu görülmüştür.

## 2. Öğrencilerin Öz-Düzenleme Becerileri ve Kariyer Kaygısı Düzeyleri Arasındaki İlişki

Katılımcıların öz düzenleme becerileri ve kariyer kaygısı düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiş olup, bulgular Tablo 4'te verilmiştir.

**Tablo 4.** Öğrencilerin Öz-düzenleme Becerileri ve Kariyer Kaygısı Düzeyleri Arasındaki İlişki

Boyutlar	Aile etkisi	Meslek seçimi	Kariyer kaygısı genel	Öz düzenleme
Aile etkisi	1			
Meslek seçimi	,349**	1		
Kariyer kaygısı genel	,714**	,905**	1	
Öz düzenleme	-,222**	-,089	-,168*	1

\*\*p<0.01 \*p<0.05

Tablo 4'te görüldüğü gibi, Pearson korelasyon katsayısı sonucuna göre lise son sınıf öğrencilerinin öz düzenleme becerileri ile kariyer kaygısı düzeyleri arasında düşük ve negatif yönlü ( $r=-.168$ ;  $p<.05$ ) bir ilişki bulunmuştur. Bu bağlamda araştırmaya katılan öğrencilerin öz düzenleme becerileri arttıkça, kariyer kaygısı düzeylerinin azaldığı söylenebilir.

## 3. Cinsiyete Göre Öz-düzenleme Becerileri ve Kariyer Kaygısı Düzeylerine İlişkin T-testi Bulguları

Katılımcıların, öz düzenleme becerileri ve kariyer kaygısı düzeyleri cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini bulmak için yapılan t testi sonuçları Tablo 5'te verilmiştir.

**Tablo 5.** Cinsiyete Göre Öz-düzenleme Becerileri ve Kariyer Kaygısı Düzeylerine İlişkin T-testi Bulguları

	Boyutlar	Cinsiyet	N	X Ort.	Ss	sd	t	p
Kariyer kaygısı	Aile etkisi	Kız	88	2,14	1,0929	174	-1,664	,098
		Erkek	88	2,40	,96965			
	Meslek seçimi	Kız	88	3,11	1,0152	174	1,741	,084
		Erkek	88	2,87	,86716			
Öz-Düzenleme	Genel	Kız	88	2,77	.88143	174	.530	.597
		Erkek	88	2,70	.75152			
			88	3,86	.68910	174	1,919	.057
			88	3,65	.73295			

\*\*p&lt;0.01 \*p&lt;0.05

Tablo 5'teki bulgulara göre, araştırmaya katılan öğrencilerin, öz düzenleme becerileri ( $t=1.919$ ,  $p>.05$ ) ve kariyer kaygı düzeylerinin ( $t=.530$ ,  $p>.05$ ) cinsiyet değişkeni açısından anlamlı bir farklılık göstermediği görülmektedir.

#### 4. Okul Türü Değişkenine Göre Öz-Düzenleme Becerileri ve Kariyer Kaygısı Düzeylerine İlişkin Varyans Analizi Bulguları

Katılımcı öğrencilerin, öz düzenleme becerileri ve kariyer kaygısı düzeyleri puan ortalamalarının okul türü değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini bulmak için yapılan tek yönlü varyans analizi (Anova) sonuçları Tablo 6'da verilmiştir.

**Tablo 6.** Okul Türü Değişkenine Göre Öz düzenleme Becerileri ve Kariyer Kaygısı Düzeylerine İlişkin Varyans Analizi Bulguları

Değişkenler	Boyutlar	Kaynak	Kareler toplamı	Sd	Kareler ortalaması	f	p
Kariyer kaygısı	Aile etkisi	Gruplar arası	2,825	4	,706	,650	,628
		Gruplar içi	185,844	171	1,087		
		Toplam	188,669	175			
	Meslek seçimi	Gruplar arası	8,849	4	2,212	2,540	,042*
		Gruplar içi	148,943	171	,871		
		Toplam	157,793	175			
Toplam	Gruplar arası	2,255	4	.564	.841	.501	
	Gruplar içi	114,662	171	.671			
	Toplam	116,917	175				
Öz düzenleme	Toplam	Gruplar arası	9,539	4	2,385	5,074	.001**
		Gruplar içi	80,375	171	.470		
		Toplam	89,914	175			

\*\*p&lt;0.01 \*p&lt;0.05

Tablo 6 incelendiğinde, araştırmaya katılan öğrencilerin okul türüne değişkenine bağlı olarak yapılan varyans analizi sonucunda, kariyer kaygısı alt boyutu olan meslek seçimi boyutunda ( $f=2.540$ )  $p<0.05$  anlamlı fark olduğu görülmüştür. Diğer taraftan öz düzenleme beceriler açısından yapılan analizde de anlamlı fark olduğu tespit edilmiştir ( $f=5.074$ ,  $p<.05$ ).

Ortaya çıkan anlamlı farkın hangi okul türleri arasında olduğunu belirlemek için yapılan Tukey HSD testine göre, kariyer kaygısı ölçeği meslek seçimi boyutunda Fen Lisesi ( $x = 3.30$ ) ile Anadolu Lisesi ( $x = 2.87$ ) ve çok programlı lise ( $x = 2.62$ ) arasında Fen Lisesi lehine anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Öz düzenleme becerisi açısından bakıldığında, Fen Lisesi ( $x = 3.92$ ) ile Çok Programlı Lise ( $x = 3.21$ ) arasında, Fen Lisesi lehine; İmam Hatip Lisesi ( $x = 4.15$ ) ile Çok

Programlı Lise ( $x= 3.21$ ) arasında İmam Hatip Lisesi lehine; Anadolu Lisesi ( $x= 3.80$ ) ile Çok Programlı Lise ( $x= 3.21$ ) arasında Anadolu Lisesi lehine anlamlı bir farklılık bulunmuştur.

## 6. Öz düzenleme Becerileri ve Kariyer Kaygısı Düzeyleri Arasındaki Farklılıkların Aile Gelir Durumu Değişkenine Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular

Katılımcıların öz düzenleme becerileri ve kariyer kaygısı düzeylerinin aile gelir durumuna göre farklılaşmasına yönelik yapılan tek yönlü varyans analizi Tablo 7’de verilmiştir.

**Tablo 7.** Aile Gelir Düzeyi Değişkenine İlişkin Varyans Analizi Tablosu

Değişkenler	Alt boyut	Kaynak	Kareler toplamı	Sd	Kareler ortalaması	f	P
Kariyer kaygısı	Aile etkisi	Gruplar arası	1,047	2	,523	,482	,618
		Gruplar içi	187,623	173	1,085		
		Toplam	188,669	175			
	Meslek seçimi	Gruplar arası	3,280	2	1,640	1,836	,163
		Gruplar içi	154,513	173	,893		
		Toplam	157,793	175			
Toplam	Gruplar arası	2,277	2	1,138	1,718	,183	
	Gruplar içi	114,640	173	,663			
	Toplam	116,917	175				
Öz düzenleme	Toplam	Gruplar arası	,261	2	,131	,252	,777
		Gruplar içi	89,653	173	,518		
		Toplam	89,914	175			

\*\*p<0.01 \*p<0.05

Tablo 7’de görüldüğü gibi, araştırmaya katılan öğrencilerin, aile gelir düzeyine bağlı olarak yapılan varyans analizi sonucunda, kariyer kaygısı kaygı bakımından ( $f=1.718$ ,  $p>.05$ ) ve Öz düzenleme becerileri bakımından anlamlı fark bulunmamıştır ( $f= .777$ ,  $p>.05$ ).

## TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu çalışmada lise son sınıf öğrencilerinin öz düzenleme becerileri ile kariyer kaygısı düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Aynı zamanda araştırma grubundaki öğrencilerin, öz düzenleme becerileri ve kariyer kaygısı düzeyleri analiz edilmiş, cinsiyet, okul türü ve aile gelir durumu değişkenlerine göre de farklılaşıp farklılaşmadığına incelenmiştir. Özellikle keşif döneminde olan lise öğrencilerinin, üniversite sınavına çokça yaklaştığı lise son sınıf döneminin bireyin kariyeri adına önemli bir karar verme süreci olduğu için, çalışmanın sonuçları ve yorumlanması önemlidir.

Bu çalışmada, katılımcıların öz düzenleme becerilerinin, kariyer kaygısı düzeylerinden daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca araştırmaya katılan öğrencilerin, kariyer kaygısı düzeylerinde meslek seçimi alt boyutu düzeyi ortalamasının, kariyer kaygısı aile etkisi alt boyutu düzeyi ortalamasından daha yüksek olduğu ortaya çıkmıştır. Bu sonucu destekleyen bir araştırma da Nalbantoğlu-Yılmaz ve Çetin-Gündüz (2018b) tarafından yapılmış ve çalışmada meslek seçimine karar veren bireylerin, meslek seçimine karar veremeyen bireylere göre daha az kariyer kaygısı yaşadığı ortaya çıkmıştır. Bu bağlamda ne istediğini bilmek, hedef koymak ve bu süreçte hedefi doğrultusunda içsel motivasyonunu artırarak devam etmek bireyin odak noktasını olumlu yönde değiştirerek, kaygı düzeyini kontrol altına almasına yardımcı olacaktır.

Bunun yanı sıra, araştırma yapılan grubun öz düzenleme becerileri ve kariyer kaygıları arasındaki ilişkinin negatif yönlü, anlamlı ve zayıf düzeyde bir ilişki olduğu görülmüştür. Araştırmaya katılan grubun, öz düzenleme becerileri arttıkça, kariyer kaygısı düzeyleri azalmaktadır. Öz düzenleme becerisi, bireyin düşünce, duyu ve davranışlarını yönlendirmesine, kendini



değerlendirmesine ve geliştirmesine imkânı sağlar. Ayrıca öz düzenleme, bireyin kendi gelişimini takip etmesini, motivasyonunu sürdürmesini ve başarıya ulaşmasını destekleyen önemli bir süreçtir. Bireyin odağının, kendini geliştirmeye, içsel motivasyonunu sağlayıp bunu sürdürebilmeye en önemlisi de duygu, düşünce ve davranışlarını yönlendirebilmeye sevk etmektedir. Böylelikle birey, kariyer kaygısı duygusunu da kontrol edebilme ve bununla baş edebilme becerisine sahip olabilecektir. Kariyer kaygısı ve öz düzenleme becerisi arasındaki ilişkinin araştırıldığı bir araştırma bulunamamıştır. Bu bağlamda araştırmanın bu konuda önemli bir yol gösterici olduğu düşünülmektedir.

Araştırmanın bir diğer sonucuna göre, meslek seçimine yönelik kariyer kaygısına, okul türü açısından incelendiğinde anlamlı bir fark gösterdiği, aile etkisine yönelik kariyer kaygısına bakıldığında anlamlı bir fark göstermediği görülmüştür. Bu doğrultuda, yapılan bir araştırmada da 11. ve 12. sınıf öğrencilerinin meslek seçimine yönelik kariyer kaygılarında okul türüne göre anlamlı bir fark bulunmuş fakat aile etkisine yönelik kariyer kaygısında anlamlı bir fark bulunmamıştır (Göncü Akbaş ve Okutan, 2020). Meslek seçimine yönelik kariyer kaygısında gruplar arası farklılıklara bakıldığında, Fen Lisesi öğrencilerinin, Anadolu Lisesi ve Çok Programlı Lise öğrencilerinin meslek seçimine yönelik kariyer kaygılarının daha fazla olduğu görülmüştür. Meslek Lisesinde okuyan öğrencilerin, meslek seçimi kariyer kaygısı düzeyinin akademik temelli liselere göre daha az kariyer kaygısı yaşadığı sonucuna ulaşılmıştır. Göncü Akbaş ve Okutan (2020) tarafından yapılan araştırmada meslek lisesinde öğrenim gören öğrencilerin, meslek seçimine yönelik kariyer kaygıları akademik başarı temelli bir lise türü olan Anadolu Lisesinde öğrenim gören öğrencilere göre daha az olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Meslek seçimi sürecinin, okul türlerinin eğitim çeşitliliği göze alındığında, farklılık göstermesi normal olarak değerlendirilmeli ve dolayısıyla kendi içlerinde meslek seçimine yönelik kariyer kaygıları da bu bağlamda değerlendirilebilir. Kırsal bölgede yaşayan öğrencilerin, “ya yapamazsam başaramazsam” biçiminde korku yaşamaları, hedef koyma davranışlarını şekillendirmektedir. Başarabildiklerini görmeye ihtiyacı olan öğrencilerin öz güvenleri artar ve daha fazlasını yapabilecekleri inancı canlanır. Meslek lisesi ve Anadolu Lisesi kırsalda merkezi sınav sistemi ile değil, adrese dayalı yerleştirmeye öğrenci almaktadırlar, bundandır ki yüksek bir başarı oranı söz konusu değildir, öğrencilerin başarabildiklerini görmeye ihtiyaçları olduğundan, öğrenme sınırlarını aşmaya cesaret edememektedirler ve dolayısıyla hedeflerini ya hiç koyamamakta ya da mevcut bilgileriyle seçebilecekleri mesleklere yönelmektedirler. Başka bir deyişle onlar mesleklerini değil, aldıkları puanlar mesleklerini belirlemektedir. Dolayısıyla meslek seçimine bağlı kaygı düzeylerinin Fen Lisesi öğrencilerine göre daha az olması beklenilendir. Fen Lisesi öğrencisi de genellikle olumlu aile desteği, yapabilirsin motivasyonlarıyla, toplumda en prestijli mesleği seçmeleri yönünde aile ve çevre telkinleriyle kariyerini planlama konusunda en iyisi neyse onu isteme eğilimindedir. Bundan dolayıdır ki ulaşmak istediği hedef en iyi ise, kendisinin de en iyisi olması gerektiği hissine kapılarak akranlarıyla yarışarak, ailesinin yüksek beklentisini karşılama zorunluluğu hissederek yaşamakta ve bu da meslek seçimine yönelik kariyer kaygısını tetiklemektedir.

Katılımcıların, öz düzenleme becerisine okul türü değişkenine göre bakıldığında, aralarında anlamlı bir fark bulunmuştur. Araştırma grubundaki bu anlamlı farklılığın hangi okul türleri arasında olduğuna bakacak olursak, Çok Programlı Lise öğrencilerinin öz düzenleme becerileri ile Fen Lisesi, Anadolu Lisesi ve İmam Hatip Lisesi öğrencilerinin öz düzenleme becerileri arasında anlamlı bir fark bulunmuş ve Çok Programlı Lise öğrencilerinin öz düzenleme becerilerinin diğer Fen Lisesi, Anadolu Lisesi ve İmam Hatip Lisesi öğrencilerinin öz düzenleme becerilerinden daha düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Kanıkırmızı (2023) da lise öğrencileriyle yaptığı bir çalışmada, Fen Lisesi öğrencilerinin Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesindeki öğrencilere (meslek lisesi) göre öz düzenleme becerilerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bireyin akademik başarısının yüksek olması, hedefine daha çabuk ulaşabilmesini

kolaylaştırmaktadır. Tam tersi durumda, bireyler akademik ertelemeye yönelmekte ve kariyer belirleme sürecini ötelemektedir. Bu bağlamda, Çetin ve Ceyhan (2018), lise öğrencilerinin öz düzenleme becerileri ile akademik ertelemeleri arasındaki ilişkiye inceleyerek, bireyin öz düzenleme becerisinin arttıkça, akademik erteleme davranışının azaldığı sonucuna ulaşmışlardır. Berberoğlu ve Kalender (2005) tarafından yayımlanmış oldukları çalışmalarında Fen Lisesinde öğrenim gören öğrencilerin akademik olarak daha başarılı, Meslek Lisesi öğrencilerinin ise belirlenen sınavlarda daha düşük başarı sağladığını paylaşmıştır. Bunlardan yola çıkarak, öz düzenleme becerilerinin akademik başarıyı olumlu yönde etkilediğini söyleyebiliriz. Ortaokul öğrencileri ile yapılan çalışmada öz düzenleme stratejileri ile akademik başarıları arasında anlamlı ilişki bulunmuş ve akademik başarıyı yordayan değişkenler içinde öz düzenleme becerilerinin de yer aldığı sonucuna ulaşılmıştır (Aktan, 2012). Eğitim hayatı boyunca bireyin, öz düzenleme becerilerine sahip olabilmesi için ailesi, çevresi, öğretmenleri, en önemlisi de kendi içsel motivasyonunu sağlayabilecek etkenler devreye girmektedir. Yapılan bir çalışmada okul öncesi eğitim gören öğrencilerin öz düzenleme becerilerinin olumlu yönde geliştiği sonuca ulaşılmıştır (Sabonchi, 2019). Okul öncesi dönem eğitimi ile başlayan bu süreç aile ve sosyal çevre tarafından desteklenerek daha sağlıklı bir hale gelecektir.

Ayrıca araştırma, lise son sınıf öğrencilerinin aile gelir durumlarının, kariyer kaygılarıyla ve de öz düzenleme becerileriyle de arasında anlamlı bir farklılık olmadığını göstermiştir. Cinsiyet değişkenine göre ise öz düzenleme becerileri ve kariyer kaygısı düzeyleri çalışmada anlamlı farklılık göstermemiştir. Alanyazın incelendiğinde, kariyer kaygısı ile ilgili yapılan daha kapsamlı bir çalışmada Göncü Akbaş ve Okutan (2020), 990 lise 11 ve 12. sınıf öğrencileriyle yaptığı bir çalışmada cinsiyeti kız olan öğrencilerin erkek öğrencilere göre kız öğrenciler lehine anlamlı bir farklılık gösterdiği sonucuna ulaşmıştır. Aynı şekilde 546 lise öğrencisi ile yapılan bir çalışmada, Alpsoy (2021) lise öğrencilerinin öz düzenleme becerilerinde cinsiyet değişkenine göre, kız öğrenciler ile erkek öğrencilerin öz düzenleme becerileri arasında, kız öğrenciler lehine anlamlı bir farklılık olduğu sonucuna ulaşmıştır. Alcı ve Altun (2007) da cinsiyetin öz düzenleme becerilerini anlamlı düzeyde etkilediğini paylaşmıştır. Alçay (2019) lise öğrencileri ile yaptığı çalışmada öz düzenleme becerisinin cinsiyete göre bakıldığında anlamlı bir fark göstermediği sonucuna ulaşmıştır. Bu bağlamda öz düzenleme becerisinde cinsiyet değişkeninin anlamlı farklılık gösterip göstermediği çalışmalarda değişkenlik göstermektedir. Daha geniş bir örneklem üzerinden gerçekleştirilerek bu değerlendirilmenin tekrar yapılması alanyazına destek sağlayabilir. Sadece 12. sınıf öğrencileri için değil tüm lise kademelerini de dâhil ederek araştırma yapılabilir. Ayrıca sadece öğrenci bazlı değil, öğrencilerin hayatlarında önemli bir yere sahip olan anne-baba tutumları ve öğretmen yaklaşımlarının da öz düzenleme becerilerine ve kariyer kaygısı düzeylerine etkisi bu çalışmayla birlikte ele alınabilir. Böylelikle eğitimin sacayağı tamamlanarak, eğitime yönelik çözüm önerileri çeşitlenerek daha sağlıklı bir süreç için rehberlik edebilir. Nitel bir çalışmayla desteklenerek öğrencilerin öz düzenleme becerileri ve kariyer kaygısı düzeyleri hakkında psikolojik danışman görüşleri alınabilir. Farklı değişkenlere göre de farklılaşp farklılaşmadıkları hakkında bilgi sahibi olunabilir. Özellikle lise düzeyinde hem öz düzenleme becerileri hem de kariyer kaygı düzeyleri konularında sınırlı sayıda araştırma mevcuttur. Bunun çoğaltılması alan yazına katkı sağlayacak ve akademik veriler ışığında daha doğru rehberlik hizmetleri verilebilecektir.

## KAYNAKÇA

- Abdi Zarrin, S., Gracia, E. & Paixão, M.P. (2020). Prediction of academic procrastination by fear of failure and self-regulation. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 20 (3), 34- 43. DOI 10.12738/jestp.2020.3.003
- Aktan, S. (2012). *Öğrencilerin akademik başarısı, öz düzenleme becerisi, motivasyonu ve öğretmenlerin öğretim stilleri arasındaki ilişki*. Yayımlanmamış Doktora Tezi. Balıkesir Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Balıkesir.

- Akıncı, A.Y. (2022). Anadolu Lisesi öğrencilerinin yirmi birinci yüzyıl becerileri ve kariyer kaygısı. *International Journal of Social, Humanities and Administrative Sciences*, 8(57), 1338-1345. <http://dx.doi.org/10.29228>
- Akeren, İ. (2022). *Öz düzenleme psiko-eğitim programının ergenlerde öz düzenleme ve psikolojik yardım gereksinimine etkisinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış doktora tezi). Atatürk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
- Alcı, B. & Altun, S. (2007). Lise öğrencilerinin matematik dersine yönelik öz düzenleme ve biliş üstü becerileri, cinsiyete, sınıfa ve alanlara göre farklılaşmakta mıdır? *Ç.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 16(1), 3344.
- Alçay, E.S. (2019). *Ergenlerde problemlerle internet kullanımı ile bilinçli farkındalık ve öz düzenleme arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Akdeniz Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Antalya.
- Alkan, N. (2014). Üniversite adaylarının bölüm tercihleri: Bir kariyer araştırma yöntemi olarak bölüm tanıtımları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(41), 61-74.
- Alpsoy, S. (2021). *Helikopter ebeveyn tutumunun lise öğrencilerinin öz düzenleme becerileri üzerine etkisi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Baumeister, R. F. & Heatherton, T. F. (1996). Self-regulation failure: An overview. *Psychological Inquiry*, 7(1), 1-15.
- Berberoğlu, G. & Kalender, İ. (2005). Öğrenci başarısının yıllara, okul türlerine, bölgelere göre incelenmesi: ÖSS ve PISA analizi. *Eğitim Bilimleri ve Uygulama*, 4(7), 21-35.
- Boo, S., Kim, M. & Kim, S. (2022). The relationship among undergraduate students' career anxiety, choice goals, and academic performance. *Journal of Hospitality & Tourism Education*, 34(4), 229-244.
- Çalı, O. & Doğar, Y. (2021). Spor lisesi öğrencilerinin kariyer kaygılarının incelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 15(1), 81-93.
- Çetin Gündüz, H. ve Nalbantoğlu Yılmaz, F. (2016). Lise öğrencilerinin kariyer kaygılarını belirlemeye yönelik ölçek geliştirme çalışması. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12(3), 1008-1022.
- Çetin, N. & Ceyhan, E. (2018). Lise öğrencilerinin akademik erteleme davranışlarının sürekli kaygı, akılcı olmayan inanç, öz düzenleme ve akademik başarı ile ilişkisi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33(2): 460-479. DOI: 10.16986/HUJE.2017028261
- Çoğalan, Y. & Yazıcı, H. (2022). Lise öğrencilerinin özgüvenleri, kariyer denetim odakları ve kariyer kaygıları arasındaki ilişki. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 21(81), 152-165. <https://doi.org/10.17755/esosder.941314>
- Dursun, A. & Kara, A. (2019). Ortaöğretim öğrencilerinde kariyer karar verme güçlüklerinin yordayıcısı olarak kariyer kararı yetkinlik beklentisi ve kariyer seçiminde aile etkisi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 17(1), 39-55.
- Ekiz, D. (2020). *Bilimsel araştırma yöntemleri* (6. Baskı). Ankara: Anı Yayıncılık.
- Ergün, S. (2013). *Ergenlere verilen değerler eğitiminin öz düzenleme stratejileri üzerindeki etkisinin sınanması*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Necmettin Erbakan Üniversitesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, Konya.
- Ertürk, H.G. (2013). *Öğretmen çocuk etkileşiminin niteliği ile çocukların öz düzenleme becerisi arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Doktora tezi). Hacettepe Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Fidan, V. (2019). *Meslek seçiminde kariyer karar verme zorlukları: İzmir ilindeki denizcilik meslek liseleri ile diğer liselerdeki son sınıf öğrencileri üzerine bir araştırma*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Göncü Akbaş, M. & Okutan, E. (2020). Lise öğrencilerinin kariyer aygısına yönelik alan araştırması: Antalya ili örneği. *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, 8(20), 158-187.
- Güler, D. & Çakır, G. (2013). Lise son sınıf öğrencilerinin sınav kaygısını yordayan değişkenlerin incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(39), 82-94.
- Gati, I. & Saka, N. (2001). High school students' career-related decision-making difficulties. *Journal of Counselling and Development*, 79, 331-340.
- Israel, E. (2007). *Öz düzenleme eğitimi, fen başarısı ve özyeterlilik*. Doktora tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Kanıkırmızı, B. (2023). *Lise öğrencilerinin öz düzenleme düzeyleri ve eğitim stresleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Bartın Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Bartın.

- Kapıkıran, Ş., Yaşar M. & Acun Kapıkıran, N. (2016). Benlik saygısı ve okul tükenmişliği arasındaki ilişkide öz düzenlemenin doğrudan ve dolaylı rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 6(45), 51 - 64.
- Karasar, N. (2011). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Nobel Yayınları.
- Karakaş, A. C. (2013). Paylaşma tutumlarının sınav kaygısı-gelecek kaygısı ile ilişkisi (Sakarya ili örneği). *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 2 (1), 135-157.
- Kaşıkcı, F. (2018). *Ergenlerde akran zorbalığı ile başa çıkma stratejileriyle bilişsel çarpıtmalar ve öz düzenleme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Atatürk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
- Kaşıkcı, F. & Ögülmüş, S. (2023). Ergenler için öz düzenleme ölçeğinin geliştirilmesi. *Ankara University Journal of Faculty of Educational Sciences (JFES)*, 56(1), 56-92. <https://doi.org/10.30964/auebfd.1190039>
- Kayadibi, S. & Kırdök, O. (2020). Lise öğrencilerinin kariyer kaygıları ile beş faktör kişilik özellikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, Covid-19 özel sayısı 2, 372-388.
- Kazu, İ. Y. & Yavuz, F. (2021). Öz düzenleme becerileri üzerine yapılmış lisansüstü çalışmaların bibliografik olarak incelenmesi. *Trakya Eğitim Dergisi*, 11(3), 1471-1483.
- Korkın, Ö. (2019). *Ergenlerin ailelerinden algıladıkları psikolojik kontrol öz düzenleme becerileri ve akademik motivasyonları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Çanakkale.
- Mallet, P. 2002. Thoughts of future academic and professional careers arouse anxiety during adolescence: The development of a major form of social anxiety. *Carriérologie, c. 8*: 599– 618.
- Nalbantoğlu Yılmaz, F. & Çetin Gündüz, H. (2018a). Lise öğrencilerinin kariyer kaygılarının çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, c. 18. s. 3*: 1585–1602.
- Nalbantoğlu Yılmaz, F. & Çetin Gündüz, H. (2018b). Lise öğrencilerinde kariyer kararsızlığı ve kariyer kaygısı: yapısal eşitlik modellemesi yoluyla incelenmesi. *Eurasian Journal of Educational Research*, 78, 23-42.
- Özdemir Yaylacı, G. (2007). İlköğretim düzeyinde kariyer eğitimi ve danışmanlığı. *Bilig*, 40, 119-140.
- Özyürek, R. (2013). *Kariyer psikolojik danışmanlığı kuramları: Çocuk ve ergenler için kariyer rehberliği uygulamaları*. Ankara: Nobel.
- Peng, H. (2005). Reduction in state anxiety scores of freshmen through a course in career decision. *International Journal for Educational and Vocational Guidance*, 5: 293–302.
- Rathore, S. & Jain, P. (2022). Career anxiety and its correlates. *International Journal of Early Childhood Special Education*, 14(5).
- Sabonchi, M.H.Z (2019). *Lise öğrencilerinde problem çözme becerileriyle, öz yeterlilik ve öz düzenleme arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Saçan, S. & Kavruk, S. (2022). COVID-19 pandemi döneminde ergenlerin aile ilişkileri ile öz düzenleme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi: analitik kesitsel araştırma. *Türkiye Klinikleri Sağlık Bilimleri Dergisi*, 7(2), 330 - 338. 10.5336/healthsci.2021-84378
- Şama, H. (2020). *Ergenlerin kariyer kaygısını yordamada aile desteği ve umudun rolü*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Yıldız Teknik Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, İstanbul.
- Şeker, G. (2020). *Kariyer psiko-eğitim programının on birinci sınıf öğrencilerinin kariyer kararı yetkinlik ve eğitsel sonuç beklenti düzeylerine etkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Mersin Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin.
- Şeker, G. & Yeşilyaprak, B. (2014). Lise öğrencilerinde meslek kararı verme yetkinliği ve kariyer denetim odağının incelenmesi. *II. Uluslararası iş ve meslek danışmanlığı kongresi bildiri kitabı*, 106-111.
- Taş, M. A. & Tortumlu, M. (2021). Sabır eğiliminin kariyer kaygısı üzerindeki etkisinde kararlılığın aracılık rolü. *Ömer Halisdemir Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 14(1), 1-17.
- Traş, Z. & Gökce, Z. (2017). Lise öğrencilerinin kariyer karar verme güçlükleri ve ego kimlik statülerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 15(1), 58-69.

- Üredi, I. & Erden, M. (2009). Öz-düzenleme stratejileri ve motivasyonel inançlarının yordayıcısı olarak algılanan anne baba tutumları. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 7(4), 781–811.
- Vignoli, E. (2015). Career indecision and career exploration among older french adolescents: the specific role of general trait anxiety and future school and career anxiety. *Journal of Vocational Behavior*, 182-191.
- Yeşilyaprak, B. (2013). *Mesleki rehberlik ve kariyer danışmanlığı*. Ankara: Pegem.
- Yıldırım Kurtuluş, H., Kurtuluş, E. & Yaman, K. G. (2022). Ergenlerin benlik saygısı ile kariyer kaygısı arasındaki ilişki: gelecek beklentisinin aracı rolü. *EKEV Akademi Dergisi*, 90, 283-302.

**Çıkar Çatışması:** Yazarlar arasında herhangi bir çıkar çatışması bulunmamaktadır.

**Yazar Katkı Beyanı:** Yazarlar çalışmaya %50 - %50 oranında katkıda bulunmuştur.

**Araştırma Yayın Etiği:** : Bu çalışmanın hazırlanma ve yazım sürecinde “Yükseköğretim Kurumları Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi” kapsamında bilimsel, etik ve alıntı kurallarına uyulmuş olup; toplanan veriler üzerinde herhangi bir tahrifat yapılmamış ve bu çalışma herhangi başka bir akademik yayın ortamına değerlendirme için gönderilmemiştir.

**Etik Kurul Onayı:** Bu çalışma için etik kurul onayı Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Etik Kurulu tarafından 29/03/2023 tarih ve 2023-231 sayılı kararı ile alınmıştır.

## EXTENDED ABSTRACT

### EXAMINATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-REGULATION SKILLS AND CAREER ANXIETY LEVELS OF HIGH SCHOOL SENIORS

#### Introduction

The term ‘career’ enters our lives with fundamental uncertainties about the future and follows us until retirement. Making decisions about career development effect our future plans, influence quality of life and personal growth (Yeşilyaprak, 2013). Adolescence marks an important stage for decision-making in terms of profession, career, and future aspirations. Career anxiety refers to state of uncertainty, concern, and fear regarding an individual's career (Göncü Akbaş & Okutan, 2020) and shows itself on every part of professional life. Senior students, standing at the cusp of shaping their futures, often experience heightened career anxiety. In this phase, various factors contribute to uncertainties and heightened levels of unease, such as familial expectations, personal clarity, ambiguous aspirations, and feelings of inadequacy in the face of such challenges. For disposing of vulnerabilities and making legitimate dynamic interaction, a component of inner control, self - guideline become an integral factor and have a critical effect. Internal control helps individuals to make accurate self-evaluations, make career choices deliberately and reach success in their career (Şeker & Yeşilyaprak, 2014).

Nevertheless, the adolescent period is marked by exploratory tendencies and the need to prove oneself, aligning with Super's career stage theory, wherein individuals aged 14 to 24 embark on a quest to establish their identities and weigh their options. Despite this, research addressing self-regulation skills during adolescence remains relatively scarce, with limited studies focusing on the relatively new concept of career anxiety. Additionally, there is a notable lack of studies that explore the intersection between career anxiety and self-regulation skills. This study aims to bridge this gap by examining the relationship between seniors' self-regulation skills and their levels of career anxiety, offering fresh insights into this crucial period and fostering increased awareness.

## Method

The study employs a correlational survey model, a quantitative research approach, to investigate the relationship between self-regulation skills and career anxiety among high school seniors. The research encompasses all senior students in Ladik, Samsun, who continue attending school despite the Ministry of National Education's directive regarding absences. A full population approach is adopted, thus bypassing the use of sampling. Data collection instruments include the Self-Regulation Scale for Adolescents developed by Kaşıkçı and Öğülmüş (2023) and the Career Anxiety scale developed by Gündüz and Yılmaz (2016), alongside a personal information form probing variables such as gender, school type, and family income level.

The data are analyzed using SPSS (Version 23.0), with normality assessed via Kolmogorov-Smirnov and Shapiro-Wilk tests. Following normal distribution validation, the Pearson Correlation Coefficient is calculated to explore the relationship between career anxiety levels and self-regulation skills. Gender-related differences are examined using the independent groups t-test, while one-way analysis of variance (ANOVA) assesses school type and parents' educational status variables in relation to self-regulation skills and career anxiety levels among high school seniors. Significantly differing groups are subsequently determined using the Tukey HSD test.

## Findings

The self-regulation skills of the high school seniors participating in the research are higher than their career anxiety levels. In addition, It is found that the relationship between self-regulation skills and career anxieties of the research group is negative, significant and weak. Moreover, there was no significant difference between the career anxiety levels and self-regulation skills of the participants in terms of gender and family income level. In terms of school type, a significant difference between career choice, career anxiety and self-regulation skills is found in favor of high school senior students studying at Science High School. Some suggestions are offered for the research and researchers in terms of making it more comprehensive and detailed.

## Conclusion and Discussion

This study found that high self-regulation skills in high school seniors caused to lower career anxiety. Especially, career choice influenced this anxiety more than element of family (Nalbantoğlu Yılmaz & Çetin (2018b). Interestingly, school type impacted career anxiety by creating self - confidence or lack of confidence based on seniors' schools that they are educated (Berberoğlu & Kalender, 2005; Aktan, 2012; Çetin & Ceyhan, 2018; Göncü Akbaş & Okutan, 2020; Sabonchi, 2019; Kankırmızı, 2023). In terms of gender, it was found that self-regulation or anxiety are not affected from the situation of being a male or female student and this finding is supported by various researches' studies (Alçay, 2019; Göncü Akbaş & Okutan, 2020; Alpsay, 2021). Further research is needed to explore these relationships in more detail (Baysal & Özgenel, 2019).