

## 3. BÖLÜM / CHAPTER 3

# COVID-19 Pandemisinde Üniversite Sınavına Hazırlanan Gençlerin Sağlık Anksiyetesinin Kariyer Stresi ile İlişkisi

## The Relation of COVID-19 Pandemic Related Health Anxiety on Career Stress on Young People Who are Dealing with the University Exam

Reyhan Çakmakçoğlu<sup>1</sup> 

<sup>1</sup>Istanbul Aydın Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İşletme Bölümü, İstanbul, Türkiye  
e-posta: reyhancakmakoglu@aydin.edu.tr  
ORCID: R.Ç. 0000-0003-4914-8922

### ÖZ

COVID-19 küresel salgını tüm dünyayı etkilemiş olsa da gençler üzerindeki etkisi çok daha fazla olmuştur. COVID-19 küresel salgını kaygısı ile ilgili yapılan araştırmalar, gençlerin yetişkinlerden daha yüksek düzeyde stres ve kaygı yaşadığını ortaya koymuştur. Çalışmamızın amacı okul türleri ve demografik bilgilerine göre üniversite sınavına hazırlanan gençlerde COVID-19 küresel salgını nedeniyle oluşabilecek sağlık anksiyetesinin kariyer stresine etkilerinin araştırılmasıdır. Bu amaçla Türkiye'de ilk COVID-19 vakasının görüldüğü Mart 2020 ile üniversite sınavının yapıldığı Haziran 2020 tarihleri arasında İstanbul ve diğer illerde eğitim almakta olan, 16-20 yaş arası 533 öğrenci ankete katılmıştır. Anket soruları, katılımcıların demografik özellikleri, sağlık anksiyetesi ve kariyer stresini içeren 24 sorudan oluşmaktadır. Sonuçlar, katılımcıların okul türlerine ve ikametlerine göre örneğin hastalığın yoğun görüldüğü İstanbul ve diğer şehirler için kıyaslamalı olarak değerlendirilmiştir.

Çalışmamızda Türkiye'de ilk kez gençler üzerindeki sağlık anksiyetesinin kariyer stresi ile istatistiksel ve anlamlı olarak ilişkili olduğu gösterilmiştir. Olumsuz duyguların birbirlerini sinerjik etkilediği yönünde bir sonuç elde edilmiştir. Hayatın en önemli kararlarından biri meslek seçimidir. Yaşam tarzı ve sosyal statüyü de belirleyen meslek seçimi kararının sağlık anksiyetesi gibi olumsuz duygulardan etkilenmeden yapılması son derece önemlidir.

**Anahtar Kelimeler:** COVID-19, küresel salgın, sağlık anksiyetesi, kariyer stresi

### ABSTRACT

Even though the COVID-19 pandemic has affected the whole world, it is certain that the pandemic impact on young people is much more effective. Studies on global COVID-19 pandemic anxiety have revealed that young people suffering higher level stress and anxiety from adults. The aim of the study is to investigate the impacts of COVID-19 pandemic related health anxiety on career stress for young people who are dealing with university exams due to the school types and demographic information. For this purpose, 533 students who are educated in İstanbul or other cities between the ages of 16-20 were included in the study between the dates of March 2020, the first COVID-19 cases seen in Turkey and June 2020, the exam date. The questionnaire had been prepared with 24 questions including the demographic information, health anxiety and career stress of participants. In addition to this, the results were evaluated and compared for the participants by their school types and also their location such as İstanbul, where the disease has seen a high rate of infection and also other cities. Due to the results of the analysis, for the first time in Turkey, health anxiety was found statistically significantly correlated on the career stress on young people. Our results support that negative emotions interact synergistically and produce greater changes in emotional state.

**Keywords:** COVID-19, pandemic, health anxiety, career stress

## EXTENDED ABSTRACT

The main underlying reason of emotional states on human behavior, such as stress and anxiety are the uncertainty of the situations that people are suffering. The rapid changes in social and economic life within Industry 4.0 increases the uncertainty of the future. Especially, the predictions about disappearing current professions and emerging new professions may cause the young people stress in their choice of professional areas, which brings the subject of career stress. Career stress is defined as the aspect of the stress situation related to individual's career as considered a big part of their personal life, social life and professional life. Health anxiety, on the other hand, is a type of anxiety that might occur as a result of a somatic illness or the death of a loved one, as well as common media news. Changes in the educational model, social distance rules, isolation and misleading information on social media according to COVID-19 pandemic are seen as an important source of stress on young minds. These situations have caused a strong combined effect of career stress and health anxiety in young people.

Even though the COVID-19 pandemic has affected the whole world, it is certain that the pandemic impact on young people is much more effective than others. Studies on global COVID-19 anxiety have revealed that young people are suffering a higher level of stress and anxiety than adults. According to our knowledge of how negative emotions affect each other; COVID-19 related health anxiety might further increase the career stress of young people. Based on the literature search, no previous study has been found about these two variables relations.

The aim of the study is to investigate the impacts of COVID-19 pandemic related health anxiety on career stress for young people who are dealing with university exams due to the school types and demographic information.

For this purpose, 533 students who are educated in Istanbul or other cities between the ages of 16-20 were included in the study between the dates of March 2020, the first COVID-19 cases seen in Turkey and June 2020, the exam date.

The questionnaire had been prepared with 24 questions including the demographic information, health anxiety and career stress of participants. In addition to this, the results were evaluated and compared for the participants by their school types and also their location such as Istanbul, where the disease has seen a high rate of infection and also other cities.

Due to the results of the analysis, for the first time in Turkey, health anxiety was found statistically significantly correlated on the career stress on young people. Our results support that negative emotions interact synergistically and produce greater changes in emotional state.

## GİRİŞ

Karar vermek insan için bazı durumlarda kaygı yaratıcı bir unsur olabilmektedir. Özellikle hayatın 35-40 yılını kapsayan ve günün 1/3'ünün geçirildiği meslek hayatına karar verme eylemi bir hayli stres yüklü olmaktadır. Çünkü alınacak karar sadece mesleği değil yaşam tarzını, hayata dair beklentileri ve değerleri de içeren karmaşık bir süreçtir. Böyle bir karmaşık süreç öğrencilerin yanlış tercihleri sonucunda mesleki karar pişmanlığı yaşamalarına neden olabilmektedir (1). Yapılan çalışmalar kariyer pişmanlığının yaşamın sonraki dönemlerinde iş memnuniyeti ve yaşam memnuniyetlerini de etkilediğini ortaya koymuştur (2).

Kariyer pişmanlığı yaşamak istemeyen gençler ister istemez kariyer hayatları hakkında stres yaşamaktadırlar. Ayrıca kariyer kararının tüm hayatı etkilediği düşüncesinin de stresi artırıcı etkisi olabildiği düşünülmektedir (3). Geleceğin belirsizliği, daha ferah, sosyal ve ekonomik koşullara ulaşma isteği ve bu isteğin önündeki engellerin yarattığı kariyer stresi ile üniversite sınavına hazırlanan gençlerin sınava aylar kala COVID-19 gibi bir küresel salgın sürecine dâhil olmaları akıllara sağlık kaygısının kariyer stresini artırabileceği düşüncesini getirmektedir. Çünkü salgın hastalıklar stresin artmasına neden olarak anksiyeteye kadar varan sonuçlara neden olabilmektedir. Kaldı ki salgın nedeniyle eğitimde ve merkezi sınav tarihlerindeki değişiklikler, sosyal mesafe, izolasyon ve sosyal medyada yer alan yanıltıcı bilgiler genç beyinler üzerinde bir stres kaynağı olarak görülmektedir (4). Çin'de Huang ve Zhao tarafından yapılan bir çalışma COVID-19 konusunda gençlerin yaşlılara göre daha fazla kaygı duyduklarını ortaya koymaktadır (5). Ülkemizde de Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK) tarafından açıklanan 15 Mayıs 2020 tarihli haber bülteninde, 15-24 yaş gençler üzerinde yapılmış yaşam memnuniyeti araştırması sonuçlarına göre, 2019 yılında gençlerde mutluluk kaynağı olarak sağlık %52,3 oranıyla ilk sırada yer alırken, başarı %24,2 ile ikinci sırada yer almaktadır (6). Bu da küresel salgının etkilerinin, sadece bir sağlık sorunu olmaktan öte, sosyal ve ekonomik sonuçları bakımından da kritik olduğunu, gençlerin kariyer kararları üzerinde derin izler bırakabileceğini göstermektedir (7).

## KARIYER STRESİ KAVRAMI VE ÖZELLİKLERİ

En genel anlamıyla kariyer, insanın mesleki anlamda ilerlemesi olarak (8), stres de organizmanın istenilen ve gerçekte olan durum arasındaki farklılık durumunda ortaya çıkan bir tepki (9) olarak tanımlanabilir. Kariyer stresi kavramı ise bireyin kişisel, sosyal ve iş yaşamını önemli ölçüde etkileyen stres durumunun kariyer hayatları ile ilgili olan yönüdür (10). Dünyada kariyer stresi çalışmalarının üniversite düzeyindeki öğrenciler üzerinde yapıldığı görülmektedir. Ancak ülkemizde orta öğretimle birlikte şekillenmeye başlayan mesleki yönelimli eğitim süreci büyük ölçüde üniversite sınavı ile şekillenmektedir. Hatta birçok öğrenci yetenekleri ve ilgileri değil, üniversite sınavında aldığı puan doğrultusunda bölüm seçimi yapmakta ve mesleğine ne yazık ki bu şekilde karar vermektedir. Ölçme, Seçme ve Yerleştirme Merkezi (ÖSYM) verilerine göre son yıllarda üniversite sınavına ortalama 2.5 milyon aday başvurmuştur. 2019 yılı için net olarak 2.528.031 kişi sınava başvurmuş; bunların 374.795'i daha önce üniversiteye yerleşmiş; 205.633 tanesi de üniversite mezunu adaylardır (11). Bu veriler ışığında daha önce bir bölüme yerleşmiş olmasına rağmen sınava girenlerin %22,95'i mesleki karar pişmanlığı yaşayan adaylardır. Bu oran genel sayıya bakıldığında oldukça yüksek kalmaktadır. Daha önce bir bölüme yerleşmiş öğrenci neden tekrar sınava girmektedir konusu ayrıca araştırılmalıdır. Esasında bilinçli bir şekilde yapıldığı düşünölen yanlış tercihler kariyer stresinden ayrı düşünölemeyecektir. Gençler garanti iş sunacağını düşündükleri alanları kendi ilgi ve yeteneklerine uygun olup olmadığına bakmaksızın, herhangi bir yükseköğretim diplomasına sahip olma gayesi ile tercih etme eğilimi göstermektedir. Bu davranış yapısının altında işsizlik kaygısı olduğu söylenebilir. Nitekim TÜİK

Şubat 2020 verilerine göre yükseköğretim mezunlarında işsizlik oranı %8,9 iken lise mezunlarında bu oran %26,2 olarak görülmektedir (12).

Sadece ekonomik değil sosyal yönden de rahatsızlık veren işsizlik sorunu ile karşılaşmak istemeyen ve daha yüksek gelir hedefleyen gençler ile aileleri, üniversite sınavını hayatlarının merkezine koymuş gözükmektedirler. Bu denli önemsenen mesleğe geçiş basamağı, öğrencileri olumsuz etkileyen, stres başta olmak üzere, birtakım duygular ortaya çıkartmaktadır.

Bireyin kendisi ve çevresiyle ilişkilerinde dengeli olmayı sağlama çabası olarak ifade edilen ruh sağlığının korunması, özellikle ergenler ve toplumda yer edinmeye çalışan gençler açısından, riskin büyük olduğu kitle için, dikkat edilmesi gereken konulardan biridir. Türkiye Ruh Sağlığı Profili tarafından 4-18 yaş arası bireylerde yapılan bir çalışmada bu grupta en sık görülen sorun kaygı olarak gözlemlenmiştir (13).

Öğrenci duyguları genellikle göz ardı edilmesine rağmen eğitim hayatındaki başarı üzerinde son derece etkili olmaktadır. Bu amaçla Pekrun ve arkadaşları geliştirmiş oldukları ölçeğin bir bölümü olan "Sınava İlişkin Duygular" başlığında dört olumlu ve dört olumsuz olmak üzere toplam sekiz duyu durumunu değerlendirmişlerdir. Olumlu olan duygular; keyif, umut, gurur ve rahatlama iken olumsuz duygular; kaygı, utanma, öfke ve umutsuzluktur. Duyguların bilişsel, duyuşsal, fizyolojik ve güdüsel bileşenlere sahip olması öğrencilerin akademik başarılarında da etkili olmaktadır (14).

Bir diğer önemli konu ise kariyer anlamında bazı mesleklerin küresel salgın günlerinde sıkıntı yaşadığının kariyer kararı verme noktasında olan gençler tarafından gözlemlenmesidir. Örneğin turizm sektörünün geleceği hastalığın boyutlarına göre şekillenecektir (15). Kariyer planını turizm sektöründe planlamış bir öğrencinin bu olumsuzlukları görmesi onu tercih sürecinde kariyer değişikliği yapmaya ve bu nedenle kariyer stresini daha fazla yaşamasına sebep olabilecektir.

## SAĞLIK ANKSİYETESİ TANIMI VE ÖZELLİKLERİ

Bedensel birtakım belirtilerin ciddi bir hastalığın işareti olduğu düşüncesi sonucu ortaya çıkan sağlık anksiyetesinin etkileri kişiden kişiye değişkenlik gösterebilir (16). Şiddetli bir sağlık kaygısı somatik bir hastalık veya ailede yakın birinin kaybı nedeniyle ortaya çıkabileceği gibi yaygın medya haberlerinin etkisiyle de ortaya çıkabilmektedir (17).

Hemen herkes belli bir düzeyde olmak kaydıyla sağlık kaygısı yaşayabilir. Ancak COVID-19'un hayatımıza girmesiyle birlikte konu toplumun her kesiminde sağlık konusunda ileri düzeyde kaygılanmayı beraberinde getirmiştir. Lee tarafından yapılan COVID-19 kaygısı çalışmasının verilerine göre küresel salgın sürecinde gençlerin yetişkinlerden daha yüksek kaygı yaşadıkları ortaya konmuştur (18). Yüksek kaygı düzeyi kontrol edilemez hale geldiğinde küresel salgınları yönetmek için kullanılan stratejilerin başarısını dahi etkileyebilmektedir. Sağlık anksiyetesinin yoğunluğunun artmasında popüler medyanın etkisi olduğu bilinmektedir. Ayrıca sağlık anksiyetesinin artması rasyonel karar vermeyi de engelleyici bir role sahiptir (19).

Kariyer hayatını büyük ölçüde belirleyecek bir sınava hazırlık yapan, aynı anda en az iki ekran kullanan "Dijital Yerli" (20) öğrenci kitlesinin ulusal medya takibi düşük gözlemlense de sosyal medyayı yoğun kullanmaktadır. Bu nedenle COVID-19 ile ilgili abartılı ve gerçekçi olmayan bilgilere de yoğun bir şekilde maruz kaldıkları söylenebilir. İstemsiz olarak karşısına çıkan bilgileri, istemli bir şekilde çevrimiçi olarak araştırmaya başladığında konuyla ilgili hassasiyette bir üst seviyeye geçilmiş olmaktadır. Çevrimiçi sağlık aramalarının ise siberkondiraya kadar varan sonuçları olabilmektedir (21). Bu bilgi kirliliği içerisindeki genç abartılı senaryolardan ne kadar etkileniyor ve hayatında geleceğe dair kariyer planlarında ne gibi değişimlere sebep oluyor soruları çalışmanın ana iskeletini oluşturmaktadır.

Salgınla ilgili bir diğer sorun da hastalıkla ilgili olarak kişilerin damgalanma ve ayrımcılığa ve hatta etnik ırkçılığa varan sonuçlarla karşılaşılması riskidir (22). Son günlerde Amerika'da başlayıp dünyaya yayılan ırkçılık ve ırkçılık karşıtı eylemler bu görüşü adeta destekler niteliktedir. Bu da bize sağlık anksiyetesinin sadece basit bir duygu durum bozukluğu olmanın ötesinde sosyo-kültürel ve siyasal boyutlarının da olabileceğini göstermek bakımından önemli bir çalışma alanı olarak karşımıza çıkmaktadır.

Yapılan çalışmalar öfke, depresyon ve kaygı gibi olumsuz duyguların güçlü bir yakınsak ilişki içinde olduklarını ifade etmektedir (23). Böyle bir yakınsak ilişkinin sağlık anksiyetesini ve kariyer stresinin arasında da olup olmadığı sorusundan hareketle, çalışmamızda, bu iki farklı olumsuz duygu türünün birbirleriyle olan ilişkisi değerlendirilmiştir.

## GEREÇ VE YÖNTEM

Katılımcılar Türkiye geneli rastgele (random) olarak seçilen 16-20 yaş arası 533 niversite sınavına hazırlanan ve farklı lise türlerinde okuyan öğrencilerden oluşmaktadır.

Sağlık anksiyetesinin kariyer stresiyle ilişkisini araştırdığımız bu çalışmada bağımsız gruplar SPSS 21,0 (SPSS Inc., Chicago, IL, USA) programında student t-testi, one-way ANOVA testi ve Pearson korelasyonu analizleri kullanılarak karşılaştırılmış ve  $p < 0,05$  anlamlılık sınırı olarak kullanılmıştır.

### Veri Toplama Araçları

Çalışmamızda sağlık anksiyetesini leği ile kariyer stresi leği kullanılmıştır.

### Sağlık Anksiyetesini leği (SA)

Türkçe güvenilirlik ve geçerlilik çalışması 2013 yılında Aydemir ve arkadaşları tarafından yapılan ölçek 2002 yılında Salkovskis ve arkadaşları tarafından geliştirilmiştir. Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı 0,918 olarak bildirilmiştir (16). Ölçek dörtlü Likert tipi olup puanlama 0-3 arasındadır. Yüksek puan yüksek kaygı düzeyini göstermektedir. Çalışmamızda leğin "Hastalığın Olumsuz Sonuçları" boyutu kullanılmıştır.

### Kariyer Stresi leği (KS)

Choi ve arkadaşları tarafından 2011 yılında geliştirilen kariyer stresi leğinin Türkçe uyarlaması zden ve arkadaşları tarafından yapılmış olup kariyer belirsizliği boyutu test-tekrar-test güvenilirlik katsayısı 0.89 olarak bildirilmiştir (10). Bu çalışmada ölçeğin 3 boyutu arasından "Kariyer Belirsizliği ve Bilgi Eksikliği" boyutu değerlendirilmiştir.



şekil 1. Araştırmanın Modeli

### Araştırma Hipotezleri

Literatürde COVID-19 kaynaklı sağlık anksiyetesinin kariyer stresi ile ilişkisini araştıran bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Üniversite sınavı hazırlığı sürecindeki öğrencilerde görülebilecek bir sağlık anksiyetesi durumunun kariyer stresleriyle ilişkisi olabileceği düşüncesinden hareketle üç hipotez geliştirilmiştir.

**H1:** COVID-19 nedeniyle öğrencilerde sağlık anksiyetesi kariyer stresine etki etmektedir.

**H2:** COVID-19'un yoğun görüldüğü il olan İstanbul ile diğer iller arasında bu etkinin düzeyi farklıdır.

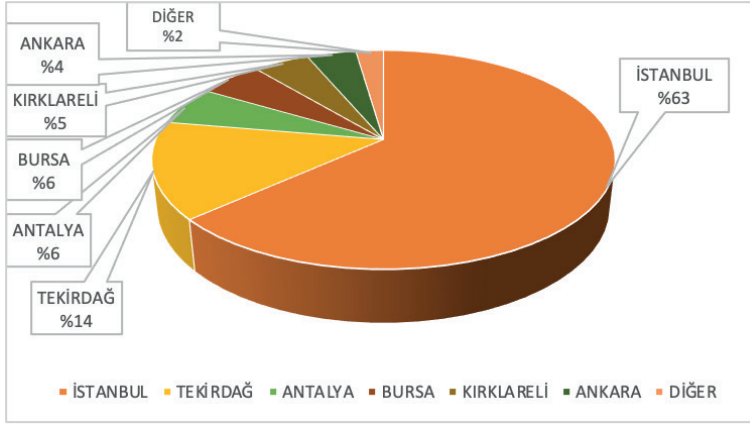
**H3:** Okul türüne göre kaygı yaşama düzeyleri arasında farklılıklar vardır.

### BULGULAR

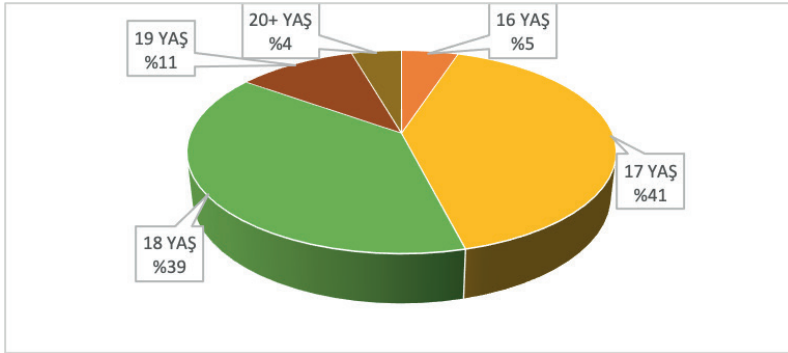
Çalışma grubuna ait demografik bilgiler Tablo 1'de verilmiştir. Öğrencilerin yaş dağılımı 16-20 yaşlar aralığında olup ortalaması  $17,69 \pm 0,89$  yıldır.

		<b>N</b>	<b>%</b>
<b>Cinsiyet</b>	Kadın	371	69,6
	Erkek	162	30,4
<b>Ailede Vefat</b>	Yok	519	97,4
	Anne	1	0,2
	Baba	12	2,3
	Anne+Baba	1	0,2
<b>Kiminle Yaşıyor</b>	Anne-Baba	461	86,5
	Anne	52	9,8
	Baba	6	1,1
	Diğer	14	2,6
<b>Anne Eğitim Düzeyi</b>	İlköğretim	322	60,4
	Lise	140	26,3
	Üniversite	64	12,0
	Yüksek Lisans ve Üzeri	7	1,3
<b>Baba Eğitim Düzeyi</b>	İlköğretim	269	50,5
	Lise	167	31,3
	Üniversite	85	15,9
	Yüksek Lisans ve Üzeri	12	2,3
<b>Gelir Düzeyi</b>	Düşük	60	11,3
	Orta	445	83,5
	Yüksek	28	5,3
<b>Okul Sınıfı</b>	10.Sınıf	4	0,8
	11. Sınıf	89	16,7
	12. Sınıf	342	64,2
	Mezun	98	18,4
<b>Okul Türü</b>	Lise	239	44,8
	Meslek Lisesi	155	29,1
	Özel Eğitim Kurumu	123	23,1
	Diğer	16	3,0

Öğrencilerin yaşadıkları şehirlere göre dağılım frekansları Şekil 2'de; yaş dağılımları Şekil 3'te verilmiştir.



Şekil 2. Öğrencilerin yaşadıkları şehirlere göre dağılımı



Şekil 3. Öğrencilerin yaş dağılımları

Kariyer stresi ölçeği toplam puanları kadınlarda erkekelere göre istatistiksel olarak anlamlı şekilde yüksek olarak bulunmuştur ( $p=0,000$ ). Sağlık anksiyetesi cinsiyetler arasında anlamlı bir fark oluşturmamıştır ( $p>0,05$ ) (Tablo 2).

Tablo 2. Cinsiyete göre kariyer ve sağlık kaygısı ölçeği toplam puanları				
	Cinsiyet	N	Ortalama	Std. Sapma
Kariyer Stresi	Kadın	371	26,89	9,154
	Erkek	162	23,44	9,622
Sağlık Anksiyetesi	Kadın	371	8,50	2,573
	Erkek	162	8,17	2,687

Okul türüne göre öğrencilerin kariyer stresi ölçeği toplam puanlarının dağılımı incelendiğinde lise (Anadolu, Anadolu İmamhatip ve Fen Lisesi) grubunun stresi meslek lisesi ( $p=0,003$ ) ve özel eğitim kurumuna ( $p=0,006$ ) göre istatistiksel olarak anlamlı şekilde yüksek olarak gözlenmiştir. Sağlık anksiyetesi ölçeği toplam puanlarının dağılımı okul türleri arasında anlamlı fark göstermemektedir ( $p>0,05$ ) (Tablo 3).

**Tablo 3.** Okul türüne göre öğrencilerin kariyer stresi ve sağlık anksiyetesi ölçeği toplam puanlarının dağılımı

		N	Ortalama	Std. Sapma
<b>Kariyer Stresi</b>	Lise	239	27,36	9,498
	Meslek Lisesi	155	24,43	8,813
	Özel Eğitim Kurumu	123	24,50	9,656
	Diğer	16	27,13	9,472
	Total	533	25,84	9,425
<b>Sağlık Anksiyetesi</b>	Lise	239	8,20	2,462
	Meslek Lisesi	155	8,75	2,772
	Özel Eğitim Kurumu	123	8,32	2,634
	Diğer	16	8,69	2,845
	Total	533	8,40	2,610

Öğrencilerin yaşadığı şehire göre kariyer stresi ölçeği toplam puanlarının dağılımı incelendiğinde İstanbul'da yaşayanların kariyer stresi diğer şehirlere göre istatistiksel olarak anlamlı şekilde yüksek olarak gözlenmiştir ( $p=0,037$ ). Sağlık anksiyetesi ölçeği toplam puanlarının dağılımı şehirlerarasında anlamlı fark göstermemektedir ( $p>0,05$ ) (Tablo 4).

**Tablo 4.** Öğrencilerin yaşadığı şehire göre kariyer stresi ve sağlık anksiyetesi ölçeği toplam puanlarının dağılımı

		N	Ortalama	Std. Sapma
<b>Kariyer Stresi</b>	İstanbul	338	26,39	9,575
	Diğer	191	24,62	8,973
<b>Sağlık Anksiyetesi</b>	İstanbul	338	8,43	2,559
	Diğer	195	8,36	2,702

Öğrencilerin gelir düzeyine göre kariyer stresi ölçeği toplam puanlarının dağılımı one-way ANOVA testi ile incelenmiştir. Yüksek gelir düzeyli bireylerin, orta ve düşük gelir düzeyli bireylere göre istatistiksel olarak anlamlı şekilde daha düşük kariyer stresi ölçeği toplam puanına sahip oldukları tespit edilmiştir (sırasıyla  $p=0,002$  ve  $p=0,007$ ). Öğrencilerin gelir düzeyine göre sağlık anksiyetesi ölçeği toplam puanlarının dağılımı one-way ANOVA testi ile incelendiğinde yüksek gelir düzeyli bireylerin düşük gelir düzeyli bireylere göre istatistiksel anlamlı şekilde daha düşük sağlık anksiyetesi ölçeği toplam puanına sahip oldukları tespit edilmiştir ( $p=0,019$ ) (Tablo 5).



**Tablo 5.** Öğrencilerin gelir düzeyine göre kariyer stresi ve sağlık anksiyetesi ölçeği toplam puanlarının dağılımı

		N	Ortalama	Std. Sapma
<b>Kariyer Stresi</b>	Düşük Gelir Düzeyi	60	26,20	10,094
	Orta Gelir Düzeyi	445	26,13	9,220
	Yüksek Gelir Düzeyi	28	20,43	9,871
<b>Sağlık Anksiyetesi</b>	Düşük Gelir Düzeyi	60	8,93	2,840
	Orta Gelir Düzeyi	445	8,38	2,557
	Yüksek Gelir Düzeyi	28	7,54	2,769

Sağlık anksiyetesi ölçeği toplam puanlarının kariyer stresi ölçeği toplam puanları ile pozitif yönlü ileri düzeyde anlamlı korelasyona sahip olduğu gözlenmiştir (Pearson Korelasyon  $r=0,188$ ;  $p=0,000$ ) (Tablo 6).

**Tablo 6.** Kariyer stresi ve sağlık anksiyetesi ölçeği toplam puanlarının korelasyon analizi

		Ortalama	Std. Sapma	N
<b>Kariyer Stresi</b>		25,84	9,425	533
<b>Sağlık Anksiyetesi</b>		8,40	2,610	533
		<b>Kariyer Stresi</b>	<b>Sağlık Anksiyetesi</b>	
<b>Kariyer Stresi</b>	Pearson Correlation	1	0,188**	
	Sig. (2-tailed)		0,000	
	N	533	533	
<b>Sağlık Anksiyetesi</b>	Pearson Correlation	0,188**	1	
	Sig. (2-tailed)	0,000		
	N	533	533	

\*\* : Korelasyon 0,01 düzeyinde anlamlı (2-tailed).

## TARTIŞMA

Kariyer planlamasının doğru yapılması bireyin hayatını etkilediği kadar işletmelerin verimliliğini ve büyük ölçekte de toplumsal refahı etkileyecektir. Yeteneklerine ve ilgilerine uygun bir meslek seçip bu alanda profesyonel eğitim ile donanmış bir birey daha mutlu bir hayat sürecektir, mutluluğu üretkenliğini artıracak, bu da çalıştığı kurumda verimlilik artışını beraberinde getirecektir. Ters senaryoda ise mutsuz olan birey yeni fikirler üretemeyecek ve iş yaşamında sevmediği bir işte zaman doldurarak verimliliğin düşmesine de neden olacaktır. Bu durumun önüne geçilebilmesinin ve ülkenin kalkınmasına katkıda bulunacak bireylerin yetiştirilebilmesinin tek yolu gençlerin doğru kariyer kararları almalarını sağlayabilmektir. Psikolojik olarak çevre baskısı altında hissetmeden, çevrenin ve popüler kültürün değil kendi yetenekleri ve ilgileri doğrultusunda meslek seçebilmeleri için kaygı ve stres gibi olumsuz duygu durumlarından mümkün olduğunca arınmış olmaları gerekmektedir. Bilindiği üzere kaygı durumu bireylerin doğru karar vermelerinin önünde bir engel durumundadır. Kaygı yaratabilecek unsurların tespit edilip, birbirleri üzerinde etkili olabilecek olumsuz duyguların negatif etkilerini minimum düzeye indirgeyebilirsek hem daha mutlu bir nesil yetiştirmiş hem de işini seven, üreten, yaşadığı topluma ve insanlığa değer katabilen bireyler yetiştirmiş oluruz.

Bu motivasyonla hazırlanan çalışmamızda hipotezlerimizden birincisi olan sağlık anksiyetesi ile kariyer stresi arasında pozitif ileri düzeyde ( $r=0,188$ ;  $p=0,000$ ) anlamlı bir korelasyon saptanmıştır. Olumsuz

duyguların birbirleri etkilediğine dair önceki çalışmaları destekler bir sonuç elde edildiği görülmektedir. Bir diğer hipotezimiz olan okul türleri arasında sağlık anksiyetesi için anlamlı bir fark gözlemlenmezken kariyer stresi konusunda Anadolu, Anadolu İmam Hatip ve Fen Lisesi öğrenci grubunun meslek lisesi ( $p=0,003$ ) ve özel öğretim kurumlarına ( $p=0,006$ ) kıyasla daha yüksek stres yaşadığı sonucu bulunmuştur. Meslek lisesi öğrencilerinin diğer okul türü öğrencilerinden daha önce mesleki kararlarını vermiş olup seçimleri doğrultusunda eğitim almaya başlamış olmaları kariyer streslerinin düşük olması sonucunu anlamlı kılmaktadır. Özel eğitim kurumlarında eğitim gören öğrencilerin ise genellikle daha yüksek gelir grubunda olmaları, gelecek hakkında daha iyimser bakış açısına sahip olduklarını ve daha az kariyer stresi yaşadıklarını düşündürmektedir.

Üçüncü hipotezimiz olan çalışmanın yürütüldüğü tarihlerde COVID-19'un yoğun görüldüğü İstanbul ili ve diğer iller karşılaştırmasında da İstanbul'da eğitim gören öğrencilerin ( $p=0,037$ ) kariyer stresi konusunda anlamlı bir şekilde daha fazla stres yaşadığı ancak sağlık anksiyetesi konusunda anlamlı bir farklılığın gözlemlenmediği tespit edilmiştir.

Demografik verilere bakıldığında kadınlarda ( $p=0,000$ ) kariyer stresi daha fazla iken sağlık anksiyetesi için cinsiyetler arasında anlamlı bir fark gözlemlenmemiştir.

Gelir durumuna göre yapılan değerlendirme ise yüksek gelir düzeyindeki öğrencilerin orta ( $p=0,002$ ) ve düşük ( $p=0,007$ ) gelir düzeyindeki öğrencilere göre daha düşük kariyer stresi gözlemlenmiş ve yine aynı şekilde sağlık anksiyetesinde de orta ve düşük ( $p=0,019$ ) düzeyde olduğu sonucu tespit edilmiştir.

Kariyer stresi ölçeği ile daha yapılan çalışmaların büyük ölçüde üniversite öğrencileri üzerinde olduğu gözlemlenmiştir (24-28). Lise öğrenci grubu ile yapılan çalışmalar Gündüz ve Yılmaz tarafından geliştirilen (29) 2 alt boyutlu ve 14 maddeden oluşan kariyer kaygısı ölçeği ile yapılmıştır (30-32).

## SONUÇ

Sağlık anksiyetesi çalışmaları arasında daha önce Türkiye'de yapılmış 16-20 yaş grubu öğrenci kitlesiyle olan herhangi bir çalışmaya rastlanılamamıştır. Yine aynı şekilde Türkiye'de sağlık anksiyetesinin kariyer stresi üzerindeki etkilerini araştıran bir çalışmaya da rastlanılamamıştır. Kariyer planlaması aşamasında bir küresel salgınla karşı karşıya kalan, geleceğin mimarı gençlerimiz ile yaptığımız bu çalışmanın, işletme ve yönetim-organizasyon konularında verimliliği etkileyen unsurlar konusunda katkısı olacaktır.

## KAYNAKLAR / REFERENCES

1. Güleç S, Kırdök O. Üniversite öğrencilerinin mesleki karar pişmanlıklarının bazı değişkenlere göre incelenmesi. 20. Uluslararası Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi: Ekim 2018; Samsun, TÜRKİYE; s. 343-347.
2. Köse A. Bir karar verici olarak kariyer kararına pişmanlık: Öğretmenler ve yöneticiler kariyer seçimleri nedeniyle pişman mı? Dünya Eğitim Dergisi. 2019; 9(1): 38-55.
3. Hechtlinger S, Levin N, Gati I. Dysfunctional career decision-making beliefs: A multidimensional model and measure. Journal of Career Assessment. 2019; (27)2: 209-29.
4. Roy D, Tripathy S, Kar SK, Sharma N, Verma SK, Kaushal V. Study of knowledge attitude, anxiety&perceived mental healthcare need in Indian population during Covid-19 Pandemic. Asian J Psychiatr. 2020; 51: 102083.
5. Huang Y, Zhao N. Generalized anxiety disorder, depressive symptoms and sleep quality during Covid-19 outbreak in China: a web based cross-sectional survey. Psychiatry Research. 2020; (288): 1-6.
6. TÜİK. (2020, Mayıs). TÜİK. Available from: <http://www.tuik.gov.tr>: <http://www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=33731>
7. Yavuz K. Covid-19 salgınının sosyal politikanın geleceği üzerine etkileri. Sosyal Bilimler Dergisi. 2020; (45): 181-93.

8. Şimşek MŞ, Çelik A. Yönetim ve organizasyon (20 b.). Konya: Eğitim Yayınevi; 2018. p.266
9. Magnuson J. Stress management. *Journal of Property Management* 1990; 55(3): 24
10. Özden K, Berk ÖS. Kariyer stresi ölçeğinin (KSÖ) Türkçeye uyarlanması ve psikometrik özelliklerinin sınanması. *Psikoloji Çalışmaları*. 2017; 37(1): 35-51.
11. ÖSYM. (2019). 2019 Sayısal bilgiler. Available from: [www.osym.gov.tr](http://www.osym.gov.tr): <https://dokuman.osym.gov.tr/pdfdokuman/2019/YKS/sayisabilgiler06082019.pdf>
12. TÜİK. (2020, Şubat). Available from: <http://www.tuik.gov.tr/HbGetirHTML.do?id=33786> . <http://www.tuik.gov.tr/>: <http://www.tuik.gov.tr/HbGetirHTML.do?id=33786>
13. Tokuç B, Evren SH, Ekuclu G. Edirne ve Hayrabolu mesleki eğitim merkezi öğrencilerinde umutsuzluk ve süreklilik kaygı düzeyleri. *TAF Preventive Medicine Bulletin*. 2009; 8(2): 155-60.
14. Can Y, Sarıkaya EE, Bardakçı S. Sınav duyguları ölçeğinin türkçeye uyarlama çalışması. 13. Uluslararası Eğitim Yönetimi Kongresi: 10-12 Mayıs 2018; Sivas, TÜRKİYE; 1992. p. 552-556.
15. Alpago H, Alpago DO. Koronavirüs salgınının sosyoekonomik sonuçları. *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi*. 2020; 8: 99-114.
16. Aydemir Ö, Kırkpınar İ, Satı T, Uygur B, Cengisiz C. Sağlık Anksiyetesi Ölçeği'nin Türkçe için güvenilirlik ve geçerlilik çalışması. *Nöropsikiyatri Arşivi*. 2013; 50: 325-31.
17. Asmundson GJ, Abramowitz JS, Richter AA, Whedon M. Health anxiety: Current perspectives and future directions. *Curr Psychiatry Rep*. 2010; 12: 306-12.
18. Lee SA. Coronavirus anxiety scale: A brief mental health screener for COVID-19 related anxiety. *Death Studies*. 2020; 44(7): 393-401.
19. Asmundson GJ, Taylor S. How health anxiety influences responses to viral outbreaks like Covid-19: What all decision makers, health authorities, and health care professionals need to know. *Journal of Anxiety Disorders*. 2020; 71: 1-2.
20. Kurt AA, Günüş S, Ersoy M. Dijitalleşmenin Mevcut Durumu: Dijital yerli, dijital göçmen ve dijital yerleşimci. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Dergisi*. 2013; 46(1): 1-22.
21. Erdoğan A, Hocaoğlu Ç. Siberkondria: Bir gözden geçirme. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*. 2020; 12(4): 435-43.
22. Kaya B. Pandeminin ruh sağlığına etkileri. *Klinik Psikiyatri Dergisi*. 2020; 23(2): 123-4.
23. Thomas WN, Sorensen KL, Zhang Y, Yim FH. Anger, anxiety, depression, and negative affect: Convergent or divergent? *Journal of Behavior*. 2019; 110: 186-202.
24. Bozyiğit E, Gökbaraz N. Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinde kariyer stresinin belirleyicileri. *Journal of Computer and Education Research*. 2020; 8(15): 181-200.
25. Duru H, Gültekin F. Eğitim fakültesi öğrencilerinin kariyer stresleri, kariyer uyum yetenekleri ve mentörlük arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*. 2020; 28(1): 328-37.
26. Üzümlü B, Uçkun S, Uçkun G. Üniversite öğrencilerinin yaşadığı bir fenomen: kariyer stresi. *Journal of Social and Humanities Sciences Research*. 2018; 5(24): 1641-51.
27. Yılmaz A. Öğretmen adaylarının kariyer streslerinin karma araştırma yaklaşımı ile incelenmesi. *Türk Spor Bilimleri Dergisi*. 2019; 2(1): 93-105.
28. Turpcu E, Akyurt H. Turizm eğitimi alan öğrencilerin kariyer streslerinin belirlenmesi: Giresun Üniversitesi lisans öğrencileri üzerine bir araştırma. *The Journal of Academic Social Science Studies*. 2018; 69: 365-80.
29. Gündüz HÇ, Yılmaz FN. Lise öğrencilerinin kariyer kaygılarını belirlemeye yönelik ölçek geliştirme çalışması. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 2016; 12(3): 1008-22.
30. Kayadibi S. Lise öğrencilerinin kariyer kaygıları ile beş faktör kişilik özellikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Adana: T.C. Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı. 2019.
31. Bozok G. İzmir ilinde mesleki ve teknik eğitim alan lise öğrencilerinin işsizlik ve kariyer kaygılarının yapısal eşitlik modeliyle incelenmesi. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. İzmir: T.C. Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Toplam Kalite Yönetimi Anabilim Dalı. 2019.
32. Akbaş MG. Lise öğrencilerinin kariyer kaygısı üzerine bir araştırma: Antalya ili örneği. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Sakarya: T.C. Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. 2019.