

Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Dayanıklılık ve Kariyer Planlama Algılarının Değerlendirilmesi

Ayla AVCI¹, Esvet MERT² ve Celaleddin SERİNKAN³

Öz

Öğrenciler kariyer yolculuğunun en önemli basamağı olan üniversite sürecindeki aldıkları eğitimleri iş yaşamlarında uygulama isteklerini gerçekleştirilememeye ya da mezun oldukları alanlarda iş bulamama gibi kaygılar yaşamaktadır. Bu durum öğrenciler için önemli bir stres kaynağıdır. Bu stres kaynağının doğru yönetilerek başarılı sonuçlar vermesi beklenmektedir. Bu bağlamda üniversite öğrencilerinin bu aşamada kendi bilgi, beceri ve yetenekleri doğrultusunda hedef oluşturarak kariyer planları yapması elzemdir. Psikolojik dayanıklılık, bireyin yaşadıkları olumsuz olaylar karşısındaki direncidir. Bu nedenle kariyer planlarını belirleyen bireylerin psikolojik dayanıklılıkları daha yüksek olduğu için hedeflerine adım adım ilerlerken olumsuz durumlarda daha az strese maruz kalmaktadır. Bu çalışmanın amacı, üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık ve kariyer planlama algılarının belirlenmesidir. Araştırma verileri anket tekniği ile elde edilmiş ve 335 katılımcıdan elde edilen verilerle analizler gerçekleştirilmiştir. Üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık seviyeleri ile kariyer planları arasında istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca psikolojik dayanıklılığı yüksek bireylerin, kariyer hedeflerini belirleme, fırsatları tanıma ve kendini değerlendirme boyutlarında daha başarılı oldukları tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Psikolojik Dayanıklılık, Kariyer Planlama, Lisans Öğrencileri, Üniversite

An Assessment of University Students' Perceptions of Psychological Resilience and Career Planning

Abstract

Students often experience concerns about not being able to apply the education they receive during university, a crucial step in their career journey, to their professional lives, or about not being able to find a job in their field of study. This situation is a significant source of stress for students. Proper management of this stress is expected to yield successful results. Therefore, it is crucial for university students to develop career plans by setting goals that align with their knowledge, skills, and abilities at this stage. Psychological resilience is the resistance of an individual against negative events they experience. For this reason, individuals who determine their career plans are exposed to less stress in negative situations as they progress step by step towards their goals because their psychological resilience is higher. The purpose of this study was to determine university students' perceptions of psychological resilience and career planning. The research data were obtained through the survey technique, and analyses were conducted using data collected from 335 participants. A statistically significant and positive correlation was found between the resilience levels of university students and their career plans. Furthermore, it was determined that individuals with high resilience are more successful in the dimensions of setting career goals, identifying opportunities, and self-assessment.

Keywords: Psychological Resilience, Career Planning, Undergraduate Students, University


Atıf İçin / Please Cite As:

Avcı, A., Mert, E. ve Serinkan, C. (2026). Üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık ve kariyer planlama algılarının değerlendirilmesi. *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 15 (2), 643-656. <https://doi.org/10.33206/mjss.1775443>

Geliş Tarihi / Received Date: 01.09.2025

Kabul Tarihi / Accepted Date: 18.03.2026


¹ Dr. Öğr. Üyesi - Antalya Belek Üniversitesi, İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi, Antalya, Türkiye, aylaavci@windowslive.com,

 ORCID: 0000-0002-1871-4090

² Dr. Öğr. Üyesi - Pamukkale Üniversitesi, İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi, Antalya, Türkiye, emert@pau.edu.tr,

 ORCID: 0000-0002-8966-2005

³ Prof. Dr. - Pamukkale Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi, Denizli, Türkiye, cserinkan@pau.edu.tr,

 ORCID: 0000-0001-8056-2596



Giriş

Günümüz iş dünyasında yaşanan hızlı dönüşümler, iş gücü piyasasında köklü değişimler yaşanmasına sebep olurken; birçok geleneksel meslek dönüşüme uğramaktadır. Özellikle teknolojik gelişmelerin etkisiyle birlikte Yapay Zekâ Mühendisliği, Veri Bilimi Uzmanlığı, Drone Pilotluğu gibi daha önce var olmayan birçok meslek alanının ortaya çıkmasına neden olmuştur (World Economic Forum, 2020). Dijitalleşmenin ve otomasyonun iş yapış biçimlerini köklü şekilde dönüştürmesi, işgücü piyasasının da esneklik ve adaptasyon yeteneği yüksek bireylere ihtiyaç duymasına yol açmıştır. Üniversiteler, bu dönüşüm karşısında hem mevcut bölümlerini güncellemekte hem de geleceğin mesleklerine yönelik yeni programlar açarak iş dünyasına nitelikli insan gücü kazandırmaya çalışmaktadır (Kır, 2020). Farklı sektörlerde yeni iş alanların kurulması kariyer hedefi belirleyecek olan öğrenciler için birer fırsattır. Bu nedenle öğrencilerin yeniliklerin takipçisi olarak kariyer plan ve hedeflerini gerçekleştirmeleri önemli bir husustur.

Ancak bu yeni iş alanları aynı zamanda belirsizlikleri ve rekabeti de beraberinde getirmektedir. Bu ortamda üniversite öğrencileri, yalnızca mezuniyet değil, mezuniyet sonrası kariyerlerini nasıl şekillendirecekleri konusunda da ciddi kaygılar taşımaktadır (Chen ve Zeng, 2021). Bu sebeple bireylerin taşıdıkları kaygının yanı sıra okuldan başlayarak gelecekte kendilerinin yaşamsal ferah ve düzen sağlayacak olan uzun dönemli kariyer hedeflerini belirleyerek kariyer planlamalarını yapmaları zorunlu hale gelmiştir. Bu çerçevede bireyin seçmiş olduğu alandaki iş imkânları ve gereken donanımların, bilgi ve becerilerin sağlanması konusunda daha fazla çaba göstermesi gerekmektedir (Büyükyılmaz vd., 2016).

Üniversite eğitimi, bireyin yaşamında önemli bir geçiş süreci olmakla birlikte aynı zamanda kariyer yolculuğunun temel taşlarının atıldığı bir dönemdir. Ancak öğrencilerin mezun oldukları alanlarda iş bulamama, iş hayatında kendi bilgi ve becerilerini kullanamama ya da sürekli değişen iş tanımları nedeniyle hedeflerini yeniden belirleme zorunluluğu gibi durumlarla karşı karşıya kalmaları, bu süreci stresli bir hale getirebilmektedir. Bu noktada bireylerin kariyer planlaması yaparken sahip oldukları psikolojik özellikler, özellikle de psikolojik dayanıklılık, belirleyici bir unsur olarak öne çıkmaktadır. Psikolojik dayanıklılık, bireyin stres, baskı ve kriz dönemleri gibi zorlu yaşam koşulları karşısında gösterdiği uyum yeteneği ve duygusal direnci ifade etmektedir (Connor ve Davidson, 2003). Psikolojik dayanıklılığı yüksek bireylerin, belirsizlik karşısında daha kararlı davranabildikleri, alternatif çözüm yolları geliştirebildikleri ve geleceğe dair daha net hedefler oluşturabildikleri çeşitli araştırmalarla ortaya konmuştur (Reivich ve Shatté, 2002).

Kariyer planlaması ise bireyin ilgi, değer, yetenek ve yaşam koşulları doğrultusunda hedeflediği kariyer yolunu bilinçli bir şekilde şekillendirmesidir. Bu süreç, sadece mesleki seçimle sınırlı olmayıp, bireyin kendini tanıması, fırsatları değerlendirme ve uzun vadeli planlar yapabilmesi gibi bilişsel ve duygusal becerilerle de doğrudan ilişkilidir (Ben, 2019). Üniversite öğrencilerin eğitim dönemlerinde karşılarına çıkabilecek kriz dönemlerinde psikolojik dayanıklılık göstermesi, gelecek hakkında umutlu olması ve kariyer hedef ve geleceklerini doğru bir şekilde planlaması gerekmektedir (Alnıaçık vd., 2021). Dolayısıyla, psikolojik dayanıklılık ile kariyer planlama arasında anlamlı bir ilişkinin var olması beklenmektedir.

Bu çalışmanın temel amacı, üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık düzeyleri ile kariyer planlama eğilimleri arasındaki ilişkiyi incelemek ve aralarındaki etkileşimi ampirik veriler ışığında ortaya koymaktır. Bu kapsamda, Türkiye'deki iki üniversitede öğrenim gören öğrencilerden elde edilen anket verileri analiz edilerek, psikolojik dayanıklılığı yüksek bireylerin kariyer planlama süreçlerinde daha başarılı olup olmadıkları değerlendirilmiştir. Özellikle kariyer hedeflerini belirleme, fırsatları tanıma ve öz değerlendirme gibi alt boyutlarda psikolojik dayanıklılığın belirleyici bir rol oynayıp oynamadığı irdelenmiştir. Bu yönüyle çalışma, üniversite öğrencilerinin kariyer gelişimlerini desteklemek amacıyla hem bireysel farkındalığa hem de kurumsal rehberlik hizmetlerine katkı sunmayı hedeflemektedir.

Psikolojik Dayanıklılık

Psikolojik dayanıklılık bireylerin ebeveynleri ile birlikte erken çocukluk döneminden başlayarak sosyal ve bilişsel açıdan sağlıklı gelişimlerini ve yaşam kalitelerini ifade etmektedir (Oktan ve Önder, 2018). Psikolojik dayanıklılığı yüksek bireyler, yaşamlarında karşılaştıkları zorluklar ve engeller karşısında daha düşük düzeyde olumsuz psikolojik belirti sergilemektedirler. Psikolojik dayanıklılığı yüksek seviyede olan bireylerin ruhsal sağlıkları da daha iyi durumdadır (Kaba ve Keklik, 2016).

Tablo 1. Psikolojik Dayanıklılık ve Literatürdeki Tanımları

Yazar	Psikolojik Dayanıklılık
Kobasa, (1979)	Mücadele, bağıllık ve kontrol öğelerini kapsayan bilişsel değerlendirme sürecidir.
Kobasa, Maddi ve Kahn, (1982)	Bireyin yaşamı boyunca karşılaştığı stresli durumlara direnç gösteren kişilik özelliğidir.
Rutter, (1985)	Olumsuz olaylar ya da stresin üstesinden gelmesi durumudur.
Masten, Best ve Garmezzy (1990)	Uyum sürecidir.
Benard, (1991)	Yüksek riskli durumlar karşısında bireyin başarılı bir şekilde adapte olmasına katkı sağlayan özellikler ve koruyucu mekanizmalar bütünüdür.
Garmezzy, (1993)	Tolere etme, yaşam krizinden başarı ile çıkma, uyum sağlamadır.
Fraser, Galinsky ve Richman, (1999)	Dayanıklılık yüksek riske karşı başarılı bir adaptasyon tepkisidir.
Vanderpol, (2002)	Bireyin yaşadığı olumsuz yaşam deneyimleri sonrasında, kişide stres meydana gelmeden rutin yaşamına devam edebilme gücüdür.
King vd., (2003)	Bazı insanların şiddetli aile geçimsizlikleri, yolsuzluk kronik rahatsızlık gibi deneyimlerin olumsuz sonuçlarını yenmede diğerlerinden daha yetenekli olma durumudur.
Ramirez, (2007)	Bireylerin yaşamış oldukları hastalık, depresyon gibi kötü olayların üstesinden gelme, incindiği, kırıldığı bir durumdan sonra eski haline gelebilme yeteneği, kişinin elastik davranabilme durumudur.
Merriam-Webster, (2015)	"Kötü bir şey olduktan sonra tekrar güçlü, sağlıklı veya başarılı olma yeteneğidir".

Kaynak: Ağtaş, E. (2021). Psikolojik Dayanıklılık Kavramının İnsan Kaynakları Yönetimi Açısından Önemi, Ed. Volkan Ünlü, İşletmelerde Dayanıklılık, Ekin Basım Yayın Dağıtım.

Tablo 1'den görüleceği üzere psikolojik dayanıklılık, zaman içerisinde farklı yönleriyle ele alınmış ve gelişen bir kavramdır. İlk olarak Kobasa (1979) tarafından mücadele, bağıllık ve kontrol boyutlarıyla tanımlanmış; bu yaklaşım, dayanıklılığı bireyin stresli durumları nasıl algıladığıyla ilişkilendirmiştir. Ardından Kobasa, Maddi ve Kahn (1982) bu yapıyı, bireyin kişilik özelliği olarak değerlendirerek daha kalıcı ve içsel bir özellik olarak ele almıştır.

1980'li yıllardan itibaren kavram, sadece direnç değil, aynı zamanda uyum süreci olarak görülmeye başlanmıştır. 2000'li yıllarda ise kavram daha da dinamik bir hâl almıştır. Vanderpol (2002) ve Ramirez (2007) dayanıklılığı, bireyin yaşadığı travmalar sonrasında dahi normal yaşamını sürdürebilme ve toparlanma kapasitesi olarak tanımlamıştır. Bu tanımlar, dayanıklılığın yalnızca krizle baş etme değil, esneklik ve yeniden yapılanma yetisi olduğunu göstermektedir. Son olarak, Merriam-Webster Sözlüğü (2015) bu kavramı halk dilinde de karşılık bulan şekilde tanımlar: "Kötü bir şey olduktan sonra tekrar güçlü olma yeteneği." Bu ifade, psikolojik dayanıklılığın özünü yalın ve güçlü bir biçimde yansıtır.

Tüm bu tanımlardan yola çıkarak bireylerin özel yaşamlarında ve iş yaşamlarında başarı elde edebilmeleri için psikolojik dayanıklılık ihtiyacı bulunduğu ifade edilebilmektedir (Kavi ve Karakale, 2018). Psikolojik Dayanıklılık düzeyi yüksek olan bireyler stres yaratan ortamlarda stratejiler geliştirerek ruhsal ve fiziksel sağlıklarını koruyabilmektedir (Işık, 2016).

Kariyer Planlama

Kariyer planlama bireylerin bilgi, beceri ve yetkinliklerini, geleceğe yönelik beklentilerinin değerlendirmesini yaparak iş dünyasında hedeflerine uygun yer belirleme sürecidir (Güldü ve Kart, 2017). Modern kariyer anlayışında kariyer planlaması, yalnızca belirli bir mesleği seçme ya da iş bulma süreci olarak değil; bireyin değerlerini, yeteneklerini ve yaşam amaçlarını tanıyarak kendini gerçekleştirme yolculuğunda attığı stratejik bir adım olarak değerlendirilmektedir (Wang ve Li, 2024).

Küresel iş gücü piyasasında artan rekabet, belirsizlik ve hızlı değişim, bireylerin yalnızca mesleki bilgi ve beceriye değil; aynı zamanda öz farkındalık, öz düzenleme ve öz yeterlik gibi kişisel gelişim becerilerini de bilinçli şekilde güçlendirmelerini zorunlu kılmaktadır. Bu beceriler, bireyin kendi değerlerini, güçlü ve zayıf yönlerini fark ederek, duygularını ve davranışlarını uzun vadeli hedefleri doğrultusunda etkili bir şekilde yönetmesini sağlar. Öz farkındalık, bireyin davranışlarını ve motivasyonlarını anlayarak kariyer yönelimlerini netleştirmesine katkı sunarken; öz düzenleme, bu süreci sürekli izleme, ayarlama ve engellerle başa çıkma yoluyla sürdürebilir kılar. Aynı zamanda öz yeterlik inancı, bireyin kendisine duyduğu güvenle bilgi toplama, strateji geliştirme ve hedefe yönelik adım atma cesaretini artırır (Abdi vd., 2023).

Bu bağlamda kariyer planlaması, bireyin hem içsel kaynaklarını keşfetmesini hem de dışsal fırsatları stratejik biçimde değerlendirmesini sağlayan çok boyutlu bir süreçtir. Bu süreci ele alan çalışmalar incelendiğinde kariyer planlama kavramının kendini değerlendirme, fırsatları tanıma, hedefleri belirleme ve plan oluşturma alt boyutlarıyla bir bütün olarak ele alındığı görülmektedir (Seçer, 2013). Bu boyutları şu şekilde açıklamak mümkündür:



Kendini Değerlendirme: Bu aşamada bireyler kendilerini tanıma başarılı ve başarısız yönlerini keşfetme aşamasındadır (Seçer, 2013). Birey kendini değerlendirirken, olumlu ve olumsuz yönlerini net bir şekilde belirleyip eksiklerini tamamlamalıdır. Aksi halde çalışma yaşamında zorluk yaşayabilir hatta işten çıkarılma durumları söz konusu olabilir (Ege, 2021).

Fırsatları Tanıma: Bireyler, kendi bireysel yeteneklerini göz önünde bulundurarak hangi meslek dallarında gelişme ve yükselme fırsatları yakalayabileceği konusunda gerekli analizleri yaparak bilgi edinmelidir (Seçer,2013). Bireyin kendi beklentileri doğrultusunda kendine hitap edecek bir iş dalında kariyer fırsatı tanıması elzemdir. Aksi durumda başarısızlık yaşaması muhtemeldir (Ege, 2021).

Hedefleri Belirleme: Hedef belirlemede bireyler uzun vadede görev yapacakları mesleki seçimlerini belirleyerek hedeflerinde ilerlemeyi gerçekleştireceklerdir (Seçer, 2013). Çok üst seviyedeki hedefler belirlendiğinde ve bu hedeflere ulaşamadığı durumlarda bireyler mutsuz olurlar ve motivasyonları azalır. Bu nedenle realist ve tutarlı hedefler belirlemek kişisel ilerlemede katkı sağlayacaktır (Ege, 2021).

Plan Oluşturma: Kariyer planlamada plan oluşturma aşaması, bireylerin hedefleri belirledikten sonra mesleki gelişim ve eğitimleri, eksikleri ve tecrübe kazanmaları için kariyer planı hazırlayarak belirledikleri hedeflere ulaşmayı amaçlamaktır (Seçer, 2013).

Psikolojik Dayanıklılık ve Kariyer Planı Arasındaki İlişki

Psikolojik dayanıklılığı yüksek seviyede olan bireylerin olumsuzluklarla karşılaştıklarında başa çıkma güçleri de yüksektir. Aynı zamanda bu bireyler kariyer geleceklerinde yaşayabilecekleri zor durumlarda da başarılı bir strateji oluşturabilirler. Sorunları yeniden tanımlayarak yeni fırsatlara dönüştürme kapasitesine de sahiptirler. Luthans ve arkadaşlarının "psychological capital" kavramı kapsamında tanımladığı bu dayanıklılık bileşeni; öz-yeterlik, umut, iyimserlik ve çabuk toparlanabilme gibi başka güçlü psikolojik kaynaklarla paralellik gösterir ve bireyin kariyer alanında stratejik davranmasını mümkün kılar (Luthans vd., 2010).

Türkiye'de gerçekleştirilen çalışmalar da bu ilişkinin altını çizmektedir. Örneğin, Terzioğlu ve Esen (2024) bankacılık sektöründeki çalışanlar üzerinde yaptığı (Umudun Kariyer Geleceği Algılamaları Üzerindeki Etkisinde Psikolojik Dayanıklılığın Rolü) adlı çalışmada, psikolojik dayanıklılığın kariyer geleceği algısı üzerindeki etkisinin önemli olduğunu göstermiştir. Umudun ve dayanıklılık bu algıyı pozitif yönde etkilerken, dayanıklılık düzenleyici bir faktör olarak araştırılmıştır.

Üniversite öğrencileri ile gerçekleştirilen bir başka çalışmada, yetişkin bireylerin gelecek hakkında pozitif tutum sergilemeleri kariyer gelişimi aşamalarında yaşanacak olumsuz gelişmelere karşı proaktif yaklaşımlarına katkı sağlamaktadır. Öğrencilerin olumlu tutum ve davranışları kariyer gelişiminde engellerle başa çıkmada cesaret verici rol oynamaktadır (Şeker ve Çapri, 2023). Bu bağlamda, psikolojik dayanıklılığın kariyer planlama süreçlerine katkısı aşağıdaki başlıklarda özetlenebilir:

Kriz Karşısında Direnç: Zorluklara rağmen hedeflerinden sapmadan ilerleyebilme.

Strateji Oluşturma: Alternatif yollar geliştirme, esneklik gösterme ve uyum sağlayabilme yetisi.

Pozitif Tutum: Kariyer hedeflerine odaklanma ve engellere rağmen ilerleme iradesi.

Öz Yeterlik Gücü: Kendine güvenle hareket ederek, bilinçli kariyer kararları alabilme.

Anlatılanlardan yola çıkarak; psikolojik dayanıklılığı yüksek olan bireyler, yalnızca stresin etkilerini azaltmakla kalmamakta; aynı zamanda kariyer planlamasında da daha stratejik ve başarılı davranışlar sergilemektedir.

Gereç ve Yöntem

Araştırmanın Amacı ve Önemi

Beklenmeyen değişimlerin kısa bir sürede gerçekleştiği bir iş dünyasında yaşamaktayız. Bu değişkenlikler, kişinin iş yaşamı ve genel hayatına dair mesleğinin deneyim ve becerileriyle sınırlı kalmamaktadır. Özellikle üniversite öğrencileri ile ilgili olarak bu belirsizlikler, kariyer planlaması ve üretmek konusundaki rehber olma yolunda önemli bir psikolojik tehdit oluşturacaktır. Bu bağlamda bireyin stresle baş etme, kendi duygusal iyilik hali ve plana dayalı tutumuyla belirlenen bir psikolojik dayanıklılık düzeyi, kariyer planlama çalışmalarıyla ne ölçüde bağlantılıdır? Bu soru, bu araştırmanın temel çıkış noktası olacaktır.

Bu araştırmanın temel amacı, lisans öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık düzeyi ve kariyer planlama hedefleri arasındaki ilişkiyi analiz etmektir. Üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık düzeyleri arttıkça,

planlama yapma düzeylerinin de artacağını beklemek muhtemeldir. Bu nedenle, bu çalışmada, lisans ğrencilerinin psikolojik dayanıklılık düzeyi ve kariyer planlama seviyesi arasında bir ilişki olup olmadığı sorusuna odaklanılmıştır.

Literatür incelemesine bağlı olarak, psikolojik dayanıklılığın akademik başarı, stres yönetimi ve genel yaşam tatmin düzeyi ile ilişkili olduğu bulunmuştur (şahin ve Gürđan, 2012; Gedik ve Yılmaz, 2022). Bu bilgiler doğrultusunda araştırmanın amacı lisans ğrencilerinin psikolojik dayanıklılık düzeyleri ile kariyer planlama düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemektir. Bu amaçla oluşturulan araştırma modelleri şekil 1 ve şekil 2'de yer almaktadır. Bilgilerden yola çıkarak oluşturulan hipotezler şu şekildedir:

Ana hipotez:

H: Katılımcıların psikolojik dayanıklılık düzeyi ile kariyer planlama düzeyleri arasında anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişki vardır.

Alt hipotezler:

H₁: Katılımcıların psikolojik dayanıklılık düzeyi ile kendini değerlendirme alt boyutu arasında anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişki vardır.

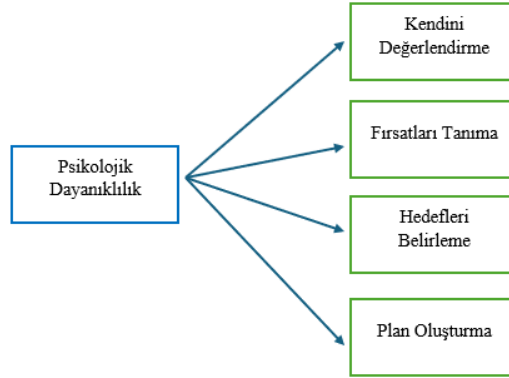
H₂: Katılımcıların psikolojik dayanıklılık düzeyi ile fırsatları tanıma alt boyutu arasında anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişki vardır.

H₃: Katılımcıların psikolojik dayanıklılık düzeyi ile hedefleri belirleme alt boyutu arasında anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişki vardır.

H₄: Katılımcıların psikolojik dayanıklılık düzeyi ile plan oluşturma alt boyutu arasında anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişki vardır.



şekil 1. Araştırmanın Ana Modeli



şekil 2. Araştırmanın Ayrıntılı Modeli

Araştırmanın Yöntemi ve Veri Toplama Araçları

Bu alışma kapsamında öncelikle kapsamlı bir literatür taraması gerçekleştirilerek araştırmanın kuramsal temelleri oluşturulmuştur. Literatür incelemesinin ardından, araştırmanın amacına uygun hipotezler geliştirilmiştir. Araştırmanın temel amacı, üniversite ğrencilerinin psikolojik dayanıklılık düzeyleri ile kariyer planlama hedefleri arasındaki ilişkiyi incelemektir. Bu amacı gerçekleştirebilmek adına nicel araştırma yöntemi benimsenmiş ve veri toplama aracı olarak anket tekniğinden yararlanılmıştır. Veriler, yüz yüze uygulanan anketler yoluyla toplanmış olup bu yöntem, katılımcılarla doğrudan etkileşim kurulmasını sağlamıştır.

Araştırma, Antalya Belek Üniversitesi ve Pamukkale Üniversitesi'nde öğrenim gören öğrencilerle yürütölmüştür. Bu kapsamda, anket uygulanan ğrenci sayısı toplamda 360'tır. Gereklili olan etik kurul izinleri Antalya Belek Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Etik Kurulu'nun 21.05.2025 tarih ve 22 sayılı toplantısında

alınmıştır. Örneklem grubu için evren her iki okul için toplam 5.000 öğrenci kabul edilmiştir. Örneklem hata oranının %5 ve %95 güven aralığında 357 kişiyle görüşülmesi yeterli görülmüştür (Daşdemir, 2016:79).

Araştırma için 360 öğrenciye anket uygulanmış ve gereken incelemelerden sonra eksik veya hatalı cevaplanan anketler elenerek 335 öğrenciden elde edilen veri seti analiz edilmiştir. Bu durum, dağıtılan toplam anketler üzerinden değerlendirildiğinde yaklaşık %93'lük bir geri dönüş oranına denk gelmektedir. Yüksek geri dönüş oranı, elde edilen verilerin istatistiksel açıdan anlamlı olmasını sağlamış ve bulguların %95 güven düzeyinde ($\alpha = .05$) evreni temsil edebilecek nitelikte olduğunu ortaya koymuştur. Bu doğrultuda gerçekleştirilen analizler, araştırma evrenine dair genellenebilir sonuçlar üretilebilmesi için gerekli güvenilirlik seviyesini sağlamaktadır. Araştırmada kullanılan ölçüm araçları şu şekildedir:

Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği: Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği, bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeylerini belirlemek amacıyla Smith ve arkadaşları tarafından 2008 yılında geliştirilmiştir (Smith vd., 2008). Bu araştırmada Doğan'ın Türkçe'ye uyarladığı versiyon kullanılmıştır. Bireyin kendi algısına dayalı değerlendirme yapmasına olanak tanıyan bu ölçek, 5'li Likert tipi bir yapıya sahip olup toplam 6 maddeden oluşmaktadır. Ölçekte yer alan bazı maddeler ters kodlamaya tabidir; bu maddeler uygun şekilde çevrildikten sonra elde edilen yüksek toplam puan, bireyin psikolojik dayanıklılık düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir (Doğan, 2015: 96).

Kariyer Planlama Ölçeği: Kariyer Planlama Ölçeği, Gould (1979) tarafından bireylerin kariyer planlama beceri düzeylerini değerlendirmek amacıyla geliştirilmiş ve Seçer (2013) tarafından Türk kültürüne uyarlanmıştır (Gould, 1979; Seçer, 2013). Ölçek, 5'li Likert tipi bir yapıdadır ve toplamda 20 maddeden oluşmaktadır. Bu maddeler, bireysel kariyer planlamayı dört alt boyut üzerinden ele almaktadır: Kendini Değerlendirme, Fırsatları Tanıma, Hedefleri Belirleme ve Plan Oluşturma. Her bir alt boyut, beş madde ile temsil edilmekte olup ölçek, bu dört boyutta kariyer planlama yeterliliğini kapsamlı biçimde ölçmeyi hedeflemektedir.

Çalışmada ayrıca kabul edilen varsayımlar şu şekildedir: Çalışmada yer alan katılımcıların anket formlarını dürüst, eksiksiz ve önyargısız şekilde doldurdukları; anket formunun, psikolojik dayanıklılık ve kariyer planlamaya ilişkin tutumları nesnel bir biçimde ölçebilecek doğrultuda oluşturulduğu, verilerin analizinde kullanılan istatistiksel yöntemlerin araştırma sorularını yanıtlamada ve araştırma amacına ulaşmada yeterli sayıda ve uygun olduğu kabulü söz konusudur.

Araştırmanın Bulguları

Güvenilirlik ve Geçerlilik Analizlerine İlişkin Bulgular

Anketin bir ölçme aracı olarak ölçme amacına ne kadar uyduğunu değerlendirmek için güvenilirlik analizi yapılmıştır. Güvenilirlik, bir ölçme aracının tutarlılığı veya aynı şeyi tekrarlayabilme yeteneğinin ölçüsüdür. Cronbach Alfa katsayısı ölçeğin iç tutarlılığını belirlemeye olanak tanır. Cronbach Alfa katsayısı 0,70'ten büyükse güvenilirliği kabul edilir (Tavakol ve Dennick, 2011). Buna göre mevcut çalışmada, veri setinin istatistiksel olarak güvenilirliğini test etmek için ölçeklerin alt boyutlarının ve genel yapısının alfa katsayıları hesaplanmıştır. Güvenilirlik analizi sonuçları Tablo 2'de sunulmuştur. Çalışma ölçeğinin araştırma açısından tutarlı ölçümler sağladığını göstermektedir.

Tablo 2. Güvenilirlik Analizi Sonucu

Ölçek	İfade Sayısı	Cronbach's Alpha(α)
Kariyer Planlama Ölçeği	20	0,936
Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği	6	0,756

Kariyer Planlama Ölçeği için elde edilen $\alpha = 0,936$ değeri, ölçeğin, tutarlık seviyesi çok yüksek olan bir ölçek olduğunu göstermektedir. Yani, ölçeğin güvenilir bir şekilde kariyer planlamaya yönelik tutumları ölçebilme gücü olduğu söylenebilir.

Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği için hesaplanan $\alpha = 0,756$ ise ölçeğin güvenilir bir ölçek ve kabul edilebilir bir iç tutarlık gösterdiğini göstermektedir. Özellikle 6 maddelik bir ölçek için bu değer oldukça yüksektir. Bu sonuçlar doğrultusunda, kullanılan her iki ölçeğin de güvenilir olduğu belirtilebilir.

Çarpıklık ve basıklık değeri, bir veri setinin dağılımının normal olup olmadığını ölçüsüdür. Kariyer Planlama Ölçeğinin çarpıklık değeri 0,069 ve basıklık değeri ise 0,254 olarak bulunmuştur. Psikolojik Dayanıklılık Ölçeğinin ise çarpıklık değeri 0,006 ve basıklık değeri ise 3,29 olarak hesaplanmıştır. Bu değerlerin -2 ile +2 aralığında bulunmaması, verilerin normal dağılıma uygun olmadığını göstermektedir.

(George ve Mallery, 2010). Dolayısıyla araştırmada kullanılacak istatistiksel yöntemlerin seçiminde parametrik olmayan analiz tekniklerinin uygulanması uygun görülmüştür.

Bunun yanı sıra, çalışmada kullanılan ölçeklerin yapı geçerliliğini test etmek amacıyla keşfedici faktör analizi geerleştirilmiştir. Psikolojik Dayanıklılık leğinin ifadelerine faktör analizi uygulanmıştır. ıkan sonuca göre iki ifade (3. ve 5. Maddeler) lek faktör dağılımı dşrdğu için çıkartılmıştır. Bu işlem neticesinde Psikolojik Dayanıklılık leğinin tek faktörlü yapısının toplam puanlardaki varyansın yaklaşık %55'i açıklamıştır. KMO rneklem yeterliliği, Faktör yüklerinin de 0,50'den yüksek olduğu grlmştir. Elde edilen sonuç, daha önceden yapılmış çalışma sonuçları ile benzerlik göstermiştir (Doğan, 2015).

Ayrıca kurulan modelin eldeki verilerle ne kadar uyumlu olduğunu test etmek amacıyla uyum iyiliği değerleri de incelenmiştir. Doğrulamalı faktör analizi kapsamında incelenen uyum iyiliği indeksleri ve analizde karşılık bulmuş değerleri Tablo 3'te yer almaktadır.

Tablo 3. Uyum İndeksleri

Uyum İndeksi	Hesaplanan Değer	Mükemmel Uyum ltleri	Kabul Edilebilir Uyum ltleri	Sonuç
χ^2/df	2.14	$0 \leq \chi^2/sd \leq 2$	$2 \leq \chi^2/sd \leq 5$	Kabul Edilebilir
RMSEA	0.068	$.00 \leq RMSEA \leq .05$	$.05 \leq RMSEA \leq .08$	Kabul Edilebilir
CFI	0.912	$0.95 \leq CFI \leq 1.00$	$0.90 \leq CFI \leq 0.95$	Kabul Edilebilir
TLI	0.903	$0.95 \leq TLI \leq 1.00$	$0.90 \leq TLI < 0.95$	Kabul Edilebilir
SRMR	0.071	$0 \leq SRMR \leq 0.05$	$0.05 < SRMR \leq 0.10$	Kabul Edilebilir

Ölçeğin yapı geçerliliğini test etmek amacıyla yapılan Doğrulamalı Faktör Analizi sonucunda; beş faktörlü yapının (Psikolojik Dayanıklılık ve Kariyer Planlama'nın 4 alt boyutu) verilerle uyum sağladığı grlmştir. Modelin uyum indeksleri incelendiğinde; oranının 2.14 olduğu, RMSEA değerinin 0.068 ile iyi uyum sergilediği saptanmıştır. CFI (0.912) ve TLI (0.903) değerlerinin 0.90 eşiğinin üzerinde olması, modelin kabul edilebilir düzeyde olduğunu kanıtlamaktadır. Tüm maddelerin standart yükleri 0.50'den büyük ve istatistiksel olarak anlamlıdır ($p < 0,001$).

Araştırmanın ikinci leği olan Kariyer Planlama ifadelerine verilen yanıtlara keşfedici faktör analizi uygulanmıştır. Ölçek 4 alt boyutlu yapısı toplam puanlardaki varyansın yaklaşık %64'n açıklamaktadır.

Demografik zelliklere İlişkin Bulgular

Çalışma kapsamındaki öğrencilerin genel zellikleri Tablo 4'te gösterilmiştir.

Tablo 4. Katılımcıların Genel zellikleri

		Sayı	Yüzde
Yaş	18-24	315	94
	25-34	15	4,5
	35-44	3	0,9
	45 ve zeri	2	0,6
Cinsiyet	Kadın	152	45,4
	Erkek	183	54,6
Medeni Durum	Evli	13	3,9
	Bekr	322	96,1
Fakülte	İnsani Bilimler Fakültesi	27	8
	İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi	241	72
	Meslek Yüksekokulu	23	7
	Mühendislik Mimarlık Fakültesi	16	5
	Sanat ve Tasarım Fakültesi	28	8
Sınıf	1.Sınıf	190	56,7
	2.Sınıf	36	10,7
	3.Sınıf	56	16,7
	4.Sınıf	53	15,8
Kariyer Planlama dersi aldınız mı?	Evet	235	70,4
	Hayır	100	29,6
Mezuniyet sonrası kariyer planınız var mı?	Evet	128	38,2
	Hayır	64	19,1
	Kısmen	143	42,7
Üniversite	Pamukkale Üniversitesi	189	56,4
	Antalya Belek Üniversitesi.	146	43,56
Toplam		335	100%

Araştırma örneklemini oluşturan 335 öğrencinin büyük çoğunluğunu 18–24 yaş aralığındaki bireyler (%94) oluşturmaktadır. Bu durum, çalışmanın ağırlıklı olarak lisans düzeyinde genç bireyleri kapsadığını göstermektedir. Katılımcıların %54,6'sı erkek, %45,4'ü kadındır. Medeni durum açısından bakıldığında, katılımcıların %96,1'i bekâr olup yalnızca %3,9'u evlidir. Fakültele göre dağılımda en yüksek oran %72 ile İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi'ne (İİBF) aittir. Bunu %8 ile ve Tasarım Fakültesi ve %8 ile İnsani Bilimler Fakülteleri takip etmektedir.

Sınıf dağılımı incelendiğinde, öğrencilerin %56,7'sinin birinci sınıf öğrencisi olduğu görülmekte, bu da katılımcıların çoğunun üniversite öğrenimlerinin başlangıç aşamasında olduklarına işaret etmektedir. Katılımcıların %70,4'ü kariyer planlama dersi almışken, %29,6'sı bu dersi almamıştır. Mezuniyet sonrası kariyer planlarına ilişkin olarak ise öğrencilerin %38,2'si net bir planı olduğunu belirtirken, %42,7'si “kısmen” planı olduğunu ifade etmiş, %19,1'i ise kariyer planı olmadığını dile getirmiştir. Son olarak, katılımcıların %56,4'ü Pamukkale Üniversitesi, %43,6'sı ise Antalya Belek Üniversitesi öğrencisidir.

Tanımlayıcı İstatistikler

Katılımcıların ölçek maddelerine verdikleri yanıtlara ilişkin tanımlayıcı istatistiksel bulgular Tablo 5'te yer almaktadır. Ortalamaların yorumlanmasında 1,00–2,59 arası düşük, 2,60–3,39 arası orta ve 3,40–5,00 arası yüksek düzey olarak değerlendirilmiştir. Bu sınıflandırma, katılımcıların görüşlerinin düzeyini ifade etmek için kullanılmıştır.

Tablo 5. Tanımlayıcı Analiz Sonuçları

Ölçek	Alt Boyutlar	İfade	Ort.	SS	Düzyey
Psikolojik Dayanıklılık		Stresli olayların üstesinden gelmekte güçlük çekerim.	3,31	1,08	Orta
		Stresli olayların üstesinden gelmekte güçlük çekerim.	3,22	1,1	Orta
		Stresli durumlardan sonra kendime gelmem uzun zaman almaz.	3,16	1,12	Orta
		Kötü bir şeyler olduğunda bunu atlatmak benim için zordur.	3,29	1,11	Orta
		Zor zamanları çok az sıkıntıyla atlatırım	2,99	1,14	Orta
		Hayatımdaki olumsuzlukların etkisinden kurtulmam uzun zaman alır.	3,29	1,14	Orta
Kariyer Planlama	Fırsatları Tanıma	Kariyer planlama, hedeflerimi belirlerken seçim yapmamı kolaylaştırmaktadır.	3,31	1,061	Orta
		Kariyer planımı yaptım.	3,44	3,005	Yüksek
		Kariyer planımın olması kararsızlık ve stresi azaltmaktadır.	3,43	1,071	Yüksek
		Fakülte ve üniversite içinde bulunan kariyer fırsatlarının farkındayım.	3,32	1,041	Orta
		Kariyer planım sadece meslek seçimi değil, kendimi geliştirmeme de yöneliktir.	3,72	0,999	Yüksek
	Hedefleri Belirleme	Hedef belirlerken yetenek ve yetkinliklerimi göz önünde bulundururum.	3,83	0,931	Yüksek
		Kariyer hedefime ulaşmak için yapmam gerekenleri biliyorum.	3,58	0,982	Yüksek
		Kariyer hedefim, gelecekte kendimi görmek istediğim yer doğrultusunda belirlenmiştir.	3,63	1,007	Yüksek
		Kariyer planlamamı yaparken kendime hedef belirledim.	3,56	1,044	Yüksek
		Fakültem hedeflerime ulaşmamda beni yönlendiriyor.	3,21	1,076	Orta
	Kendini Değerlendirme	Kendi duygu ve düşüncelerimin yanında başkalarınınkini de önemserim.	3,62	1,062	Yüksek
		Değişikliklere uyum sağlayabilirim.	3,76	0,973	Yüksek
		Takdir edilmek beni motive eder.	3,96	1,008	Yüksek
		Kendimi tanıyorum ve isteklerimi biliyorum.	3,69	1,105	Yüksek
		Yetenek ve zayıflıklarımın farkındayım.	3,75	1,037	Yüksek
Plan Oluşturma	Ülkenin sosyo-ekonomik durumu kariyer planlama sürecime etki etmektedir.	3,76	1,106	Yüksek	
	Fakültem, kariyer planlama ve geliştirme imkânı sağlamaktadır. (Kariyer haftası)	3,45	1,076	Yüksek	
	Yasal zorunluluklar (staj, sigorta, burs, ikamet) kariyer planlarımda etkili oldu.	3,37	1,064	Orta	
	Ücret, kariyer planlarımda etkili bir faktördür.	3,7	1,118	Yüksek	
	Seçtiğim meslek istek ve beklentilerime cevap vermektedir	3,6	1,048	Yüksek	

Katılımcıların psikolojik dayanıklılık düzeyine ilişkin elde edilen ortalama puanların “orta” düzeyde olduğu görülebilmektedir. Bunun anlamı, öğrencilerin stresli olaylarla baş etme ve olumsuzluklardan kurtulma durumunda bazen zorlandığını ancak bu durumun boyutlarının çok düşük ya da çok yüksek olmadığı ifade edilebilir.

Öte yandan, “fırsatları tanıma” alt boyutu kapsamındaki olumlu maddelerde, “kariyer planı yapılması” ve “kararsızlık ve stres azalması” ifadelerine verilen ortalama puanlar yüksektir ve öğrencilerin bir planın yapılmasının önemini bildiğini gösterir. “Kendi hedefini belirleme” alt boyutundaki ortalama puanlar genellikle yüksektir ve hedef koymanın ve ona ulaşana kadar bilinçli hareket etmenin öğrenciler arasında yaygın olduğu söylenebilir. Kendini “değerlendirme” boyutundaki bütün maddelerin ortalamaları yüksektir, yani öğrenciler kendi kendini tanıma, motive etme ve değişime uyum konusunda güçlü bir farkındalığa

sahiptir. “Plan yapma” alt boyutundaki maddelerden çoğu da yüksek ortalama değerlere sahip olmakla birlikte, sosyal ekonomik koşullar, ücret ve meslek tercihlerinin beklentileri karşılamadaki durumu vurgulayan ifade öğrenci üzerinde daha olumlu bir etkiye sahip gözükmemektedir; “yasal zorunluluklar”a ilişkin ifade ise orta düzeydedir. Genel olarak öğrencilerin kariyer bilinç düzeyi “yüksek”, ancak psikolojik dayanıklılık düzeylerinin daha çok “orta” olduğu da söylenebilir.

Hipotez Testleri

Araştırmanın ana hipotezi “H: Katılımcıların psikolojik dayanıklılık düzeyi ile kariyer planlama düzeyleri arasında anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişki vardır.” şeklindedir. Bu hipotezi test etmek amacıyla Spearman korelasyon analizi uygulanmıştır. Sonuçlar Tablo 6’da belirtilmektedir.

Tablo 6. Ana Hipotez Testi Sonuçları

Ölçek	Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği	Kariyer Planlama Ölçeği
Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği	Spearman Correlation Sig. (2-tailed)	1 ,190** 0,000
Kariyer Planlama Ölçeği	Spearman Correlation Sig. (2-tailed)	,190** 0,000

** Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Yukarıdaki tabloya göre Spearman korelasyon analizi sonuçları, psikolojik dayanıklılık ile kariyer planlama arasında pozitif ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir ($r = ,190$; $p < 0,01$). Bu bulgu, psikolojik olarak daha dayanıklı bireylerin kariyer planlama düzeylerinin de daha yüksek olabileceğine işaret etmektedir. Ancak korelasyon katsayısının görece düşük düzeyde olması, ilişkinin zayıf ancak anlamlı olduğunu göstermektedir. Bu nedenle, psikolojik dayanıklılığın kariyer planlamayı etkileyen faktörlerden sadece biri olduğu, daha güçlü ilişkilerin başka değişkenlerle kurulabileceği yorumu yapılabilir.

Çalışma kapsamında ele alınan alt hipotezler bulunmaktadır. Alt hipotezler psikolojik dayanıklılık ile kariyer planlama ölçeğinin alt boyutları arasında oluşturulmuş olan hipotezlerdir. Bu hipotezler: “H₁: Katılımcıların psikolojik dayanıklılık düzeyi ile kendini değerlendirme alt boyutu arasında anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişki vardır.”, “H₂: Katılımcıların psikolojik dayanıklılık düzeyi ile fırsatları tanıma alt boyutu arasında anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişki vardır.”, “H₃: Katılımcıların psikolojik dayanıklılık düzeyi ile hedefleri belirleme alt boyutu arasında anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişki vardır.” ve “H₄: Katılımcıların psikolojik dayanıklılık düzeyi ile plan oluşturma alt boyutu arasında anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişki vardır.”. Alt hipotezleri de test etmek amacıyla Spearman korelasyon analizi uygulanmıştır. Yapılan analiz sonuçları Tablo 7’de yer almaktadır.

Tablo 7. Alt Hipotez Testlerinin Sonuçları

Hipotez	Anlamlılık	Spearman Korelasyon Değeri	Sonuç
H ₁ : Katılımcıların psikolojik dayanıklılık düzeyi ile kendini değerlendirme alt boyutu arasında anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişki vardır.	0,031	0,118	Kabul edilmiştir.
H ₂ : Katılımcıların psikolojik dayanıklılık düzeyi ile fırsatları tanıma alt boyutu arasında anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişki vardır.	0,000	0,209	Kabul edilmiştir.
H ₃ : Katılımcıların psikolojik dayanıklılık düzeyi ile hedefleri belirleme alt boyutu arasında anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişki vardır.	0,000	0,194	Kabul edilmiştir.
H ₄ : Katılımcıların psikolojik dayanıklılık düzeyi ile plan oluşturma alt boyutu arasında anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişki vardır.	0,154	0,078	Reddedilmiştir.

Alt hipotezlere ait Spearman korelasyon analizi sonuçları incelendiğinde psikolojik dayanıklılık faktörü ile kariyer planlamanın üç alt boyutu arasındaki ilişkilerin anlamlı ve pozitif yönlü olduğu görülmektedir. Katılımcıların psikolojik dayanıklılık düzeyi ile kendini değerlendirme alt boyutu arasındaki ilişki zayıf düzeyde ($r = ,118$) ve istatistiksel olarak anlamlıdır ($p = ,031$) düzeydedir. Bu nedenle H₁ hipotezi kabul edilmiştir. Ancak psikolojik dayanıklılık ile fırsatları tanıma arasındaki ilişki daha kuvvetlidir ($r = ,209$) ve bu istatistiksel olarak yüksek düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkidir ($p < ,001$). Dolayısıyla H₂ hipotezi kabul edilmiştir. Psikolojik dayanıklılık ile hedefleri belirleme alt boyutu arasında da anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişki vardır ($r = ,194$; $p < ,001$). Bu nedenle H₃ hipotezi kabul edilmiştir. Ancak psikolojik dayanıklılık ile plan oluşturma faktörü arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır ($r = ,078$); ($p = ,154$) ($p > 0,05$); bu nedenle H₄ hipotezi kabul edilmemiştir.

Ana hipotez ve alt hipotez sonuçlarının bir arada yer aldığı bilgiler Tablo 8’de yer almaktadır.

Tablo 8. Hipotez Testi Sonuçları

Hipotez	Sonuç
H: Katılımcıların psikolojik dayanıklılık düzeyi ile kariyer planlama düzeyleri arasında anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişki vardır.	Kabul edilmiştir.
H₁: Katılımcıların psikolojik dayanıklılık düzeyi ile kendini değerlendirme alt boyutu arasında anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişki vardır.	Kabul edilmiştir.
H₂: Katılımcıların psikolojik dayanıklılık düzeyi ile fırsatları tanıma alt boyutu arasında anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişki vardır.	Kabul edilmiştir.
H₃: Katılımcıların psikolojik dayanıklılık düzeyi ile hedefleri belirleme alt boyutu arasında anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişki vardır.	Kabul edilmiştir.
H₄: Katılımcıların psikolojik dayanıklılık düzeyi ile plan oluşturma alt boyutu arasında anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişki vardır.	Kabul edilmemiştir.

Tartışma

Bu araştırmada, üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık düzeyleri ile kariyer planlama özellikleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Günümüz iş dünyasının değişken ve belirsiz yapısı, bireylerin kariyer gelişimlerinde sadece mesleki becerilere sahip olmalarını yeterli kılmamaktadır. Bireylerin aynı zamanda psikolojik sağlık gibi içsel donanımlara da sahip olmaları gerekmektedir. Özellikle öğrencilerin geleceğe yönelik olumlu tutum geliştirmeleri, belirsizliğe tahammül edebilmeleri ve duygusal sağlıklarını kullanabilmeleri kritik önem taşımaktadır. Bu bağlamda psikolojik dayanıklılık; bireyin kendi hedeflerini anlaması, kariyer fırsatlarını fark etmesi ve kendisini objektif bir biçimde değerlendirebilmesi gibi yeteneklerle doğrudan ilişkilendirilmektedir.

Yapılan hipotez testleri sonucunda, psikolojik dayanıklılık ile genel kariyer planlama düzeyi arasında anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişki saptanmış ve H (temel hipotez) kabul edilmiştir. Bu sonuç, psikolojik olarak daha dayanıklı olan bireylerin kariyer planlama süreçlerinde daha başarılı olabildiğini göstermektedir. Xiong vd., (2026) yapılan çalışmada psikolojik dayanıklılık karar verme özyeterlilik ve istihdam edilebilirlik ile pozitif ilişki olduğu belirlenmiştir.

Duygusal olarak kendini koruyabilen bireylerin daha yüksek bir kariyer planlama eğilimi oluşturması, lisans öğrencilerinin yüksek psikolojik dayanıklılık sayesinde gelecekteki mesleki kararlarını daha sistemli ve hedefe yönelik aldıkları anlamına gelmektedir.

Araştırmanın alt boyutlar düzeyinde yapılan analizlerde; psikolojik dayanıklılık ile kendini değerlendirme, fırsatları tanıma ve hedef belirleme boyutları arasında anlamlı ve pozitif ilişkiler gözlenmiş; bu doğrultuda ve hipotezleri desteklenerek kabul edilmiştir. Bu bulgu, psikolojik dayanıklılığı yüksek bireylerin hem kendilerini tanımada hem de kariyer fırsatlarını belirleyip somut hedefler geliştirmede daha aktif olduklarını ortaya koymaktadır. Literatürde bu sonuçları destekleyen çalışmalar mevcuttur; örneğin Pang vd., (2021) tarafından 666 Çinli öğrenci ile yapılan araştırmada, psikolojik dayanıklılık arttıkça kariyer planı yapma becerisinin olumlu etkilendiği bulunmuştur. Benzer şekilde Fang ve Xu (2025), 1928 üniversite öğrencisi üzerinde yaptıkları çalışmada, psikolojik dayanıklılığın kariyer planlama davranışları üzerinde aracılık etkisi olduğunu saptamıştır. Ak vd., (2025) tarafından yapılan araştırmada ise öğrencilerin kariyer uyum yeteneklerinin psikolojik dayanıklılık ve yenilikçilik düzeyinden daha yüksek seviyede olduğu belirlenmiştir.

Öte yandan, psikolojik dayanıklılık ile plan oluşturma alt boyutu arasındaki ilişki anlamlı bulunmamış ve ilgili hipotez reddedilmiştir. Bu durum, psikolojik dayanıklılığın teknik planlama yeteneğinden ziyade içsel farkındalık ve yönelimle daha yakından ilişkili olabileceğini göstermektedir. Plan oluşturma daha çok dışsal düzenleme ve uygulama süreçleriyle ilgili olması, bu sonucun temel nedeni olabilir. Başka bir ifadeyle, psikolojik dayanıklılık bireyin dışsal uygulama süreçlerinden ziyade öz-yönetimi ve farkındalığı ile ilişkilidir. Fletcher ve Sarkar (2013), dirençliliğin bileşenlerinden biri olan “gerçekçi plan yapabilme” yeteneğinin genellikle dışsal kontrol ve problem çözme odaklı olduğunu vurgulayarak bu bulguyu desteklemektedir.

Alan yazındaki genel eğilim, psikolojik dayanıklılığın kariyer planlaması üzerinde çok yönlü avantajlar sağladığı yönündedir. Aksu ve Kuas (2024) tarafından 241 öğrenci ile gerçekleştirilen çalışmada, psikolojik bakımdan dayanıklı ve sağlam oluşun bireyleri kariyer kaygılarından uzaklaştırarak daha işlevsel planlama yapmalarına olanak tanıdığı saptanmıştır. Ayrıca, psikolojik sağlamlığı yüksek bireylerin daha yapıcı davranışlara yöneldiği (Aydın ve Egemberdiyeva, 2018) ve gelecek kaygısından uzaklaşarak daha somut adımlar attığı (Timur ve Balcı, 2023) görülmektedir. Kariyer planlama ve yönetmede duygular önemlidir. Bireylerin yaşam kalitelerini arttırarak performans gelişimi sağlamlarında duygularını yönetimini kontrol altına almaları gerekmektedir (Yaylacı, 2006).

Sonuç ve neriler

Sonuç olarak; psikolojik açıdan dayanıklı bireylerin kendilerini değerlendirme, fırsatları tanıma ve hedef belirleme konularında yetkin oldukları, ancak "planlama" odaklı teknik süreçleri öncelikli bir tercih olarak görmedikleri saptanmıştır.

Araştırma bulgularından elde edilen sonuçlar doğrultusunda, niversite ğrencilerinin kariyer yolculuklarını desteklemek amacıyla kapsamlı stratejik öneriler geliştirilmiştir. Bu çerçevede ilk olarak, üniversitelerde öğrencilerin psikolojik dayanıklılıklarını gclendirecek yapılandırılmış programların ve interaktif atölye çalışmalarının kurumsal bir politika olarak yaygınlaştırılması büyük önem arz etmektedir. Kariyer merkezlerinde sunulan hizmetler ise yalnızca teknik bilgi paylaşımı ve iş arama becerileriyle sınırlı kalmamalı; kariyer danışmanlığı süreçleri profesyonel psikolojik destek mekanizmalarıyla bütünleşik bir yapıda sunulmalıdır. Bununla birlikte, mevcut kariyer rehberliği hizmetlerinin öğrencilere sadece teorik bilgi aktarmaktan ziyade, onların psikolojik olgunluklarını ve öz-yönetim becerilerini deneyimleyerek geliştirebilecekleri somut uygulama alanlarına yönlendirilmesi gerekmektedir.

Duygusal dengesizlik iş tatminini olumsuz yönde etkilemektedir. Ancak psikolojik dayanıklılık yüksek olursa duygusal denge düzeyi sağlanabilir (Polatcı vd., 2017). Bu nedenle müfredat düzeyinde yapılacak bir entegrasyonla; stresle başa çıkma, duygusal esneklik ve belirsizliğe tahammül gibi psikolojik sağlıklı becerileri kariyer planlama derslerinin temel bileşenleri haline getirilmelidir. Bu sayede öğrenciler, mezuniyet sonrası iş dünyasının kaotik ve değişken yapısında karşılaşabilecekleri zorluklar karşısında hem bilişsel hem de duygusal açıdan daha bilinçli, hazırlıklı ve proaktif bir duruş sergileyebileceklerdir.

Etik Beyan

"niversite ğrencilerinin Psikolojik Dayanıklılık ve Kariyer Planlama Algılarının Değerlendirilmesi" başlıklı çalışmanın yazım sürecinde bilimsel kurallara, etik ve alıntı kurallarına uyulmuş; toplanan veriler üzerinde herhangi bir tahrifat yapılmamış ve bu çalışma herhangi başka bir akademik yayın ortamına değerlendirme için gönderilmemiştir. Gerekli olan etik kurul izinleri Antalya Belek Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Etik Kurulu'nun 21.05.2025 tarih ve 22 sayılı toplantısında alınmıştır.

Ethical Declaration

During the writing process of the study "*An Assessment of University Students' Perceptions of Psychological Resilience and Career Planning*" scientific rules, ethical and citation rules were followed. No falsification was made on the collected data and this study was not sent to any other academic publication medium for evaluation. In addition, permission was obtained from the Antalya Belek University Social and Humanities Sciences Ethics Committee (Date: 21/05/2025 and Decision no: 22) to conduct the research.

Araştırmacıların Katkı Oranı Beyanı

Yazarların alışmadaki katkı oranları eşitir.

Statement of Contribution Rate of Researchers

The contribution rates of the authors in the study are equal.

atışma Beyanı

alışmada herhangi bir potansiyel ıkar atışması sz konusu değildir.

Declaration of Conflict

There is no potential conflict of interest in the study.

Finansman

Bu alışma için herhangi bir kurum veya kuruluştan destek alınmamıştır.

Funding

No funding was received from any institution or organization for this study.

Yapay Zeka ve Trleri Kullanım Beyanı

Bu makalenin yazımında yapay zeka ve trleri kullanılmamıştır.



Statement of Use for Artificial Intelligence and Its Types

Artificial intelligence and its various types were not used in the writing of this article.

Veri Paylaşım Beyanı

Bu çalışmanın verilerini bulguların doğrulanması amacıyla makul bir talep üzerine “etik ilkeler ve yayın politikası”nın ilgili kısmında belirtilen şartlara göre paylaşabileceğimizi beyan ederiz.

Data Sharing Statement

We declare that, upon reasonable request for the purpose of verifying the findings, we can share the data of this study according to the conditions specified in the relevant section of the "ethical principles and publication policy".

Kaynakça

- Abdi, S., Sulistiasih, S., Wibowo, D. E., Cantika, I. I. ve Violita, E. (2023). The relationship of self-regulation and career planning: a study of senior high school students. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 5(3). <https://doi.org/10.51214/00202305774000>.
- Ağtaş, E. (2021). *Psikolojik dayanıklılık kavramının insan kaynakları yönetimi açısından önemi*. Ed. Volkan Ünlü, İşletmelerde Dayanıklılık, Ekin Basım Yayın Dağıtım.
- Ak, S., Araboğa, Y. ve Eban, F. (2025). Psikolojik Dayanıklılığın Kariyer Uyum Yeteneklerine Etkisinde Bireysel Yenilikçiliğin Aracı Rolü: Turizm Öğrencileri Örneği. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, (85), 355-379.
- Aksu, M. ve Kuas, Y. (2024). Psikolojik sağlamlık ile kariyer kaygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi: öğrenciler üzerine bir uygulama. *Süleyman Demirel Üniversitesi Vizyoner Dergisi*, 15(43), 813-829.
- Aktan, Ş. B. ve Önder, A. (2018). Okul öncesi dönemde psikolojik dayanıklılık. *Eğitim Kuram ve Uygulama Araştırmaları Dergisi*, 4 (2), 20-30.
- Alınacı, E., Of, M., Balkaş, J., Tülemes, S., Mirzayev, M. ve Alfara, H. (2021). Pandemi sürecinde üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıkları ve umutsuzluklarının kariyer geleceği algısı üzerindeki etkileri. *Business and Management Studies: An International Journal*, 9(1), 248-266.
- Aydın, M. ve Egemberdiyeva, A. (2018). Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin incelenmesi. *Türkiye Eğitim Dergisi*, 3(1), 37-53.
- Ben Youssef Mnif, S. (2019). Values in action (via) and counseling psychology. *Psychology*, 10, 903-915. doi: [10.4236/psych.2019.106058](https://doi.org/10.4236/psych.2019.106058).
- Büyükyılmaz, O., Ercan, S. ve Gökerik, M. (2016). Öğrencilerin kariyer planlama tutumlarının demografik faktörler açısından değerlendirilmesi: karabük üniversitesi işletme fakültesi öğrencileri üzerine bir araştırma. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 5(7), 2065-2076. <https://doi.org/10.15869/itobiad.260250>.
- Chen, L. ve Zeng, S. (2021). The relationship between intolerance of uncertainty and employment anxiety of graduates during covid-19: the moderating role of career planning. *Front. Psychol.* 12, 694-785. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.694785>.
- Connor, K. M. ve Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new resilience scale: the connor-davidson resilience scale (Cd-Rise). *Depression and Anxiety*, 18, 76-82.
- Daşdemir, İ. (2016). *Bilimsel araştırma yöntemleri*, Nobel Yayıncılık.
- Doğan, T. (2015). Kısa psikolojik sağlamlık ölçeği'nin türkçe uyarlaması: geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(1), 93-102.
- Ege, C. (2021). *Spor örgütlerinde mükemmeliyetçilik algısı ile kariyer planlama tutumları arasındaki ilişki (spor istanbul örneği)* [Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Gelişim Üniversitesi.
- Fang, H. ve Xu, X. (2025). The role of psychological resilience and career adaptability in the relationship between perceived social support and employment anxiety among college students. *Journal of Psychology in Africa*, 35(1), 151-157.
- Fletcher, D. ve Sarkar, M. (2013). Psychological resilience: a review and critique of definitions, concepts, and theory. *European Psychologist*, 18(1), 12-23.
- Gedik, E. ve Yılmaz, M. (2022). Psikolojik dayanıklılık ve kariyer uyum yetkinliği ilişkisi: üniversite öğrencileri üzerine bir araştırma. *Eğitim ve Gelecek Dergisi*, 18(1), 42-55.
- George, D. ve Mallery, M. (2010). *Spss for windows step by step: a simple guide and reference*, 17.0 (10a ed.). Pearson.
- Gould, S. (1979). Characteristics of career planners in upwardly mobile occupations. *Academy of Management Journal*, 22(3), 539-550.
- Güldü, Ö. ve Kart, E. M. (2017). Kariyer planlama sürecinde kariyer engelleri ve kariyer geleceği algılarının rolü. *Ankara Üniversitesi SBF Dergisi*, 72(2), 377-400.
- Işık, Ş. (2016). Psikolojik dayanıklılık ölçeği'nin geliştirilmesi: geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 4(2), 165-182.
- Kaba, İ. ve Keklik, İ. (2016). Öğrencilerin üniversiteye uyumlarında psikolojik dayanıklılık ve psikolojik belirtiler. *Hacettepe Journal of Educational Research*, 2(2), 98-113.

- Kavi, E. ve Karakale, B. (2018). Çalışan psikolojisi açısından psikolojik dayanıklılık. *HAK-İŞ Uluslararası Emek ve Toplum Dergisi*, 7(7), 55-77.
- Kır, Ş. (2020). Dijital dönüşüm sürecinde yükseköğretim kurumları ve öğretim elemanlarının gelişen rolleri. *AUAd*, 6(3), 143-163.
- Luthans, F., Youssef, C. M. ve Avolio, B. J. (2007). *Psychological capital: developing the human competitive edge*. Oxford University Press.
- Pang, L. M., Wang, X., Liu, F., Fang, T. T., Chen, H. R. ve Wen, Y. (2021). The relationship between college students' resilience and career decision-making difficulties: the mediating role of career adaptability. *Psychology*, 12, 872-886.
- Polatçı, S., İrk, E., Gültekin, Z. ve Sobacı, F. (2017). Psikolojik Dayanıklılık Ve Kişiliközellikleri Tatmin Düzeyini Etkiler Mi?. *Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 4 (29), 553-578
- Reivich, K. ve Shatté, A. (2002). *The resilience factor: 7 essential skills for overcoming life's inevitable obstacles*. Broadway Books.
- Seçer, H. (2013). Bireysel kariyer planlama ve kişisel başarı algısı arasındaki ilişki ve Pamukkale Üniversitesi'nde bir araştırma [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Pamukkale Üniversitesi.
- Smith, B. W., Dalen, J., Wiggins, K., Tooley, E., Christopher, P. ve Bernard, J. (2008). The brief resilience scale: assessing the ability to bounce back. *International Journal of Behavioral Medicine*, 15(3), 194-200.
- Şahin, M. ve Gürkan, U. (2012). Üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 20(2), 543-556.
- Şeker, G. ve Çapri, B. (2023). Kariyer uyumluluğu ile yaşam doyumu ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide umudun aracı rolü. *Bayburt Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18(40), 1274-1292.
- Tavakol, M. ve Dennick, R. (2011). Making sense of Cronbach's Alpha. *International Journal of Medical Education*, 2, 53-55.
- Terzioğlu, S., ve Esen, E. (2024). Umudun kariyer geleceği algılamaları üzerindeki etkisinde psikolojik dayanıklılığın rolü. *Marmara Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 46(1), ISSN: 2587-2672, 60-77.
- Timur, Y. ve Balcı, S. (2023). Psychological resilience levels and career barriers regarding university students. *International Journal of Educational Research Review*, 8(3), 407-421.
- Wang, D. ve Li Y. (2024). Career construction theory: tools, interventions, and future trends. *Frontiers in Psychol*, 15, 1-9, <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1381233>.
- World Economic Forum. (2020). *The Future of Jobs Report 2020*. <https://www.weforum.org/reports/the-future-of-jobs-report-2020/>. (Erişim Tarihi: 06.08.2025).
- Yaylacı, G. Ö. (2006). Kariyer Planlama Ve Gelişiminde Duygusal Zeka Faktörü, *Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21, 73-86.
- Xiong Y, Yu J and Wu H (2026) Therelationship between psychological resilienceand employability among higher vocationalcollege students: the chain mediating effectsof perceived social support and careerdecision-making self-efficacy.*Front. Psychol.* 16:1707655. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1707655>

EXTENDED ABSTRACT

Higher education is not just a period during which individuals gain academic information but also a very important period in which they decide on their professional orientations and set up the basis of their future careers. But during this period, students tend to face several problems such as the inability to gain employment in the preferred field of study, difficulties in applying the knowledge and skills gained through learning in the professional world, or having to readjust the goals due to constantly changing job descriptions and the dynamic nature of the labor market. These problems are huge stressors for students; however, if effectively managed, this stress can become a catalyst for personal growth and open doors to positive career development consequences. Therefore, students need to set up career goals based on their competencies, knowledge, and skills and engage in systematic planning that will direct them towards these objectives. It is at this juncture that the theme of psychological resilience emerges as a determining factor. Psychological resilience, or the ability of an individual to demonstrate resistance and flexibility in the face of adversity, stress, pressure, or crisis, is a significant factor enabling students to navigate their career planning processes with direction and determination. Individuals with greater levels of resilience are less likely to be incapacitated by stress, recover faster from adversity, develop new ways around obstacles when confronted with them, and are more focused on their long-term objectives. The study here was conducted to examine the relationship between psychological resilience and career planning attitudes among university students. Through a survey strategy, data were collected from 335 valid responses, and additional analyses identified that career planning and psychological resilience were significantly and positively correlated. More specifically, individuals with higher resilience were found to perform better in goal-setting, opportunity recognition, and self-evaluation, which are all considered to be crucial sub-dimensions of effective career planning. In today's business world, rapid technological advancements and digitalization are transforming the job market in profound manners. New jobs in artificial intelligence engineering, data science specialization, and drone operating have emerged, while the majority of traditional professions have either been reconfigured or altogether transformed. Universities are, in response, trying to update their curricula



and announce programs aimed at preparing learners for future jobs. Although such changes bring with them exciting possibilities, they also produce uncertainties and heighten competition among graduates. Students therefore feel increased pressure not just in relation to finishing their studies but also in relation to how to map out their career paths after graduation. It has, for this reason, become ever more important for individuals to set long-term career aspirations while still in education and to plan strategically the actions needed to be taken in order to reach them. Psychological resilience plays a crucial role in this process as resilient students are more hopeful about the future, more determined when confronted with ambiguous situations, and more adaptable and innovative when planning backup strategies during times of crisis. Career planning can itself be understood as the deliberate process by which individuals design their professional lives according to their interests, values, competencies, and life circumstances. This process is more than the mere process of choosing an occupation, encompassing more overall elements such as self-awareness, opportunity awareness, and being capable of formulating realistic long-term plans. Literature evidence supports the existence of a robust connection between psychological resilience and career development results, such as Terzioğlu and Esen (2024), who referred to the strong impact of resilience on the perception of the future of careers, while Şeker and Çapri (2023) highlighted that students' positive attitude is an inspiring factor amidst career adversity. The findings of the present study keep on corroborating this relation, showing that resilience is positively correlated with self-assessment, recognition of opportunities, and goal setting, yet no significant relation between resilience and the plan development sub-dimension was found. This particular finding suggests that although most aspects of career development are intrinsic with resilience, effectively planning competencies are also shaped by contextual circumstances, including socioeconomic status, institutional direction, and environmental support networks. The broader implication is that psychologically more resilient students have an edge in their career development process as they are more capable of handling stress, identifying opportunities and making the best out of them, and striving towards long-term goals with planned thinking. Consequently, several recommendations flow from the study's findings: universities need to expand programs that enhance students' psychological resilience; career centers need to integrate psychological counseling and career guidance to provide holistic services; career planning curriculum needs to incorporate stress management, resilience, and emotional adaptability modules; and colleges and universities need to deliver experiential learning that develops students' psychological maturity alongside cognitive skills. Through such practices, universities would not just make students more academically prepared but also emotionally and psychologically prepare students to be more assertive and better able to cope with the challenges of the post-graduation years. Last but not least, the study reveals that career planning is positively and strongly correlated with psychological resilience, highlighting the fact that students with high resilience are able to make their career choices more systematically, goal-oriented, and effectively. Not only are these individuals better protected against the pernicious effects of stress, but they are also better likely to engage in a strategic and proactive mode of responding to the uncertainties of the employment market, thereby optimizing their prospects for long-term career success.