

T.C.
GÜMÜŞHANE ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANA BİLİM DALI

**BEDEN EĞİTİMİ ÖĞRETMENİ ADAYLARINDA KAMU PERSONELİ
SEÇME SINAVI KAYGISI İLE İSTİHDAM KAYGISI ARASINDAKİ İLİŞKİDE
PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞIN DÜZENLEYİCİ ROLÜ**

YÜKSEK LİSANS

Rıza AKBAŞ

ŞUBAT-2026
GÜMÜŞHANE



**T.C.
GÜMÜŞHANE ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANA BİLİM DALI

**BEDEN EĞİTİMİ ÖĞRETMENİ ADAYLARINDA KAMU PERSONELİ
SEÇME SINAVI KAYGISI İLE İSTİHDAM KAYGISI ARASINDAKİ İLİŞKİDE
PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞIN DÜZENLEYİCİ ROLÜ**

**THE MODERATING ROLE OF PSYCHOLOGICAL RESILIENCE IN THE
RELATIONSHIP BETWEEN PUBLIC PERSONNEL SELECTION
EXAMINATION ANXIETY AND EMPLOYMENT ANXIETY AMONG PRE-
SERVICE PHYSICAL EDUCATION TEACHER CANDIDATES**

YÜKSEK LİSANS

Rıza AKBAŞ

**ŞUBAT-2026
GÜMÜŞHANE**



**T.C.
GÜMÜŞHANE ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANA BİLİM DALI

**BEDEN EĞİTİMİ ÖĞRETMENİ ADAYLARINDA KAMU PERSONELİ
SEÇME SINAVI KAYGISI İLE İSTİHDAM KAYGISI ARASINDAKİ İLİŞKİDE
PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞIN DÜZENLEYİCİ ROLÜ**

**THE MODERATING ROLE OF PSYCHOLOGICAL RESILIENCE IN THE
RELATIONSHIP BETWEEN PUBLIC PERSONNEL SELECTION
EXAMINATION ANXIETY AND EMPLOYMENT ANXIETY AMONG PRE-
SERVICE PHYSICAL EDUCATION TEACHER CANDIDATES**

YÜKSEK LİSANS

Rıza AKBAŞ

Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Üstün TÜRKER

**ŞUBAT-2026
GÜMÜŞHANE**

KABUL VE ONAY

Dr. Öğr. Üyesi Üstün TÜRKER danışmanlığında, **Rıza AKBAŞ** tarafından hazırlanan “**Beden Eğitimi Öğretmeni Adaylarında Kamu Personeli Seçme Sınavı Kaygısı ile İstihdam Kaygısı Arasındaki İlişkide Psikolojik Sağlamlığın Düzenleyici Rolü**” isimli bu çalışma, **28/01/2026** tarihinde yapılan lisansüstü tez savunma sınavı sonucunda **Oy Birliği** ile başarılı bulunarak jürimiz tarafından **Yüksek Lisans Tezi** olarak kabul edilmiştir.

.....
Doç. Dr. Ömer Faruk YAZICI (Başkan)

.....
Dr. Öğr. Üyesi Üstün TÜRKER (Danışman)

.....
Doç. Dr. Mustafa Barış SOMOĞLU (Üye)

Lisansüstü tez savunma sınavında başarılı bulunarak kabul edilen bu tezin ciltlenmiş hali, /..... /..... tarihli ve / sayılı Enstitü Yönetim Kurulu toplantısında görüşülmüş ve tez yazım kılavuzuna uygun bulunarak onaylanmıştır.

Prof. Dr. Duygu ÖZDEŞ
Enstitü Müdürü

BİLİMSEL ETİĞE UYGUNLUK BEYANI

Yüksek Lisans Tezi olarak hazırlamış olduğum “**Beden Eğitimi Öğretmeni Adaylarında Kamu Personeli Seçme Sınavı Kaygısı ile İstihdam Kaygısı Arasındaki İlişkide Psikolojik Sağlamlığın Düzenleyici Rolü**” isimli bu tezimin, tamamen kendi çalışmam olduğunu, her alıntıya kaynak gösterdiğimi, alıntı yaptığım tüm çalışmaları kaynakçada belirttiğimi ve Gümüşhane Üniversitesi'nin lisanslı kullanıcısı olduğu intihal yazılım programı ile Lisansüstü Eğitim Enstitüsü'nün belirlediği kıstaslara uygun olarak raporladığımı taahhüt ederim. Tezimin kâğıt ve elektronik kopyalarının Gümüşhane Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü arşivinde saklanmasına izin verdiğimi onaylarım.

Lisansüstü Eğitim ve Öğretim Yönetmeliği'nin ilgili maddeleri uyarınca gereğinin yapılmasını arz ederim.

28/01/2026

.....

Rıza AKBAŞ

TEŞEKKÜR

“Beden Eğitimi Öğretmeni Adaylarında Kamu Personeli Seçme Sınavı Kaygısı ile İstihdam Kaygısı Arasındaki İlişkide Psikolojik Sağlamlığın Düzenleyici Rolü” adlı bu çalışma, Gümüşhane Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Beden Eğitimi Anabilim Dalı’nda Yüksek Lisans Tezi olarak hazırlanmıştır.

Her zaman yanımda olan maddi ve manevi desteğini esirgemeyen hayatımdaki en değerli varlığım olan aileme,

Tez çalışmam sürecinde beni her konuda destekleyen, bilgi ve görüşleri ile çalışmama yardımcı olan tez danışmanım Sayın Dr. Öğr. Üyesi Üstün TÜRKER’e teşekkürlerimi sunarım.

Rıza AKBAŞ
GÜMÜŞHANE–2026

ÖZET

Beden Eğitimi Öğretmeni adayları, meslek öncesi dönemde Kamu Personeli Seçme Sınavı'na (KPSS) hazırlık sürecinin yarattığı sınav kaygısı ile mezuniyet sonrası istihdam belirsizliğini eşzamanlı olarak deneyimleyebilmektedir. Bu araştırmanın amacı, Beden Eğitimi Öğretmeni adaylarının Kamu Personeli Seçme Sınavı kaygısı ile istihdam kaygısı arasındaki ilişkiyi incelemek ve bu ilişkide psikolojik sağlamlığın düzenleyici rolünü test etmektir. Araştırma nicel yöntemle ilişkisel tarama deseninde yürütülmüş, örnekleme 2023–2025 eğitim-öğretim yıllarında devlet üniversitelerinde öğrenim gören veya mezun 293 öğretmen adayı oluşturmuştur. Veriler Kişisel Bilgi Formu, Connor–Davidson Psikolojik Sağlamlık Ölçeği, KPSS Kaygı Ölçeği ve İstihdam Kaygısı Ölçeği aracılığıyla dijital bir platformda ve çevrimiçi yöntemlerle toplanmıştır. Analizlerde IBM SPSS (v27) ile IBM AMOS istatistiksel paket program kullanılmış, ölçme araçlarının yapı geçerliği doğrulayıcı faktör analizi (DFA) ile desteklenmiş, değişkenler arası ilişkiler korelasyon ve regresyon temelli moderasyon analizi (PROCESS Model 1) ile incelenmiştir. Bulgular, KPSS kaygısının istihdam kaygısını anlamlı biçimde yordadığını ve psikolojik sağlamlığın bu ilişkiyi anlamlı şekilde modere ettiğini göstermiştir. Psikolojik sağlamlığın doğrudan etkisi anlamlı bulunmazken, etkileşim teriminin modele katkı sağlaması psikolojik sağlamlığın ilişkisel dinamiği düzenleyen bir mekanizma olarak işlediğine işaret etmektedir. Model, istihdam kaygısındaki varyansın %36'sını açıklamıştır. Sonuçlar, öğretmen adaylarının mesleğe geçiş sürecinde yalnızca sınav performansına odaklanan desteklerin yeterli olmayabileceğini, psikolojik dayanıklılığı güçlendiren bütüncül yaklaşımların kaygı yönetiminde önemli katkılar sağlayabileceğini göstermektedir.

Anahtar Kelimeler: İstihdam, KPSS, Psikolojik sağlamlık, Sınav kaygısı

SUMMARY

Pre-service physical education teachers frequently encounter intense examination anxiety while preparing for the Public Personnel Selection Examination (KPSS), along with uncertainty regarding employment after graduation. Such concurrent stressors may shape their psychological adjustment and career outlook during the transition into professional life. This study aimed to examine the relationship between KPSS anxiety and employment anxiety and to test the moderating role of psychological resilience within this relationship. A quantitative approach using a relational survey design was employed, and the sample consisted of 293 teacher candidates studying in or graduated from state universities during the 2023–2025 academic years. Data were collected online through a Personal Information Form, the Connor–Davidson Resilience Scale, the KPSS Anxiety Scale, and the Employment Anxiety Scale. Analyses were conducted using IBM SPSS (v27) and IBM AMOS. The construct validity of the measurement instruments was supported through confirmatory factor analysis, while relationships among variables were examined using correlation and regression-based moderation analysis (PROCESS Model 1). Results indicated that KPSS anxiety significantly predicted employment anxiety, and psychological resilience significantly moderated this relationship. Although resilience did not exhibit a significant direct effect, the interaction term demonstrated its role in shaping how examination-related stress relates to employment concerns. The model accounted for 36% of the variance in employment anxiety. Overall, findings suggest that interventions focusing solely on examination preparation may be insufficient, and integrating resilience-enhancing psychological support into teacher education programs may contribute to healthier career transition processes.

Keywords: Employment, KPSS, Psychological resilience, Exam anxiety

İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY	III
BİLİMSEL ETİĞE UYGUNLUK BEYANI.....	IV
TEŞEKKÜR.....	V
ÖZET.....	VI
SUMMARY	VII
İÇİNDEKİLER	VIII
TABLolar DİZİNİ	XI
ŞEKİLLER DİZİNİ.....	XII
EKLER DİZİNİ.....	XIII
SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ	XIV
1. GİRİŞ	1
2. KURAMSAL ÇERÇEVE	3
2.1. Kaygı Kavramı ve Türleri	3
2.1.1. Kaygı Türleri.....	4
2.1.1.1. Sürekli Kaygı	4
2.1.1.2. Durumluk Kaygı	4
2.1.1.3. Sosyal Kaygı	4
2.1.2. Kaygıyla İlgili Kuramlar	5
2.1.2.1. Psikoanalitik Yaklaşım.....	5
2.1.2.2. Davranışsal Yaklaşım	5
2.1.2.2.1. Klasik Koşullanma ve Kaygı	5
2.1.2.2.2. Operant Koşullanma ve Kaygının Pekişmesi.....	6
2.1.2.2.3. Gözlemsel Öğrenme ve Model Alma.....	6
2.1.2.3. Bilişsel Yaklaşım	6
2.1.2.4. Biyolojik Yaklaşım	6
2.1.3. Kaygıyı Etkileyen Faktörler.....	7
2.1.4. Sınav Kaygısı	7
2.1.4.1. Sınav Kaygısı Belirtileri.....	8
2.1.4.1.1. Zihinsel Belirtiler	8
2.1.4.1.2. Fizyolojik Belirtiler	9
2.1.4.1.3. Duygusal Belirtiler	10
2.1.4.1.4. Davranışsal Belirtiler	10

2.2. İstihdam (İş Bulma) Kaygısı	11
2.2.1. İş Bulma Kaygısını Oluşturan Unsurlar	12
2.2.2. İş Bulma Kaygısının Kuramsal Temelleri ve İşsizliğin Etkileri	13
2.2.3. İş Bulma Kaygısı ile İlgili Bazı Kavramlar.....	13
2.2.3.1. Kariyer Kaygısı ve Kariyer Kararı	13
2.2.3.2. Kariyer Kaygısı ve Kararsızlığı	14
2.2.3.3. Gelecek Kaygısı	14
2.3. Psikolojik Sağlık Kavramı ve Tanımı	15
2.3.1. Psikolojik Sağlamlığın Faktörleri	15
2.3.1.1. Risk Faktörü	16
2.3.1.2. Koruyucu Faktör	16
2.3.2. Psikolojik Sağlamlığı Etkileyen Faktörler	17
2.3.2.1. Cinsiyet Yaş ve Sınıf Düzeyi	17
2.3.2.2. Benlik Saygısı ve Özyeterlilik	17
2.3.2.3. Sosyal İlişkiler.....	18
2.3.2.4. Duygusal Zeka	18
2.4. Psikolojik Sağlamlığı Yüksek Olan Bireylerin Özellikleri.....	18
3. ARAŞTIRMANIN METODOLOJİSİ	20
3.1. Araştırmanın Gerekçesi ve Önemi	20
3.2. Araştırmanın Problemi, Amacı ve Hipotezleri.....	22
3.3. Araştırmanın Sınırlılıkları	23
3.4. Araştırmanın Varsayımları.....	24
3.5. Araştırmanın Modeli	24
3.6. Evren ve Örneklem	24
3.7. Veri Toplama Araçları	26
3.7.1. Kişisel Bilgi Formu.....	26
3.7.2. Connor ve Davidson Psikolojik Sağlık Ölçeği (CD-RISC).....	26
3.7.3. Kpss Kaygı Ölçeği(KPSSKÖ)	27
3.7.4. Üniversite Öğrencileri için İş Bulma Kaygısı (İstihdam Kaygısı) Ölçeği.....	27
3.8. Veri Toplama Süreci	27
3.9. Verilerin Analizi.....	28
4. BULGULAR.....	30
5. TARTIŞMA	37
6. SONUÇLAR VE ÖNERİLER	41
6.1. Sonuçlar	41

6.2. Öneriler	41
KAYNAKÇA	43
EKLER.....	53
ETİK KURUL KARARI	58
ÖZGEÇMİŞ	59

TABLÖLAR DİZİNİ

Tablo 1. Araştırma grubunu tanımlayıcı istatistikler	25
Tablo 2. Araştırmada kullanılan ölçeklere ait tanımlayıcı istatistikler	30
Tablo 3. Ölçeklere ilişkin güvenilirlik sonuçları.....	31
Tablo 4. Yapılar arası korelasyonlar ve ayırım geçerliği	32
Tablo 5. KPSSKÖ, PSÖ ve İKÖ arasındaki ilişki ve ölçüm modelinin test edilmesi	32
Tablo 6. Moderasyon Modeline ilişkin genel uyum indeksleri.....	33
Tablo 7. Moderasyon regresyon katsayıları	34
Tablo 8. Psikolojik sağamlık düzeylerine göre koşullu etkiler.....	34
Tablo 9. Moderasyon analizi.....	35
Tablo 10. Heteroskedastisite testi	36

ŞEKİLLER DİZİNİ

- Şekil 1. KPSS Kaygısı ile istihdam kaygısı arasındaki ilişkide psikolojik sağlamlığın düzenleyici rolüne ilişkin araştırma modeli.....23
- Şekil 2. Psikolojik sağlamlık düzeylerine göre KPSS kaygısı ile istihdam kaygısı arasındaki ilişkinin moderasyon grafiği.....35

EKLER DİZİNİ

Ek 1. Kişisel Bilgi Formu	53
Ek 2. İş Bulma (İstihdam) Ölçek.....	55
Ek 3. KPSS Sınav Kaygısı Ölçeği.....	56
Ek 4. Connor Davidson Psikolojik Sağlamlık Ölçeği	57

SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ

APA	: Amerikan Psikiyatri Birliği
BESYO	: Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu
CD-RISC	: Connor ve Davidson Psikolojik Sağlamlık lęeęi
KPSSKÖ	: Kpss Kaygı lęeęi
MEB	: Milli Eğitim Bakanlığı
SBF	: Spor Bilimleri Fakültesi
TDK	: Türk Dil Kurumu

1. GİRİŞ

Türkiye’de öğretmenlik mesleğine atanma sürecinde Kamu Personeli Seçme Sınavı (KPSS), öğretmen adayları açısından yalnızca bir ölçme aracı değil, aynı zamanda mesleki geleceği belirleyen yüksek riskli bir eşik niteliği taşımaktadır. Bu niteliğiyle KPSS, bilişsel ve akademik performansın ötesinde yoğun duygusal yük, belirsizlik ve baskı üreten psikososyal süreçleri de beraberinde getirmektedir. Sınavın rekabetçi yapısı ve sınırlı istihdam olanakları, öğretmen adaylarında hem sınav kaygısının hem de mezuniyet sonrası iş bulma/istihdam kaygısının eş zamanlı biçimde güçlenmesine neden olabilmektedir. Türkiye örneğinde yürütülen çalışmalar, öğretmen adaylarının KPSS’ye yönelik kaygı düzeylerinin öz-yeterlik, akademik beklenti ve performans endişesi gibi değişkenlerle ilişkili olduğunu ve bu kaygının daha geniş bir psikososyal risk örüntüsü içinde değerlendirilmesi gerektiğini ortaya koymaktadır (Baştürk, 2017; Çubukçu ve Dönmez, 2011).

Sınav kaygısı, değerlendirilme durumlarında ortaya çıkan bilişsel, duygusal ve fizyolojik tepkilerin performansı düşürebilecek düzeye ulaşması olarak tanımlanmaktadır. Bu bağlamda özellikle bilişsel boyutun akademik performansla güçlü biçimde ilişkili olduğu ve ölçümüne yönelik sağlam psikometrik kanıtlar bulunduğu bilinmektedir (Cassady ve Johnson, 2002; Spielberger ve Vagg, 1995). KPSS bağlamında kaygının yalnızca sınav anıyla sınırlı kalmadığı; sınava hazırlık süreci, sosyal değerlendirilme endişeleri ve geleceğe yönelik belirsizlik algısı gibi boyutlara yayılan çok boyutlu bir yapı sergilediği ifade edilmektedir (Çubukçu ve Dönmez, 2011).

İstihdam kaygısı ise bireyin mezuniyet sonrası iş bulma olasılığına ilişkin belirsizliği tehdit olarak algılamasıyla ortaya çıkan süreğen bir kaygı biçimi olarak kavramsallaştırılmaktadır. Türkiye’de üniversite öğrencileriyle yürütülen çalışmalar, istihdam belirsizliği ve rekabet baskısının psikolojik iyi oluş ve akademik süreçlerle ilişkili olduğunu göstermektedir (Yavuzaslan vd., 2016; Türker ve Bostancı, 2025). Öğretmen adayları açısından bu durum daha kritik hale gelmektedir; çünkü KPSS performansı istihdam olasılığının temel belirleyicilerinden biri olarak algılanmaktadır. Bu nedenle KPSS kaygısı ile istihdam kaygısının birlikte ele alınması, öğretmen adaylarının mesleki uyum süreçlerini anlamada bütüncül bir analitik çerçeve sunmaktadır.

Bu ilişkiyel yapı içerisinde psikolojik sağlamlık, stresli yaşam olayları karşısında uyum sağlama ve işlevselliği sŸrdŸrebilme kapasitesi olarak önemli bir bireysel kaynak olarak öne çıkmaktadır. Psikolojik sağlamliğın kaygı ve stres sŸrelerini doğrudan azaltan bir faktör olmasının ötesinde, stresörler ile psikolojik sonuçlar arasındaki ilişkinin gŸcŸnŸ ve ynŸnŸ şekillendirebildiği ileri sŸrŸlmektedir (Connor ve Davidson, 2003). Bu perspektiften bakıldığında psikolojik sağlamlık, KPSS gibi yŸksek riskli sınav sŸrelerinde ortaya çıkan kaygının istihdam belirsizliğiyle nasıl ilişkilendiğini dŸzenleyebilecek bir mekanizma olarak değerlendirilebilir. Başka bir ifadeyle, sınav kaygısının istihdam kaygısı Ÿzerindeki etkisinin bireyin psikolojik dayanıklılık dŸzeyine bağlı olarak farklılaşabileceği varsayımı kuramsal olarak temellendirilebilir.

LiteratŸrde KPSS kaygısı, istihdam kaygısı ve psikolojik sağlamliğı aynı model içinde ele alan çalışmaların sınırlı oluşu, özellikle beden eğitimi ğretmeni adaylarına odaklanan araştırmalarda bu boşluğu daha grŸnŸr kılmaktadır. Beden eğitimi ğretmenliği alanında mezuniyet sonrası istihdamın görece belirsiz algılanabilmesi, sınav ve gelecek değerlendirmelerinin psikolojik kaynaklarla daha yakından ilişkili olabileceğini dŸřŸndŸrmektedir. Bu doğrultuda mevcut çalışma, beden eğitimi ğretmeni adaylarında KPSS kaygısı ile istihdam kaygısı arasındaki ilişkiyi incelemekte ve psikolojik sağlamliğın bu ilişkide dŸzenleyici rolŸnŸ test etmeyi amaçlamaktadır. Bu yaklaşım, ğretmen adaylarının mesleki geçiş sŸrecinde hangi risk faktörlerinin (sınav kaygısı) ve hangi bireysel kaynakların (psikolojik sağlamlık) daha belirleyici olduğuna ilişkin kanıta dayalı bir ereve sunma potansiyeline sahiptir. Bu kuramsal temele dayalı olarak araştırma modeli, KPSS kaygısının istihdam kaygısını yordadığı ve bu ilişkinin psikolojik sağlamlık dŸzeyine bağlı olarak farklılaştığı varsayımı Ÿzerine kurulmuştur. Bu modelin test edilmesi, ğretmen adaylarına yönelik psikolojik destek ve danışmanlık uygulamalarının hangi alanlara odaklanması gerektiğine dair uygulamaya dnŸk çıkarımlar sunabilir.

2. KURAMSAL ÇERÇEVE

Araştırmanın bu bölümünde kaygı, sınav kaygısı, istihdam (İş Bulma), psikolojik sağlamlık düzeyleri gibi konulara yönelik bilgiler yer almakta olup genel bir çerçeve çizilmiştir.

2.1. Kaygı Kavramı ve Türleri

Kaygı, içsel ya da dışsal kaynaklı bir tehdit, tehlike olasılığı veya tehlike olarak algılanan bir durum karşısında yaşanan duygusal bir durumdur. İnsanlar kaygıyı genellikle geleceğe dair endişe, kararsızlık, karmaşa ve korku olarak tanımlar; bu duygu genellikle gelecekte kötü bir şey olacağı düşüncesiyle ilişkilendirilir (Ehtiyar ve Üngüren, 2008). Yapılan bir başka tanıma göre ise Kaygı; sosyal iletişim, öğrenme, zihinsel ve fiziksel sağlık üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Öğrencilerde kaygı; zamanı kötü yönetme, uykusuzluk, ve kendine güvenmede eksiklik gibi çeşitli faktörlerden kaynaklanabilmektedir. Bu durum, sınav öncesinde bilgilerin unutulacağına dair korkuya, akademik başarıda düşüş, akademik performansta düşüş ve derslere katılımda düşük seviyede katılmaya neden olabilir (Desai vd., 2021).

Kaygı, insanların genellikle gelecekle ilgili olumsuzluk, karamsarlık, başarısızlık, endişe ve umutsuzluk duygularıyla dile getirdiği bir durumdur. Bunun yanı sıra, kaygı bireyi fiziksel ve toplumsal çevreden gelen tehlikelere karşı uyararak gerekli uyumu sağlamada, yaşamı sürdürme sürecine katkıda bulunmada önemli bir işlev taşır. Kaygı, insanı motive edici, tehlikelerle başa çıkma sürecine uyum sağlayıcı bir yön de içermektedir. Ayrıca, bilişsel unsurları, öznel duyguları ve davranışları bir araya getiren çok yönlü bir duygusal durum olarak da değerlendirilmektedir (Özusta, 1995). Burada bahsedilen fiziksel, toplumsal veya duygusal tehlikelerin hayatımız boyunca engellerle karşılaşmak doğal bir durum olduğu ve bu engellerin genellikle geçici bir süreyi kapsadığı bilinmektedir. Bilimsel araştırmalara göre, kişinin kaygı düzeyi belirli bir seviyede kaldığında, bu kaygının bireyi motive edici bir işlev gördüğü ve güdülenmesini artırdığı gözlemlenmiştir. Ancak burada dikkat edilmesi gereken, kaygının belirli bir eşiği aşarak bireyin işlevselliğini olumsuz etkilemesini önlemektir. Bunun için bireyin kaygıyı kontrol altına almasına yardımcı olacak yöntemlerin belirlenmesi ve eksik yönlerin geliştirilmesi büyük önem taşır (Taşan ve Bektaş, 2016).

2.1.1. Kaygı Türleri

Literatür incelendiğinde kaygının sürekli, durumluk, sosyal, gelecek ve mesleki kaygı olmak üzere beş farklı türde incelendiği görülmektedir (Aksüt, 2023).

2.1.1.1. Sürekli Kaygı

Sürekli kaygı, bireyin yalnızca dış çevresinden gelen tehlikelere değil, aynı zamanda kendi içsel sorunlarına bağlı olarak da ortaya çıkabilen bir durum olarak ifade edilmektedir. Bu kaygı türünde birey, çoğu zaman belirgin bir tehdit unsuru olmamasına rağmen, öz değerlerinin tehdit edildiği algısına kapılabilmektedir. Stres faktörlerinin ya da tehdit olarak algılanan unsurların azalması veya tamamen ortadan kalkmasına rağmen, bireyin iç dünyasında tehditlerin hâlâ var olduğu ya da devam ettiği hissini sürdürmesinin sürekli kaygının temel bir özelliği olduğu ise bilinmektedir (Yıldız, 2018). Yapılan bir diğer tanıma göre sürekli kaygı, bireyin yaşadığı olayları ve kaygısını uyandırıcı ya da bireyi tehdit edici olarak algıladığı ve bu algısının kişiliğinin bir parçası olduğu ifade edilebilmektedir(Öner ve Le Compte 1985'ten aktaran Aksüt, 2023).

2.1.1.2. Durumluk Kaygı

Durumluk kaygı, bireyin belirli bir durumda hissettiği geçici, öznel korku ve endişe olarak tanımlanır. Örneğin, bir öğrencinin sınava girmeden önce yaşadığı kaygı ya da bir sporcunun müsabakadan hemen önce soyunma odasında hissettiği gerginlik, durumluk kaygıya örnek gösterilebilir. Bu kaygı türü, belirli bir stres kaynağına bağlıdır ve genellikle stresin yoğun olduğu durumlarda artar. Ancak, stres kaynağı ortadan kalktığında durumluk kaygı düzeyi de düşer (Yılmaz, vd. 2014). Yüksek düzeyde sürekli kaygı yaşayan bireylerin, karşılaştıkları sorunları çözmede ise yüksek seviyede durumluk kaygı ortaya çıkabilmektedir. Bireysel etkenler (Cinsiyet, Fiziksel özellikler, Mizaç vb.) ve kalıtsal etkenler gibi faktörler durumluk kaygı seviyesini etkileyebilmektedir (Köknel 2007'den aktaran Aksüt, 2023).

2.1.1.3. Sosyal Kaygı

Sosyal kaygı, literatürde sosyal fobi olarak da tarif edilmekle birlikte bireyin yaşam sürecinde, duygusal durumunu şekillendiren, sosyal ortamda günlük hayatını ciddi şekilde olumsuz etkileyen, akademik performansın ortaya çıkmasını güçlendiren kaygı türüdür (Yeniçifti, 2010). Sosyal kaygı, yemek yemek, topluluk karşısında kendini ifade etme ve bireylerin birbirleriyle tanıştırılma gibi sosyalleşmenin olacağı

ortamlardan uzaklaşmak olarak ortaya çıkmaktadır. Bireyler, başkaları tarafından gözlendiği ve değerlendirildiği duygusuna kapılabilmektedirler (Öztürk, 2014).

2.1.2. Kaygıyla İlgili Kuramlar

Aşağıda belirtilen yaklaşımlar, kaygıyı farklı boyutlarıyla anlamaya yönelik bütüncül bir çerçeve sunmaktadır. Her biri, kaygının farklı nedenleri ve tedavi yöntemleri konusunda önemli katkılar sağlamıştır.

2.1.2.1. Psikoanalitik Yaklaşım

Sigmund Freud, insan yaşamında yaşanan ilk kaygı deneyiminin doğum anı olduğunu belirtmiştir. Freud'a göre, bebek doğum sırasında güvenli ve sabit bir ortamdan dış dünyanın karmaşık ve yoğun uyarıcılarına geçiş yapar. Bu bağlamda, bireyin kaygı ile baş etme mekanizmalarının ve duygusal dengesinin temelleri, yaşamın ilk dönemlerinde oluşur. Bu durum sonucunda, bireyde bir kaygı deneyimi olarak ortaya çıkar ve bu ilk kaygı yaşantısı, yaşamın ilerleyen dönemlerinde yaşanacak kaygı durumlarının temellerini oluşturabilmektedir (Parman, 1998). Bireylerin göstermiş oldukları davranışların altında yatan nedenlerin farklı olması dolayısıyla; bireylerin ihtiyaçları, içgüdüleri aynı kaynağa maruz kalındığında bile farklı tepkiler verilebilmektedir (Hazar, 2013).

2.1.2.2. Davranışsal Yaklaşım

Davranışçı yaklaşıma göre, kaygı ve korku öğrenilmiş tepkilerdir ve genellikle koşullanma süreçleriyle kazanılır. Bu yaklaşımın temelinde, bireyin çevresel uyaranlara verdiği tepkilerin öğrenme yoluyla şekillendiği fikri yatabilmektedir. Kaygının klasik koşullanma, operant koşullanma ve gözlemsel öğrenme süreçleriyle açıklanabileceği düşünülmektedir (Can vd., 2012).

2.1.2.2.1. Klasik Koşullanma ve Kaygı

Pavlov'un köpekler üzerinde yaptığı klasik koşullanma deneylerinden esinlenerek, kaygının nötr bir uyaranla korkutucu bir uyaran arasında kurulan bağ sonucu öğrenilebileceği öne sürülmüştür. Örneğin, başlangıçta nötr olan bir uyaran (örneğin bir köpek) tehlikeli bir olayla (köpek saldırısı) ilişkilendirildiğinde, bu uyaran bireyde kaygıya neden olan bir tetikleyici haline gelir (Can vd., 2012).

2.1.2.2.2. Operant Koşullanma ve Kaygının Pekişmesi

Kaygı tepkileri, kaçma veya kaçınma davranışlarıyla pekişebilir. Örneğin, sosyal kaygısı olan bir birey, topluluk önünde konuşmaktan kaçındığında kısa vadede rahatlama hisseder. Ancak bu rahatlama, kaçınma davranışını pekiştirir ve bireyin kaygıyı yenmek için gereken fırsatları ortadan kaldırır. Böylece, kaçınma davranışları kaygının sürmesine neden olabilmektedir (Genç, 2016)

2.1.2.2.3. Gözlemsel Öğrenme ve Model Alma

Albert Bandura'nın sosyal öğrenme kuramına göre, bireyler kaygı tepkilerini çevresindekilerden öğrenebilir. Çocuklar, ebeveynlerini veya diğer rol modellerini gözlemleyerek kaygı ve korku tepkilerini taklit edebilir. Örneğin, bir ebeveynin yılan korkusunu sıkça dile getirmesi, çocuğun da yılanlara karşı korku geliştirmesine neden olabilir (Genç, 2016)

2.1.2.3. Bilişsel Yaklaşım

Bilişsel yaklaşımçılara göre; bireylerin bilgi seviyeleri, deneyimledikleri yaşamlarına bağlı olarak gelişmiş olan tutumları üzerinde kurulabilmektedir (Beck, vd., 2024). Bireyin kişilik yapısını anlamlandırabilmek için bireyi olumlu ya da olumsuz etkileyebilen olaylara ilişkin düşünceleri anlamaktan geçmektedir. Buna bağlı olarak bilişsel birikim çocukluktan itibaren diğer birikimlere paralel olarak oluşabilmektedir. Bilişsel yaklaşımçılar karşılaşmış oldukları sorunları çözmede: Davranışın oluşmasındaki temel nedenini bilişsel sürece, bu süreçlerin izlenebilirliği ve duruma göre değiştirilebildiğini, bir davranış değişikliğini istenilen hedef kazanımlar doğrultusunda gerçekleştirebilmek bilişsel süreçlere göre değişebilmektedir (Beck, 2005). Bireyin kendini nasıl algıladığı, kendi duygularını ve düşüncelerini anlamlandırması, yorumlaması ve analiz etmesi, bu bilişsel birikimin gerçekleşmesi sürecinde öğrenilmiş olumsuzlukların farkına varma ve buna bağlı olarak olumsuz düşüncelerin oluşmasında stres veren nedenleri tanıma ve buna bağlı olarak bireyin duygusal ve fiziksel olarak güçlenmesi yoluyla davranışlar geliştirilebilmektedir (Hiçdurmaz, 2010).

2.1.2.4. Biyolojik Yaklaşım

Bu yaklaşıma göre kaygının ortaya çıkmasında kalıtsal faktörler ve beyin işlevleri temel belirleyicileri arasında yer alabilmektedir. Kalıtım, bireyin sosyal kaygı geliştirme riskinde önemli bir rol oynamakla birlikte ebeveynlerde görülen kaygı bozuklukları,

genetik yatkınlık yoluyla çocuklara aktarılabilen ve bu durum, çocukların ilerleyen dönemlerde kaygı bozukluğu olasılığını artırabilmektedir. Bu biyolojik yatkınlığa sahip bireylerde aynı zamanda sosyal ortamlara yönelik aşırı korku ve kaçınma davranışları ortaya çıkabilmekte; bu durum da bireyin çevresiyle etkili iletişim kurmasını güçleştirebilmektedir (Merikangas vd., 1999).

2.1.3. Kaygıyı Etkileyen Faktörler

Bireysel farklılık nedeniyle kaygının sebepleri aynı olmasına rağmen verilen tepkilerde farklılık görülebilmektedir. Bazı bireyler için kaygı, uzun süreli bir sürecin sonucu olarak yavaş yavaş gün yüzüne çıkabilir. Bazı bireyler içinse de kontrolü kaybetme hissi oluştuğunda kaygı ortaya çıkabilir. Bireyler geçmiş yaşantının vermiş olduğu olumsuz birikim sonrasında benzer yaşantılarla karşılaşma ihtimalini düşünerek kaygı yaşayan bireyler de vardır. Kalıtsal etkenler de kaygı riskini artırabilmektedir. Aynı zamanda kaygı fizyolojik etkenlerden de kaynaklanabilir. Örneğin, bireylerin kullandığı bazı ilaçların yan etkisi veya düzenli ve dengeli uyku alamaması da kaygıya neden olabilmektedir (Bingöl vd., 2012).

Kaygıyı etkileyen diğer nedenlere bakıldığında ise ebeveyn tutumları, bireylerin yaşı, kardeş sayısı, akademik başarı durumu, sosyo-ekonomik düzey, bireyin ve ebeveynlerinin eğitim seviyesi gibi nedenler etkili olabilmektedir (Alisinanoğlu ve Ulutaş, 2000).

2.1.4. Sınav Kaygısı

Alan yazına bakıldığında çağdaş çalışmalar sınav kaygısını kompleks bir psikolojik yapı olarak ele almaktadır (Putwain ve Daniels, 2010). Sınavlar, öğrencilerin eğitim hayatında kritik bir rol oynar ve başarıları üzerinde doğrudan bir etkiye sahiptir. Ancak, sınavlara karşı duyulan kaygı, öğrencilerin ders başarılarını olumsuz yönde etkileyebilir. Özellikle yüksek kaygı düzeyi, öğrencilerin sınavlara hazırlık süreçlerinde verimli çalışamamaları ve sınav performanslarının düşmesine sebep olabilir. Bunun yanında, sınav kaygısı, öğrencilerin sınavlara karşı tutumlarını da olumsuzlaştırarak, stres ve endişe seviyelerinin artmasına yol açar (Özcan, 2018). Bu durum, öğrencilerin motivasyonlarını ve özgüvenlerini zedeleyebilir, ayrıca sınav öncesinde yaşanan kaygı, sınav anındaki düşünme süreçlerini de etkileyerek performansı düşürebilir. Anlık kaygı çeşitlerinden olan sınav kaygısı, pek çok öğrenci için eğitim hayatlarında kayda değer bir sorundur ve en önemli handikaplıdır (Adana ve Kaya, 2005).

2.1.4.1. Sınav Kaygısı Belirtileri

Sınav kaygısı, öğrencilerin sınav öncesinde, sınav esnasında ve sonrasında yaşadıkları çeşitli psikolojik ve fiziksel stres tepkileridir. Özellikle sınav öncesi kaygı, öğrencilerin hazırlık süreçlerini doğrudan etkileyebilir. Bu tür kaygılar, erteleme davranışlarını, yetersiz hazırlık hissini, sınavı olumsuz şekilde algılamayı, plansızlık sorunlarını ve beklentileri karşılayamama korkusunu içerebilir (Özdemir, 2024).

Sınav kaygısı, öğrenciler üzerinde yalnızca zihinsel değil, aynı zamanda fiziksel etkiler de yaratmaktadır. Sınav sırasında öğrenciler, başarısızlık korkusu, yeterince çalışmama nedeniyle suçluluk duygusu, zamanı verimli kullanamama ve unutkanlık gibi olumsuz düşüncelere kapılabilirler. Ayrıca, diğer öğrencilerle kıyaslandıklarında değersiz ve başarısız hissetme, ebeveynlerini hayal kırıklığına uğratma gibi düşüncelerle kaygı yaşayabilmektedirler. Bu tür duygular, öğrencilerin sınav sırasında daha fazla stres yaşamasına ve sonuçta performanslarının olumsuz yönde etkilenmesine yol açabilir (Esirkış, 2021).

2.1.4.1.1. Zihinsel Belirtiler

Sınav kaygısı, öğrencilerin zihinsel ve fiziksel sağlığını olumsuz yönde etkileyebilir ve bu kaygı, genellikle belirli düşünce süreçleriyle bağlantılıdır. Öğrenciler, sınav sırasında "Yapamayacağım, başarısız olacağım, kötü not alacağım, rezil olacağım" gibi olumsuz düşüncelerle karşılaşabilirler. Bu tür düşünceler, öğrencinin zihinsel kaynaklarını aşırı derecede tüketir ve kaygıyı artırır. Sonuç olarak, öğrencilerde aşırı uyanıklık hali, kendilerini sürekli gözlemleme, unutkanlık ve dikkat toplamada zorluklar gibi belirtiler gözlemlenebilir (Esirkış, 2021).

Sınav kaygısı, öğrencilerde çeşitli zihinsel belirtilere yol açabilir ve bu belirtiler genellikle şu şekilde sıralanabilir:

- Aşırı uyanıklık hali: Öğrenciler sınav öncesi ve sırasında aşırı bir duyuşsal uyanıklık yaşayabilirler. Bu, genellikle kaygının vücutta yarattığı stres reaksiyonlarıyla ilişkilidir ve öğrencinin rahatlamasını engeller (Esirkış, 2021).

- Olumsuz yorumları içeren inanç ve düşünceler: Öğrenciler sınav öncesinde ve sırasında genellikle "Yapamayacağım" veya "Başarısız olacağım" gibi düşüncelere kapılırlar. Bu tür olumsuz inançlar, kaygıyı pekiştirir ve öğrencilerin performanslarını olumsuz yönde etkiler (Esirkış, 2021).

- Unutkanlık: Sınav kaygısı, öğrencilerin belleğini etkileyebilir. Kaygı seviyeleri yükseldikçe, öğrenciler soruları veya konuları hatırlamakta güçlük çekebilirler (Esirkış, 2021).

- Düşünceleri organize etmede güçlük: Kaygı, öğrencilerin düşüncelerini organize etme yeteneklerini olumsuz etkiler. Bu da sınav sorularını doğru bir şekilde çözmelerini zorlaştırır (Özdemir, 2024).

- Konsantrasyon bozuklukları: Öğrenciler kaygı nedeniyle sınav sırasında dikkati toplamakta zorlanabilirler. Bu, sınav sorularını anlamalarını ve doğru şekilde yanıtlamalarını engeller (Esirkış, 2021).

Bu zihinsel belirtiler, öğrencilerin sınav performansını doğrudan etkileyebilir ve kaygıyı daha da pekiştirebilir.

2.1.4.1.2. Fizyolojik Belirtiler

Kaygılı öğrenciler, sınavdan önce, sınav esnasında veya sonrasında çeşitli fizyolojik semptomlar yaşayabilirler. Bu semptomlar arasında mide bulantısı, baş dönmesi ve panik gibi belirtiler yer almaktadır. Bu tür tepkiler, vücudun stresle başa çıkma mekanizmalarının bir parçası olarak kabul edilir. Stresli durumlarla karşılaşıldığında, vücut otomatik olarak "savaş ya da kaç" tepkisini tetikleyerek, bu tür fizyolojik belirtileri üretir. Kaygı seviyesinin arttığı durumlarda, bu tepkiler genellikle daha belirgin hale gelir ve öğrencinin sınav performansını olumsuz etkileyebilir (Talbot, 2016).

Fizyolojik açıdan sınav kaygısı, çeşitli belirtilerle kendini gösterebilir. Kaygı, vücudun stresle başa çıkma mekanizmalarını tetikleyerek birçok fiziksel tepkiye yol açabilir. Bunlar arasında şunlar yer alır:

- Kalp atış hızının artması: Kaygı, kalp atışlarını hızlandırarak vücudun daha fazla oksijen ihtiyacı duymasına neden olabilir.

- Kasların gerilmesi: Stres, vücutta kas gerginliğine yol açabilir ve bu durum, baş ağrısı gibi ek belirtileri tetikleyebilir.

- Hafif baş dönmesi ve baş ağrısı: Kaygı, kan basıncını etkileyerek baş dönmesi ve ağrıya yol açabilir.

- Mide ağrısı ve bulantı: Stresli durumlar sindirim sistemini etkileyebilir ve mide problemleri, bulantı gibi semptomlara neden olabilir.

- Gerginlik ve nefes darlığı: Kaygı, kasların gerilmesine ve nefes alıp vermede zorluklara yol açabilir.

- Uyku düzeninde bozukluk: Kaygı, uyku kalitesini olumsuz yönde etkileyebilir ve uyku problemleri yaratabilir.

- Terleme ve titreme: Vücut, kaygı ile birlikte aşırı terleme ve titreme gibi fizyolojik tepkiler verebilir.

- Bağırsak hareketlerinde değişim ve az yemek yeme: Sindirim sistemi kaygıdan etkilenecek bağırsak hareketlerini değiştirebilir, bu da iştah kaybına yol açabilir (Talbot, 2016).

2.1.4.1.3. Duygusal Belirtiler

Sınav kaygısının duygusal belirtileri, öğrencinin sınav süreci boyunca yoğun duygusal baskılar yaşamasına neden olur. Bu belirtiler, öğrencinin iç dünyasında ortaya çıkan olumsuz duygu durumları ve tepkilerle ilişkilidir. Sınav kaygısının sıkça görülen duygusal belirtileri şunlardır:

- Korku ve endişe hissi: Öğrenciler, sınavda başarısız olma veya beklenen başarıyı elde edememe korkusuyla endişe duyabilirler (Yıldırım ve Ergene, 2003).
- Öz güven eksikliği: "Başaramayacağım", "Yetersizim" gibi düşünceler, bireyin kendine olan güvenini zedeleyerek kaygıyı artırabilir.
- Umutsuzluk ve karamsarlık: Sınav sonucunun kötü olacağına dair güçlü bir inanç, öğrenciyi olumsuz bir ruh haline sürükleyebilir (Talbot, 2016).
- Suçluluk duygusu: Yetersiz çalıştığını veya beklentileri karşılayamayacağını düşünen öğrencilerde suçluluk hissi ortaya çıkabilir.
- Sinirlilik ve huzursuzluk: Kaygı seviyesinin artması, öğrencilerde sabırsızlık, tahammülsüzlük gibi belirtilerle sonuçlanabilir (Özusta, 1995).
- Motivasyon kaybı: Sürekli yaşanan yoğun duygusal stres, öğrencinin çalışmaya yönelik isteğini azaltabilir.

2.1.4.1.4. Davranışsal Belirtiler

Sınav kaygısı ve diğer türdeki kaygılar, davranışsal düzeyde çeşitli belirtilerle kendini gösterebilir. Kaygının davranışsal belirtileri genellikle bireyin stresle başa çıkma yöntemleri ve kaygının yoğunluğuna bağlı olarak değişir. Sık karşılaşılan davranışsal belirtiler şunlardır:

1. Huzursuzluk ve yerinde duramama

Kaygılı bireyler sık sık hareket eder, yerinde duramaz ve sinirli hareketler sergiler. Bu durum, artan içsel gerilimle ilgilidir (Özusta, 1995).

2. Sık sık ders çalışma veya tamamen kaçınma

Kaygılı öğrenciler ya yoğun bir şekilde ders çalışmaya yönelir ya da sınava çalışmayı erteleyerek veya tamamen bırakıp kaçınarak tepki verirler.

3. Kaçma veya kaçınma davranışları

Kaygıya neden olan durumlardan kaçma (örneğin sınava girmeme) veya bunları erteleme davranışları sıklıkla görülür.

4. Tırnak yeme veya saçla oynama gibi tik benzeri davranışlar

Kaygı durumlarında bireyler sık sık bu tür alışkanlık davranışlarını sergiler.

5. Aşırı hızlanma veya yavaşlama

Kaygılı bireyler bazen işleri hızlıca tamamlamaya çalışır (örneğin sınav sorularını aceleyle cevaplama), bazen de tamamen yavaşlar ve duraksar (örneğin sınav sırasında donakalma).

6. Yoğun fiziksel belirtileri yönetmeye yönelik hareketler

Terleme, nefes darlığı gibi fizyolojik belirtileri gizlemek için sık sık kıyafet düzeltme, sık nefes alma veya su içme davranışları görülür (Talbot, 2016).

7. Sosyal çekilme

Kaygı düzeyi yüksek bireyler sınav veya stres yaratan diğer durumlar sırasında sosyal çevrelerinden uzaklaşabilir ve yalnız kalmayı tercih edebilirler (Yıldırım ve Ergene, 2003).

2.2. İstihdam (İş Bulma) Kaygısı

Kaygı kavramı literatürde çeşitli şekillerde tanımlanmıştır. Ancak, alanda çalışan bilim insanları bunu genellikle belirsiz bir korku olarak tanımlamaktadır ve bu bağlamda öğrencilerin akademik performansını etkileyebildiğini belirtilmektedir (Huang vd., 2019). Kaygının türlerinden biri olarak bilinen sürekli kaygı, bireyde kaygı yaşamaya yönelik kalıcı bir yatkınlığı ifade eder ve genellikle sürekli kaygının temelinde yaşamın sürdürülebilirliğine yönelik korku unsurları yer alır. Ayrıca bu kaygı biçimi, çeşitli durumsal olayları içsel tehditler olarak yorumlama yönünde istikrarlı bir eğilimi yansıtır (Brown, 2000). Durumluk kaygı ise, bireylerin tehdit edici olarak algıladıkları belirli olaylara tepki olarak deneyimledikleri geçici stres ve korkuyu ifade eder. Bu bağlamda, üniversite öğrencilerinin iş arama, istihdam sağlama veya işsizlikle başa çıkma konusunda yaşadıkları kaygı, durumluk kaygısının örnekleri olarak düşünülebilir. İşsizlik, özellikle ekonomik sıkıntı ve sınırlı iş fırsatları zamanlarında, önemli bir baskı, gerginlik ve stres kaynağı olarak kabul edilmektedir. Dahası, işsizlik en belirgin ve nesnel yaşam olaylarından biri olarak kabul edilir ve genellikle bireylerin kariyer plânlamalarına uyum sağlamak için psikolojik veya sosyal ayarlamalar yapmasını gerektirir (Scheid ve Brown, 2009). İstihdam konusu ise işsizlik kaygısı yaşayan bireyler üzerinde baskı oluşturan bir unsur olup, sosyal ilişkilerde ve finansal istikrarda kesintiler gibi belirli kayıplara yol açar. İşsizlikle ilişkili psikolojik

zorlukların, gelişmiş ülkelere kıyasla gelişmekte olan ülkelerde daha derinden hissedildiğine inanılmaktadır. Bu çalışmanın evrenini oluşturan Türkiye'deki üniversite öğrencileri arasında iş arama kaygısını ele almanın önemini vurgulamaktadır.

2.2.1. İş Bulma Kaygısını Oluşturan Unsurlar

Literatür taraması sonucunda elde edilen bilgiler incelendiğinde iş arama kaygısını oluşturan unsurların; işsiz kalma stresi, ulusal koşullar, bireysel sorunlar ve çevresel faktörlerin yer aldığı görülmektedir.

İşsizlik, özellikle zayıf ekonomik yapılara ve sınırlı iş fırsatlarına sahip ülkelerde ve toplumlarda, bireyler için baskı, gerginlik ve stresin başlıca nedenlerinden biridir. Bu bilgilere ek olarak, işsizlik önemsenmesi gereken nesnel yaşam olaylarından sayılıp genellikle bireylerin kariyer yörüngelerine uyum sağlayabilmesi için psikososyal ayarlamalar yapmasını gerektirir (Scheid ve Brown, 2009). Ayrıca üniversite ve mezun sayısının artmasının bireylerin istihdam ve iş bulma süreçlerini önemli ölçüde etkilediği düşünülmektedir (İşleyen, 2019).

Bireylerin eğitim-öğretim yaşantılarındaki kritik dönemlerden biri olarak atfedilen üniversite yılları, öğrencilerin öğrenimlerini sürdürdükleri alanlara göre değişiklik gösterebilmekle birlikte kaygı düzeylerinin yüksek olduğu bir süreç olarak değerlendirilmektedir. Bu dönemde öğrencilerin en temel kaygıları, mezuniyet ve mezuniyet sonrası istihdam veya işsizlikle ilişkilidir. İş seçimi, toplumsal rollerine yönelik planlamalar, sosyal ilişkiler, iş bulma endişesi ve aileye karşı sorumluluklar, öğrencilerde kaygı oluşturan başlıca faktörler arasında yer almaktadır (Akkün vd., 2007). Bununla birlikte ülkemizde üniversite sayılarındaki artışa paralel olarak mezun sayısının da yükselmesi, istihdam sorunlarını beraberinde getirmiştir. Günümüzde ülkemizin önemli problemlerinden biri haline gelen işsizlik, giderek öğrencilerin endişe kaynağı haline gelmesiyle birlikte bölümlerin mezun sayısının artması sonucunda bu durum mezunlar arasında kayda değer bir rekabet ortamı yaratabilmektedir. Bu rekabet ortamında başarılı bir şekilde yer alabilmenin temel koşulu ise bireyin, kendi alanında yeterli bilgi ve beceriyle donanmış olmasıdır (İşleyen, 2019). Ayrıca üniversite yıllarında yeterli mesleki deneyimi kazanamayan bireylerin, mezuniyet sonrasında uygun olmayan çalışma koşullarında istihdam edilme veya beklenti altında kalan özlük hakları gibi olumsuz gelecek senaryolarıyla karşılaşma ihtimalinin, bireylerde hem gelecek kaygısını hem de iş bulma kaygısını artırabileceği ön görülmektedir (Shin, 2019).

2.2.2. İş Bulma Kaygısının Kuramsal Temelleri ve İşsizliğin Etkileri

Tüm zorlukları aşarak mezun olan öğrenciler, meslekleriyle uyumlu, hem maddi hem de manevi tatmin sağlayabilecek ve Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisi'ndeki "kendini gerçekleştirme" aşamasına ulaşmalarına katkı sunabilecek bir iş bulma sorunuyla karşı karşıya kalabilmektedirler. Ancak, son yıllarda artan mezun sayıları nedeniyle iş bulma süreci giderek zorlaşmaktadır. Bu durum, öğrencilerin kamu sektöründe istihdam edilme yolunu tercih etmelerine yol açmaktadır. Bu süreçte karşılarına çıkan Kamu Personeli Seçme Sınavı (KPSS) gibi oturumlar ise psikolojik sorunlara neden olmakta ve öğrencilerin bu süreçte ciddi zorluklar yaşamasına yol açmaktadır. Sonuç olarak, öğrencilerde depresyon, kaygı ve umutsuzluk düzeylerinin önemli ölçüde arttığı söylenebilmektedir.

Üniversite öğrencilerinin iş bulma konusunda yaşadıkları kaygı, gelecekteki kariyer planlarına yönelik önemli bir engel oluşturabilmektedir (Zhou vd., 2021). Lisans Öğrenimini tamamlayarak iş hayatına atılmaya hazırlanan üniversite mezunları arasında toplumun önemli bir kesimini oluşturan öğretmen adayları, mezuniyet sonrası Kamu Personeli Seçme Sınavı'na (KPSS) girme zorunluluğu nedeniyle ciddi psikolojik sorunlar yaşamaktadır. Bu süreçte yaşanan zorluklar, depresyon, kaygı ve umutsuzluk düzeylerini belirgin şekilde artırmaktadır. Ayrıca, öğretmenlik mesleğine yönelik olumsuz etkiler yaratan temel faktörlerden biri olarak Kamu Personeli Seçme Sınavı (KPSS) öngörülmekte olup öğretmen adaylarının sadece KPSS kaygısı taşımalarının yanında öğrenci ile iletişim, iş bulma, okul yaşantısı, ekonomik durum, mesleki kabul ve çevre ilişkilerine dair kaygılar taşıdıkları da düşünülmektedir (Tümekaya, Aybek ve Çelik, 2007). Başka bir ifadeyle, mezuniyet sonrası KPSS'de başarılı olamama kaygısı, öğretmen adayları için önemli bir sorun olarak ortaya çıkmaktadır (Cabı ve Yalçınalp, 2013).

2.2.3. İş Bulma Kaygısı ile İlgili Bazı Kavramlar

2.2.3.1. Kariyer Kaygısı ve Kariyer Kararı

Bireyin, kariyerinde hangi işi daha iyi yapabileceğini belirlemesi ve bu doğrultuda fırsatları değerlendirerek gerekli imkânları elde etmesi, yaşam hedeflerine ulaşması açısından temel bir gerekliliktir (Mandeville, 1993). Yapılan birçok çalışma, kariyer kararı ile kariyer kaygısı arasında güçlü bir ilişki olduğunu ortaya koymaktadır (Campagna ve Curtis, 2007). Kaygının kariyerle ilgili kısmının, bireylerin hayatlarında aldıkları önemli kararları ve yargılarını hem olumlu hem de olumsuz yönde

etkileyebildiği gözlemlenmektedir (Judge vd., 2005; Gasper ve Clore, 1998). Diğer bir çalışmaya göre mezuniyet sonrası uygun bir şekilde istihdam edilememe düşüncesi ve işleri sürdürmeye yönelik baskılar, potansiyel işgücü konumundaki öğrenciler arasında kariyerle ilgili kaygıların ortaya çıkmasına neden olabilmektedir (Kautish vd., 2021).

Saka vd. (2008), kaygının kariyer karar verme sürecinde önemli bir engel teşkil edebileceğini ve kariyer danışmanlığı sürecinde ele alınması gereken temel unsurlardan biri olduğunu vurgulamaktadır. Çünkü kariyer kaygısı ve kararsızlık problemleri çözülemeyen bireylerin, yüksek düzeyde eğitim ve bilgi birikimine sahip olmalarına rağmen topluma aktif katkı sağlamakta zorluk yaşayabilecekleri bilinmektedir (Daniels vd., 2011).

2.2.3.2. Kariyer Kaygısı ve Kararsızlığı

Kariyer kararsızlığı, bireyin kariyer hedefini belirleyememesi veya belirlemiş olduğu kariyer hedefiyle ilgili belirsizlik yaşaması durumu ve bireyin eğitsel ya da mesleki tercihini belirleyememesi süreci olarak ifade edilmektedir (Callanan ve Greenhaus, 1992). Dolayısıyla kariyer kararları verme sürecinde, üniversite öğrencileri sıklıkla gelecekte karşılarna çıkacak mesleki fırsatlara ve kendi yeteneklerinin gelişimine ilişkin belirsizlikler yaşayabilmektedir (Kwok, 2018). Bu belirsizliklerin yanı sıra bilgi ekonomisinin gelişimi, hızlı teknolojik dönüşümler, bağımsız sözleşmeli ve geçici çalışma veya yarı zamanlı çalışma biçimlerinin yaygınlaşması ile küreselleşme, işgücü piyasasının mevcut dinamiklerini şekillendiren temel unsurlar arasında yer almaktadır. Bu dinamikler, iş piyasasındaki istikrarsızlığın artmasına ve kariyer geliştirme süreçlerinde belirsizliğin derinleşmesine yol açabilmektedir (Hirschi, 2018).

2.2.3.3. Gelecek Kaygısı

Eğitim sistemi incelendiğinde, öğrencilerin yükseköğretime yerleştirilmesinde okul başarı puanları ve akademik başarıyı ölçen testlerin temel belirleyici unsurlar olarak kullanıldığı görülmektedir. Bu çerçevede, akademik başarının, bireylerin gelecekteki mesleki statüleri ve ekonomik gelir düzeyleri açısından en önemli kriterlerden biri olarak kabul edildiği söylenebilmektedir (Kula ve Saraç, 2016). Bu durumu etkileyen unsurlardan olan kaygı, belirsizlik ve bilinmezlik kavramlarıyla ilişkilendirilerek, çoğunlukla gelecekle bağlantılı bir bağlamda ele alınmaktadır. Gelecek, insan için henüz gerçekleşmemiş ve birçok olasılığı bünyesinde barındıran bir yapıya sahip olduğundan, bu belirsizlik kaygı uyandıran bir unsur olarak değerlendirilmektedir (Çutuk, 2017).

Gelecek kaygısının geçmişe oranla günümüzde daha alt yaş gruplarına doğru indiği söylenmekte olup gelecek için ölçülü bir kaygı, bireyi harekete geçirerek, geleceğe dair daha umutlu bir bakış açısı geliştirmesine ve yaşamını zenginleştirmesine olanak tanıyabilir. Ancak aşırı gelecek kaygısı, stres ve depresyonun artmasına neden olarak, bireyin yaşamını önemli ölçüde zorlaştırabilir ve umutsuzluk duygusuna yol açabilir (Nurmi, 1987).

2.3. Psikolojik Sağlık Kavramı ve Tanımı

Günümüz toplumlarında bireyler; ekonomik sorunlarla, savaşlarla, salgın hastalıklarla, yoğun rekabet ortamıyla, boşanmalarla ve teknolojinin hızlı yayılması gibi çeşitli olumlu ya da olumsuz yaşam deneyimleriyle karşı karşıya kalabilmektedirler. Bu tür yaşam deneyimleri sonucunda bireylerin olaylara verdikleri tepkilerde ise önemli farklılıklar görülebilmektedir. Bazı bireyler çeşitli seviyelerde karşılaştıkları durumlara kısa sürede uyum sağlanırken, bazılarının ise bu durumların etkisi altında uzun süre kalabilmektedir (Bonanno, 2004). Birey için önemli olan etkenlerden biri de psikolojik sağlık kavramı olup, bu kavram ile ilgili evrensel bir tanım olmamasına rağmen literatürde çeşitli tanımlamalar bulunmaktadır. Psikolojik sağlık, ortaya çıkabilecek psikososyal risk faktörlerine karşı koyabilme olarak ifade edilmektedir (Rutter, 1999). Yapılan bir diğer tanımda ise bireyin farklı yaşam evresinde yaşadığı olumlu veya olumsuz durumlar, yaşının evresinin görevlerini yerine getirmesi ve bu süreçte olumlu sonuçlar elde edebilmesidir (Masten ve Reed, 2002). Yine yapılan bir diğer tanımlamada ise birey, travmatik bir olaya ya da kayba maruz kaldıklarında bireylerin büyük bir kısmı, işlevselliklerini tamamen yitirmediğini; aksine, küçük ve geçici sürekli olmayan kesintiler yaşamaktadır. Bununla birlikte; bu bireyler, zorluklara rağmen olumlu deneyimler edinmeye devam etmektedirler (Bonanno, 2004).

2.3.1. Psikolojik Sağlamlığın Faktörleri

Psikolojik sağlık kavramı günümüzde de önemli ve güncelliğini korumanın yanı sıra bireylerin karşılaştıkları çeşitli risk faktörlerine de uyum sağlayabilmektedir (Kararmak, 2007).

Psikolojik sağlık kavramı, risk faktörleri, koruyucu faktörler ve olumlu sonuçlar olmak üzere üç temel faktörden oluşmaktadır (Masten, 2001).

2.3.1.1. Risk Faktörü

Psikolojik sağamlık konusunda birey önce risk faktörlerine maruz kalır, ardından koruyucu faktörler devreye girer, ortaya olumlu bir sonuç çıkar. Yaşamanın stresli geçmesi, terör eylemleri, göç, maddi yetersizlikler, erken çocukluk deneyimlerinin kalitesizliği, zorbalığa maruz kalmak, savaşlar, sağlık problemleri, ihmal edilmek risk faktörleri arasında görölmektedir (Masten ve Reed, 2002; Aydın Sünbül ve Çekici, 2018). Risk faktörleri ile ilgili yapılan bir diğer çalışmada ise; bireysel, ailesel ve çevresel olmak üzere üç grupta incelenebilir. Bireysel risk faktörleri arasında kronik hastalıklar, erken doğum ve olumsuz yaşam olayları yer alırken; ailesel risk faktörleri, boşanma, ölüm veya tek ebeveynle büyüme, ebeveynlerin hastalıkları, psikiyatrik geçmişleri gibi durumları içermektedir. Çevresel faktörler ise yoksulluk, çocuk istismarı ve ihmal, ekonomik zorluklar, doğal afetler, toplumsal travmalar ve toplumsal şiddet gibi unsurları kapsamaktadır (Gizir, 2007).

2.3.1.2. Koruyucu Faktör

Bu faktörde ise benzer stres kaynaklarına maruz kalan bireylerin farklı tepkiler vermesi bakımından önem taşımaktadır. Bu bağlamda farklı tepkiler geliştirebilen bireyler, stres yaratan durumla baş etme yöntemlerinin incelenmesi önem arz etmektedir. Stres yaratan yaşam sürecindeki durumların yaşanmasında iki temel metod öne çıkmaktadır. Bunlar: problem odaklı başa çıkma ve duygu odaklı başa çıkmama metodlarıdır. Sorun odaklı başa çıkma, bireyin günlük durumunda yaşamsal deneyimin üstesinden gelmesi amacıyla engelleri aşması ve çözümler üretmeye odaklanması olarak ifade edilebilmektedir. Duygu odaklı başa çıkma ise bireyin stresi oluşturan yaşamsal olaylardan uzaklaşması ve ortaya çıkan stresi yönetme çabası anlamına gelmektedir (Çayak ve Erduran Tekin, 2023). Bir durumun koruyucu faktör olarak ifade edilebilmesi için risklerle ilişkili olması gerekmektedir (Rutter, 1999).

Diğer bir araştırmacıya göre ise koruyucu faktörler, risk veya olumsuz bir durumun etkisini minimize eden veya ortadan kaldıran, bireylerin sağlıklı uyumlarının olmasına ve yetkinliklerini geliştirmesine yardımcı olan durumları ifade etmek için kullanılan bir kavramdır (Masten, 2001).

Koruyucu faktörler, risk faktörleri gibi bireysel, ailesel ve çevresel sınıflandırmalara ayrılabilir. Alan yazın incelendiğinde, bireysel koruyucu faktörler arasında akademik başarı, zeka, iç kontrol odağı, bebeklikteki olumlu mizaç, benlik saygısı, özerklik, öz yeterlilik, geleceğe yönelik olumlu beklentiler, hayata dair olumlu

bir bakış açısı, sağlık durumu ve etkili problem çözme becerileri yer almaktadır (Masten ve Reed, 2002; Gizir, 2007).

2.3.2. Psikolojik Sağlamlığı Etkileyen Faktörler

Psikolojik sağlamlık, üniversite öğrencilerinin karşılaştıkları zorluklar, bu zorluklarla baş edebilme kabiliyetleri ve bu zorluklara rağmen uyum sağlama süreçleri sonucunda şekillenebilmektedir. Bireylerin psikolojik sağlamlık düzeylerini etkileyen birçok etken bulunmaktadır. Bu etkenler: yaş, cinsiyet, sınıf düzeyi, sosyal ilişkiler, öz yeterlilik, benlik saygısı ve duygusal zeka faktörleri olabilmektedir (Aydın ve Egemberdiyeva, 2018).

2.3.2.1. Cinsiyet Yaş ve Sınıf Düzeyi

Yapılan literatür taramalarında psikolojik sağlamlık düzeyi ile cinsiyet arasında anlamlı bir fark tespit edilememiştir (Aydın ve Egemberdiyeva, 2018). Buna karşın, yapılan bazı çalışmalarda erkek öğrencilerin psikolojik sağlamlık seviyelerinin, kadın öğrencilerin seviyelerinden daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Erdoğan, Özdoğan ve Erdoğan, 2015; Yüksel, Saruhan ve Keçeci, 2021).

2.3.2.2. Benlik Saygısı ve Özyeterlilik

Öz yeterlilik ve Benlik saygısı psikolojik sağlamlığa ilişkin koruyucu faktörler arasında yer almaktadır. Sosyoekonomik düzeyi düşük olan ergenler üzerinde yapılan bir araştırmada; Benlik saygısı, olumlu duyguların ve öz yeterlilik durumlarının psikolojik sağlamlığı pozitif yönde ve anlamlı yordadığı ifade edilmiştir. Bu faktörler, psikolojik sağlamlık ile ilgili varyansların toplamının %36'lık kısmını oluşturmaktadır (Arslan, 2015). Yapılan bir diğer çalışmada ise öz benlik değerlendirmesi ve bununla başa çıkma stratejilerinin psikolojik sağlamlığı yordadığı ve bu değişkenlerin varyansının yaklaşık olarak %24'lük kısmını açıkladığı bulunmuştur (Özer, 2016). Psikolojik sağlamlık düzeyi yüksek olan ergenlerin, daha yüksek etkili problem çözme becerileri ve yüksek benlik saygısının olduğunu ve ayrıca akranlarına göre daha az antisosyal ve yasadışı çalışmalara katıldıkları bulunmuştur (Dumont ve Provost, 1999). 1999 yılında meydana gelen affetten etkilenen bireyler üzerinde yapılan bir araştırmada benlik saygısı, olumlu duygular, umut, iyimserlik ve yaşam doyumunun bireylerin psikolojik sağlamlık seviyeleri üzerinde dolaylı etkisi olduğu bulunmuştur (Kararımak, 2007). Bu sonuçlara göre yalnızlık duygusunun bireylerin psikolojik durumları üzerinde

önemli bir risk faktörü oluşturduğu ve sosyal ilişkilerin kurulmasının bireylerin ruh sağlığı üzerinde olumlu etkileri üzerinde durulmuştur.

2.3.2.3. Sosyal İlişkiler

Günümüzde bireyler doğal afet, savaş, yoksulluk gibi olumsuz yaşantılar geçirmektedir. Hem olumlu hem olumsuz yaşantılar insan olmanın doğal parçası bu durum bireyin gelişimsel süreci ve iyi oluşu üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğu söylenebilir (Hefferon ve Boniwell, 2011). Bireyi etkileyen psikolojik sağlamlığın kısa ve uzun vadede hasara neden olduğu gibi bireyin sosyal gelişimine de etki bırakabilmektedir (Miller-Perrin ve Perrin, 2007). Psikolojik sağlamlık kısa ve uzun vadede bireyde psikolojik hasara neden olabildiği gibi bireyin sosyal gelişimi üzerinde önemli etkiler bırakabilmektedir (Miller-Perrin ve Perrin, 2007).

2.3.2.4. Duygusal Zeka

Duygusal zeka ile ortaya çıkabilecek olumsuzlukların yol açtığı sıkıntı arasında negatif yönlü bir ilişkinin bulunduğu ifade edilebilir. Duygusal zekası daha yüksek olan bireylerin, stresli olaylarla karşılaştıklarında daha az problem yaşayabilmektedirler. Birden fazla olumsuz yaşam olayı ile karşılaşan bireylerin duygusal öz farkındalık, duygusal ifade, duygusal öz kontrol ve duygusal öz yönetim düzeyleri yüksek ise daha az problem yaşamaktadırlar (Armstrong, Galligan ve Critchley, 2011).

2.4. Psikolojik Sağlamlığı Yüksek Olan Bireylerin Özellikleri

Psikolojik sağlamlık durumu yaşanmış veya yaşanabilecek travmalar, olumsuz yaşam olayları ve stres karşısında ruhsal bütünlüklerini korumayı araştırmaya yönelik bir alandır. Bu durumlardan dolayı psikolojik sağlamlık ile ilgili temel sorulardan biri ise; neden bazı bireyler bu tür zorlu deneyimlere rağmen ruhsal dayanıklılıkları güçlü iken bazı bireyler için ise yıkıcı olabilmektedir. Aynı durumu yaşıyor olmalarına rağmen vermiş oldukları farklı tepkilerin nedenleri arasında bireyin psikolojisi, kalıtımı ve çevresel faktörlerin etkisinin olduğu düşünülmektedir (Akbiyık, 2023).

Yapılan bir başka tanımlamaya göre psikolojik sağlamlık kavramını ele alabilmek için, bireylerin öncelikli olarak olumsuz bir yaşantıya, stres kaynağına veya risk faktörüne maruz kalması gerekmektedir. Bu bağlamda, psikolojik sağlamlık, bireylerin yalnızca zorlukların üstesinden gelme becerisini değil, aynı zamanda bu zorluklara uyum sağlama ve hatta bu süreçten güçlenerek çıkma potansiyelini de kapsamaktadır (Gizir, 2007).

Yapılan bir diğer araştırmada da yüksek düzeyde psikolojik sağlamlığa sahip bireylerin, olumsuz yaşam olaylarına rağmen duygusal dengeyi koruyabildikleri ve olumlu duygular deneyimlemeye devam edebildiklerini vurgulanmaktadır (Açıkgöz, 2016). Araştırmalar, mutluluk düzeyindeki artışın psikolojik sağamlık seviyesinin yükselmesiyle pozitif bir ilişki içerisinde olduğunu göstermektedir. Bu bulgu, bireylerin olumlu duygusal durumlarının, zorluklarla başa çıkma kapasitelerini ve psikolojik dayanıklılıklarını artırmada önemli bir rol oynadığını ortaya koymaktadır. Mutluluk, bireylerin stres ve travmatik yaşantılar karşısında daha etkili baş etme stratejileri geliştirmelerine katkı sağlayan temel bir içsel kaynak olarak değerlendirilmektedir (Can ve Cantez, 2018).

Psikolojisi güçlü bireylerin kalıtımsal olarak ve yaşamı deneyimlemeleri sürecinde oluşan kişisel özelliklerin aşağıda ifade edilmiştir:

- Kişilik yapısında durağanlaşma,
- Pozitif geri bildirimler alması,
- Sosyal iletişimlerin iyi olması,
- Kendisiyle ilgili mizahi bir tutum geliştirme,
- Kimlik duygusunun bulunması,
- Sorumluluk alma ve duyma becerisi,
- Bireyin amaç ve geleceğe yönelik bir perspektifini geliştirme,
- Sosyal ortamda empati duygusunun gelişmiş olması (Grgn, 2006)

3. ARAŞTIRMANIN METODOLOJİSİ

Tezin bu bölümünde sırasıyla araştırmanın gerekçesi ve önemi, problemi, amacı ve alt amaçları, hipotezler, sınırlılıkları ve varsayımları, araştırma tasarımı, evren ve örnekleme, veri toplama süreci ve verilerin analizine ilişkin bilgiler ele alındı.

3.1. Araştırmanın Gerekçesi ve Önemi

Bu çalışmanın amacı, spor bilimleri alanında öğrenim gören beden eğitimi öğretmeni adaylarının Kamu Personeli Seçme Sınavı (KPSS) kaygısı, istihdam kaygısı ve psikolojik sağlık düzeylerini incelemek ve bu değişkenler arasındaki ilişkilerde psikolojik sağlamlığın düzenleyici rolünü ortaya koymaktır. Spor Bilimleri Fakültelerinde veya Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokullarında öğrenim gören öğretmen adayları, meslek öncesi süreçte yoğun sınav yüküyle karşı karşıya kalmakta ve mezuniyet sonrasında iş bulma kaygısı yaşamaktadırlar (Cassady ve Johnson, 2002). Türkiye’de öğretmen atama sürecinin merkezi ve rekabetçi bir yapıya sahip olması, bu kaygı düzeylerinin artmasına zemin hazırlamakta ve adayların mesleki geleceklerine ilişkin belirsizliklerini güçlendirmektedir (Şengül, 2025). Bu nedenle, öğretmen adaylarının karşılaştıkları sınav ve istihdam odaklı kaygıların anlaşılması, onların mesleki yaşama psikolojik açıdan sağlıklı biçimde hazırlanabilmeleri bakımından önem taşımaktadır (Gerçek, 2018).

Sınav kaygısı, akademik performans üzerinde doğrudan etkili olan önemli bir stres kaynağıdır. Yükseköğretim düzeyinde yaygın olarak gözlenen bu kaygı türü, bireylerin motivasyonunu azaltabilmekte, bilişsel performanslarını sınırlayabilmekte ve özgüvenlerinde azalmaya yol açabilmektedir (Spielberger, 1972; Sarason, 1984). Özellikle mesleki yeterlilik sınavlarına hazırlanan öğretmen adayları açısından bu durum daha belirgin hale gelmekte ve mesleki gelecek algısını olumsuz etkileyebilmektedir (Çakıroğlu, Yavuz ve Arpacıoğlu, 2023). Literatür, sınav kaygısının başarısızlık beklentilerini güçlendirdiğini ve bireylerin performans süreçlerinde bilişsel yük oluşturduğunu ortaya koymaktadır (Zeidner, 1998). Bu nedenle sınav kaygısının istihdamla ilişkili psikolojik sonuçlarının incelenmesi, öğretmen yetiştirme süreçleri açısından önemli görülmektedir.

Öğretmen adaylarının deneyimlediği bir diğer kritik psikolojik durum ise istihdam kaygısıdır. Öğretmenlik mesleğinin merkezi sınav sonuçlarına dayalı atama sistemine bağlı olması, iş bulma belirsizliğini artırarak kaygı düzeylerinin yükselmesine neden

olabilmektedir (Dođan ve oban, 2009). İstihdam kaygısının yalnızca mesleki beklentileri değil, bireylerin sosyal ve duygusal iyi oluşunu da etkilediği bilinmektedir (Kessler vd., 2005). Bu kaygının yüksek olduğu durumlarda tikenmişlik, özgüven kaybı ve mesleki motivasyon dūřuřu gibi sonuçlar ortaya çıkabilmektedir (Zambak, Sönmez ve Bař, 2025). Dolayısıyla istihdam kaygısının hangi psikolojik faktörlerle birlikte değişim gösterdiğinin anlaşılması, öğretmen adaylarının desteklenmesi açısından önemlidir.

Psikolojik sağlamlık ise bireylerin stresli yaşam koşulları karşısında uyum gösterebilme ve başa çıkabilme kapasitesini ifade eden önemli bir kişisel kaynaktır (Masten, 2014). Yüksek psikolojik sağlamlık düzeyine sahip bireyler kaygı uyandıran durumlarla daha etkili baş edebilmekte ve mesleki yaşamlarına daha dengeli bir geçiş gerçekleştirebilmektedirler (Connor ve Davidson, 2003). Bu bağlamda psikolojik sağlamlığın yalnızca doğrudan bir psikolojik sonuç değişkeni olarak değil, stres yaratan süreçler arasındaki ilişkilerin gücünü şekillendiren bir düzenleyici mekanizma olarak ele alınması önem kazanmaktadır (Luthar ve Cicchetti, 2000). Bu araştırma, psikolojik sağlamlığın KPSS kaygısı ile istihdam kaygısı arasındaki ilişkinin şiddetini nasıl değiştirdiğini inceleyerek literatüre bu yönde katkı sağlamayı hedeflemektedir.

Araştırmanın önemi, öğretmen adaylarının mesleki motivasyonları, psikolojik iyi oluşları ve mesleğe uyum süreçleri üzerinde etkili olabilecek bu psikososyal değişkenlerin birlikte değerlendirilmesinden kaynaklanmaktadır. Elde edilecek bulguların, eğitim kurumlarında psikolojik destek mekanizmalarının geliştirilmesine ve öğretmen yetiştirme programlarında dayanıklılığı güçlendirici uygulamaların planlanmasına katkı sunması beklenmektedir (Rutter, 1987; Darling-Hammond, 2000). Ayrıca, psikolojik sağlamlığın düzenleyici rolüne ilişkin bulgular, sınav ve istihdam stresinin yönetimine yönelik müdahale programlarının tasarlanmasına bilimsel temel sağlayabilir.

Sonuç olarak bu araştırma, beden eğitimi öğretmeni adaylarının KPSS kaygısı, istihdam kaygısı ve psikolojik sağlamlık düzeyleri arasındaki ilişkileri moderasyon perspektifiyle inceleyerek öğretmen yetiştirme literatürüne katkı sunmayı amaçlamaktadır. Araştırma bulgularının, adayların stresli mesleki geçiş süreçlerini daha sağlıklı yönetebilmelerine yönelik politika ve uygulama önerilerinin geliştirilmesine rehberlik edeceği dūřünölmektedir.

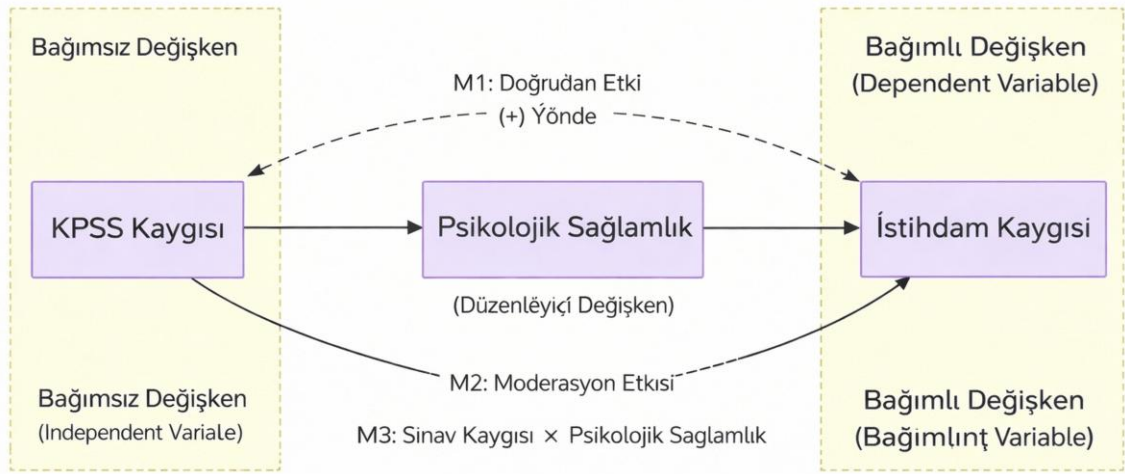
3.2. Araştırmanın Problemi, Amacı ve Hipotezleri

Bu araştırmanın amacı, beden eğitimi öğretmeni adaylarının Kamu Personeli Seçme Sınavı (KPSS) kaygıları ile istihdam kaygıları arasındaki ilişkiyi incelemek ve bu ilişkide psikolojik sağlamlığın düzenleyici rolünü test etmektir. Türkiye’de öğretmen atama sürecinin büyük ölçüde merkezi sınav sistemi ile düzenlenmesi, öğretmen adaylarının mesleki yeterliliklerini kanıtlamak amacıyla yoğun ve rekabetçi bir değerlendirme sürecinden geçmelerini gerektirmektedir (Doğan ve Çoban, 2009). Bu durum, adaylarda hem sınava yönelik kaygının hem de mezuniyet sonrası istihdam belirsizliğine bağlı kaygının ortaya çıkmasına neden olmaktadır. Sınav kaygısının bireylerin performansını, öğrenme süreçlerini ve akademik başarılarını olumsuz etkilediği bilinmektedir (Cassady, 2004). Benzer biçimde istihdam kaygısı, kariyer belirsizliği nedeniyle öğretmen adaylarının psikolojik iyi oluşunu, yaşam doyumunu ve mesleki bağlılıklarını etkileyebilen önemli bir stres kaynağı olarak değerlendirilmektedir (Blustein vd., 1997; Kessler vd., 2005).

Araştırmanın odaklandığı bu değişkenler, bireysel bir psikolojik kaynak olan psikolojik sağlamlık bağlamında ele alınmaktadır. Psikolojik sağlamlık, bireylerin stresli ve zorlayıcı koşullara uyum sağlayabilme ve bu koşullar karşısında işlevselliklerini sürdürebilme kapasitesini ifade etmektedir (Masten, 2014; Connor ve Davidson, 2003). Literatürde psikolojik sağlamlığın kaygı ve stresle baş etmede koruyucu bir rol üstlendiği ve bireylerin olumsuz yaşam deneyimlerinden daha az etkilenmesine katkı sağladığı belirtilmektedir. Bu araştırma psikolojik sağlamlığı doğrudan bir sonuç değişkeni olarak değil, KPSS kaygısı ile istihdam kaygısı arasındaki ilişkinin gücünü şekillendiren bir düzenleyici mekanizma olarak ele almaktadır (Luthar ve Cicchetti, 2000). Bu doğrultuda çalışmada, öğretmen adaylarının sınav kaynaklı stres deneyimlerinin istihdam kaygısına nasıl yansıdığı ve bu ilişkinin psikolojik sağlamlık düzeyine bağlı olarak nasıl değiştiği ortaya konulmaya çalışılmaktadır.

Bu kapsamda araştırma, öğretmen adaylarının sınav kaygısı, istihdam kaygısı ve psikolojik sağlamlık düzeyleri arasındaki etkileşimsel yapıyı inceleyerek öğretmen yetiştirme süreçlerine yönelik psikolojik destek mekanizmalarının geliştirilmesine katkı sağlamayı hedeflemektedir. Elde edilecek bulguların, öğretmen adaylarının mesleki yaşama geçiş sürecinde karşılaştıkları kaygıları daha sağlıklı yönetebilmelerine yönelik müdahale programlarının geliştirilmesine ve eğitim politikalarına yön verebilecek uygulama önerilerinin oluşturulmasına katkı sunması beklenmektedir. Araştırma hipotezleri:

- H1: Beden Eğitimi Öğretmeni adaylarında KPSS kaygısı, istihdam kaygısını anlamlı düzeyde yordayıcı etkiye sahiptir.
- H2: Beden Eğitimi Öğretmeni adaylarında psikolojik sağlamlık düzeyleri, istihdam kaygısını anlamlı düzeyde yordayıcı etkiye sahiptir.
- H3: Beden Eğitimi Öğretmeni adaylarında psikolojik sağlamlık, KPSS kaygısı ile istihdam kaygısı arasındaki ilişkiyi anlamlı bir biçimde düzenleyici bir role sahiptir.



Şekil 1. KPSS kaygısı ile istihdam kaygısı arasındaki ilişkide psikolojik sağlamlığın düzenleyici rolüne ilişkin araştırma modeli

3.3. Araştırmanın Sınırlılıkları

Bu çalışmada elde edilen bulgular örnekleme dahil edilen üniversitelerin 4.(dördüncü) sınıf ve mezun olmuş öğretmen adayları ile sınırlıdır. Ölçeklerin uygulanması sırasında minimum düzeyde ölçüm hataları veya farklılıkları olabilmekte birlikte öğretmen adayların ölçümlerin alındığı günlerdeki motivasyonları, sağlıklı oluş halleri, ölçek sorularını doğru okumaları puanları etkilemiş olabilir. Araştırmanın örnekleme, 2023-2024 ve 2024-2025 eğitim-öğretim yıllarında Türkiye'deki devlet üniversitelerinin Spor Bilimleri Fakülteleri veya Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokullarının Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümünün 4. Sınıf veya mezun olmuş Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni adayları ile sınırlıdır. Ayrıca, bu örnekleme yer alan öğretmen adaylarının sosyo-ekonomik durumu, eğitim geçmişi gibi faktörler de araştırmanın bulgularını etkileyebilmekle birlikte bu farklılıklar araştırmaya dahil edilmemiştir. Yapılan çalışmanın sonucunda elde edilen veriler, Connor ve Davidson Psikolojik Sağlamlık Ölçeği, İş Bulma Kaygısı (İstihdam Kaygısı) Ölçeği, Kpss Kaygı Ölçeği ve demografik özellikler formunun ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.

3.4. Araştırmanın Varsayımları

Bu çalışmaya dahil edilen örneklem gurubun evreni temsil edebilecek düzeyde olduğu kabul edilmekle birlikte, Araştırmada kullanılan “ölçekler” ve “kişisel bilgi formu”ndaki ifadelerin, katılımcılar tarafından doğru ve eksiksiz şekilde anlaşıldığı varsayılmaktadır. Veri toplama sürecinde, araştırmaya katılan bireylerin ankete katılım koşullarının birbirleriyle eşdeğer olduğu ve dışsal etmenlerden etkilenmedikleri kabul edilmekte olup, Ölçek ve kişisel bilgi formuna verilen yanıtlar, elde edilen verilerin herhangi bir müdahaleye uğramadan doğrudan analiz edildi.

3.5. Araştırmanın Modeli

Bu araştırma, nicel araştırma yaklaşımı kapsamında ilişkiisel tarama modeline dayalı olarak yürütülmüştür. Çalışmada Beden Eğitimi Öğretmeni adaylarının KPSS kaygısı, istihdam kaygısı ve psikolojik sağlamlık düzeyleri arasındaki ilişkiler incelenmiş ve değişkenler arasındaki etkileşim yapısı moderasyon analizi aracılığıyla test edilmiştir. Moderasyon analizi, bir bağımsız değişken ile bağımlı değişken arasındaki ilişkinin gücünün veya yönünün üçüncü bir değişkene bağlı olarak değişip değişmediğini belirlemeye yönelik istatistiksel bir yaklaşımdır (Hayes, 2022). Bu doğrultuda psikolojik sağlamlık, KPSS kaygısı ile istihdam kaygısı arasındaki ilişkinin şiddetini düzenleyebilecek bir değişken olarak modele dahil edilmiştir.

Analizler regresyon temelli moderasyon yaklaşımı kullanılarak gerçekleştirilmiş ve etkileşim etkileri Hayes tarafından geliştirilen PROCESS makrosu aracılığıyla test edilmiştir. Bu yaklaşım, sosyal bilimlerde değişkenler arası koşullu ilişkilerin incelenmesinde yaygın olarak kullanılmakta olup, bağımsız değişken ile moderatör değişken arasındaki çarpım teriminin anlamlılığını değerlendirerek düzenleyici etkinin varlığını ortaya koymaktadır (Hayes, 2022). Ayrıca model varsayımlarının sağlanıp sağlanmadığı çoklu doğrusal bağlantı ve heteroskedastisite testleri ile kontrol edilmiştir. Bu doğrultuda çalışma, değişkenler arasındaki doğrudan ve koşullu ilişkileri ortaya koymayı amaçlayan açıklayıcı bir nicel araştırma niteliği taşımaktadır.

3.6. Evren ve Örneklem

Bu araştırmanın evreni, 2023-2024 ve 2024-2025 akademik yılında ülkemizin farklı bölgelerindeki üniversitelerin Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü öğrencilerinden oluşmaktadır.

Tablo 1. Araştırma grubunu tanımlayıcı istatistikler

Değişken	Grup	n	%
Cinsiyet	Kadın	172	58.7
	Erkek	121	41.3
Genel Ağırlıklı Not Ortalaması (GANO)	2.01-2.50	16	5.5
	2.51-3.00	82	28.0
	3.01-3.50	159	54.3
	3.51-4.00	36	12.3
Mezun Olunan Lise Türü	Fen	4	1.4
	Anadolu	199	67.9
	Mesleki-Teknik	33	11.3
	İmam Hatip	12	4.1
	Sosyal Bilimler	10	3.4
	Spor	17	5.8
	Açık Öğretim	6	2.0
	Diğer	12	4.1
Sınava Hazırlık Kursları	Fiziksel Kurs	17	5.8
	Çevrimiçi Eğitimler	73	24.9
	Hiçbiri	203	69.3
Daha Önce KPSS'ye girdiniz mi?	Evet	89	30.4
	Hayır	204	69.6
Lisansüstü Eğitim Düşünüyor musunuz?	Evet	132	45.1
	Hayır	161	54.9
Sözlü Mülakat Sistemini Doğru Buluyor musunuz?	Evet	42	14.3
	Hayır	251	85.7
Sınava Hazırlanma Süreleri (Haftada)	1-2 gün	134	45.7
	3-4 gün	100	34.1
	Neredeyse her gün	59	20.1
KPSS'de Hedeflediğiniz Puan Aralığı	100 – 96	12	4.1
	95 – 91	15	5.1
	90 – 86	70	23.9
	85 – 81	89	30.4
	80 – 76	47	16.0
	75 – 71	29	9.9
	70 – 66	20	6.8
	65 – 61	8	2.7
60 – 56	3	1.0	
Sınava Hazırlık Sürecinde Sportif Faaliyetlerinizi Düzenli Olarak Sürdürüyor musunuz? (Haftada)	1-2 gün	123	42.0
	3-4 gün	93	31.7
Düzenli Olarak Sürdürüyor musunuz? (Haftada)	Neredeyse her gün	31	10.6
	Yapmıyorum	46	15.7
	Toplam	293	100

Araştırmada uygulanan betimsel istatistik analiz sonucunda, katılımcılara ait örnekleme tanımlayıcı bulgular Tablo 1'de sunulmuştur. Araştırmanın örneklemini yaşları (doğum yılı) 2000 ± 2.35 aralığında değişen ve amaçlı örnekleme yöntemiyle belirlenen 293 Beden Eğitimi Öğretmeni adayı oluşturdu. Beden eğitimi öğretmeni adaylarının demografik ve akademik özellikleri incelendiğinde, örneklemin ağırlıklı

olarak kadın öğrencilerden oluştuğu ve genel akademik başarı düzeyinin orta–yüksek aralıkta yoğunlaştığı görülmektedir. KPSS’ye hazırlık sürecinde öğrencilerin önemli bir bölümünün herhangi bir kurs desteği almadan bireysel olarak hazırlandığı dikkat çekmektedir. Katılımcıların çoğunun daha önce KPSS deneyimine sahip olmadığı ve lisansüstü eğitim konusunda kararsız ya da olumsuz bir tutum sergilediği görülmektedir. KPSS’den hedeflenen puan aralıkları incelendiğinde, adayların genel olarak orta ve üst düzey puanlara odaklandığı, sınava hazırlık sürecinde haftalık çalışma süresinin ise çoğunlukla sınırlı günlerle yürütüldüğü görülmektedir. Bununla birlikte, katılımcıların önemli bir kısmının sınav sürecinde sportif faaliyetlerini belirli ölçüde sürdürmesi, beden eğitimi öğretmeni adaylarının mesleki kimlikleriyle ilişkili fiziksel etkinlik alışkanlıklarını tamamen terk etmediklerini göstermektedir.

3.7. Veri Toplama Araçları

Çalışmada araştırmacılar tarafından soruları belirlenen Kişisel Bilgi Formu ile Connor ve Davidson Psikolojik Sağlık Ölçeği (CD-RISC), Üniversite Öğrencileri İçin İş Bulma Kaygısı (İstihdam Kaygısı) Ölçeği ve Kamu Personeli Seçme Sınav Kaygı Ölçeği veri toplama araçları olarak kullanıldı.

3.7.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmanın bu kısmında ise kişisel bilgi formu söz konusu araştırmaya katılımcıların demografik özelliklerini tespit etmek, katılımcılarla ilgili bilgi toplamak ve bunun sonucunda değerlendirme yapmak için araştırma geliştirilmiştir. Söz konusu araştırma için bilgi toplanılmak istenilen değişkenler “cinsiyet, yaş, ağırlıklı genel not ortalaması, sınıf düzeyi, mezun olunan ortaöğretim türü, lisansüstü eğitime devam etmeyi düşünüyor musunuz?” gibi bağımsız değişkenlerden oluşmaktadır.

3.7.2. Connor ve Davidson Psikolojik Sağlık Ölçeği (CD-RISC)

Bu çalışmada veri toplama aracı olarak, Kararımak (2010) tarafından düzenlenmiştir. 25 maddeden oluşan ve puanlaması, hiç doğru değil (0) ile her zaman doğru (4) arasında değişen 5’li likert tipine sahip bir ölçektir. Belirli bir grup için geliştirilmemiş olup, farklı gruplara da uygulanabilmektedir. Toplam puan 0-100 arasında yer almakta ve ölçekte elde edilen yüksek bir puanın, kişinin psikolojik sağlık düzeyinin yüksek olduğunu gösteren bir göstergedir. Ters puanlanan maddesi bulunmamaktadır. Ölçekte yer alan 1., 5., 10., 11., 12., 15., 16., 17., 18., 19., 21., 22., 23., 24., 25. maddeleri ile Azim ve Kişisel Yeterlilik, 4., 6., 7., 8., 13., 14. maddeleri ile

Olumsuzluğa Dayanıklılık, 2., 3., 9., 20. maddeleri ile Maneviyata Eğilim olarak adlandırılan üç alt faktör incelenmiştir. Bulgular sonucunda ise güvenilirlik düzeyi Cronbach alpha katsayısı 0.92 ve alt boyut katsayıları 0.93, 0.79 ve 0.50 olarak hesaplanmıştır. Toplam skor ve faktörler arasındaki korelasyon katsayıları: 0.95, 0.83 ile 0.49 olarak belirlenmiştir (Kararımak, 2010).

3.7.3. Kpss Kaygı Ölçeği(KPSSKÖ)

Araştırmada uygulanan Kamu Personeli Seçme Sınavına yönelik kaygılarını ölçme amaçlı Karaçanta (2009) tarafından hazırlanan Kamu Personeli Seçme Sınavı Kaygı Ölçeği (KPSSKÖ), öğretmen adaylarının KPSS'ye yönelik kaygısını ölçen dört boyutlu güvenilir ve geçerli bir ölçme aracıdır. Ölçek, 19 maddeden oluşmaktadır. Kamu Personeli Seçme Sınavı'na girecek olan öğretmen adaylarının kaygı düzeylerini ölçmeye yönelik ifadeler içeren 5'li likert tipi bir ölçektir. Katılımcılar, ölçekte yer alan her bir ifadeye "Hiçbir zaman", "Nadiren", "Sık sık", "Oldukça sık" ve "Her zaman" seçeneklerinden birisini işaretleyerek cevap vermektedir. Kamu Personeli Seçme Sınavı Kaygı Ölçeği genel kaygı, kendini nasıl gördüğü ve başkalarının sizi nasıl gördüğüne ilişkin endişeler, gelecekle ilgili endişeler ve sınava hazırlık olmak üzere 4 alt boyuttan oluşan geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olarak kabul edilmiştir (Karaçanta, 2009).

3.7.4. Üniversite Öğrencileri için İş Bulma Kaygısı (İstihdam Kaygısı) Ölçeği

İş Bulma Kaygısı Ölçeği 5'li likert tipinde bir ölçektir, bu ölçekte tüm maddeler olumlu puanlanmaktadır ve İş bulma kaygısı ölçeği üniversite öğrencilerinin iş bulma kaygı düzeylerini ölçmektedir, ölçekten alınan puan (20-100 arası) ne kadar yüksek ise katılımcının iş bulma kaygı düzeyi o ölçüde yüksektir. Bu ölçekteki sorular "1-Kesinlikle beni yansıtmıyor, 2-Beni yansıtmıyor, 3-Kararsızım, 4-Beni yansıtıyor ve 5-Beni tamamen yansıtıyor" biçiminde 5'li likert modelinde hazırlanmıştır (Boğazlıyan ve Avşaroğlu, 2024).

3.8. Veri Toplama Süreci

İlgili makamlardan ve ölçeğin Türkçeye uyarlamasını gerçekleştiren araştırmacılardan gerekli izinler alındıktan sonra, veri toplama süreci günümüzün modern yöntemlerinden biri olan Google Form kullanılarak dijital ortamda yürütüldü. Bu dijital araç, veri toplama sürecini hızlandırmak ve katılımcılara erişimi kolaylaştırmak amacıyla tercih edildi. Google formda hazırlanan ankette katılımın gönüllü olduğu, araştırmanın amacı ve anket kodlama bilgisi belirtilerek, Beden Eğitimi

ve Spor Öğretmenliği bölümünde aktif son sınıf öğrencilerine ve mezun öğretmen adaylarına uygulandı. Formların belirlediği kriterlere uymayan, yanlış bilgi sağlayan ya da eksik kodlama yapan katılımcıların formları, çalışmanın dışında bırakıldı. Bu yöntem, verilerin güvenilirliğini ve analizlerin doğruluğunu sağlamak amacıyla uygulandı. Öğretmen adaylarından edinilen verilerin toplama süreci 2023-2024 ile 2024-2025 akademik yıllarının bahar dönemi içerisinde gerçekleştirildi.

3.9. Verilerin Analizi

Araştırma verilerinin analizinde IBM SPSS (v27) istatistik paket programı kullanılmıştır. Analiz sürecinin ilk aşamasında veri setinin temel özelliklerini incelemek amacıyla tanımlayıcı istatistikler hesaplanmış, kayıp veri durumu ve dağılım özellikleri kontrol edilmiştir. Araştırmada kullanılan Kamu Personeli Seçme Sınavı Kaygı Ölçeği, Psikolojik Sağlık Ölçeği ve İstihdam Kaygısı Ölçeğine ait puanların normallik varsayımları çarpıklık ve basıklık değerleri üzerinden değerlendirilmiş, bu değerlerin -1.5 ile $+1.5$ aralığında bulunması normal dağılım göstergesi olarak kabul edilerek parametrik analiz tekniklerinin uygulanmasına karar verilmiştir (Büyüköztürk, 2011; Tabachnick ve Fidell, 2015).

Ölçme araçlarının yapı geçerliğini değerlendirmek amacıyla doğrulayıcı faktör analizi uygulanmıştır. Elde edilen uyum indeksleri incelendiğinde χ^2/sd değerinin kabul edilebilir sınırlar içinde olduğu (3.71), benzer şekilde GFI (0.90), CFI (0.941) ve SRMR (0.07) değerleri model uyumunun kabul edilebilir düzeyde olduğunu göstermektedir. RMSEA değerinin (0.096) sınır değerlerin üzerinde olmasına karşın diğer uyum indekslerinin destekleyici sonuçlar sunması modelin genel uyumunun kabul edilebilir düzeyde değerlendirilebileceğine işaret etmektedir. Bu doğrultuda ölçeklerin yapı geçerliğinin sağlandığı kabul edilmiş ve ilgili ölçümlere dayalı ileri düzey istatistiksel analizlere geçilmiştir.

Değişkenler arasındaki ilişkilerin belirlenmesi amacıyla Pearson momentler çarpımı korelasyon analizi gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın temel amacı doğrultusunda KPSS kaygısı ile istihdam kaygısı arasındaki ilişkide psikolojik sağlamlığın düzenleyici rolü regresyon temelli moderasyon analizi kullanılarak test edilmiştir. Bu kapsamda Hayes (2022) tarafından geliştirilen PROCESS makrosunun Model 1 yapısı kullanılmış ve etkileşim teriminin anlamlılığı incelenmiştir. Analizlerde değişkenler ortalama merkezleme işlemine tabi tutulmuş ve heteroskedastisiteye dayanıklı (HC3) standart hata tahminleri kullanılmıştır.

Model varsayımlarının sağlanıp sağlanmadığını değerlendirmek amacıyla çoklu doğrusal bağlantı (VIF ve tolerans değerleri) ve değerşen varyans (Breusch–Pagan testi) kontrolleri yapılmıştır. Moderasyon etkisinin yorumlanabilmesi için koşullu etkiler ve Johnson–Neyman sınırları raporlanmış ve etkileşim grafiği görselleştirilmiştir. Tüm istatistiksel analizlerde anlamlılık düzeyi 0.05 olarak kabul edilmiştir.

4. BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde KPSS Kaygı Ölçeği, Psikolojik Sağlamlık Ölçeği ile İstihdam Kaygısı Ölçeği'nden elde edilen çalışmanın amaçlarına yönelik bulgulara yer verildi.

Tablo 2. Araştırmada kullanılan ölçeklere ait tanımlayıcı istatistikler

Faktör/Ölçek	Ortalama	Min.	Maks.	Çarpıklık	Basıklık
Azim ve Kişisel Yeterlilik	40.46±11.5	6	60	-0.037	-0.683
Olumsuzluğa Dayanıklılık	14.37±4.55	0	24	0.197	-0.010
Maneviyata Eğilim	9.77±3.14	1	16	0.021	-0.189
Psikolojik Sağlamlık Ölçeği	64.65±17.73	9	100	0.043	-0.325
Genel Kaygı	26.29±6.39	9	45	-0.048	0.281
Kendinizi Nasıl Gördüğünüz ve Başkalarının Sizi Nasıl Gördüğüyle İlgili Endişeler	13.75±3.37	4	20	0.146	-0.315
Gelecekle İlgili Endişeler	9.08±2.84	3	15	0.034	-0.276
Sınava Hazırlık	8.69±2.94	3	15	-0.136	-0.232
KPSS Kaygı Ölçeği	57.83±12.51	23	95	0.215	0.236
Yetersizlik Endişesi	14.56±4.46	5	25	-0.176	-0.195
Yakın Çevre Endişesi	15.97±4.76	5	25	-0.170	-0.494
Ayrımcılık Endişesi	12.13±4.30	5	25	0.444	-0.253
Ülke Koşulları Endişesi	17.33±4.37	5	25	0.367	-0.272
İstihdam Kaygısı Ölçeği	60.01±14.89	20	100	-0.197	0.233

Tanımlayıcı istatistikler incelendiğinde, araştırmada yer alan ölçek ve alt boyutlara ilişkin puan dağılımlarının genel olarak dengeli ve parametrik analizler için uygun bir yapıda olduğu görülmektedir (Tablo 2). Psikolojik sağlamlık boyutları açısından değerlendirildiğinde, katılımcıların azim ve kişisel yeterlilik ($\bar{X}=40.46\pm 11.50$) ile olumsuzluğa dayanıklılık ($\bar{X}=14.37\pm 4.55$) düzeylerinin orta–yüksek aralıkta olduğu, maneviyata eğilim boyutunun ise ($\bar{X}=9.77\pm 3.14$) görece daha sınırlı bir ortalamaya sahip olduğu anlaşılmaktadır. Psikolojik Sağlamlık Ölçeği toplam puanı ($\bar{X}=64.65\pm 17.73$) öğretmen adaylarının genel olarak orta düzeyin üzerinde bir psikolojik dayanıklılığa sahip olduklarını göstermektedir. KPSS Kaygı Ölçeği ve alt boyutlarına bakıldığında, genel kaygı ($\bar{X}=26.29\pm 6.39$) ile sınava hazırlık ($\bar{X}=8.69\pm 2.94$) ve gelecekle ilgili endişeler ($\bar{X}=9.08\pm 2.84$) boyutlarında orta düzey kaygı değerleri dikkat çekmekte, toplam KPSS kaygısı puanının ($\bar{X}=57.83\pm 12.51$) öğretmen adayları açısından belirgin bir sınav baskısına işaret ettiği görülmektedir. İstihdam kaygısı alt boyutlarında ise ülke koşulları endişesi ($\bar{X}=17.33\pm 4.37$) ve yakın çevre endişesinin ($\bar{X}=15.97\pm 4.76$) diğer boyutlara kıyasla daha yüksek ortalamalara sahip olması, istihdam belirsizliğinin yalnızca bireysel yeterlik algılarıyla değil, aynı zamanda makro

ve sosyal çevresel faktörlerle de ilişkili olduğunu düşündürmektedir. Tüm ölçek ve alt boyutlarda çarpıklık ve basıklık değerlerinin ± 1 sınırları içinde kalması, veri dağılımlarının normal bir dağılım gösterdiğini ve yapısal eşitlik modellemesi başta olmak üzere ileri düzey istatistiksel analizler için uygun koşulların sağlandığını göstermektedir.

Tablo 3. Ölçeklere ilişkin güvenilirlik sonuçları

Ölçek	Alt faktörler	Madde	α	Düzyey
PSÖ	Azim ve Kişisel Yeterlilik	15	0.936	Çok yüksek
	Olumsuzluğa Dayanıklılık	6	0.809	Yüksek
	Maneviyata Eğilim	4	0.631	Kabul edilebilir
	PSÖ	25	0.947	Çok yüksek
KPSSKÖ	Genel Kaygı	9	0.783	Kabul edilebilir
	Kendinizi Nasıl Gördüğünüz ve Başkalarının Sizi Nasıl Gördüğüyle İlgili Endişeler	4	0.694	Kabul edilebilir
	Gelecekle İlgili Endişeler	3	0.611	Kabul edilebilir
	Sınava Hazırlık	3	0.652	Kabul edilebilir
	KPSSKÖ	19	0.860	Yüksek
İK	Yetersizlik Endişesi	5	0.821	Yüksek
	Yakın Çevre Endişesi	5	0.856	Yüksek
	Ayrımcılık Endişesi	4	0.792	Kabul edilebilir
	Ülke Koşulları Endişesi	5	0.815	Yüksek
	İK	19	0.923	Çok Yüksek

α : Güvenirlik (Cronbach alpha), İK: İstihdam Kaygısı, KPSSKÖ: Kamu Personeli Seçme Sınavı Kaygı Ölçeği, PSÖ: Psikolojik Sağlık Ölçeği

Tablo 3'e göre, araştırmada kullanılan ölçeklerin ve alt faktörlerin genel olarak yüksek düzeyde iç tutarlılığa sahip olduğu görülmektedir. Psikolojik Sağlık Ölçeği (PSÖ) alt boyutları arasında yer alan azim ve kişisel yeterlilik boyutu çok yüksek bir güvenilirlik katsayısı sergilemiş ($\alpha=0.936$), olumsuzluğa dayanıklılık boyutu iyi düzeyde güvenilirlik göstermiştir ($\alpha=0.809$). Maneviyata eğilim alt boyutunun güvenilirlik katsayısı ($\alpha=0.631$) diğer alt boyutlara kıyasla daha düşük olmakla birlikte, madde sayısının sınırlı olması dikkate alındığında kabul edilebilir sınırlar içinde değerlendirilmiştir. PSÖ'nün toplam güvenilirlik katsayısının oldukça yüksek olması ($\alpha=0.947$), ölçeğin genel yapısının tutarlı ve güvenilir olduğunu ortaya koymaktadır. KPSS Kaygı Ölçeği (KPSSKÖ) alt boyutlarında genel kaygı boyutu iyi düzeyde iç tutarlılık sergilerken ($\alpha=0.783$), kendini ve başkalarının değerlendirmelerine ilişkin endişeler, gelecekle ilgili endişeler ve sınava hazırlık alt boyutlarının güvenilirlik katsayılarının (0.611–0.694 aralığında) kabul edilebilir düzeyde olduğu görülmektedir. Ölçeğin toplam güvenilirlik katsayısı ($\alpha=0.860$), KPSS kaygısının ölçümünde yeterli ve güvenilir bir yapı sunduğunu göstermektedir. İstihdam Kaygısı (İK) Ölçeği alt boyutlarının tamamı iyi

düzeyde güvenilirlik katsayılarına sahip olup ($\alpha=0.792-0.856$), ölçeğin toplam güvenilirlik katsayısının çok yüksek olması ($\alpha=0.923$), öğretmen adaylarının istihdam kaygısını ölçmede ölçeğin yüksek iç tutarlılık sunduğunu ortaya koymaktadır. Genel olarak değerlendirildiğinde, elde edilen güvenilirlik bulguları araştırmada kullanılan ölçme araçlarının hem alt boyutlar hem de toplam puanlar açısından istatistiksel olarak güvenilir olduğunu ve yapısal eşitlik modellemesi analizleri için uygun ölçüm özelliklerine sahip olduğunu göstermektedir.

Tablo 4. Yapılar arası korelasyonlar ve ayırım geçerliği

Değişken	KPSS Kaygısı	Psikolojik Sağlık	İş Bulma Kaygısı
KPSS Kaygısı	0.75	-	-
Psikolojik Sağlık	-0.45	0.88	-
İş Bulma (İstihdam) Kaygısı	0.61	-0.39	0.82

Yapılar arası korelasyonel ilişkilere bakıldığında, KPSS Kaygısı ile Psikolojik Sağlık arasında orta düzeyde ve negatif yönlü bir ilişki olduğu, KPSS Kaygısı ile İş Bulma (İstihdam) Kaygısı arasında ise orta-yüksek düzeyde ve pozitif yönlü bir ilişki bulunduğu tespit edildi (Tablo 4). Psikolojik Sağlık ile İş Bulma Kaygısı arasındaki ilişkinin negatif yönde ve orta düzeyde olması, psikolojik sağlık düzeyi arttıkça istihdam kaygısının azaldığını göstermektedir. Diyagonal üzerinde yer alan değerler her bir yapıya ait ortalama varyans oranını temsil etmekte olup, bu değerlerin ilgili yapının diğer yapılarla olan korelasyon katsayılarından daha yüksek olması (Fornell-Larcker Ölçütü), ölçme modelinde ayırım geçerliğinin sağlandığını ortaya koymaktadır. Elde edilen bulgular, KPSS Kaygısı, Psikolojik Sağlık ve İş Bulma Kaygısı yapılarının kavramsal olarak birbirinden ayırt edilebilir nitelikte olduğunu ve her bir yapının ölçme modelinde özgün bir psikolojik boyutu temsil ettiğini desteklemektedir.

Tablo 5. KPSSKÖ, PSÖ ve İKÖ arasındaki ilişki ve ölçüm modelinin test edilmesi

Ölçüm Modeli		β^1	β^2	S.E.	C.R.	p
Kamu Personeli Seçme Sınavı Kaygısı	← F1	0.78	0.609			
	← F2	0.67	0.443	0.043	10.501	<0.001**
	← F3	0.64	0.404	0.037	9.837	<0.001**
	← F4	0.69	0.480	0.038	10.777	<0.001**
Psikolojik Sağlık	← F1	0.94	0.886			
	← F2	0.73	1.075	0.044	9.915	<0.001**
	← F3	0.21	0.535	0.031	6.912	<0.001**
	← F4	0.81	0.654			
İş Bulma (İstihdam) Kaygısı	← F1	0.89	0.790	0.067	17.461	<0.001**
	← F2	0.60	0.359	0.069	10.339	<0.001**
	← F3	0.82	0.678	0.065	15.516	<0.001**
	← F4					
YEM						
PS	← KPSSK	0.45	0.205	0.150	6.519	<0.001**
İK	← KPSSK	-0.75	0.485	0.061	-8.790	<0.001**
İK	← PS	0.14	0.485	0.021	2.322	0.020*

**p<0.001

Tablo 5 incelendiğinde; ölçüm modeline ilişkin standartlaştırılmış faktör yüklerinin genel olarak kabul edilebilir ve yüksek düzeyde olduğu görülmektedir. KPSS Kaygısı, Psikolojik Sağlık ve İş Bulma Kaygısı yapılarına ait göstergelerin büyük bölümünün 0.60'ın üzerinde faktör yüklerine sahip olması, gözlenen değişkenlerin ilgili gizil yapıları yeterli düzeyde temsil ettiğini ortaya koymaktadır. Açıklanan varyans değerlerinin çoğunlukla orta ve yüksek aralıkta bulunması, maddelerin ilgili yapılar tarafından anlamlı ölçüde açıklandığını ve ölçüm modelinin yakınsak geçerlik açısından desteklendiğini göstermektedir. Yapısal modele ilişkin yol katsayıları incelendiğinde ise KPSS kaygısının psikolojik sağlık üzerinde anlamlı ve orta düzeyde bir etkisinin bulunduğu, aynı zamanda istihdam kaygısını güçlü ve anlamlı biçimde yordadığı görülmektedir. Psikolojik sağlamlığın istihdam kaygısı üzerindeki etkisinin de istatistiksel olarak anlamlı olması, bu değişkenin istihdam kaygısının açıklanmasında tamamlayıcı bir rol üstlendiğini ortaya koymaktadır. Bağımlı değişkenlere ait açıklanan varyans değerleri psikolojik sağlık için %20.5 ve istihdam kaygısı için %48.5 düzeyinde olup, modelin özellikle istihdam kaygısını açıklamada güçlü bir yapısal yeterliliğe sahip olduğunu göstermektedir. Genel olarak değerlendirildiğinde, elde edilen faktör yükleri ve yol katsayıları ölçüm modelinin geçerli ve güvenilir olduğunu, yapısal modelin ise kuramsal beklentilerle uyumlu ve yorumlanabilir bir bütünlük sergilediğini desteklemektedir.

Tablo 6. Moderasyon Modeline ilişkin genel uyum indeksleri

Model	R	R ²	MSE	F(3.289)	p
KPSS Kaygısı, Psikolojik Sağlık, KPSS Kaygısı × Psikolojik Sağlık → İstihdam Kaygısı	0.603	0.364	139.17	57.46	<0.001

Bağımlı değişken: İstihdam Kaygısı

Moderasyon modeline ilişkin genel uyum istatistikleri incelendiğinde (Tablo 6), KPSS kaygısı, psikolojik sağlık ve bu iki değişkenin etkileşim teriminin birlikte istihdam kaygısını anlamlı düzeyde yordadığı görülmektedir ($R = 0.603$, $R^2 = 0.364$, $F(3.289) = 57.46$, $p < 0.001$). Elde edilen belirleme katsayısı, modelde yer alan bağımsız değişkenlerin istihdam kaygısındaki toplam varyansın %36.4'ünü açıkladığını göstermektedir. Bu oran sosyal bilimlerde orta-yüksek düzeyde açıklayıcılığa işaret etmektedir. Modelin anlamlı F değeri, kurulan regresyon yapısının rastlantısal olmadığı ve bağımsız değişkenlerin birlikte ele alındığında bağımlı değişken üzerinde sistematik bir açıklama gücü sunduğunu ortaya koymaktadır. Ayrıca hata varyansını temsil eden

ortalama kare hata değerinin (139.17) kabul edilebilir düzeyde olması, model tahminlerinin tutarlılığı açısından destekleyici bir bulgu niteliğindedir. Bu sonuçlar genel olarak değerlendirildiğinde, kurulan moderasyon modelinin istihdam kaygısını açıklamada istatistiksel olarak geçerli ve analitik açıdan yeterli bir çerçeve sunduğu görüldü.

Tablo 7. Moderasyon regresyon katsayıları

Değişken	B	SH	t	p	%95 GA Alt	%95 GA Üst
Sabit	60.896	0.749	81.29	<0.001	59.421	62.370
SK	-0.618	0.074	-8.32	<0.001	-0.764	-0.472
PS	0.028	0.049	0.57	0.568	-0.068	0.124
SK × PS	-0.012	0.004	-3.11	0.002	-0.020	-0.004

SK: Kamu Personeli Seçme Sınavı Kaygısı, PS: Psikolojik Sağlık

Moderasyon regresyon katsayıları incelendiğinde, KPSS kaygısının istihdam kaygısı üzerinde anlamlı ve negatif yönlü bir yordayıcı olduğu görülmektedir (B = -0.618, SH = 0.074, t = -8.32, p<0.001) (Tablo 7). Bu bulgu, diğer değişkenler kontrol altında tutulduğunda KPSS kaygısındaki artışın istihdam kaygısında anlamlı bir değişimle ilişkili olduğunu göstermektedir. Psikolojik sağlamlığın istihdam kaygısı üzerindeki doğrudan etkisi ise istatistiksel olarak anlamlı bulunmamış olup (B = 0.028, p = 0.568), güven aralığının sıfırı içermesi de bu sonucu desteklemektedir. Buna karşın, KPSS kaygısı ile psikolojik sağlamlık arasındaki etkileşim terimi anlamlıdır (B = -0.012, SH = 0.004, t = -3.11, p=0.002). Bu durum, psikolojik sağlamlığın KPSS kaygısı ile istihdam kaygısı arasındaki ilişkinin gücünü düzenlediğini ve modelde moderatör rol üstlendiğini ortaya koymaktadır. Diğer bir ifadeyle, KPSS kaygısının istihdam kaygısı üzerindeki etkisi psikolojik sağlamlık düzeyine bağlı olarak farklılaşmaktadır. Genel olarak değerlendirildiğinde bu sonuçlar, psikolojik sağlamlığın doğrudan bir yordayıcıdan ziyade ilişkisel dinamiği şekillendiren düzenleyici bir değişken olarak işlev gördüğünü göstermektedir.

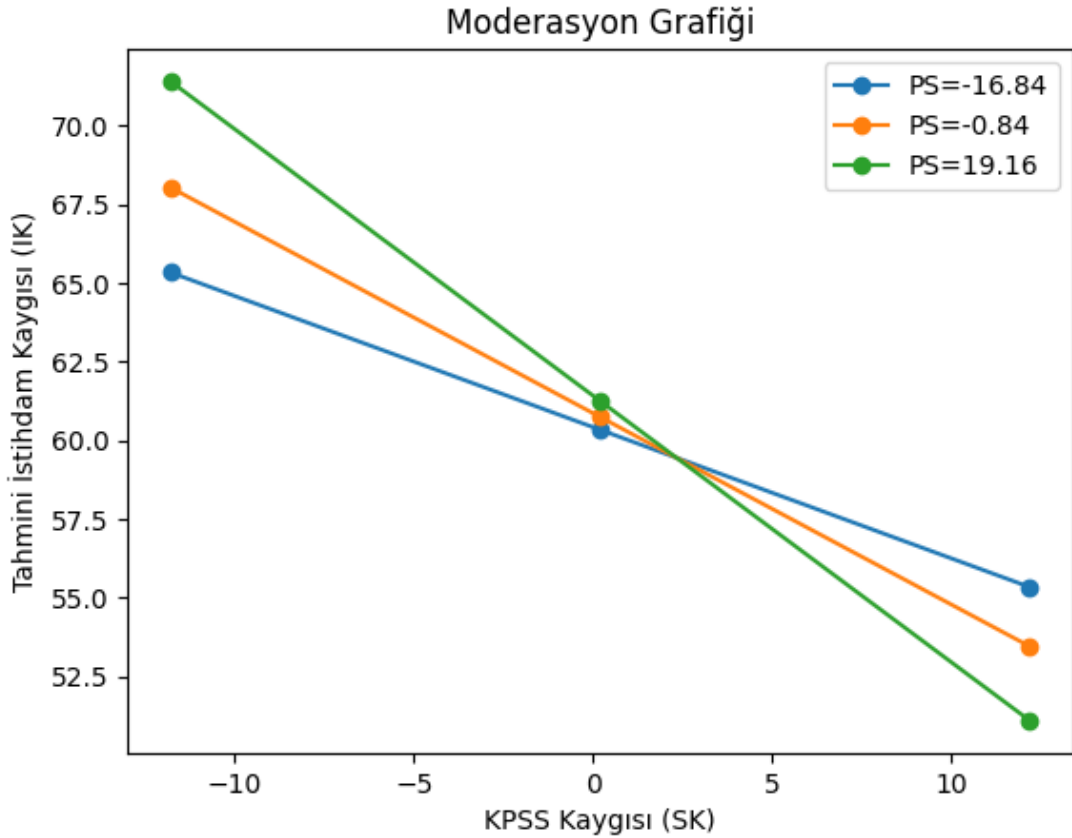
Tablo 8. Psikolojik sağlamlık düzeylerine göre koşullu etkiler

PS Düzeyi	Etki	SH	t	p	%95 GA Alt	%95 GA Üst
Düşük (-1 SD)	-0.417	0.121	-3.44	0.001	-0.655	-0.178
Orta	-0.608	0.076	-8.0	<0.001	-0.758	0.458
Yüksek (+1 SD)	-0.847	0.072	-11.71	<0.001	-0.989	-0.704

PS: Psikolojik Sağlık

Psikolojik sağlamlık düzeylerine göre hesaplanan koşullu etkiler incelendiğinde, KPSS kaygısının istihdam kaygısı üzerindeki etkisinin psikolojik sağlamlık seviyesine bağlı olarak anlamlı biçimde değiştiği görülmektedir (Tablo 8). Psikolojik sağlamlığın

düşük olduğu durumda KPSS kaygısının istihdam kaygısı üzerindeki etkisi anlamlı ve negatif yöndedir ($B = -0.417$, $SH = 0.121$, $t = -3.44$, $p=0.001$). Psikolojik sağlamlığın orta düzeyde olduğu durumda bu etkinin büyüklüğü artmakta ve daha güçlü hale gelmektedir ($B = -0.608$, $SH = 0.076$, $t = -8.00$, $p<0.001$). Psikolojik sağlamlığın yüksek olduğu düzeyde ise söz konusu ilişkinin en güçlü biçimde ortaya çıktığı görülmektedir ($B = -0.847$, $SH = 0.072$, $t = -11.71$, $p<0.001$). Tüm düzeylerde güven aralıklarının sıfırı içermemesi ilişkinin istatistiksel olarak anlamlı olduğunu desteklemektedir. Bu bulgular birlikte değerlendirildiğinde, psikolojik sağlamlık arttıkça KPSS kaygısı ile istihdam kaygısı arasındaki ilişkinin güçlendiği ve psikolojik sağlamlığın bu ilişkiyi sistematik biçimde düzenleyen bir moderatör değişken olarak işlev gördüğü söylenebilir.



Şekil 2. Psikolojik sağlamlık düzeylerine göre KPSS kaygısı ile istihdam kaygısı arasındaki ilişkinin moderasyon grafiği

Tablo 9. Moderasyon analizi

Etkileşim	ΔR^2	F	df1	df2	p
SK \times PS	0.034	9.70	1	289	0.002

PS: Psikolojik Sağlamlık

Moderasyon analizine ilişkin etkileşim sonuçları incelendiğinde, KPSS kaygısı ile psikolojik sağlamlık arasındaki etkileşim teriminin modele anlamlı bir katkı sağladığı

görülmektedir ($\Delta R^2 = 0.034$, $F(1,289) = 9.70$, $p = 0.002$). Etkileşim değişkeninin modele eklenmesiyle açıklanan varyansta %3.4'lük bir artış meydana gelmiş olması, psikolojik sağlamlığın KPSS kaygısı ile istihdam kaygısı arasındaki ilişkinin açıklanmasında ek bir katkı sunduğunu göstermektedir. Sosyal bilimlerde bu düzeydeki artışın anlamlı kabul edilmesi, moderasyon etkisinin istatistiksel olarak desteklendiğine işaret etmektedir. Buna göre psikolojik sağlamlık, KPSS kaygısının istihdam kaygısı üzerindeki etkisini doğrudan belirleyen bir değişkenden ziyade, ilişkinin gücünü ve yönünü düzenleyen bir mekanizma olarak değerlendirilebilir. Bu bulgu, çalışmada öne sürülen moderasyon hipotezinin desteklendiğini ortaya koymaktadır (Tablo 9).

Tablo 10. Heteroskedastisite testi

Test	χ^2	df	p
Breusch-Pagan	1.70	3	0.637

Regresyon modeline ilişkin değişen varyans varsayımı Breusch-Pagan testi ile incelenmiş ve sonuçlar modelde heteroskedastisite sorunu bulunmadığını göstermiştir ($\chi^2=1.70$, $df=3$, $p=0.637$). Elde edilen p değerinin anlamlılık düzeyinin üzerinde olması, hata terimlerinin varyansının sabit olduğu varsayımının ihlal edilmediğine işaret etmektedir. Bu bulgu, regresyon katsayılarının güvenilirliği ve standart hata tahminlerinin doğruluğu açısından model sonuçlarının istatistiksel olarak sağlam olduğunu desteklemektedir. Dolayısıyla, analiz kapsamında elde edilen çıkarımların değişen varyans kaynaklı bir yanlılık içermediği ve moderasyon modelinin varsayımlar bakımından uygun olduğu söylenebilir.

5. TARTIŞMA

Araştırmanın tanımlayıcı bulguları, Beden Eğitimi Öğretmeni adaylarının psikolojik sağlık düzeylerinin genel olarak orta–yüksek aralıkta seyrettiğini, buna karşılık KPSS ve istihdam sürecine ilişkin kaygının dikkate değer bir psikolojik yük oluşturduğunu göstermektedir. Özellikle azim ve kişisel yeterlilik ile olumsuzluğa dayanıklılık boyutlarındaki görece yüksek ortalamalar, psikolojik sağlamlığın bireylerin stresli ve belirsiz durumlar karşısında işlevselliğini sürdürebilme kapasitesiyle ilişkili olduğunu vurgulayan klasik dayanıklılık modelleriyle örtüşmektedir (Masten, 2001; Connor ve Davidson, 2003). Buna karşın maneviyata eğilim boyutunun daha sınırlı bir düzeyde kalması, psikolojik sağlamlığın tekil bir kaynak yerine bilişsel, duygusal ve bağlamsal etmenlerin bileşimiyle şekillendiğini ileri süren çağdaş yaklaşımlarla uyumludur (Fletcher ve Sarkar, 2013). KPSS kaygısı alt boyutlarında gözlenen orta düzeydeki genel kaygı ve geleceğe yönelik endişeler, yüksek riskli sınavların performans baskısı yaratarak bireylerde durumluk ve sürekli kaygıyı artırabildiğini ortaya koyan sınav kaygısı literatürüyle paralellik göstermektedir (Zeidner, 1998; Putwain, 2007). İstihdam kaygısı boyutlarında ülke koşulları ve yakın çevreye ilişkin endişelerin daha belirgin olması ise, kariyer belirsizliğinin yalnızca bireysel yeterlik algılarıyla değil, aynı zamanda ekonomik ve toplumsal bağlamla da güçlü biçimde ilişkili olduğunu gösteren bulgularla tutarlıdır (Savickas, 2013; Lent ve Brown, 2013). Son olarak, tüm ölçeklerde çarpıklık ve basıklık değerlerinin kabul edilebilir sınırlar içinde kalması, elde edilen puanların normal dağılıma yakın olduğunu ve doğrulayıcı faktör analizi ile yapısal eşitlik modellemesi gibi ileri düzey parametrik analizler için veri yapısının uygunluğunu desteklemektedir (Kline, 2023).

Güvenirlilik bulguları, ölçme araçlarının hem alt boyutlar hem de toplam puanlar düzeyinde yüksek iç tutarlılığa sahip olduğunu gösterdi. Psikolojik Sağlık Ölçeği'nin özellikle azim ve kişisel yeterlilik ile olumsuzluğa dayanıklılık alt boyutlarında elde edilen yüksek güvenirlilik katsayıları, bu yapıların tutarlı biçimde ölçüldüğünü ve psikolojik sağlamlığın çekirdek bileşenlerini güvenilir şekilde temsil ettiğini ortaya koymaktadır. Maneviyata eğilim alt boyutunda görece daha düşük bir iç tutarlık katsayısı elde edilmesi, literatürde madde sayısının sınırlı olduğu alt ölçeklerde iç tutarlılık katsayılarının görece düşük çıkabileceğini belirten metodolojik yaklaşımlarla örtüşmektedir (Tavakol ve Dennick, 2011). Alt boyutların madde sayılarının sınırlı olması, iç tutarlık katsayısının düşmesine yol açabilmektedir. Nitekim

güvenirlilik katsayısının büyüklüğünün ölçek uzunluğundan etkilendiği ve psikolojik yapılarda .70'in sık kullanılan bir eşik olmakla birlikte daha düşük değerlerin bazı koşullarda temkinli biçimde raporlanabildiği belirtilmektedir (Cortina, 1993; Kline, 2000; Hair vd., 1998). KPSS Kaygı Ölçeği alt boyutlarında elde edilen kabul edilebilir düzeydeki güvenirlilik katsayıları, sınav kaygısının çok boyutlu yapısına işaret eden önceki çalışmalarla paralellik göstermekte, toplam ölçek güvenirliliğinin yüksek olması ise KPSS kaygısının bütüncül biçimde ölçülebildiğini göstermektedir. Benzer şekilde İstihdam Kaygısı Ölçeği'nin hem alt boyutlar hem de toplam puan düzeyinde yüksek iç tutarlılık sergilemesi, kariyer ve iş bulma kaygısının öğretmen adayları açısından tutarlı bir psikolojik yapı olarak ele alınabileceğini desteklemektedir. Genel olarak değerlendirildiğinde, bu bulgular ölçme modellerinin yapısal eşitlik modellemesi için gerekli olan güvenirlilik koşullarını sağladığını ve elde edilen yapısal ilişkilerin ölçüm hatasından bağımsız biçimde yorumlanabileceğini göstermektedir. Bu durum, güvenirliliği sağlanmamış ölçme araçlarıyla kurulan modellerin yapısal sonuçlarının geçerliliğinin tartışmalı olacağı yönündeki metodolojik uyarılarla da uyumludur (Hair vd., 2019; Kline, 2023).

KPSS Kaygısı, Psikolojik Sağlık ve İş Bulma (İstihdam) Kaygısı arasındaki korelasyonel ilişkiler kuramsal beklentilerle büyük ölçüde örtüşmektedir. KPSS kaygısı ile psikolojik sağlık arasındaki negatif yönlü ve orta düzeydeki ilişki, sınav sürecinde artan akademik ve mesleki belirsizlik algısının bireylerin psikolojik dayanıklılık kaynaklarını zayıflatabildiğine işaret etmektedir. Bu bulgu, stres ve kaygının bireysel baş etme kapasitesi üzerindeki olumsuz etkilerini vurgulayan psikolojik dayanıklılık kuramlarıyla uyumludur (Masten, 2001). Buna karşılık, KPSS kaygısı ile istihdam kaygısı arasındaki pozitif yönlü ilişkinin orta-yüksek düzeyde olması, sınav başarısının doğrudan mesleki gelecekle ilişkilendirildiği sınav kaygısının istihdam belirsizliğini artıran temel bir stresör olarak algılandığını düşündürmektedir. Psikolojik sağlık ile istihdam kaygısı arasındaki negatif yönlü ilişki ise, bireysel dayanıklılık düzeyi yükseldikçe geleceğe ilişkin kaygıların daha etkili biçimde düzenlenebildiğini göstermekte ve psikolojik sağlamlığın koruyucu bir faktör rolü üstlendiğine dair önceki bulgularla paralellik göstermektedir (Luthar, Cicchetti ve Becker, 2000). Ayrıca, Fornell–Larcker ölçütüne göre her bir yapının açıklanan ortalama varyans değerinin diğer yapılarla olan korelasyonlardan yüksek olması, ölçme modelinde ayırım geçerliliğinin sağlandığını ve söz konusu yapıların kavramsal olarak birbirinden ayırt edilebilir olduğunu ortaya koymaktadır (Fornell ve Larcker, 1981). Bu durum, KPSS kaygısı, psikolojik sağlık ve istihdam kaygısının her ne kadar ilişkili

yapılar olsa da, öğretmen adaylarının psikolojik deneyimlerini farklı boyutlarda temsil eden özgün yapılar olduğunu göstermektedir. Genel olarak bulgular, sınav ve istihdam odaklı kaygı süreçlerinin psikolojik sağlamlıkla etkileşim içinde ele alınmasının, öğretmen adaylarının mesleki geçiş sürecini anlamada bütüncül ve kuramsal açıdan tutarlı bir çerçeve sunduğunu düşündürmektedir.

Moderasyon modeline ilişkin genel uyum istatistikleri incelendiğinde, KPSS kaygısı, psikolojik sağlamlık ve etkileşim teriminin birlikte istihdam kaygısındaki varyansın anlamlı bir bölümünü açıklaması, öğretmen adaylarının mesleki belirsizlik deneyimlerinin çok boyutlu psikososyal belirleyicilerle şekillendiğini göstermektedir. Açıklanan varyans oranının sosyal bilimlerde orta-yüksek düzey olarak değerlendirilebilecek bir büyüklükte olması, sınav temelli stresin istihdam algısı üzerindeki etkisini vurgulayan kariyer uyum ve stres modelleriyle tutarlıdır (Lent ve Brown, 2013). Benzer biçimde yüksek riskli değerlendirme süreçlerinin bireylerin gelecek algısını doğrudan etkilediğini ortaya koyan çalışmalar, sınav baskısının yalnızca performans değil yaşam planlaması üzerinde de belirleyici olduğunu göstermektedir (Putwain, 2007). Bu bağlamda modelin anlamlı bulunması, öğretmen adaylarının istihdam kaygısının yalnızca bireysel yeterlik algısıyla değil, sınav başarısı beklentisi ve psikolojik kaynakların etkileşimiyle şekillendiğini ileri süren kuramsal çerçeveleri desteklemektedir.

Regresyon katsayıları bağlamında KPSS kaygısının istihdam kaygısını anlamlı biçimde yordaması, sınav başarısının mesleki gelecek ile doğrudan ilişkilendirildiği bağlamlarda kaygının aktarım etkisi yaratabildiğini göstermektedir. Bu bulgu, akademik stresin geleceğe yönelik beklentiler ve yaşam doyumu üzerinde etkili olduğunu belirten araştırmalarla paraleldir (Zeidner, 1998; Blustein vd., 1997). Psikolojik sağlamlığın doğrudan etkisinin anlamlı bulunmaması ise dayanıklılık yapısının çoğu zaman sonuç değişkenini doğrudan açıklamak yerine stres-sonuç ilişkisini düzenleyen bir mekanizma olarak işlediğini öne süren yaklaşımlarla örtüşmektedir (Masten, 2014). Etkileşim teriminin anlamlı olması, psikolojik sağlamlığın bu ilişkisel dinamikte düzenleyici rol üstlendiğini göstermekte ve dayanıklılığın stres süreçlerinde bağlamsal etkileri yeniden yapılandırabildiğini ortaya koyan gelişimsel dayanıklılık modelleriyle uyumludur (Luthar, Cicchetti ve Becker, 2000).

Psikolojik sağlamlık düzeylerine göre koşullu etkilerin artış göstermesi, dayanıklılık kapasitesi yükseldikçe sınav kaynaklı stresin istihdam kaygısıyla ilişkisinin farklılaşabildiğini ortaya koymaktadır. Bu bulgu, psikolojik sağlamlığın stres deneyiminin algılanma ve işlenme biçimini değiştirebildiğini savunan bilişsel

değerlendirme yaklaşımlarıyla tutarlıdır (Connor ve Davidson, 2003). Literatürde psikolojik dayanıklılığı yüksek bireylerin stresli durumları tehdit yerine yönetilebilir zorluklar olarak değerlendirme eğiliminde oldukları belirtilmektedir (Fletcher ve Sarkar, 2013). Bu perspektiften bakıldığında elde edilen sonuçlar, psikolojik sağlamlığın yalnızca kaygıyı azaltan bir faktör değil, sınav ve istihdam algısı arasındaki bağlantının yapısını dönüştüren bir psikolojik düzenleyici olduğunu göstermektedir.

Moderasyon analizine ilişkin etkileşim etkisinin açıklanan varyansta anlamlı bir artış sağlaması, psikolojik sağlamlığın modele katkısının istatistiksel olarak sınırlı ancak kuramsal açıdan anlamlı olduğunu göstermektedir. Sosyal bilimlerde etkileşim terimlerinden elde edilen varyans artışlarının genellikle küçük fakat önemli kabul edildiği bilinmektedir. Bu sonuç, psikolojik dayanıklılığın kariyer gelişim süreçlerinde koruyucu bir psikolojik kaynak olarak işlev gördüğünü vurgulayan çalışmalarla uyumludur (Savickas, 2013). Dolayısıyla elde edilen bulgular, öğretmen adaylarının mesleki kaygı deneyimlerinin açıklanmasında bireysel psikolojik kaynakların modele dahil edilmesinin teorik ve uygulamalı katkı sunduğunu ortaya koymaktadır.

Heteroskedastisite testine ilişkin sonuçlar model varsayımlarının ihlal edilmediğini göstererek elde edilen regresyon tahminlerinin güvenilirliğini desteklemektedir. Regresyon temelli modellerde hata varyansının sabit olması, katsayıların tarafsızlığı ve çıkarımların geçerliliği açısından temel bir gerekliliktir (Field, 2018). Bu bağlamda model varsayımlarının sağlanmış olması, moderasyon etkisinin metodolojik açıdan sağlam bir zeminde değerlendirilebileceğini göstermektedir. İstatistiksel varsayımların doğrulanması, özellikle psikososyal değişkenler arası karmaşık ilişkilerin yorumlanmasında bulguların güvenilirliğini artıran önemli bir unsur olarak kabul edilmektedir (Hayes, 2022).

6. SONUÇLAR VE ÖNERİLER

6.1. Sonuçlar

Bu araştırma, Beden Eğitimi Öğretmeni adaylarının Kamu Personeli Seçme Sınavı'na yönelik kaygıları ile istihdam kaygıları arasındaki ilişkiyi psikolojik sağlamlığın düzenleyici rolü çerçevesinde incelemiş ve elde edilen bulgular sınav temelli kaygının öğretmen adaylarının mesleki gelecek algısı üzerinde önemli bir belirleyici olduğunu ortaya koymuştur. Katılımcıların psikolojik sağlamlık düzeylerinin genel olarak orta-yüksek aralıkta seyretmesine karşın KPSS ve istihdam süreçlerine ilişkin kaygının dikkate değer bir psikolojik yük oluşturduğu görülmüş, analiz sonuçları KPSS kaygısının istihdam kaygısını anlamlı biçimde yordadığını ve bu ilişkinin psikolojik sağlamlık düzeyine bağlı olarak değiştiğini göstermiştir. Psikolojik sağlamlığın istihdam kaygısı üzerindeki doğrudan etkisinin anlamlı bulunmaması, bu değişkenin tek başına açıklayıcı bir faktörden ziyade sınav kaygısı ile istihdam kaygısı arasındaki ilişkinin gücünü şekillendiren düzenleyici bir mekanizma olarak işlediğini ortaya koymaktadır. Bu bulgular, öğretmen adaylarının mesleki geleceklerine ilişkin kaygılarının yalnızca sınav performansı beklentileriyle değil, aynı zamanda bireysel psikolojik kaynakların bu süreci nasıl yapılandırdığıyla ilişkili olduğunu göstermektedir. Sonuç olarak araştırma, öğretmen yetiştirme süreçlerinde yalnızca akademik başarıya odaklanan yaklaşımların yeterli olmayabileceğini, psikolojik sağlamlığı ve başa çıkma becerilerini destekleyen bütüncül müdahalelerin sınav ve istihdam kaynaklı kaygıların yönetilmesinde önemli katkılar sağlayabileceğini ortaya koymaktadır.

6.2. Öneriler

Öğretmen yetiştirme programlarında yalnızca akademik ve sınav odaklı yeterliklerin geliştirilmesine değil, aynı zamanda psikolojik sağlamlık, stresle baş etme ve duygusal düzenleme becerilerinin sistematik biçimde desteklenmesine yönelik uygulamaların güçlendirilmesi önem taşımaktadır. Yükseköğretim düzeyinde KPSS sürecine yönelik psikolojik danışmanlık hizmetlerinin yaygınlaştırılması, psikoeğitsel grup çalışmaları ve dayanıklılık temelli müdahalelerin lisans eğitimine entegre edilmesi, öğretmen adaylarının sınav ve istihdam kaynaklı kaygıları yönetme kapasitelerini artırabilir. Eğitim politikaları açısından ise öğretmen istihdam süreçlerine ilişkin belirsizliklerin azaltılması, atama mekanizmalarının daha öngörülebilir ve şeffaf hale

getirilmesi ve yüksek riskli sınav temelli değerlendirme sistemlerinin psikososyal etkilerinin dikkate alınması önerilmektedir. Özellikle spor bilimleri alanında öğretmen adaylarının fiziksel, psikolojik ve mesleki gelişimini bütüncül biçimde destekleyen istihdam politikalarının geliştirilmesi, kaygı temelli psikososyal risklerin azaltılmasına katkı sağlayabilir.

Araştırmanın kesitsel desende yürütülmüş olması, değişkenler arasındaki ilişkilerin yönü ve yapısına dair önemli bulgular sunmakla birlikte nedensel çıkarımların sınırlandırılmasına neden olmaktadır. Bu nedenle gelecekte boylamsal ve deneysel araştırma desenlerinin kullanılması önerilmektedir. KPSS sürecinin farklı aşamalarında öğretmen adaylarının kaygı ve psikolojik sağlamlık düzeylerindeki değişimleri izleyen çalışmalar, mesleki geçiş sürecinin dinamik yapısını daha ayrıntılı biçimde ortaya koyabilir. Bunun yanında öz-yeterlik, akademik motivasyon, sosyal destek ve baş etme stratejileri gibi ek psikolojik değişkenlerin modele dâhil edilmesi, sınav ve istihdam kaygısının çok boyutlu yapısının daha kapsamlı anlaşılmasına katkı sağlayabilir. Farklı branşlardaki öğretmen adaylarıyla karşılaştırmalı araştırmalar yürütülmesi veya sporcu geçmişine sahip adayların ayrı örneklem olarak incelenmesi, spor bilimleri alanına özgü psikolojik örüntülerin belirlenmesine olanak tanıyabilir. Son olarak, nitel ve karma yöntemli çalışmalarla öğretmen adaylarının KPSS ve istihdam süreçlerine ilişkin öznel deneyimlerinin derinlemesine incelenmesi, nicel bulguların yorumlanmasını zenginleştirerek uygulamaya dönük daha kapsayıcı müdahale stratejilerinin geliştirilmesine katkı sağlayacaktır.

KAYNAKÇA

- Açıkgöz, M. (2016). *Çukurova üniversitesi tıp fakültesi öğrencilerinin psikolojik sağlık ile mizah tarzları ve mutluluk düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Çağ Üniversitesi, Mersin.
- Adana, F., ve Kaya, N., (2005). Lise öğrencilerinin sınav kaygısı düzeyi üzerine sınav kaygısı ile başa çıkma eğitiminin etkisi. *Kriz Dergisi*, 13(2), 35-42.
- Akbıyık, B. S. (2023). *Erişkinlerde psikolojik sağlamlığı etkileyen psikososyal faktörler* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
- Akkün A., Gönen S. ve Aydın M. (2007). İlköğretim fen ve matematik öğretmenliği öğrencilerin kaygı düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 6(20), 283-299.
- Aksüt, N. N. (2023). *Rekreasyon bölümü öğrencilerinin mesleki yeterlilikleri, iş bulma kaygısı ve kariyer planlamaları arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, Aydın.
- Aksüt, N. N. ve Duman, S. (2024). Rekreasyon bölümü geçişin mesleki yeterlilikleri, iş bulma kaygısı ve kariyer planlamaları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 7(3), 552-570. <https://doi.org/10.38021/asbid.1527716>
- Alisinanoğlu, F., ve Ulutaş, İ. (2000). Çocuklarda kaygı ve bunu etkileyen etmenler. *Milli Eğitim Dergisi*, (145).
- Armstrong, A. R., Galligan, R. F. ve Critchley, C. R. (2011). Emotional intelligence and psychological resilience to negative life events. *Personality and Individual Differences*, 51(3), 331-336.
- Arslan, G. (2015). Yetişkin psikolojik sağlamlık ölçeği'nin (YPSÖ) psikometrik özellikleri: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Ege Eğitim Dergisi*, 16(2), 344-357. <https://doi.org/10.12984/eed.45159>
- Aydın Sünbül, Z. ve Çekici, F. (2018). Hope as unique agent of resilience in socio-economically disadvantaged adolescents. *International Journal of Evaluation and Research in Education (IJERE)*, 7(4), 299-304. <https://doi.org/10.11591/ijere.v7.i4.pp299-304>
- Aydın, M. ve Egemberdiyeva, A. (2018). Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin incelenmesi. *Türkiye Eğitim Dergisi*, 3(1), 37-53.

- Baştürk, S. (2017). Public personnel selection examination used in teacher appointments in Turkey: Through the eyes of primary school prospective teachers. *European Journal of Education Studies*. doi:http://dx.doi.org/10.46827/ejes.v0i0.1298.
- Beck, A. T. (2005). The current state of cognitive therapy: a 40-year retrospective. *Archives of general psychiatry*, 62(9), 953-959.
- Beck, A. T., Rush, A. J., Shaw, B. F., Emery, G., DeRubeis, R. J. ve Hollon, S. D. (2024). *Cognitive therapy of depression*. New York: Guilford Publications.
- Bingöl, H., Çoban, B., Bingöl, Ş. ve Gündoğdu C, (2012). Üniversitelerde öğrenim gören taekwondo milli takım sporcularının maç öncesi kaygı düzeylerinin belirlenmesi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 14(1), 121-125.
- Blustein, D. L., Phillips, S. D., Jobin-Davis, K., Finkelberg, S. L. ve Roarke, A.E. (1997). Okuldan işe geçişin teori oluşturma araştırması. *Danışman Psikolog*, 25(3), 364-402.
- Boğazlıyan, E. E. ve Avşaroğlu, S. (2024). Üniversite öğrencileri için iş bulma kaygısı (istihdam kaygısı) ölçeği geliştirme; geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Pedagogical Perspective*, 3(1), 90-111.
- Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events?. *American Psychologist*, 59(1), 20.
- Brown, D. H. (2000). *Principles Of Language Learning Ve Teaching*. The UK: Longman.
- Brown, T. A. (2015). *Confirmatory Factor Analysis For Applied Research*. New York: Guilford Publications.
- Büyüköztürk, Ş. (2011). *Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı*. (15. Baskı). Ankara
- Cabı, E. ve Yalçınalp, S. (2013). Öğretmen adaylarına yönelik mesleki kaygı ölçeği (MKÖ): Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 44(44), 85-96.
- Callanan, G. A. ve Greenhaus, J. H. (1992). The career indecision of managers and professionals: An examination of multiple subtypes. *Journal of Vocational Behavior*, 41(3), 212-231.
- Campagna, C. G. ve Curtis, G.J . (2007). So worried i don't know what to be: Anxiety is associated with increased career indecision and reduced career certainty. *Australian Journal of Guidance ve Counselling*, 17(1), 91-96.

- Can, B., Dereboy, Ç. ve Eekin, M. (2012). Yüksek Riskli Sınav Kaygısının Azaltılmasında Sistemik Duyarsızlaştırma ile Bilişsel Yeniden Yapılandırmanın Etkililiğinin Karşılaştırılması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 23(1).
- Can, M. ve Cantez, E. (2018). Üniversite öğrencilerinin mutluluk, psikolojik sağlık ve öz yeterlik düzeyleri arasındaki ilişki. *Aydın İnsan ve Toplum Dergisi*, 4(2), 61-76.
- Cassady, J. C. (2004). Bilişsel sınav kaygısının öğrenme-test döngüsü boyunca etkisi. *Öğrenme ve Öğretim*, 14(6), 569-592.
- Cassady, J. C. ve Johnson, R. E. (2002). Bilişsel sınav kaygısı ve akademik performans. *Çağdaş Eğitim Psikolojisi*, 27(2), 270-295.
- Cassady, J. C. ve Johnson, R. E. (2002). Cognitive test anxiety and academic performance. *Contemporary Educational Psychology*, 27(2), 270–295. DOI: <https://doi.org/10.1006/ceps.2001.1094>
- Connor, K. M. ve Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new resilience scale: The connor–davidson resilience scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76–82. DOI: <https://doi.org/10.1002/da.10113>
- Cortina J. M. (1993). What is coefficient alpha? An examination of theory and applications. *Journal of Applied Psychology*, 78, 98-104.
- Çakıroğlu, S., Yavuz, E. ve Arpacıoğlu, S. (2023). Sınav kaygısı ile psikolojik sağlık arasındaki ilişkide bilinçli farkındalığın aracı rolü. *Journal of Cognitive Behavioral Psychotherapy and Research*, 12(1), 10-18.
- Çayak, S. ve Erduran Tekin, Ö. (2023). Investigation of the relationship between humor use and psychological resilience of mothers with special needs children. *International Journal of Research in Education and Science (IJRES)*, 9(3), 638-656. <https://doi.org/10.46328/ijres.3227>
- Çubukçu, Z. ve Dönmez, A. (2011). The examination of the professional anxiety levels of teacher candidates. *Eğitimde Kuram ve Uygulama*, 7(1), 3-25.
- Çutuk, A. Z. (2017). *Duygusal dışavurum amaçlı psiko-eğitim programının ergenlerin depresyon, anksiyete ve stres düzeyine etkisi* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Daniels, L. M., Stewart, T. L., Stupnisky, R. H., Perry, R. P. ve LoVerso, T. (2011). Kariyer kaygısını ve kararsızlığı gidermek: Lisans öğrencilerinin algıladıkları kontrolün ve fakülte bağlantılarının rolü. *Eğitimin Sosyal Psikolojisi: Uluslararası Bir Dergi*, 14(3), 409–426. <https://doi.org/10.1007/s11218-010-9151-x>

- Darling-Hammond, L. (2000). Öğretmen kalitesi ve öğrenci başarısı. *Eğitim Politikası Analiz Arşivleri*, 8, 1. <https://doi.org/10.14507/epaa.v8n1.2000>
- De Witte, H. (2005). Job insecurity: Review of the international literature on definitions, prevalence, antecedents and consequences. *SA Journal of Industrial Psychology*, 31(4), 1–6. <https://doi.org/10.4102/sajip.v31i4.200>
- Desai, M., Pandit, U., Nerurkar, A., Verma, C. ve Gandhi, S. (2021). Test anxiety and procrastination in physiotherapy students. *Journal of Education and Health Promotion*, 10, 132.
- Doğan, T. ve Çoban, A. E. (2009). Eğitim fakültesi öğrencilerinin öğretmenlik mesleğine yönelik tutumları ile kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Education and Science*, 34(153).
- Dumont, M. ve Provost, M. A. (1999). Resilience in adolescents: Protective role of social support, coping strategies, self-esteem, and social activities on experience of stress and depression. *Journal of Youth and Adolescence*, (28), 343–363.
- Ehtiyar, R. ve Üngüren, E. (2008). Turizm eğitimi alan öğrencilerin umutsuzluk ve kaygı seviyeleri ile eğitime yönelik tutumları arasındaki ilişkinin belirlenmesine yönelik bir araştırma. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 1 (4), 159-181.
- Erdoğan, E., Özdoğan, O. ve Erdogan, M. (2015). University students' resilience level: The effect of gender and faculty. *Procedia-Social And Behavioral Sciences*, 186, 1262-1267.
- Esirkış, R. (2021). *Sınava Hazırlanan Kişilerde Ana-Baba Tutumları, Sınav Kaygısı Ve Baş Etme Tutumları*. [Yayınlanmış yüksek lisans tezi, İstanbul Kent Üniversitesi].
YÖK Tez Merkezi.
<https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezDetay.jsp?id=12345>
- Field, A. (2018). *Discovering statistics using IBM SPSS statistics* (5. Baskı). Sage.
- Fletcher, D. ve Sarkar, M. (2013). Psychological resilience: A review and critique of definitions, concepts, and theory. *European Psychologist*, 18(1), 12–23. <https://doi.org/10.1027/1016-9040/a000124>
- Folkman, S. (2013). *Stress: Appraisal and Coping*. Encyclopedia of Behavioral Medicine İçinde (ss. 1913-1915). Springer, New York, NY.
- Fornell, C. ve Larcker, D. F. (1981). Evaluating structural equation models with unobservable variables and measurement error. *Journal of Marketing Research*, 18(1), 39–50.

- Gasper, K. ve Clore, GL (1998). Kaygılı bireylerin riski tahmin etmek için sürekli olarak olumsuz etkiyi kullanması. *Kişilik ve Sosyal Psikoloji Dergisi*, 74 (5), 1350–1363. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.74.5.1350>
- Genç, Y. (2016). Üniversite sınavına hazırlanan öğrencilerin sınav kaygılarını etkileyen faktörler. *International Congress on Politic, Economic and Social Studies*, 1, 219-239.
- Gerçek, M. (2018). Mesleki kaygı ve kariyer uyumluluğu arasındaki ilişkiler: öğretmen adayları açısından bir inceleme. *Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 20(2), 297-312. <https://doi.org/10.26468/trakyasobed.401010>
- Gizir, C. (2007). Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler üzerine bir derleme çalışması. *Türk Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Dergisi*, 3(28), 113-128.
- Gürkan, U. (2006). *Grupla psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin yılmazlık düzeylerine etkisi* [Yayınlanmamış doktora tezi]. Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Hair, J. F., Anderson, R. E., Tatham, R. L. ve Black, W. C. (1998). *Multivariate data analysis prentice hall*. Upper Saddle River, NJ: Prentice Hall.
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., Anderson, R. E., ve Tatham, R. L. (2019). *Multivariate data analysis*. England: Pearson Prentice.
- Hayes, A. F. (2022). *Introduction To Mediation, Moderation, And Conditional Process Analysis: A Regression-Based Approach* (3. Baskı). Guilford Press.
- Hazar, Ç. (2013). Kişilik ve iletişim tipleri. *Selçuk İletişim*, 4(2), 125-140. <https://doi.org/10.18094/si.80871>
- Hefferon, K., ve Boniwell, I. (2011). *Positive psychology: Theory, research and applications*. New York: McGraw-Hill International.
- Hiçdurmaz, D. (2010). *Bilişsel davranışçı grup danışmanlığının benlik algısı ve stresle baş etme biçimlerine etkisi* [Yayınlanmamış doktora tezi]. Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Hirschi, A. (2018). The fourth industrial revolution: Issues and implications for career research and practice. *The Career Development Quarterly*, 66(3), 192–204. <https://doi.org/10.1002/cdq.12142>
- Hu, L. ve Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal*, 6(1), 1–55. <https://doi.org/10.1080/10705519909540118>

- Huang, Y., Wang, Y. ve Wang, H. (2019). Prevalence of mental disorders in China: a crosssectional epidemiological study. *The Lancet Psychiatry*, 6(3), 211–224.
- Iwaniec, D., Larkin, E. ve McSherry, D. (2007). Emotionally harmful parenting. *Child Care in Practice*, 13(3), 203-220.
- İşleyen, Ş. (2019). Stajın iibf öğrencileri üzerinde meydana getirdiği değişim - Van YYÜ uygulaması. *Uluslararası Ekonomi Ve Siyaset Bilimleri Akademik Araştırmalar Dergisi*, 3(8), 1-10.
- Judge, T. A., Bono, J. E., Erez, A. ve Locke, E. A. (2005). Core self-evaluations and job and life satisfaction: the role of self-concordance and goal attainment. *Journal of Applied Psychology*, 90(2), 257.
- Karaçanta, H.(2009). Öğretmen adayları için kamu personeli seçme sınavı kaygı ölçeğinin geliştirilmesi (geçerlik ve güvenirlik çalışması). *Gazi Üniversitesi Endüstriyel Sanatlar Eğitim Fakültesi Dergisi*, 25, 50-57.
- Kararımk, Ö. (2007). *Investigation of personal qualities contributing to psychological resilience among earthquake survivors: A model testing study* [Yayımlanmamış doktora tezi], Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Kararımk, Ö. (2010). Establishing the psychometric qualities of the Connor–Davidson Resilience Scale (CD-RISC) using exploratory and confirmatory factor analysis in a trauma survivor sample. *Psychiatry research*, 179(3), 350-356. doi:10.1016/j.psychres.2009.09.012
- Kautish, P., Walia, S. ve Kour, P. (2021). The Moderating influence of social support on career anxiety and career commitment: An empirical investigation from India. *Journal of Travel ve Tourism Marketing*, 38(8), 782-801.
- Kessler, R. C., Berglund, P., Demler, O., Jin, R. ve Walters, E. E. (2005). Lifetime prevalence and age-of-onset distributions of DSM-IV disorders in the national comorbidity survey replication. *Archives of General Psychiatry*, 62(6), 593-602.
- Kline, P. (2000). *Handbook Of Psychological Testing*. (2. Baskı.), London: Routledge.
- Kline, R. B. (2023). *Principles and Practice Of Structural Equation Modeling*. New York: Guilford publications.
- Kula, K. Ş., ve Saraç, T. (2016). Üniversite öğrencilerinin gelecek kaygısı/The future anxiety of the university students. *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 13(33), 227-242.
- Kwok, C. Y. N. (2018). Managing uncertainty in the career development of emerging adults: Implications for undergraduate students. *Australian Journal of Career Development*, 3, 137–149. <https://doi.org/10.1177/1038416217744216>

- Lent, R. W. ve Brown, S. D. (2013). Social cognitive model of career self-management: Toward a unifying view of adaptive career behavior across the life span. *Journal of Counseling Psychology*, 60(4), 557–568. <https://doi.org/10.1037/a0033446>
- Luthar, S. S. ve Cicchetti, D. (2000). Dayanıklılık yapısı: Müdahaleler ve sosyal politikalar için çıkarımlar. *Gelişim ve psikopatoloji*, 12 (4), 857-885.
- Luthar, S. S., Cicchetti, D. ve Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 71(3), 543–562. <https://doi.org/10.1111/1467-8624.00164>
- Mandeville, M.Y. (1993). *The effects of communication on career decision making anxiety*. Paper presented at the annual meeting of the Speech Communication Association, Florida.
- Marsh, H. W. ve Hocevar, D. (1985). Application of confirmatory factor analysis to the study of self-concept: First- and higher order factor models and their invariance across groups. *Psychological Bulletin*, 97(3), 562–582. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.97.3.562>
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227.
- Masten, A. S. (2014). Çocuklarda ve gençlerde dayanıklılığa ilişkin küresel perspektifler. *Çocuk Gelişimi*, 85 (1), 6-20.
- Masten, A. S. ve Reed, M. G. J. (2002). *Resilience in development*. C. R. Snyder Shane J. Lopez (Ed). Handbook of positive psychology. Oxford: Oxford University Press.
- Merikangas, K. R. Avenevoli, S. Dierker, L., ve Grillon, C. (1999). Vulnerability factors among children at risk for anxiety disorders. *Biological Psychiatry*, 46(11), 1523-1535.
- Miller-Perrin, C. L. ve Perrin, R. D. (2007). *Child maltreatment: An introduction*, London: SagePublication,.
- Nurmi J. E. (1987). Age, sex, social class, and quality of family interaction as determinants of adolescents' future orientation: a developmental task interpretation. *Adolescence*, 22(88), 977–991.
- Özcan, L. (2018). *Kamu Personeli Seçme Sınavı'na hazırlanan adayların mizaç ve karakter boyutları ile sınav kaygıları arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayınlanmış yüksek lisans tezi], Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, İstanbul.

- Özdemir, O. (2024). *Lise Öğrencilerinde Psikolojik Sağlık ve Umut Düzeylerinin Sınav Kaygısı İle İlişkisi* [Yayınlanmış yüksek lisans tezi], Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Bolu. YÖK Tez Merkezi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Özer, E. (2016). Temel benlik değerlendirmesi, başa çıkma stratejileri ve psikolojik sağlık. *Electronic Turkish Studies*, 11(14).
- Öztürk, A. (2014). Sosyal kaygıyı açıklayan yaklaşımlar. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 13(48), 15-26. <https://doi.org/10.17755/esosder.86289>
- Özusta, H. Ş. (1995). Çocuklar için durumlu-sürekli kaygı envanteri. Uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 10, 32.
- Parman, T. (1998). Ergenlik ve psikanaliz. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 1(2), 73-82.
- Putwain, D. W. (2007). Test anxiety in UK schoolchildren. *Educational Psychology*, 27(4), 479-494. <https://doi.org/10.1348/000709906X161704>
- Putwain, DW ve Daniels, RA (2010). Yeterlilik inançları ile sınav kaygısı arasındaki ilişki hedef yöneliminden etkilenir mi?. *Öğrenme ve Bireysel Farklılıklar* , 20 (1), 8-13.
- Rutter, M. (1999). Resilience concepts and findings: Implications for family therapy. *Journal of Family Therapy*, 21(2), 119-144.
- Saka, N., Gati, I., ve Kelly, KR (2008). Kariyer karar verme zorluklarının duygusal ve kişilikle ilgili yönleri. *Kariyer Değerlendirme Dergisi* , 16 (4), 403-424.
- Sarason, I. G. (1984). Stres, kaygı ve bilişsel müdahale: Testlere verilen tepkiler. *Kişilik ve Sosyal Psikoloji Dergisi*, 46 (4), 929-938. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.46.4.929>
- Savickas, M. L. (2013). Career construction theory and practice. *Career Development and Counseling: Putting Theory And Research To Work*, 2(1), 144-180.
- Scheid, T. ve Brown, T. (2009). *A handbook for the study of mental health: Social contexts, theories, and systems*. Cambridge, UK: Cambridge University Press.
- Schermelleh-Engel, K., Moosbrugger, H. ve Müller, H. (2003). Evaluating the fit of structural equation models: Tests of significance and descriptive goodness-of-fit measures. *Methods of Psychological Research Online*, 8(2), 23-74.
- Shin, J. Y. (2019). "Will I find a job when I graduate?": Employment anxiety, self-compassion, and life satisfaction among South Korean college students. *International Journal for Educational and Vocational Guidance*, 19(2), 239-256.

- Spielberger, C. D. (1972). *Anxiety as an emotional state*. C. D. Spielberger (Ed.), *Anxiety: Current trends in theory and research* (Vol. 1, ss. 23-49). New York: Academic Press.
- Spielberger, C. D. Ve Vagg, P. R. (1995). *Test anxiety: Theory, assessment, and treatment*. Taylor ve Francis.
- Şengül, M. A. (2025). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin iş bulma kaygı düzeylerinin incelenmesi. *Spor Eğitimi ve Bilim*, 1(1), 39-45.
- Tabachnick, B. G. ve Fidell, L. S. (2015). *Çok değişkenli istatistiklerin kullanımı*. Nobel.
- Talbot, L. (2016). Sınav kaygısı: İlkokul öğrencileri için yaygınlığı, etkileri ve müdahaleleri. *James Madison Lisans Araştırma Dergisi (JMURJ)* , 3 (1), 5.
- Taşan, D. ve Bektaş, O. (2016). Fen bilgisi öğretmen adaylarının kamu personeli seçme sınavına yönelik görüşleri. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 17(3), 81-100.
- Tavakol, M. ve Dennick, R. (2011). Making sense of Cronbach's alpha. *International Journal of Medical Education*, 2, 53–55. <https://doi.org/10.5116/ijme.4dfb.8dfd>
- Tümkiye, S., Aybek, B. ve Çelik, M. (2007). KPSS'ye girecek öğretmen adaylarındaki umutsuzluk ve durumluk-sürekli kaygı düzeylerini yordayıcı değişkenlerin incelenmesi. *Kuram Ve Uygulamada Eğitim Bilimleri* , 7(2), 953-974.
- Türker, Ü. ve Bostancı, Ö. (2025). The effect of SARS-CoV-2 pandemic on anxiety levels and attitudes towards e-learning among sports sciences students. *Physical Education of Students*, 29(4), 302–313.
- Yavuzaslan, A., Barişçil, A. ve Farkas, M. F. (2016). Stress and future career aspirations among university students in Turkey. *International Journal of Social Sciences and Humanity Studies*, 8(1), 233-250.
- Yeniçikti, N. T. (2010). *Halkla ilişkiler sürecinde sosyal kaygı düzeylerinin sosyal sorumluluk projeleri ile giderilmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Yıldırım, İ., ve Ergene, T. (2003). Lise son sınıf öğrencilerinin akademik başarılarının yordayıcısı olarak sınav kaygısı, boyun eğici davranışlar ve sosyal destek. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 25(25).
- Yıldız, E. E. (2018). *Üniversite öğrencilerinin geleceğe ilişkin umutlarının ve kaygı düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Ufuk Üniversitesi, Ankara.

- Yılmaz, İ. A., Dursun, S., Güzeler, E. G. ve Pektaş, K. (2014). Üniversite öğrencilerinin kaygı düzeyinin belirlenmesi: bir örnek çalışma. *Electronic Journal of Vocational Colleges*, 4(4), 16-26.
- Yüksel, M. Y., Saruhan, V. ve Keçeci, B. (2021). Psikolojik sağlamlığın duygusal zeka ve kişilerarası duygu düzenleme açısından incelenmesi. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 53(53), 141-156.
- Zambak, Ö., Sönmez, H. G. ve Baş, S. S. (2025). Mesleki inanç ve iş bulma kaygısı arasındaki ilişkinin beden eğitimi öğretmen adayları üzerinden değerlendirilmesi. *ROL Spor Bilimleri Dergisi*, 6(3), 603-622.
- Zeidner, M. (1998). *Test Anxiety: The State Of The Art*. New York: Plenum Press.
- Zhou, S., Wu, S., Yu, X., Chen, W. ve Zheng, W. (2021). Proaktif kişilik ile kariyer karar verme öz yeterliliği arasındaki ilişkinin bir düzenleyicisi olarak iş stresi. *Sosyal Davranış ve Kişilik: Uluslararası Bir Dergi*, 49(10), 1-13.

EKLER

Ek 1. Kişisel Bilgi Formu

Değerli Öğretmen Adayları,

Bu çalışmanın amacı, Beden Eğitimi Öğretmeni Adaylarında Kamu Personeli Seçme Sınavı Kaygısı İle İstihdam Kaygısı Arasındaki İlişkide Psikolojik Sağlamlığın Düzenleyici Rolünü incelemektir. Yanıtlardan elde edilen sonuçlar yüksek lisans tez araştırmasında kullanılacaktır. Çalışmaya sunacağınız katkılarınız için şimdiden teşekkür ederim.

Rıza AKBAŞ

Gümüşhane Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Yüksek Lisans Öğrencisi

KİŞİSEL BİLGİLER		
1	Cinsiyetiniz?	Kadın () Erkek ()
2	Doğum yılınız?	() ()
3	Mezun olduğunuz üniversite?	() ()
4	Mezuniyet transkript notunuz (GANO)?	() 2,01 - 2,50 () 2,51 - 3,00 () 3,01 - 3,50 () 3,51 - 4,00
5	Mezun olduğunuz lise türü?	() Fen Lisesi () Anadolu Lisesi () Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi () Anadolu İmam Hatip lisesi () Sosyal Bilimler Lisesi () Spor Lisesi () Açık öğretim Lisesi () Diğer
6	Kamu Personeli Seçme Sınavı'na (KPSS) hazırlanırken destek alıyor musunuz?	() Fiziksel Kurs () Online (Çevrimiçi) Eğitim () Almıyorum
7	Daha önce Lisans düzeyinde Kamu Personeli Seçme Sınavı'na (KPSS) girdiniz mi?	() Evet () Hayır
8	Lisansüstü eğitime (Yüksek Lisans veya Doktora) devam etmeyi düşünüyor musunuz?	() Evet () Hayır

9	Kamu Personeli Seçme Sınavı'ndan (KPSS) sonra gerçekleştirilen sözlü mülakat değerlendirme sistemini doğru buluyor musunuz?	<input type="checkbox"/> Evet <input type="checkbox"/> Hayır
10	Kamu Personeli Seçme Sınavı'na (KPSS) haftada ayırdığınız çalışma süreniz?	<input type="checkbox"/> 1 - 2 gün <input type="checkbox"/> 3 - 4 gün <input type="checkbox"/> 5 ve üzeri
11	Üniversitedeki lisans eğitiminde kullanılan müfredatın Kamu Personeli Seçme Sınavı'yla (KPSS) ilişkisi/niteliği sizce ne düzeydedir?	<input type="checkbox"/> Düşük <input type="checkbox"/> Orta <input type="checkbox"/> Yüksek
12	Kamu Personeli Seçme Sınavı'ndaki (KPSS) Genel Yetenek-Genel Kültür, Eğitim Bilimleri ve Alan Eğitimi oturumlarının birleşimiyle elde edilen KPSSP121-17 kodlu puan türünden hedeflediğiniz puan aralığı?	<input type="checkbox"/> 100 - 96 puan aralığı <input type="checkbox"/> 95 - 91 puan aralığı <input type="checkbox"/> 90 - 86 puan aralığı <input type="checkbox"/> 85 - 81 puan aralığı <input type="checkbox"/> 80 - 76 puan aralığı <input type="checkbox"/> 75 - 71 puan aralığı <input type="checkbox"/> 70 - 66 puan aralığı <input type="checkbox"/> 65 - 61 puan aralığı <input type="checkbox"/> 60 - 56 puan aralığı
13	Düzenli olarak egzersiz/spor yapıyor musunuz?	<input type="checkbox"/> Haftada 1-2 gün <input type="checkbox"/> Haftada 3-4 gün <input type="checkbox"/> Haftada 5 gün ve üzeri <input type="checkbox"/> Hiçbiri

Ek 2. İş Bulma (İstihdam) Ölçek

Madde no.		1) Kesinlikle Beni Yansıtıyor	2) Beni Yansıtıyor	3) Kararsızım	4) Beni Yansıtıyor	5) Beni Tamamen Yansıtıyor
1	Bir işe girmek için neler yapmam gerektiğini bilmemek beni endişelendiriyor.					
2	İş bulma sürecinin uzaması durumunda çevrem beni kınamasından çekiniyorum.					
3	Cinsiyetimden dolayı istediğim bir işe giremeyeceğimden endişeleniyorum.					
4	Ülkedeki şartlar nedeniyle istediğim bir işe girememe endişesi yaşıyorum.					
5	İstediğim gibi bir işe girme konusunda kendimi yetersiz görmem beni korkutuyor.					
6	Çevremde işsiz akranlarımı görmek beni iş bulma konusunda kaygılandırıyor.					
7	Dini hassasiyetlerime uygun bir iş bulamayacağımdan endişe ediyorum.					
8	İş gücü piyasasındaki rekabet iş bulma konusunda şimdiden beni korkutuyor.					
9	İş için gerekli becerilere sahip olup olmadığımı bilmemek beni endişelendiriyor.					
10	Çevremdekilerin bu meslekte iş bulamayacağını düşünmesi beni endişelendiriyor.					
11	İş ararken ırkımdan ötürü bir ayrımcılığa maruz kalmaktan kaygılıyım.					
12	İstihdam politikalarının yetersizliği iş bulma konusunda endişelenmeme yol açıyor.					
13	Kariyerimi planlayamamak iş bulma konusunda beni kaygılandırıyor.					
14	Gelecekte çevreme işsiz olduğumu söyleme ihtimalinden korkuyorum.					
15	Üniversitemin adının istediğim gibi bir işe girmemi zorlaştıracağını düşünüyorum.					
16	Torpilim olmadığı için işe giremeyeceğimden endişeleniyorum.					
17	İş olanaklarımı bilmiyor olmak iş bulma konusunda beni kaygılandırıyor.					
18	Arkadaşlarımın iş bulma konusundaki endişeleri beni de kaygılandırıyor.					
19	Yayınlanan işsizlik oranları iş bulma konusunda beni kaygılandırıyor.					

Ek 3. KPSS Sınav Kaygısı Ölçeği

KAYGI İFADELERİ	Her zaman	Oldukça sık	Sık sık	Nadiren	Hiçbir zaman
1.KPSS aklıma geldikçe uykularım kaçıyor.	()	()	()	()	()
2. KPSS sorularının kolay olacağını düşünerek hiç endişelenmem.	()	()	()	()	()
3. KPSS deneme sınavlarında kendimi çok rahat hissederim	()	()	()	()	()
4. KPSS'nın yapılacağı gün bildiklerimi unutacak kadar heyecanlanmaktan korkarım.	()	()	()	()	()
5. KPSS deneme sınavlarından önce bile bir türlü rahat olamam.	()	()	()	()	()
6. KPSS'na tam olarak hazırlandığımı düşünürüm.	()	()	()	()	()
7. KPSS'nda başarılı olamayacağım endişesi, sınava hazırlık çalışmalarımı olumsuz etkiler.	()	()	()	()	()
8. KPSS'nda başarılı olamayacağım endişesinin sınav başarıımı da olumsuz etkileyeceğini düşünürüm.	()	()	()	()	()
9. KPSS'na hazırlanırken, huzursuzluk yaşamam.	()	()	()	()	()
10. KPSS'nı kazanamazsam da kendimle ilgili (özgüven, başarı) düşüncelerim değişmez.	()	()	()	()	()
11. KPSS'nın benim için aşılabilir bir engel olduğunu aklıma bile getirmem.	()	()	()	()	()
12. KPSS denem sınavlarında düşük not aldığımda çevreme karşı kırıcı olurum.	()	()	()	()	()
13. KPSS'nı kazanamazsam küçük düşeceğimi düşünürüm.	()	()	()	()	()
14. KPSS'ndan dolayı öğretmen olamayacağımdan korkarım.	()	()	()	()	()
15. İlk girdiğim KPSS'ını kazanamazsam da sonraki sınavlarda başarılı olabilirim.	()	()	()	()	()
16. Öğretmen olabilmemin, KPSS'nda alacağım sonuca bağlı olması beni çok rahatsız eder.	()	()	()	()	()
17. KPSS'na hazırlanmak bana zor gelir.	()	()	()	()	()
18. .KPSS'na nasıl hazırlanacağım endişesi taşırım.	()	()	()	()	()
19. KPSS'ının yeterli düzeyde hazırlanıldığında hiçte korkulacak bir sınav olmadığını düşünürüm.	()	()	()	()	()

Ek 4. Connor Davidson Psikolojik Sağlık Ölçeği

		Hiç doru değil	Nadiren doğru	Bazen doğru	Sıklıkla doğru	Her Zaman doğru
1	Değişiklikler karşısında uyum sağlayabilirim.	0	1	2	3	4
2	Stres olduğumda beni rahatlatacak en az bir tane yakın ve güvenebileceğim ilişkim var.	0	1	2	3	4
3	Sorunlarıma açık bir çözüm bulunmadığında, bazen tanrı ya da keder yardım edebilir.	0	1	2	3	4
4	Önüme çıkan her şeyle başa çıkabilirim.	0	1	2	3	4
5	Geçmiş başarılarım, yeni zorluklarla mücadele etmemde bana güven veriyor.	0	1	2	3	4
6	Sorunlarla karşılaştığım zaman, olayların komik yönlerini görmeye çalışırım.	0	1	2	3	4
7	Stresle mücadele etmek durumunda kalmak, beni daha da güçlendirir.	0	1	2	3	4
8	Hastalık, yaralanma ya da benzeri güçlüklerden sonra çabuk normale dönerim.	0	1	2	3	4
9	İyi ya da kötü, her şeyin olmasında belli bir sebep olduğunu düşünürüm.	0	1	2	3	4
10	Sonuç ne olursa olsun, elimden gelenin en iyisini yaparım.	0	1	2	3	4
11	Engeller olsada, hedeflerime ulaşacağıma inanırım.	0	1	2	3	4
12	Umutsuz durumlarda bile vazgeçmem.	0	1	2	3	4
13	Kriz yada stres durumlarında yardım için nereye gideceğimi bilirim.	0	1	2	3	4
14	Stres altında dikkatim dağılmaz ve açık bir şekilde düşünebilirim.	0	1	2	3	4
15	Sorunları çözerken bütün kararları başkasının almasına izin vermektense, kendim için başına geçmeyi tercih ederim.	0	1	2	3	4
16	Başarısızlıklar karşısında kolay pes etmem.	0	1	2	3	4
17	Yaşamdaki zorluklarla uğraşmada kendimi güçlü bir insan olarak görürüm.	0	1	2	3	4
18	Gerektiğinde başkalarını etkileyecek zor ya da kimsenin vermek istemediği kararları alabilirim.	0	1	2	3	4
19	Üzüntü, korku ve öfke gibi hoş olmayan ve acı verici duygularla baş edebilirim.	0	1	2	3	4
20	Yaşamdaki sorunlarla başederken, bazen olayların nedenini bilmeden, varsayımlar üzerine hareket etmek gerekir.	0	1	2	3	4
21	Yaşamdaki amacıma dair güçlü bir duyguya sahibim.	0	1	2	3	4
22	Hayatımın kontrolüne sahip olduğumu hissediyorum.	0	1	2	3	4
23	Zoru severim.	0	1	2	3	4
24	Önüme ne engel çıkarsa çıksın, hedeflerime ulaşmaya çalışırım.	0	1	2	3	4
25	Başarılarımla gurur duyarım.	0	1	2	3	4

ETİK KURUL KARARI



T.C.
GÜMÜŞHANE ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
BİLİMSEL ARAŞTIRMA VE YAYIN ETİĞİ KURULU



Sayı : E-95674917-108.99-259790

Konu : Etik Kurul Onay

Sayın Dr. Öğr. Üyesi Üstün TÜRKER

"BEDEN EĞİTİMİ ÖĞRETMENİ ADAYLARININ İŞ BULMA (İSTİHDAM) KAYGILARI, KAMU PERSONELİ SEÇME SINAVI (KPSS)'NA YÖNELİK KAYGILARI İLE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK DÜZEYLERİ ÜZERİNE BİR YAPISAL EŞİTLİK MODELİ " konulu etik kurul başvurunuz; Gümüşhane Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu'nun 27/06/2024 tarih ve 2024/6 sayılı toplantısında görüşülmüş olup; projenin yürürlükteki mevzuata uygun olduğuna oy birliği ile karar verilmiştir.
Bilgilerinize rica ederim.

Prof. Dr. Günay ÇAKIR
Kurul Başkanı

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu : 0Y8L-PG8B-03U2

Belge Doğrulama Adresi : <https://www.turkiye.gov.tr/gumushane-universitesi-ebys>

Adres:
Telefon No : Fax No :
e-Posta : İnternet Adresi : <http://www.gumushane.edu.tr/>
Kep Adresi : gumushaneuniversitesi@hs01.kep.tr

Bilgi İçin : Özge GÖKAY
Memur
Dahili No:



ÖZGEÇMİŞ

Rıza AKBAŞ, Liseyi Adıyaman Atatürk Lisesi'nde tamamladı. Lisans eğitimine 2007 yılında Kütahya Dumlupınar Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi İşletme Bölümünde, 2018 yılında Gümüşhane Üniversitesi Mühendislik ve Doğa Bilimleri Fakültesi Harita Mühendisliği Bölümünden, aynı Fakülteden çift anadal programı kapsamında 2019 yılında İnşaat Mühendisliği Bölümünden ve Gümüşhane Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümünden 2023 yılında tamamladı. Yüksek Lisans eğitimine 2023 yılı itibariyle Gümüşhane Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı'nda devam etmektedir.

Araştırmacı, 2 çocuk babası olup Milli Eğitim Bakanlığı'nda Beden Eğitimi Öğretmeni olarak görev yapmaktadır.