

Kariyer stresinin yaşam doyumuna etkisi: Lisans düzeyinde turizm eğitimi alan öğrenciler üzerine bir araştırma

The effect of career stress on life satisfaction: A study on undergraduate tourism students

Yusuf Ziya Akbaş¹ 

Öz

Kariyer stresi bireyin kendi kariyerini inşa etme sürecinde ortaya çıkan bir olgudur. Yaşam doyumu ise kişinin yaşam kalitesini kendi seçtiği ölçütlere göre değerlendirmesidir. Bu araştırma, lisans düzeyinde turizm eğitimi alan öğrencilerin kariyer stresi düzeylerinin yaşam doyumları üzerindeki etkisini incelemeyi amaçlamaktadır. Nicel araştırma tasarımının benimsendiği çalışmada veriler, kolayda örneklem yöntemi kullanılarak toplanmıştır. Araştırmanın örneklemini Çankırı Karatekin, Ankara Hacı Bayram Veli, Kastamonu ve Erciyes Üniversitelerinin Turizm Fakültelerinde öğrenim gören toplam 416 öğrenci oluşturmaktadır. Veri toplama aracı olarak anket tekniğinden faydalanılmış olup, toplanan veriler yapısal eşitlik modellemesi kullanılarak analiz edilmiştir. Sonuç olarak kariyer stresinin tüm alt boyutlarının yaşam doyumu üzerinde negatif ve anlamlı bir etkiye sahip olduğu bulunmuştur. En güçlü etki iş bulma baskısına ($\beta=-0,332$), ardından dışsal çatışmaya ($\beta=-0,192$) ve kariyer belirsizliği/bilgi eksikliğine ($\beta=-0,136$) aittir. Bulgular, turizm öğrencilerinin mezuniyet sonrası istihdama ilişkin kaygılarının yaşam doyumlarını en fazla azaltan faktör olduğunu göstermektedir. Araştırma bulguları ilgili literatür çerçevesinde tartışılmış; eğitim kurumları, politika belirleyiciler ve sektör temsilcileri için öneriler geliştirilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Kariyer Stresi, Yaşam Doyumu, Turizm Öğrencileri

Jel Kodları: L83, I31, J24

Abstract

Career stress is a phenomenon that arises during the process of an individual constructing their own career. Life satisfaction, on the other hand, is an individual's assessment of their quality of life based on their self-determined criteria. This study aims to examine the effect of career stress levels on the life satisfaction of undergraduate tourism students. A quantitative research design was used, and data were collected via convenience sampling. The sample consisted of 416 undergraduate students from the Tourism Faculties of Çankırı Karatekin, Ankara Hacı Bayram Veli, Kastamonu, and Erciyes Universities. The survey technique was used as the data collection tool, and the collected data were analysed using structural equation modelling (SEM). The results showed that all sub-dimensions of career stress had a significant negative effect on life satisfaction. The strongest effect was employment pressure ($\beta = -0.332$), followed by external conflict ($\beta = -0.192$) and career ambiguity and lack of information ($\beta = -0.136$). The results show that tourism students' anxieties regarding post-graduation employment are the primary factor reducing their life satisfaction. The results were discussed in relation to the relevant literature, and recommendations were made for educational institutions, policymakers and sector representatives.

Keywords: Career Stress, Life Satisfaction, Tourism Students

Jel Codes: L83, I31, J24

Başvuru/Submitted: 29/03/2026

1. Revizyon/ 1st Revised: 22/04/2026

2. Revizyon/ 2nd Revised: 20/05/2026

3. Revizyon/ 3rd Revised: 25/06/2026

Kabul/Accepted: 10/06/2026

Yayın/Online Published: 25/06/2026

Atıf/Citation: Akbaş, Y. Z., Kariyer stresinin yaşam doyumuna etkisi: Lisans düzeyinde turizm eğitimi alan öğrenciler üzerine bir araştırma, bmij (2026) 14 (2): 879-897 doi: <https://doi.org/10.15295/bmij.v14i2.2762>

Extended Abstract

The effect of career stress on life satisfaction: A study on undergraduate tourism students

Literature

Research subject

The study investigates the impact of career stress on the life satisfaction of undergraduate tourism students. Career stress, as defined in prior literature, includes factors such as career ambiguity, lack of information, employment pressure and external conflict, which significantly influence students' psychological well-being (Choi et al., 2011; Zhang et al., 2022).

Research purpose and importance

This study aims to examine how various dimensions of career stress (career ambiguity, lack of information, employment pressure and external conflict) influence life satisfaction among undergraduate tourism students. First, the scarcity of studies examining the relationship between career stress and life satisfaction, specifically among tourism students, underscores the relevance of this study. Furthermore, understanding the career stress levels of tourism students and how such stress affects their life satisfaction can provide practical implications for both students' career planning and curriculum development in educational institutions. Moreover, from the perspective of training qualified employees for the tourism sector, identifying the factors that influence students' career stress levels will strengthen collaboration between the industry and universities.

Contribution of the article to the literature

This study contributes to the limited literature by examining the relationship between career stress and life satisfaction in the context of tourism education. This research is expected to make theoretical and methodological contributions to future studies on the relationship between career stress and life satisfaction in the tourism context.

Design and method

Research type

This is a quantitative, applied research study that employs a cross-sectional design to assess the impact of career stress on life satisfaction. Structural Equation Modelling (SEM) was utilised to analyse the collected data and test the proposed hypotheses.

Research problems

The literature indicates that stress exerts a direct, negative impact on life satisfaction; specifically, perceived stress undermines an individual's overall well-being by eroding their sense of self-efficacy (Lee et al., 2016). Elevated career stress adversely affects an individual's life satisfaction and their capacity for effective career planning. Previous studies demonstrate that high career stress is directly associated with diminished life satisfaction (Elsayed, 2025; Holinka, 2015) and heightened career indecision (Zhang et al., 2022). Understanding the underlying mechanisms of this negative relationship between career stress and life satisfaction, such as psychological resilience, coping strategies, personality traits and career ambiguity, can facilitate the development of targeted psychological and educational interventions, particularly for university students and young adults. Although the negative relationship between general stress and life satisfaction is well-documented, there is limited evidence on how specific dimensions of career stress (career ambiguity, external conflict, and employment pressure) affect life satisfaction among undergraduate tourism students. This study addresses the following research question: To what extent do these three dimensions of career stress predict life satisfaction?

Data collection method

Data were collected between September and November 2025 via face-to-face and online surveys. A convenience sample of 416 students was recruited from the Faculties of Tourism at Çankırı Karatekin, Ankara Hacı Bayram Veli, Kastamonu and Erciyes Universities. The questionnaire consisted of three parts: demographic questions, the Korean Career Stress Inventory (KCSI) developed by Choi et al. (2011) and adapted into Turkish by Özden and Sertel-Berk (2017) and the Satisfaction with Life Scale (SWLS) developed by Diener et al. (1985) and adapted into Turkish by Yetim (1991). Both scales used a five-point Likert format.

Quantitative/qualitative analysis

The collected data were analysed using quantitative methods. Descriptive statistics (frequencies, percentages) were calculated using SPSS 21. The measurement and structural model were tested using Structural Equation Modelling (SEM) with AMOS 23. Confirmatory Factor Analysis (CFA) was employed to assess the validity and reliability of the scales, and path analysis was used to test the research hypotheses.

Research model

The research model posits that the three dimensions of career stress (career ambiguity and lack of information, external conflict and employment pressure) are independent variables that negatively affect the dependent variable, life satisfaction.

Research hypotheses

H₁: Career ambiguity and lack of information have a significant negative effect on students' life satisfaction.

H₂: External conflict has a significant negative effect on students' life satisfaction.

H₃: Employment pressure has a significant negative effect on students' life satisfaction.

Findings and discussion

Findings as a result of the analysis

The sample consisted of 416 undergraduate tourism students from four Turkish universities (Çankırı Karatekin, Ankara Hacı Bayram Veli, Kastamonu and Erciyes). The majority of participants were female (56.3%), first-year students (35.8%) and enrolled in the Tourism Guidance program (57.2%). While 81% of students reported choosing their department voluntarily, only 40.9% had work experience in the tourism sector. Confirmatory Factor Analysis (CFA) results indicated a good model fit ($\chi^2/sd=2.549$;

CFI=0.938; RMSEA=0.061) and all scales demonstrated high reliability (Cronbach's Alpha ranging from 0.803 to 0.944) and convergent validity (AVE values > 0.50).

Hypothesis test results

The structural model exhibited good fit indices ($\chi^2/df=2.125$; CFI=0.955; RMSEA=0.052). All three research hypotheses were supported. Career ambiguity and a lack of information had a significant negative effect on life satisfaction ($\beta = -0.136$, $p = 0.015$). External conflict also had a significant negative effect ($\beta = -0.192$, $p = 0.002$). Employment pressure had the strongest negative effect on life satisfaction ($\beta = -0.332$, $p < 0.001$). The independent variables collectively explained 9.7% of the variance in life satisfaction ($R^2 = 0.097$).

Discussing the findings with the literature

The findings are consistent with previous research reporting a negative relationship between stress and life satisfaction (Elsayed, 2025; Pascoe et al., 2020). The dominant effect of employment pressure confirms the findings of Emirel and Bozkurt (2022), suggesting that concerns about post-graduation employment are the primary source of distress for tourism students. This result may be related to the tourism sector's structural challenges, such as low initial wages and high turnover (Grobelna, 2022). The significant effect of external conflict is consistent with studies by Günay and Çelik (2019) and Polat (2022), suggesting that conflict between students' career goals and family expectations negatively affects well-being. Although weaker than the other effects, this relationship was statistically significant. This finding may be partially attributed to students' limited sector-specific work experience, which restricts their ability to develop realistic career expectations. The low R^2 value indicates that other factors, such as personality traits, social support and coping strategies (Shi et al., 2015; Milas et al., 2021), may also affect life satisfaction.

Conclusion, recommendation and limitations

Results of the article

The structural equation modelling analyses supported all three main hypotheses. The research findings revealed that all sub-dimensions of career stress (career ambiguity and lack of information, external conflict, and employment pressure) exert a significant negative effect on students' life satisfaction. This outcome indicates that the perceived stress among tourism students regarding their professional futures diminishes their overall life satisfaction. The findings corroborate the negative relationship between stress and life satisfaction, frequently reported in the literature (Elsayed, 2025; Freire et al., 2020; Pascoe et al., 2020), within the context of tourism education, and demonstrate that this relationship remains valid across the different dimensions of career stress.

Suggestions based on results

For Educational Institutions: Implement comprehensive career orientation seminars beginning in the first year to provide realistic information about post-graduation employment opportunities. Integrate sector professionals into the curriculum through guest lectures and mentorship programs to bridge the gap between academic knowledge and practical realities.

For Policymakers and Industry Stakeholders: Develop employer incentive programs to recruit new graduates and create transparent mechanisms for sharing information on career paths, compensation, and development opportunities within the sector.

For Future Research: Conduct longitudinal studies to understand the causal dynamics over time. Explore the mediating or moderating roles of psychological resilience, coping strategies and social support. Utilise qualitative methods (e.g., focus groups, in-depth interviews) to gain a deeper, more holistic understanding of students' experiences. Expand the research to include associate degree tourism students or conduct comparative studies across different educational levels.

Limitations of the article

This study has several limitations. First, the use of convenience sampling limits the generalizability of the findings beyond the participating universities. Second, the cross-sectional design prevents establishing causality. Third, the independent variables explained only a modest portion of the variance in life satisfaction, suggesting that other relevant variables were not included. Finally, data were collected via self-report measures, which may be influenced by social desirability bias.

Giriş

Üniversite öğrencileri sıklıkla depresyon ve stres gibi olumsuz duygu durumlarıyla karşılaşabilmektedir. Bireyler hayatlarının çeşitli aşamalarında zaman zaman endişe duyabilirken, mezuniyet sonrası istihdam kaygısı üniversite öğrencileri için önemli bir sorun teşkil etmektedir (Alrawadieh, 2021). Bu stres kaynakları arasında, mezuniyet sonrası profesyonel hayata dair duyulan kaygılar kariyer stresi olarak tanımlanmaktadır. Kariyer stresi, bireylerin mesleki geleceklerine ilişkin belirsizlik, bilgi eksikliği, istihdam baskısı ve dışsal çatışmalar gibi faktörlerden kaynaklanan stres olarak ifade edilmektedir (Choi vd., 2011). Bu stres türü, öğrencilerin kariyer planlama süreçlerini sekteye uğratmakta, kararsızlığa yol açmakta ve psikolojilerini de etkileyebilmektedir (Park vd., 2011; Zhang vd., 2022). Bu durumun en yoğun hissedildiği alanlardan biri turizm eğitimidir. Küresel ekonomide stratejik bir öneme sahip olan turizm sektörü, dinamik yapısı gereği nitelikli insan kaynağına ihtiyaç duymaktadır. Ancak sektörün emek yoğun yapısı, yüksek personel devir hızı, uzun mesai saatleri ve düşük başlangıç ücretleri gibi güçlükler, öğrencilerin algılarını olumsuz etkilemektedir (Grobelna, 2022). Turizm sektörünün krizlere karşı hassas yapısı, bu alanda eğitim gören öğrencilerin mezuniyet sonrası istihdam konusunda kaygı yaşamalarına neden olabilmektedir. Mesleki geleceklerine dair algıladıkları bu belirsizlik öğrencilerin kariyer endişelerini tetikleyerek strese girmelerine yol açabilmektedir (Alrawadieh, 2021). Bu gibi faktörler değerlendirildiğinde, turizm öğrencilerinin yaşadığı kariyer stresinin yalnızca mesleki bir sorun olmadığı, aynı zamanda bireyin yaşama dair algısına nüfuz eden çok boyutlu bir unsur olduğu anlaşılmaktadır.

Üniversiteye geçiş süreci, genç yetişkinlerin aile evinden ayrılarak bağımsızlık kazandığı ve kendi sorumluluklarını üstlendiği kritik bir geçiş dönemidir. Bu dönem, doğası gereği yüksek seviyelerde stresi beraberinde getirmektedir (Darling vd., 2007). Bu süreç, bireylerin yeni yaşam koşullarına uyum sağlamaya çalışırken stres düzeylerinin yükseldiği kritik bir evre olarak değerlendirilmektedir (Towbes ve Cohen, 1996). Her ne kadar birçok birey bu sürece başarıyla uyum sağlasa da yönetilemeyen stres seviyeleri öğrencilerin uyum kapasitelerini zorlayarak yaşam doyumlarının azalmasına yol açabilmektedir (Lee vd., 2016). Yaşam doyumunu bireyin kendi belirlediği kriterler doğrultusunda hayatını bilişsel olarak değerlendirmesi sürecidir (Diener, 1984; Diener vd., 1985; Lee vd., 2016). Öznel durumun bilişsel bileşenini oluşturan yaşam doyumunu, bireyin genel mutluluğu ve hayatından aldığı haz ile yakından ilişkilidir. Düşük yaşam doyumunu uzun vadeli intihar riski ve depresif belirtilerle ilişkilendirilirken, yüksek yaşam doyumunu pozitif uyum ve okula devam etme gibi olumlu sonuçlarla bağlantılıdır (Lee vd., 2016). Başka bir ifadeyle öğrencilerin gelecekteki işlerine dair hissettikleri yoğun stres, sosyal ilişkilerine, akademik motivasyonlarına ve nihayetinde hayata dair genel memnuniyetlerine yansıyabilmektedir. Bu nedenle kariyer stresi ile yaşam doyumunu ilişkisi, turizm sektörüne özgü baskıların öğrencilerce nasıl algılandığı ve yönetildiğiyle şekillenebilir.

Bu araştırma, lisans düzeyinde turizm eğitimi alan öğrencilerde kariyer stresi ve yaşam doyumunu arasındaki ilişkiyi inceleyerek literatüre çeşitli açılardan katkı sağlamayı amaçlamaktadır. Öncelikle, kariyer stresi ve yaşam doyumunu arasındaki ilişkiyi ele alan çalışmaların (Aras ve Yay, 2026; Güler vd., 2023; Jang, 2022; Temiz vd., 2026) sınırlı sayıda olduğu görülmektedir. Araştırma, turizm sektörüne özel dinamiklerin ve kırılmalıkların öğrenci algıları üzerindeki etkisini incelemekte ve söz konusu ilişkiyi bütüncül bir yaklaşımla ele almaktadır. Bu açıdan alana teorik katkıda bulunacağı düşünülmektedir. Ayrıca kariyer stresi boyutlarının bu alanda eğitim gören öğrencilerin yaşam doyumlarına etkisinin anlaşılması, öğrencilerin kariyer planlamalarına ve eğitim kurumlarının müfredat geliştirme çalışmalarına yol gösterici nitelikte olabilir. Öte yandan turizm sektöründe istihdam edilecek nitelikli işgücünün yetiştirilmesi açısından, öğrencilerin kariyer stresini etkileyen faktörlerin belirlenmesi, sektör-üniversite işbirliğinin güçlendirilmesine yardımcı olabilir. Son olarak, bu araştırmanın, kariyer stresi ve yaşam doyumunu arasındaki ilişkiyi turizm açısından ele alan gelecek çalışmalara teorik ve metodolojik açıdan katkı sunması beklenmektedir.

Literatür taraması

Kariyer stresi

Zorlukları, sıkıntıları veya olumsuzlukları ifade etmek için kullanılmış olan stres teriminin geçmişi 14. yüzyıla kadar uzansa da bu kavramın sağlık sorunlarının bir kaynağı olarak kullanımı 20. yüzyıl itibarıyla gerçekleşmiştir. Stres kavramı II. Dünya Savaşı ve Kore Savaşı sırasında savaşta bulunan askerler üzerindeki önemli etkileri nedeniyle araştırma konusu haline gelmiştir. Stres kavramı başlangıçta bir *uyarıcı* veya *tepki* olarak adlandırılmıştır. Uyarıcı tanımları hastalık, doğal afetler gibi belirli olayların doğası gereği stres kaynağı içerdiğini öne sürerken, tepki tanımları ise stresi, bireylerin stres altında olduğu veya stresle tepki verdiği bir durum olarak tanımlamıştır (Lazarus ve Folkman, 1984, akt. Roddenberry, 2007).

Stres ve Başa Çıkma Teorisine (The Transactional Theory of Stress and Coping) göre, stres yalnızca çevresel bir uyarıcı ya da bireyin verdiği bir tepki değil; aynı zamanda bireylerin çevreleriyle etkileşime girdikleri bir süreçtir. Diğer bir deyişle, stres, bireyler durumu stresli olarak algıladıklarında ve çevresel uyaranlarla başa çıkacak kaynakları yetersiz olduğunda, bireyler üzerinde olumsuz bir etki yaratabilir (Roddenberry, 2007). Lazarus ve Folkman (1984), stresli yaşam olaylarıyla başa çıkmadaki bireysel farklılıkları açıklamak ve bunun bireylerin iyi olma durumları ile ilişkisini incelemek amacıyla birincil ve ikincil bilişsel değerlendirme kavramlarını öne sürmüşlerdir. Birincil değerlendirme bireylerin durumları tehditkâr, nötr, pozitif veya alakasız olarak değerlendirdiği süreçtir; ikincil değerlendirme ise bireylerin, birincil değerlendirme sonucunda başa çıkma kaynaklarını değerlendirdiği süreç olarak açıklanmaktadır (Folkman ve Lazarus, 1985; Lee vd., 2016).

Kariyer stresi, bireyin mezuniyet sonrası istihdam sürecine ilişkin yaşadığı, fiziksel ve psikolojik dengesinin bozulmasına yol açan ve kriz, gerginlik ya da kaygı duygularıyla kendini gösteren bir durum olarak tanımlanmaktadır (You ve Yoo, 2021). Choi vd. (2011) tarafından geliştirilen Kore Kariyer Stresi Envanteri (Korean Career Stress Inventory) çalışmasında, kariyer stresi kavramsal olarak Lazarus ve Folkman'ın (1984) bilişsel değerlendirme modeli temelinde ele alınmıştır. Bu modele göre kariyer stresi, birey ile çevre arasında, bireyin kaynaklarını zorlayan ve refahını tehlikeye atan bir etkileşim olarak tanımlanmaktadır. Choi vd. (2011), kariyer stresini dört temel boyutta ele almışlardır. Bu boyutlardan; öğrencilerin gelecekte ne yapacaklarını tam olarak bilememelerinden kaynaklanan kaygılar *Kariyer Belirsizliği*; kariyer hedeflerine ulaşmak için gerekli kaynakları bulmada yaşanan zorluklar *Bilgi Eksikliği*; istihdam süreciyle ilgili baskılar *İş Bulma Baskısı*; ebeveynler ve arkadaşlarla yaşanan çatışmalar ise *Dışsal Çatışma* olarak adlandırılmaktadır.

Bireyin kendi kariyerini inşa etme sürecinde ortaya çıkan bir olgu olan kariyer stresi, kariyer kimliğinin netleşmemesi ve bireyin gelecekteki iş benliği ile mevcut durumu arasındaki uyumsuzluktan kaynaklanan bir dış engel olarak görülmektedir (Zhang vd., 2022). Kariyer stresi, tamamen nesnel bir durumdan ziyade, bireyin kariyeriyle ilgili talepleri nasıl algıladığı ve yorumladığıyla ilgilidir. Bireyin kendi kaynaklarını aştığını düşündüğü ve iyi olma hali için bir tehdit olarak algıladığı kariyerle ilgili her türlü durum (akademik performans baskısı, öğretmenlerle veya akranlarla yaşanan sorunlar, gelecek kaygısı) bir kariyer stres faktörü haline gelebilir (Moksnes vd., 2016).

Kariyer stresinin kaynakları, bireyin yaşam evresine göre değişiklik gösterir. Üniversite öğrencileri için temel kaynaklar, gelecekteki bir kariyer planı geliştirememe, maddi sorunlar ve kişilerarası ilişkilerde yaşanan güçlükler iken (Holinka, 2015), çalışanlar için rol belirsizliği, rol çatışması, iş yükü fazlalığı ve işin tehlikeli olarak algılanması gibi faktörlerdir (Pasupuleti vd., 2009). Turizm öğrencileri açısından da istihdam baskısı, salgın hastalıklar, toplumsal huzursuzluklar, uluslararası anlaşmazlıklar ve ekonomik krizler gibi bireylerin kontrolü dışında gelişen beklenmedik dışsal olaylar kariyer stresinin nedenlerindendir (Choy ve Yeung, 2022). Sonuç olarak kariyer stresi, üniversite öğrencilerinin gelecekteki mesleki yaşamlarına ilişkin tüm belirsizlik, kaygı ve karar verme süreçlerini kapsayan çok boyutlu bir kavramdır. Kariyer stresinin bireyin genel yaşamına etkileri dikkate alındığında, kariyer stresıyla yakından ilişkili olan yaşam doyumu kavramının ele alınması da önem arz etmektedir.

Yaşam doyumu

Yaşam doyumu kavramı ilk kez Neugarten vd. (1961) tarafından kullanılmıştır. Yaşam doyumu, pozitif etki ve negatif etki ile birlikte öznel iyi olmanın üç bileşeninden biridir. Diener vd.'ne (1999) göre öznel iyi olma durumu veya mutluluk, bilişsel ve duygusal bileşenlerden oluşur. Pozitif ve negatif etki öznel iyi olmanın duygusal boyutunu, yaşam doyumu ise bilişsel boyutunu oluşturmaktadır (Diener vd., 1985).

Doyum; ihtiyaçların, beklentilerin, isteklerin ve arzuların yerine getirilmesini ifade etmektedir (Zhan, 1992). Yaşam doyumu ise kişinin yaşam kalitesini kendi seçtiği ölçütlere göre değerlendirmesidir (Shin ve Johnson, 1978). Diener'e (1984) göre yaşam doyumu, kişinin belirli bir zamanda yaşamı ile ilgili duygu ve davranışlarının negatiften pozitive doğru değişen genel bir değerlendirmesidir. Diener vd. (1999) yaşam doyumunu; "kişinin hayatını değiştirme arzusu, geçmişten ve gelecekte duyduğu memnuniyet ve başkalarının hayatına dair önemli görüşleri" olarak tanımlamışlardır. Taburan'a (1993) göre ise yaşam doyumu; öz saygı, sıhhat ve işlevsel statü ile birlikte yaşam kalitesinin bir bileşenidir. Heller (2003) yaşam doyumunu; "kişinin yaşantısını sevmeye ya da sevmeme durumunun özeti" olarak tanımlarken, Zhan (1992) ise "istek ve başarı arasındaki algılanan tutarsızlık" şeklinde tanımlamıştır.

Yaşam doyumu, yaşam kalitesini belirlemenin önemli bir ölçütüdür (Zhan, 1992). Yaşam doyumu; fiziksel (Veenhoven, 1991) ve zihinsel sağlık, uzun ömür ve doğada pozitif kabul edilen diğer çıktılar ile ilişkilidir (Beutell, 2006). Fiziksel ve zihinsel göstergelerin yanında yaşam doyumu bireyin gelişmişlik düzeyini de gösterir (Veenhoven, 1996). Cummins (1996) yaşam doyumunun yedi ölçütü

olduğunu savunmaktadır. Bunlar; maddi refah, sağlık, verimlilik, samimiyet, güvenlik, ortaklık ve duygusalılık düzeyidir. Bireyler yaşam doyumlarını, kendilerinin ve başkalarının sahip oldukları koşullar ile kıyaslayarak belirlerler. Bireyin beklentisi ile sahip olduğu arasında küçük uyumsuzluklar olduğunda doyum, büyük uyumsuzluklar olduğunda ise doyumsuzluk ortaya çıkmaktadır (Patel, 2011).

Yaşam doyumunun tanımları kadar, bu doyumun nasıl oluştuğunu açıklayan teoriler de önemlidir. Aşağıdan-Yukarı (Bottom-Up) ve Yukarıdan-Aşağı (Top-Down) teorileri yaşam doyumunu açıklayan en önemli teorilerdendir. Diener (1984), bu teorileri birbirinden ayırarak, aşağıdan yukarı nedenselliği; “belirli değişkenlerin iyi olma durumunu sağladığı yer” ve yukarıdan aşağıya nedenselliği ise; “iyi olma durumunun belirli sonuçlar ürettiği yer” olarak ifade etmiştir (Headey vd., 1991). Aşağıdan-Yukarı Teorisine göre mutlu bir yaşam, sadece mutlu anların birikimidir. Buna karşılık, Yukarıdan-Aşağıya Teorisi, olumlu deneyimleme eğiliminin bireyin dünya ile olan anlık etkileşimi üzerinde etkisi olduğunu varsayar. Başka bir deyişle kişi mutlu olduğu için hayatından zevk alır (Diener, 1984). Aşağıdan-Yukarı Teorisine göre mutluluğun kaynağı, eğlenceli ve eğlencesiz anların toplamıdır. Bu perspektife göre yaşam doyumunu; aile hayatı, evlilik, maddi durum gibi bir dizi bileşimden oluşmaktadır. Yukarıdan-Aşağıya Teorisine göre bireyler durum ve olaylara olumlu ya da olumsuz şekillerde tepki vermeye yatkındırlar ve kişiliğin boyutları, mutluluk seviyesini belirlemektedir (Brief vd., 1993).

Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunu, algılanan stres düzeyi ve kullanılan başa çıkma stratejileriyle yakından ilişkilidir. Yapılan araştırmalar, öğrencilerin aile ve arkadaş ilişkileri, fiziksel görünüm ve benlik imajı gibi alanlarda yüksek doyum yaşarken; kampüs olanakları, öğretim kalitesi, maddi güvence ve iş durumu gibi faktörlerden daha az memnun olduklarını göstermektedir (Alleyne vd., 2010). Özellikle hizmet odaklı turizm sektöründe bireylerin dışa dönük, empati yeteneği yüksek, sorumluluk bilincine sahip kişilik özelliklerine sahip olması kariyer odaklı hedeflerini daha gerçekçi bir hale getirmektedir. Bu da kişilerin işten tatmin olma ve yaşam doyumuna ulaşmalarını sağlamaktadır (Temeloğlu ve Aksu, 2016, akt. Keskin vd., 2020).

Kariyer stresi ile yaşam doyumunu arasındaki ilişki

Literatürde, bireylerin yaşam doyumunu üzerinde etkili olan faktörler arasında stres, en belirgin etkenlerden biri olarak değerlendirilmektedir. Özellikle genç yetişkinler ve üniversite öğrencileri üzerinde yapılan çalışmalar, algılanan stres düzeyi ile yaşam doyumunu arasında negatif bir ilişkinin olduğunu göstermektedir. Yaşamın bu geçiş döneminde artan akademik, sosyal ve ekonomik talepler, öğrencilerin stres seviyelerini yükseltmekte ve genel yaşam kalitelerini olumsuz etkilemektedir (Freire vd., 2020; Pascoe vd., 2020).

Algılanan stres ile yaşam doyumunu arasındaki ilişkiye dair bulgular, farklı örneklemelerde genel olarak olumsuz bir eğilime işaret etmektedir. Elsayed (2025) tarafından Suudi Arabistan’daki üniversite öğrencileriyle yapılan çalışmada, algılanan stres ile yaşam doyumunu arasındaki ilişkinin doğrusal olmayan bir yapıda olduğu ortaya konmuştur. Ergenler üzerinde yapılan bir araştırmada da okul performansına ilişkin stresin yaşam doyumunu ile negatif ilişkili olduğu bulunmuştur (Moksnes vd., 2016).

Üniversite öğrencileri özelinde yapılan çalışmalar benzer ilişkiyi desteklemektedir. Mathew ve Suminamol (2025), üniversite öğrencileri arasında akademik stres ile yaşam doyumunu arasında negatif ve anlamlı bir ilişki bulmuştur. Alleyne vd. (2010) Barbados’taki üniversite öğrencileriyle yaptıkları çalışmada, yüksek düzeyde algılanan stresin daha düşük yaşam doyumunu ile ilişkili olduğunu göstermiştir. Benzer şekilde, Paschali ve Tsitsas’ın (2010) Yunanistan’da yürüttüğü pilot çalışmada, düşük kaygı/stres düzeylerine sahip öğrencilerin yaşam doyumlarının daha yüksek olduğu görülmüştür.

Stres, yaşam doyumunu dolaylı yollardan da etkileyebilir. Shi vd. (2015), stresin yaşam doyumunu üzerindeki etkisinin yanı sıra bu etkinin psikolojik sağlamlık aracılığıyla dolaylı biçimde gerçekleştiğini göstermiştir. Benzer şekilde, Milas vd. (2021) öğrencilerde yaşam stresi ile yaşam doyumunu arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmada, stresin yaşam doyumunu doğrudan ve dolaylı olarak etkilediğini; bu dolaylı etkinin bir kısmının bireylerin geri çekilme temelli başa çıkma stratejileri aracılığıyla ortaya çıktığını belirtmiştir.

Literatürde kariyer stresi ile yaşam doyumunu arasındaki olumsuz ilişkiyi ortaya koyan çeşitli araştırmalar bulunmaktadır. Jang (2022), kariyer stresinin öğrencilerin yaşam doyumunu üzerinde olumsuz bir etkiye sahip olduğunu ve bu stres düzeyinin artmasının sosyal destek algısı, kişilerarası ilişkiler ile sınıf ve öğrenme etkinliklerine yönelik doyumunu azalttığını ortaya koymuştur. Ayrıca öğrencilerin yaşam doyumunun artırılabilmesi için kariyer eğitimi ve danışmanlığı programlarının etkin biçimde yürütülmesi gerektiğini belirtmiştir. Aras ve Yay (2026) ise üniversite öğrencilerinde

kariyer kaygısı ile yaşam doyumu arasında negatif yönlü ve anlamlı ilişkiler olduğunu; özellikle meslek seçimine yönelik kaygının yaşam doyumunu azalttığını tespit etmişlerdir. Yazarlar, mesleki belirsizlik ve kariyer kaygısının öğrencilerin yaşam doyumu açısından önemli bir risk faktörü olduğunu vurgulamıştır. Öte yandan Güler vd. (2023), spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin yaşam doyumu ile kariyer stresi arasında negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki olduğunu; öğrencilerin kariyer stresleri arttıkça yaşam doyumlarının azaldığını ortaya koymuştur. Yazarlar, kariyer stresinin yaşam doyumunun anlamlı bir yordayıcısı olduğunu belirterek, öğrencilerin doğru kariyer planlama, kariyer danışmanlığı ve yönlendirme hizmetleriyle desteklenmesinin yaşam doyumunu artırmada önemli olabileceğini ileri sürmüşlerdir. Ayrıca Temiz vd. (2026), hemşirelik öğrencilerinde yürüttükleri araştırma sonucunda kariyer stresinin yaşam doyumu ile negatif yönde ilişkili olduğunu; kariyer stresi arttıkça öğrencilerin yaşam doyumunun azaldığını ortaya koymuşlardır. Öte yandan, kariyer danışmanlığı, stres yönetimi ve olumlu başa çıkma becerilerini geliştirmeye yönelik destekleyici uygulamaların öğrencilerin yaşam doyumu düzeylerini güçlendirebileceğini ifade etmişlerdir. Tüm bu bulgular, stres faktörlerinin, bireylerin yaşam kalitesine dair bilişsel değerlendirmeleri olan yaşam doyumunu önemli ölçüde etkilediğini göstermektedir.

Yöntem

Evren ve örneklem

Araştırma evrenini Çankırı Karatekin Üniversitesi, Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi, Kastamonu Üniversitesi ve Erciyes Üniversitesi Turizm Fakültelerinin; Turizm Rehberliği, Turizm İşletmeciliği, Gastronomi ve Mutfak Sanatları ile Rekreasyon Yönetimi bölümlerinde öğrenim gören öğrenciler oluşturmaktadır. Araştırmada kolayda örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Kolayda örnekleme, düşük maliyetli olması, diğer örnekleme stratejilerine kıyasla daha az zaman alması ve uygulanmasının basit olması nedeniyle yaygın olarak tercih edilmektedir (Stratton, 2021). Araştırma verilerinin toplanması için kullanılan anketler yüz yüze ve çevrim içi yöntemlerle uygulanmıştır. Bu kapsamda anketler Çankırı Karatekin Üniversitesi, Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi, Kastamonu Üniversitesi ve Erciyes Üniversitesi Turizm Fakültelerinde turizm alanında öğrenim gören öğrencilere yüz yüze ve dijital ortamda “Google Formlar” üzerinden uygulanmıştır. Veriler 2025 yılı Eylül-Kasım ayları arasında toplanmıştır. Toplamda 416 anket formu elde edilmiştir. Sekaran’a (2003) göre 100 bin evren büyüklüğü için yeterli örneklem sayısı 384’tür. Dolayısıyla ulaşılan bu örneklem büyüklüğünün araştırma için yeterli olduğu söylenebilir.

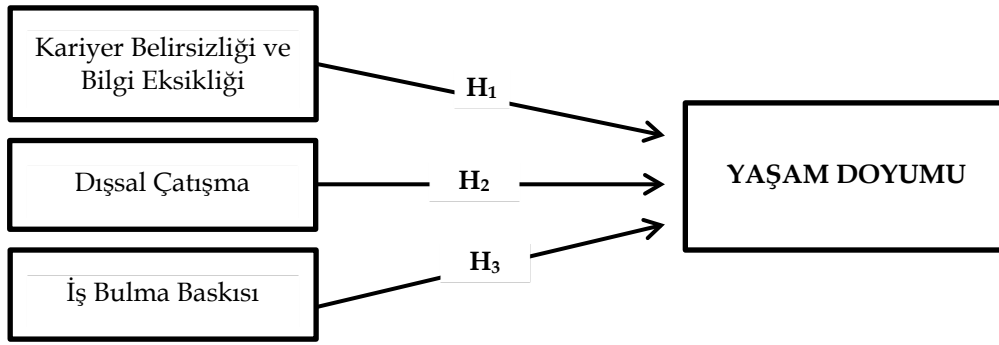
Araştırmanın model ve hipotezleri

Üniversite öğrencilerinin yaşamında en önemli stres kaynaklarından biri, gelecekteki mesleki yaşamlarına ilişkin belirsizliklerden kaynaklanan kariyer stresidir. Choi (1986), Jang (2000) ve Kim (2003), öğrencilerin deneyimledikleri stres faktörleri arasında kariyerle ilgili sorunların en sık bildirilen stres kaynağı olduğunu ortaya koymuşlardır. Bu bulgular, kariyer stresi kavramının anlaşılmasının ve doğru biçimde tanımlanmasının önemini vurgulamaktadır.

Creed vd. (2017), Lazarus ve Folkman’ın (1984) geliştirdiği kuramsal çerçeveyi kariyer bağlamına uyarlayarak, kariyer hedefi-performans tutarsızlığı kavramını geliştirmişlerdir. Bu modele göre, bireyler kariyer hedefleri ile mevcut ilerlemeleri arasında bir tutarsızlık algıladıklarında kariyer stresini deneyimlemekte ve bu durum bazı sorunlara yol açmaktadır.

Literatürde stresin yaşam doyumu üzerinde negatif bir etkisi olduğu, algılanan stresin öz-yeterlilik duygusunu zayıflatarak bireyin yaşam kalitesini tehdit ettiği saptanmıştır (Lee vd., 2016). Genç yetişkinler üzerinde yapılan çalışmalar, okulla ilgili stres faktörlerinin sadece akademik performansı düşürmekle kalmadığını, aynı zamanda depresif semptomları artırarak yaşam doyumunu anlamlı düzeyde azalttığını göstermektedir (Milas vd., 2021; Moksnes vd., 2016). Kariyer stresinin yüksek olması, bireyin yaşam doyumunu ve kariyer planlaması yapma becerisini olumsuz etkilemektedir. Yapılan araştırmalar, yüksek kariyer stresinin düşük yaşam doyumu (Elsayed, 2025; Holinka, 2015) ve artmış kariyer kararsızlığı (Zhang vd., 2022) ile doğrudan ilişkili olduğunu göstermektedir. Bu etki, bireyin başa çıkma stratejileri ve kişilik özellikleri tarafından ya azaltılmakta ya da artırılmaktadır (Elsayed, 2025).

Kariyer stresi ile yaşam doyumu arasındaki bu negatif ilişkinin altında yatan nedenlerin anlaşılması, özellikle üniversite öğrencileri ve genç yetişkinlere yönelik önlemlerin alınmasına katkı sağlayabilir. Belirtilen bu kuramsal çerçeve doğrultusunda geliştirilen model ve araştırma hipotezleri aşağıda sunulmuştur:



Şekil 1: Araştırma Modeli

H₁: Öğrencilerin kariyer belirsizliği ve bilgi eksikliği düzeylerinin yaşam doyumları üzerinde negatif yönde anlamlı bir etkisi vardır.

H₂: Öğrencilerin dışsal çatışma düzeylerinin yaşam doyumları üzerinde negatif yönde anlamlı bir etkisi vardır.

H₃: Öğrencilerin iş bulma baskısı düzeylerinin yaşam doyumları üzerinde negatif yönde anlamlı bir etkisi vardır.

Veri toplama yöntemi ve aracı

Araştırmada veri toplama aracı olarak anket tekniğinden faydalanılmıştır. Bu anket formu üç bölümden oluşmaktadır. Birinci bölümde katılımcılara yönelik demografik sorular yer almaktadır. İkinci bölümde 20 madde ve dört faktörden oluşan ve Choi vd. (2011) tarafından geliştirilen Kariyer Stresi Ölçeği bulunmaktadır. Özden ve Sertel-Berk (2017) tarafından yapılan Türkçe uyarlamasında söz konusu ölçek 20 maddeden oluşan üç faktörlü yapıya indirgenmiştir. Üçüncü bölümde beş madde ve tek faktörden oluşan Diener vd. (1985) tarafından geliştirilen Yaşam Doyumu Ölçeği bulunmaktadır. Ölçeğin Türkçe uyarlaması Yetim (1991) tarafından yapılmıştır. Her iki ölçeğin her bir ifadeye katılma derecesini belirten beşli Likert tipi ölçek kullanılmıştır. Kullanılan bu ölçekler; “1=Kesinlikle Katılmıyorum”, “2=Katılmıyorum”, “3=Ne Katılıyorum Ne Katılmıyorum”, “4=Katılıyorum”, “5=Kesinlikle Katılıyorum” seçeneklerinden oluşmaktadır. Bu çalışma, Çankırı Karatekin Üniversitesi Fen, Matematik ve Sosyal Bilimler Etik Kurulu tarafından 26.06.2025/55 numaralı karar ile onaylanmıştır.

Verilerin analizi

Verilerin analizinde SPSS 21 ve AMOS 23 istatistik paket programlarından yararlanılmıştır. Katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin veriler, frekans ve yüzde dağılımları verilerek açıklanmıştır. Ayrıca hipotez testi sonuçlarına yer verilmiştir.

Bulgular

Araştırmanın bu bölümünde katılımcıların demografik özellikleri ile bölüm tercihlerine ilişkin bulgulara, modelin yapısal geçerliliğini ve hipotezleri test etmeye yönelik Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA), Ayırt Edici Geçerlilik Analizi ve Yol Analizi sonuçlarına yer verilmiştir. Tablo 1’de araştırma kapsamındaki katılımcılara ait demografik bilgiler yer almaktadır.

Tablo 1: Katılımcıların Demografik Özelliklerine İlişkin Bulgular

		(n)	%
Cinsiyet	Kadın	234	56,3
	Erkek	182	43,7
Sınıf	1	149	35,8
	2	121	29,1
	3	70	16,8
	4	76	18,3
Bölüm	Turizm Rehberliği	238	57,2
	Turizm İşletmeciliği	102	24,5
	Gastronomi ve Mutfak Sanatları	41	9,9
	Rekreasyon Yönetimi	35	8,4
Üniversite	Çankırı Karatekin Üniversitesi	185	44,5
	Kastamonu Üniversitesi	64	15,4
	Erciyes Üniversitesi	72	17,3
	Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi	95	22,8
Toplam		416	100

Kaynak: Yazar tarafından üretilmiştir.

Tablo 1'e göre araştırmaya katılan 416 katılımcının %56,3'ü (n=234) kadın, %43,7'si (n=182) erkektir. Sınıf düzeylerine göre dağılım incelendiğinde birinci sınıf öğrencilerinin (%35,8; n=149) ağırlıkta olduğu, bunu sırasıyla ikinci sınıf (%29,1; n=121), dördüncü sınıf (%18,3; n=76) ve üçüncü sınıf (%16,8; n=70) öğrencilerinin takip ettiği görülmektedir. Bölüm bazlı dağılımda, örneklemin önemli bir kısmını Turizm Rehberliği bölümü öğrencilerinin oluşturduğu (%57,2; n=238) belirlenmiştir. Bunu Turizm İşletmeciliği (%24,5; n=102), Gastronomi ve Mutfak Sanatları (%9,9; n=41) ve Rekreasyon Yönetimi (%8,4; n=35) bölümleri izlemektedir. Öte yandan katılımcıların dört farklı üniversiteden (%44,5 Çankırı Karatekin Üniversitesi, %22,8 Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi, %17,3 Erciyes Üniversitesi, %15,4 Kastamonu Üniversitesi) dâhil edildiği görülmektedir. Verilerin birden fazla üniversiteden toplanmış olması, araştırmanın coğrafi ve kurumsal çeşitlilik açısından zenginliğini artırmaktadır. Tablo 2'de katılımcıların bölüm tercihlerine ilişkin bilgilere yer verilmiştir.

Tablo 2: Katılımcıların Bölüm Tercihlerine İlişkin Bulgular

	Bölüm	Evet (n)	Hayır (n)	Evet %	Hayır %
Bölümü İsteyerek Tercih Etme Durumu	Turizm Rehberliği	195	43	81,9	18,1
	Turizm İşletmeciliği	79	23	77,5	22,5
	Gastronomi ve Mutfak Sanatları	34	7	82,9	17,1
	Rekreasyon Yönetimi	29	6	82,9	17,1
Toplam		337	79	81,0	19,0
		416		%100	

Kaynak: Yazar tarafından üretilmiştir.

Tablo 2'de katılımcıların öğrenim gördükleri bölümü isteyerek tercih etme durumlarına ilişkin bulgular bölümler bazında sunulmuştur. Buna göre katılımcıların %81'inin (n=337) mevcut bölümlerini kendi istekleriyle seçtiği anlaşılmaktadır. Bölümler bazında incelendiğinde tüm bölümlerin birbirlerine yakın oranlara (%77,5-%82,9) ve yüksek evet yüzdesine sahip oldukları belirlenmiştir. Bu durum, öğrencilerin genel olarak eğitim aldıkları alana yönelik içsel bir motivasyona sahip olduklarının bir göstergesi olarak kabul edilebilir. Tablo 3'te katılımcıların sektör deneyimlerine ilişkin bilgilere yer verilmiştir.

Tablo 3: Katılımcıların Sektör Deneyimlerine İlişkin Bulgular

	Bölüm	Evet (n)	Hayır (n)	Evet %	Hayır %
Turizm Sektöründe Çalışma Durumu	Turizm Rehberliği	96	142	40,3	59,7
	Turizm İşletmeciliği	46	56	45,1	54,9
	Gastronomi ve Mutfak Sanatları	14	27	34,1	65,9
	Rekreasyon Yönetimi	14	21	40,0	60,0
	Toplam	170	246	40,9	59,1
		416		%100	

Kaynak: Yazar tarafından üretilmiştir.

Tablo 3'te katılımcıların turizm sektöründe çalışma deneyimlerine ilişkin bulgular bölümler bazında sunulmuştur. Buna göre toplamda yalnızca %40,9'luk bir kesim (n=170) sektörde çalıştığını belirtirken, %59,1'i (n=246) oluşturan kesim ise herhangi bir sektör deneyimine sahip olmadıklarını ifade etmiştir. Bölümler arasında sektörde çalışma oranları incelendiğinde, Turizm İşletmeciliği öğrencilerinin %45,1 ile en yüksek çalışma oranına sahip olduğu, bunu %40,3 ile Turizm Rehberliği ve %40,0 ile Rekreasyon Yönetimi'nin takip ettiği görülmektedir. Gastronomi ve Mutfak Sanatları öğrencileri ise %34,1 ile en düşük sektör deneyimine sahip gruptur. Bu bulgular, öğrencilerin bölümlerini isteyerek tercih etme oranlarının yüksek olmasına karşın, sektör deneyimlerinin sınırlı kaldığını ortaya koymaktadır. Tablo 4'te katılımcıların bölümlere göre bildikleri yabancı dillere ilişkin bulgulara yer verilmiştir.

Tablo 4: Katılımcıların Bölümlerine Göre Bildikleri Yabancı Diller

	Bölüm	İngilizce	Almanca	Rusça	Bulgarca	Arapça	Fransızca
Yabancı Dil Bilme Durumu	Turizm Rehberliği	238	49	26	8	8	9
	Turizm İşletmeciliği	102	11	7	1	1	-
	Gastronomi ve Mutfak Sanatları	41	3	2	2	1	-
	Rekreasyon Yönetimi	35	-	-	-	-	-
	Toplam	416	63	35	11	10	9

Kaynak: Yazar tarafından üretilmiştir.

Tablo 4'e göre araştırma kapsamındaki katılımcıların tamamı İngilizce bildiğini ifade etmişlerdir (n=416). En fazla belirtilen ikinci dil ise Almanca olup toplam 63 katılımcı bu dili bildiğini beyan etmiştir. Bunu sırasıyla Rusça (n=35), Bulgarca (n=11), Arapça (n=10) ve Fransızca (n=9) izlemektedir. Turizm Rehberliği öğrencileri ikinci yabancı dil çeşitliliği açısından diğer bölümlerden ayrılmaktadır. Tablo 5'te katılımcıların bölüm tercihlerinde etkili olan faktörlere yer verilmiştir.

Tablo 5: Katılımcıların Bölüm Tercihlerinde Etkili Olan Faktörler

Sıra No	Faktörler	Toplam Yanıt	Turizm Rehberliği	Turizm İşletmeciliği	Gastronomi ve Mutfak Sanatları	Rekreasyon Yönetimi
1	İş İmkânları	135	73	45	9	10
2	Tercih Puanı	97	42	21	12	20
3	Sektörün Eğlenceli Olması	91	57	20	10	4
4	İdealler	68	54	9	5	-
5	Aile İsteği	25	12	7	5	1
	Toplam	416	238	102	41	35

Kaynak: Yazar tarafından üretilmiştir.

Tablo 5'te araştırma kapsamındaki öğrencilerin bölümlerini tercih etmelerinde en fazla etkili olan faktörler ve bu faktörlerin bölümlere göre dağılımı yer almaktadır. Buna göre, öğrencilerin bölüm tercihlerinde en belirleyici faktör iş imkânları olmuştur. Bunu sırasıyla tercih puanı, sektörün eğlenceli olması, idealler ve aile isteği izlemiştir. Bölümler arasındaki farklılıklar ise her bölümün kendine özgü dinamiklerini yansıtmaktadır. Tablo 6'da, doğrulayıcı faktör analizi sonuçları yer almaktadır.

Tablo 6: Doğrulayıcı Faktör Analizi Sonuçları

Faktörler	Std. Faktör Yüklü (λ)	t değeri	Çarpıklık	Basıklık	CA
KARİYER STRESİ					
Kariyer Belirsizliği ve Bilgi Eksikliği					0,944
Nasıl bir kariyer istediğim konusunda kesin bir karara varmadığım için endişeli hissediyorum.	0,868	*sabitlendi	-0,281	-0,694	
Geleceğim için planladıklarımın gerçekten istediklerim olduğu konusunda şüphe duyduğum için kendimi engellenmiş hissediyorum.	0,844	23,604	-0,244	-0,582	
Gelecekte ne yapmak istediğimi bilmediğim için kendimi engellenmiş hissediyorum.	0,829	22,786	-0,182	-0,741	
Seçmiş olduğum meslek ile yeteneklerimin birbirine uygun olup olmadığı konusunda kaygılarım var.	0,815	22,095	-0,093	-0,840	
İstediğim kariyerin ne tür nitelikleri gerektirdiğini bilmediğim için kendimi engellenmiş hissediyorum.	0,882	25,814	-0,231	-0,384	
İstediğim iş için nasıl hazırlanmam gerektiği konusunda tam olarak emin olamadığımdan kendimi engellenmiş hissediyorum.	0,879	25,641	-0,386	-0,372	
Neye yeteneğim olduğunu bilmediğim için endişeliyim.	0,813	21,939	0,086	-0,684	
Kariyerim için neyin gerekli olduğunu bilmediğim için kendimi engellenmiş hissediyorum.	0,866	24,836	-0,091	-0,714	
İstediğim iş hakkında yeterince bilgi sahibi olmadığımı dair endişelerim var.	0,870	25,056	-0,492	-0,433	
Kariyerim için hazırlanmama yardımcı olan pek fazla kişi olmadığından kendimi engellenmiş hissediyorum.	0,855	24,186	-0,215	-0,622	
Dışsal Çatışma					0,803
Ailemle çatışma yaşıyorum çünkü ailem benim garantili bir işe girmemi istiyor ve benim neyi önemseydiğimle ilgilenmiyor	0,825	*sabitlendi	-0,553	-0,631	
Ailemle çatışma yaşıyorum, çünkü onların benden yapmamı istedikleri ile benim yapmak istediklerim farklı	0,857	20,335	-0,375	-0,640	
Ben memnun olduğum halde, kariyer planımın bana yakın olan insanların beklentileriyle uyuşmamasından endişe duyuyorum	0,702	15,566	-0,603	-0,452	
Başkalarının kariyer tercihim konusundaki olumsuz düşünceleri zihnimin meşgul ediyor	0,797	18,508	-0,590	-0,715	
İş Bulma Baskısı					0,903
Bir iş bulmak için yapılması gereken çok fazla şey olduğundan kendimi stres altında hissediyorum	0,834	*sabitlendi	-0,434	-0,351	
Aynı anda hem okul derslerine çalışmak hem de bir işe hazırlanmak zor olduğundan kendimi baskı altında hissediyorum	0,847	21,021	-0,577	-0,742	
İşe alım sınavını ilk defada geçemeyeceğim konusunda endişeliyim	0,667	14,941	-0,670	-0,310	
İstediğim işe giremeyebileceğim konusunda endişeliyim	0,886	22,568	-0,349	-0,344	
İstediğim işin bana güvenceli bir gelir sağlamayacağı konusunda endişe duyuyorum	0,829	20,355	-0,724	-0,136	
Kariyer alanımda yeteri kadar pozisyon olmadığı konusunda endişelerim var	0,730	16,901	-0,432	-0,512	
YAŞAM DOYUMU					0,897
Çoğu yönden hayatım ideale yakındır	0,813	*sabitlendi	-0,064	-0,862	
Hayat koşullarım mükemmeldir	0,803	18,285	0,100	-0,785	
Hayatımdan memnunum	0,810	18,521	-0,140	-0,721	
Şimdiye kadar hayattan istediğim önemli şeyleri elde ettim	0,866	20,201	-0,112	-0,884	
Hayatımı tekrar yaşama şansım olsaydı, hemen hemen hiçbir şeyi değiştirmezdim	0,706	15,475	0,376	-0,676	
Not: (*) Gösterge 1'e sabitlenmiştir. (***) p<0,001 CA: Cronbach's Alpha χ^2: 678,105; sd: 266; p<0,001; χ^2/sd: 2,549 CFI: 0,938; NFI: 0,902; IFI: 0,938; TLI: 0,930; RMSEA: 0,061; SRMR: 0,145					

Kaynak: Yazar tarafından üretilmiştir.

Araştırmada kullanılan ölçeklerin faktör yapısını test etmek amacıyla uygulanan doğrulayıcı faktör analizi sonuçları Tablo 6'da sunulmuştur. Analiz sonuçları, ölçüm modelinin geçerli ve güvenilir olduğunu göstermektedir. Ölçüm modelinin genel uyumu değerlendirildiğinde ki-kare değerinin ($\chi^2=678,105$; sd=266; p<0,001) anlamlı olduğu tespit edilmiştir. Ki-karenin serbestlik derecesine oranı (χ^2 /sd=2,549) kabul edilebilir uyuma işaret etmektedir. Diğer uyum indeksleri incelendiğinde, CFI=0,938, TLI=0,930, IFI=0,938, NFI=0,902, RMSEA=0,061 ve SRMR=0,145 olarak hesaplanmıştır. Bu değerler, CFI, NFI, IFI ve TLI için iyi uyum ($\geq 0,90$), RMSEA değeri için 0,061 ile kabul edilebilir uyum

anlamına gelmektedir (Browne ve Cudeck, 1992; Hu ve Bentler, 1999). Ölçüm modeline ait SRMR değeri (0,145) literatürde genel kabul gören sınırların ($>0,08$) üzerinde çıkmış olsa da ki-kare oranının ($\chi^2/sd=2,549$) 3'ün altında olması, RMSEA değerinin (0,061) iyi uyum sınırları içinde yer alması ve tüm artımlı uyum indekslerinin (CFI, TLI, IFI) 0,90'ın üzerinde olması, modelin genel olarak kabul edilebilir bir yapısal geçerliliğe sahip olduğunu göstermektedir. Tüm bu bulgular, ölçüm modelinin veriyle iyi düzeyde uyum sağladığını göstermektedir. Faktör yükleri incelendiğinde ise, tüm maddelerin standardize faktör yüklerinin bir madde (0,667) hariç 0,70'in üzerinde olduğu tespit edilmiştir (en düşük 0,667; en yüksek 0,886). Bu durum, maddelerin ilgili faktörleri yeterli düzeyde temsil ettiğini göstermektedir.

Ayrıca, sabitlenen maddeler dışındaki tüm faktör yüklerine ilişkin t-değerleri (kritik oranlar) 14,941 ile 25,814 arasında değişmekte olup, $p<0,001$ düzeyinde anlamlıdır. Bu bulgu, faktör yüklerinin istatistiksel olarak sıfırdan anlamlı şekilde farklı olduğunu ortaya koymaktadır. Verilerin normallik varsayımını değerlendirmek üzere hesaplanan çarpıklık ve basıklık değerleri incelendiğinde, çarpıklık katsayılarının -0,724 ile 0,376 arasında, basıklık katsayılarının ise -0,884 ile -0,136 arasında değiştiği görülmektedir. Literatürde bu değerlerin -1.5 ile +1.5 aralığında yer almasının, verilerin normal dağılım varsayımını karşıladığı yaygın olarak kabul edilmektedir (George ve Mallery, 2010; Hair vd., 2019). Bu doğrultuda, araştırmaya ait verilerin normal dağılım gösterdiği söylenebilir. Ölçeklerin güvenilirliğini değerlendirmek üzere hesaplanan Cronbach's Alpha (CA) katsayıları incelendiğinde, tüm faktörler için CA değerlerinin 0,803 ile 0,944 arasında değiştiği görülmektedir. Bu güvenilirlik katsayısı için önerilen eşik değer 0,70'tir (Fornell ve Larcker, 1981). Bu bağlamda, tüm faktörlerin yüksek düzeyde iç tutarlılığa sahip olduğu söylenebilir. Tablo 7'de, araştırma kapsamındaki verilere ilişkin ayırt edici geçerlilik kriteri yer almaktadır.

Tablo 7: Ayırt Edici Geçerlilik Kriteri

FAKTÖRLER	CR	AVE	MSV	1	2	3	4
1. Kariyer Belirsizliği ve Bilgi Eksikliği	0,964	0,727	0,336	0,853			
2. Dışsal Çatışma	0,874	0,636	0,336	0,580**	0,797		
3. İş Bulma Baskısı	0,915	0,644	0,295	-0,518***	-0,543***	0,802	
4. Yaşam Doyumu	0,899	0,642	0,024	-0,102	-0,123	-0,156**	0,801
*Not: Köşegende (kalın yazılmış değerler) her bir faktör için AVE'nin karekökü verilmiştir. Köşegen altı değerler faktörler arası korelasyonları göstermektedir. * $p<0,05$; ** $p<0,01$; *** $p<0,001$							

Kaynak: Yazar tarafından üretilmiştir.

Yakınsak geçerliğin sağlanıp sağlanmadığını test etmek üzere hesaplanan ortalama açıklanan varyans (AVE) değerleri, kariyer belirsizliği ve bilgi eksikliği faktörü için 0,727, dışsal çatışma faktörü için 0,636, iş bulma baskısı faktörü için 0,644 ve yaşam doyumu faktörü için 0,642 olarak bulunmuştur. Fornell ve Larcker'e (1981) göre AVE değerinin 0,50'nin üzerinde olması yakınsak geçerlik için yeterlidir. Tüm faktörlerde AVE değerleri eşik değerinin üzerinde olup 0,636 ile 0,727 arasında değişmektedir. Bu bulgular, ölçüm modelinde yakınsak geçerliğin sağlandığını göstermektedir. Tablo 8'de araştırmanın yapısal modeline ilişkin hipotez testi sonuçları yer almaktadır.

Tablo 8: Yapısal Modele İlişkin Hipotez Testi Sonuçları

HİPOTEZ	YOL	β	t değeri	p	R ²	SONUÇ
H ₁	Kariyer Belirsizliği ve Bilgi Eksikliği → Yaşam Doyumu	-0,136	-2,436	0,015	0,097	Desteklendi
H ₂	Dışsal Çatışma → Yaşam Doyumu	-0,192	-3,106	0,002	0,097	Desteklendi
H ₃	İş Bulma Baskısı → Yaşam Doyumu	-0,332	-5,282	***	0,097	Desteklendi
*Not: β =Standart Regresyon Katsayısı χ^2 : 563,219; sd: 265; $p<0,001$; χ^2 / sd : 2,125 CFI: 0,955; NFI: 0,918; IFI: 0,955; TLI: 0,949; RMSEA: 0,052; SRMR: 0,048						

Kaynak: Yazar tarafından üretilmiştir.

Araştırmanın hipotezlerini test etmek amacıyla kurulan yapısal modele ilişkin yol analizi sonuçları Tablo 8'de sunulmuştur. Analiz sonuçları, modelin veriyle iyi uyum sağladığını göstermektedir ($\chi^2/sd=2,125$; CFI=0,955; TLI=0,949; RMSEA=0,052; SRMR=0,048). Literatürde kabul gören uyum iyiliği

ölçütlerine göre; χ^2/sd değerinin 3'ün altında olması mükemmel uyuma işaret ederken, CFI ve TLI değerlerinin 0,90'ın üzerinde olması iyi uyumu temsil etmektedir. Ayrıca, hata terimlerini yansıtan RMSEA ve SRMR değerlerinin 0,08'in altında olması, modelin veri setini başarılı bir şekilde açıkladığını ve kabul edilebilir uyum sınırları içerisinde yer aldığını göstermektedir (Hu ve Bentler, 1999; Kline, 2016). Elde edilen bu uyum indeksleri, kurulan yapısal modelin istatistiksel ve metodolojik açıdan doğrulandığını göstermektedir.

Hipotez testi sonuçları incelendiğinde, kariyer belirsizliği ve bilgi eksikliğinin yaşam doyumu üzerinde negatif ve anlamlı bir etkiye sahip olduğu tespit edilmiştir ($\beta=-0,136$; $t=-2,436$; $p=0,015$). Bu bulgu, H₁ hipotezinin desteklendiğini göstermektedir. Benzer şekilde, dışsal çatışmanın yaşam doyumu üzerindeki etkisi de negatif ve anlamlıdır ($\beta=-0,192$; $t=-3,106$; $p=0,002$). Dolayısıyla H₂ hipotezi de kabul edilmiştir. İş bulma baskısının yaşam doyumu üzerindeki etkisi incelendiğinde, bu etkinin negatif yönde, istatistiksel olarak anlamlı ve en yüksek etki büyüklüğüne sahip olduğu bulunmuştur ($\beta=-0,332$; $t=-5,282$; $p<0,001$). Bu sonuç, H₃ hipotezinin desteklendiğini göstermektedir.

Bağımsız değişkenlerin (kariyer belirsizliği ve bilgi eksikliği, dışsal çatışma ve iş bulma baskısı) birlikte yaşam doyumundaki varyansın yaklaşık %9,7'sini açıkladığı görülmektedir ($R^2=0,097$). Cohen (1988) tarafından önerilen etki büyüklüğü sınıflandırması dikkate alındığında, bağımsız değişkenlerin yaşam doyumundaki varyansın %9,7'sini açıklaması, düşük düzeyde bir açıklama gücü olarak değerlendirilebilir. Sonuç olarak, araştırma kapsamında test edilen tüm hipotezler desteklenmiştir. Kariyer belirsizliği ve bilgi eksikliği, dışsal çatışma ve iş bulma baskısı değişkenlerinin yaşam doyumu üzerinde anlamlı ve negatif etkileri bulunmaktadır.

Sonuç, tartışma ve öneriler

Bu araştırma, kariyer stresi ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi, turizm eğitiminin ve sektörünün kendine has dinamikleri çerçevesinde inceleyerek literatüre katkı sunmayı amaçlamaktadır. Mevcut çalışmalar genellikle üniversite öğrencilerinin genel akademik streslerine (Moksnes vd., 2016) veya farklı disiplinlerdeki öğrencilerin gelecek kaygılarına (Aras ve Yay, 2026) odaklanırken, bu çalışma turizm sektörünün kırılgan ve emek yoğun yapısının henüz eğitim aşamasındaki öğrencilerin yaşam doyumlarına olan yansımalarını incelemektedir. Araştırma, dört farklı üniversitede lisans düzeyinde turizm eğitimi alan öğrencilerin kariyer stresi düzeylerinin yaşam doyumları üzerindeki etkisini incelemeyi amaçlamaktadır. Toplam 416 veri üzerinden gerçekleştirilen yapısal eşitlik modellemesi analizleri sonucunda araştırmanın üç temel hipotezi de desteklenmiştir. Araştırma bulgularına göre, kariyer stresinin tüm alt boyutlarının (kariyer belirsizliği ve bilgi eksikliği, dışsal çatışma ve iş bulma baskısı) öğrencilerin yaşam doyumu üzerinde negatif yönde anlamlı bir etkisi bulunduğu tespit edilmiştir. Bu sonuç, araştırma kapsamındaki turizm öğrencilerinin mesleki geleceklerine ilişkin algıladıkları stresin, genel yaşam memnuniyetlerini azalttığını göstermektedir. Bulgular, literatürde kariyer stresi ile yaşam doyumu arasında sıklıkla ortaya konulan negatif ilişkiyi (Güler vd., 2023; Jang, 2022; Temiz vd., 2026) turizm eğitimi anlamında desteklemektedir.

Araştırmanın demografik bulguları yapısal modele ilişkin önemli ipuçları sunmaktadır. Katılımcıların %81'inin bölümünü isteyerek tercih etmesi ve tercih nedenleri arasında iş imkânlarının ilk sırada yer alması, öğrencilerin sektöre yönelik yüksek bir beklentiyle eğitime başladıklarını göstermektedir. Temiz vd. (2026), öğrencilerin kariyer stresi ile yaşam doyumları arasındaki ilişkiyi inceledikleri araştırmalarında, katılımcıların çoğunun (%64) bölümü gönüllü olarak tercih ettiklerini ortaya koymuşlardır. Turizm öğrencilerindeki gönüllülük oranının belirgin şekilde yüksek olması, bu tercihin temelinde iş imkânları beklentisinin yatmasıyla ilişkili olabilir. Öte yandan, araştırma kapsamındaki öğrencilerin %40,9'u turizm sektöründe çalışma deneyimine sahiptir. Turpcu ve Akyurt'un (2018) turizm eğitimi alan lisans öğrencileri üzerinde yürüttükleri araştırmanın sonuçlarına göre öğrencilerin %57,4'ünün daha önce turizm sektöründe çalıştığı belirlenmiş; sektör deneyimi olmayan öğrencilerin hem genel kariyer stresi hem de kariyer belirsizliği ve bilgi eksikliği düzeylerinin, sektörde çalışmış öğrencilere kıyasla daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. İki araştırmada sektör deneyimine sahip öğrenci oranlarının farklı olmasına rağmen benzer yönde sonuçlara ulaşılması turizm öğrencilerinin kariyer algılarının şekillenmesinde yapısal bir sorunun varlığına işaret etmektedir. Ayrıca öğrencilerin tamamının İngilizce bilmesine ve ikinci bir yabancı dile (özellikle Almanca ve Rusça) yatkınlık göstermelerine rağmen istihdam kaygılarının yüksek çıkması, turizm öğrencilerinin bireysel donanımlarından ziyade sektöre karşı duyulan güvencesizlik ile açıklanabilir.

Hipotez testleri sonucunda kariyer stresinin alt boyutları içerisinde iş bulma baskısının yaşam doyumu üzerindeki etkisinin ($\beta=-0,332$) en fazla olduğu görülmüştür. Bu bulgu, turizm öğrencilerinin yaşam doyumunu en çok etkileyen unsurun mezuniyet sonrası istihdama ilişkin kaygılar olduğunu göstermektedir. Bu durum, turizm sektörünün emek yoğun yapısı, düşük başlangıç ücretleri ve yüksek

personel devir hızı gibi zorlukların (Grobela, 2022) öğrencilerin aklında bir baskı unsuru olarak yer ettiği şeklinde yorumlanabilir. Öğrencilerin bölüm tercihlerinde en önemli faktörün iş imkânları olarak belirlenmesi de bu bulguyu destekler niteliktedir. Turpcu ve Akyurt (2018), öğrencilerin kariyer stresleri ile ilgili en büyük endişelerinin iş bulma baskısı olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Bu sonuç, araştırmada ulaşılan iş bulma baskısının yaşam doyumu üzerinde en güçlü negatif etkiye sahip olması bulgusuyla örtüşmektedir. Bu benzerlik, turizm öğrencileri açısından istihdam kaygısının sektörün yapısal koşullarından kaynaklanan uzun vadeli bir stres faktörü olabileceğini göstermektedir.

Araştırmada ikinci en güçlü etki, dışsal çatışma boyutuna aittir ($\beta=-0,192$). Bu sonuç, aile ve yakın çevrenin beklentileri ile öğrencilerin kendi kariyer hedefleri arasında yaşadığı uyumsuzluğun, yaşam doyumunu azalttığını işaret etmektedir. Özellikle, aile isteğinin bölüm tercihinde en düşük etkili faktör olmasına rağmen, dışsal çatışma boyutunun yaşam doyumu üzerindeki etkisinin daha yüksek olması öğrencilerin kariyerlerine bireysel olarak karar vermelerine karşın, yakın çevrelerini de önemsediklerini göstermektedir.

Kariyer belirsizliği ve bilgi eksikliği boyutunun yaşam doyumu üzerindeki etkisi istatistiksel olarak anlamlı olmakla birlikte ($\beta=-0,136$), diğer iki boyuta oranla daha düşük bir etkiye sahiptir. Bu durum, turizm öğrencilerinin kariyer hedefleri ve bu hedeflere ulaşmak için gerekli bilgi konusundaki belirsizliklerinin, yaşam doyumlarını olumsuz etkilediğini ancak bu etkinin iş bulma baskısı kadar fazla olmadığını göstermektedir. Bununla birlikte, öğrencilerin büyük çoğunluğunun (%81) bölümlerini isteyerek tercih etmesi ve hepsinin İngilizce bilmesine rağmen, sektör deneyimine sahip olma oranının nispeten düşük (%40,9) olması, kariyer planlaması konusundaki bilgi eksikliğinin nedenini açıklayabilir. Sektör deneyimi eksikliği, öğrencilerin mesleğe ilişkin değerlendirme yapmalarını zorlaştırmakta ve kariyer belirsizliğini artırabilmektedir.

Araştırmanın bir diğer önemli bulgusu, bağımsız değişkenlerin yaşam doyumundaki varyansın yalnızca %9,7'sini ($R^2=0,097$) açıklamasıdır. Bu durum, turizm öğrencilerinin yaşam doyumunu etkileyen kariyer stresi dışında başka faktörlerin (örneğin, kişilik özellikleri, sosyal destek, psikolojik sağlık, akademik başarı, maddi durum vb.) bulunmasıyla açıklanabilir. Shi vd. (2015) ve Milas vd. (2021) tarafından yapılan çalışmalar, stresin yaşam doyumu üzerindeki etkisinin psikolojik sağlık ve başa çıkma stratejileri gibi değişkenler yoluyla da gerçekleştiğini ortaya koymuştur. Teorik çerçevede araştırma bulguları, Lazarus ve Folkman'ın (1984) Stres ve Başa Çıkma Teorisi ile Creed vd.'nin (2017) kariyer hedef-performans tutarsızlığı modelini desteklemektedir. Öğrencilerin kariyer hedefleri ile mevcut durumları arasında algıladıkları tutarsızlık (iş bulma baskısı ve bilgi eksikliği boyutlarında) bilişsel değerlendirme süreçlerini tetiklemekte, bu da bireyin genel mutluluk düzeyini olumsuz etkileyerek yaşam doyumunu azaltmaktadır. Ayrıca, aile ve çevre beklentileriyle yaşanan uyumsuzluk (dışsal çatışma), bireyin kariyer sürecinde karşılaştığı bir çevresel stres faktörü olarak görülmektedir. Bu bağlamda mevcut araştırma, stres ve başa çıkma teorilerinin araştırma örneklemini için geçerli olduğunu göstermiş; ayrıca turizm öğrencilerinin istihdam ve ücret politikaları gibi sektörel koşullara karşı kırılğan olduğunu ortaya koymuştur.

Araştırma bulguları doğrultusunda turizm eğitimi veren kurumlara, politika yapıcılara, sektör temsilcilerine ve gelecek araştırmacılara yönelik şu öneriler geliştirilmiştir:

- Araştırma sonucunda öğrencilerin yaşam doyumunu en fazla düşüren faktörün iş bulma baskısı olduğu tespit edilmiştir. Üniversitelerde turizm öğrencilerine yönelik mezuniyet sonrası buluşmalar gerçekleştirilerek sektörün koşulları ve kariyer basamakları doğru bir şekilde anlatılabilir. Bu uygulama öğrencilerde sektöre ilişkin belirsizlik ve güvensizlik algısı azaltılabilir.
- Araştırmada dışsal çatışma, yaşam doyumunu azaltan ikinci en güçlü faktördür. Ailelerle yaşanan dışsal çatışmanın önüne geçmek ve sektör algısını iyileştirmek için ailelerin de dâhil edilebileceği etkinlikler yapılabilir.
- Öğrencilerin tamamı İngilizce, bir kısmı ise ikinci bir yabancı dil bilmesine rağmen iş bulma baskısı yaşamaktadır. Öğrenciler, sahip oldukları bu avantajın uluslararası turizm pazarında ne kadar büyük bir rekabet avantajı olduğu konusunda bilinçlendirilmelidir.
- Araştırmanın bir diğer bulgusu kariyer belirsizliği ve bilgi eksikliğinin yaşam doyumu üzerindeki negatif etkisidir. Sektör temsilcilerinin davet edilmesi ve saha ziyaretleri gibi uygulamaların eğitim sürecine daha fazla entegre edilmesi, öğrencilerin mesleği daha gerçekçi biçimde değerlendirmelerine katkı sağlayabilir. Böylece öğrencilerin bilgi eksikliğinden kaynaklanan kaygıları azaltılabilir. Öte yandan sektör temsilcileri henüz eğitim aşamasındayken yetenekli öğrencileri keşfetme şansı yakalayabilir.
- Öğrencilerin bölüm tercihinde iş imkânları faktörü en belirleyici unsur olmuştur. İstihdamın

geliştirilmesine yönelik olarak yeni mezun turizmcilere yönelik teşvikler oluşturulabilir. Böylece öğrencilerin sektöre karşı duyduğu güven artabilir.

- Turizm sektörü temsilcileri sektörün emek yoğun yapısı ve çalışma koşullarına ilişkin olumsuz algıyı azaltmak için, öğrencilere kariyer fırsatları, ücret politikaları ve kişisel gelişim konusunda bilgilendirmeler yapabilir.
- Bağımsız değişkenler yaşam doyumundaki varyansın düşük bir kısmını açıklamaktadır. Gelecek çalışmalarda kariyer stresi ve yaşam doyumunu arasındaki ilişkide aracılık veya düzenleyicilik rolleri de incelenerek daha detaylı modeller test edilebilir.
- Odak grup görüşmeleri ve mülakat aracılığıyla öğrencilerin kariyer stresi-yaşam doyumunu algılarının derinlemesine anlaşılması sağlanabilir.
- Kariyer stresi ve yaşam doyumunu arasındaki ilişkinin zaman içindeki değişimini ortaya koymak amacıyla boylamsal araştırmalar yapılabilir.
- Bu araştırma, lisans düzeyindeki turizm öğrencilerine yönelik gerçekleştirilmiştir. Gelecek çalışmalar, ön lisans turizm öğrencileri ya da ön lisans ve lisans turizm öğrencileri üzerinde karşılaştırmalı olarak yapılarak bulguların genellenebilirliği test edilebilir.

Araştırmanın bazı sınırlılıkları bulunmaktadır. İlk olarak, örneklem seçiminde olasılığa dayalı olmayan kolayda örnekleme yöntemi tercih edilmiştir. Araştırma kapsamında ulaşılan katılımcı sayısı istatistiksel analizler için yeterli olsa da, yöntemin doğası gereği araştırma sonuçlarının tüm evrene genellenebilirliği sınırlı kalmaktadır. İkinci sınırlılık, verilerin yalnızca dört üniversitenin turizm fakültesi öğrencilerinden elde edilmesidir. Öte yandan çalışmanın kesitsel bir tasarıma sahip olması, ilgili değişkenler arasındaki kesin ilişkilerin belirlenmesini güçleştirmektedir. Bu araştırma, lisans düzeyinde turizm eğitimi alan öğrencilerin kariyer stresi ile yaşam doyumları arasındaki negatif ilişkiyi ortaya koyarak, öğrencilerin yalnızca akademik başarılarının değil, aynı zamanda gelecekle ilgili endişelerinin ve bunun yaşamlarına olan yansımalarının da önemsenmesi gerektiğini göstermektedir. Özellikle iş bulma baskısının en güçlü etkiye sahip olduğu bulgusu, sektör ve eğitim kurumlarının iş birliği içinde öğrencilerin istihdam kaygılarını azaltmaya yönelik adımların atılmasının gerekliliğini vurgulamaktadır. Bu yönüyle araştırmanın, kariyer stresi ve yaşam doyumunu arasındaki ilişkiyi turizm bağlamında ele alan gelecek çalışmalara katkı sunması beklenmektedir. Sonuç olarak turizm endüstrisinde sürdürülebilir bir insan kaynağı oluşturmak, yalnızca nitelikli eğitim sunmakla sınırlı değildir. Bu yüzden öğrencileri eğitimden iş hayatına geçişte destekleyen daha güçlü bir kariyer rehberliği yapısının oluşturulması gerekmektedir.

Hakem Değerlendirmesi / Peer-review:

Dış bağımsız

Externally peer-reviewed

Çıkar Çatışması / Conflict of Interests:

Yazar çıkar çatışması bildirmemiştir.

The author has no conflict of interest to declare.

Finansal Destek / Grant Support:

Yazar bu çalışma için finansal destek almadığını beyan etmiştir.

The author declared that this study has received no financial support.

Etik Kurul Onayı / Ethics Committee Approval:

Bu çalışma için etik kurul onayı, Çankırı Karatekin Üniversitesi, Fen, Matematik ve Sosyal Bilimler Etik Kurulu/Komitesinden 26/06/2025 tarihli 55 sayılı karar ile alınmıştır.

Ethics committee approval was received for this study from Çankırı Karatekin University, Science, Mathematics and Social Sciences Ethics Committee on 26/06/2025 and 55 document number.

Kaynakça / References

- Alleyne, M., Alleyne, P., & Greenidge, D. (2010). Life satisfaction and perceived stress among university students in Barbados. *Journal of Psychology in Africa*, 20(2), 291-297. <https://doi.org/10.1080/14330237.2010.10820378>
- Alrawadieh, D. D. (2021). Does employability anxiety trigger psychological distress and academic major dissatisfaction? A Study on tour guiding students. *Journal of Tourismology*, 7(1), 55-71. <https://doi.org/10.26650/jot.2021.7.1.0003>
- Aras, E., & Yay, A. (2026). Üniversite öğrencilerinde kariyer kaygısı, algılanan sosyal destek ve yaşam doyumu arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *EKEV Akademi Dergisi*, 105, 357-369. doi:10.17753/sosekev.1778924
- Beutell, N. (2006). Sloan Network Encyclopedia Entry. <https://wfrn.org/wp-content/uploads/2018/09/Life-Satisfaction-encyclopedia.pdf>
- Brief, A. P., Butcher, A. H. George, J. M., & Link, K. E. (1993). Integrating bottom-up and top-down theories of subjective well-being: The case of health. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64(4), 646-653. <http://doi.org/10.1037/0022-3514.64.4.646>
- Browne, M. W., & Cudeck, R. (1992). Alternative ways of assessing model fit. In K. A. Bollen & J. S. Long (Eds.), *Testing Structural Equation Models* (pp. 136-162). Sage.
- Choi, B. Y., Park, H., Nam, S. K., Lee, J., Cho, D., & Lee, S. M. (2011). The development and initial psychometric evaluation of the Korean Career Stress Inventory for college students. *The Career Development Quarterly*, 59(6), 559-572. <http://doi.org/10.1002/j.2161-0045.2011.tb00976.x>
- Choi, H. R. (1986). Stress of Korean university students and cognitive behavioral counseling Doctoral Dissertation. Ewha Womans University, Seoul, South Korea.
- Choy, M. W., & Yeung, A. S. (2022). Career choice of tourism students in a triple-whammy crisis. *PLoS One*, 17(12), e0279411. <http://dx.doi.org/10.1371/journal.pone.0279411>
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences*. Lawrence Erlbaum Associates, Publishers.
- Creed, P. A., Hood, M., & Hu, S. (2017). Personal orientation as an antecedent to career stress and employability confidence: The intervening roles of career goal-performance discrepancy and career goal importance. *Journal of Vocational Behavior*, 99, 79-92. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2016.12.007>
- Cummins, R. A. (1996). The domains of life satisfaction: An attempt to order chaos. *Social Indicators Research*, 38, 303-328. <http://doi.org/10.1007/BF00292811>
- Darling, C. A., McWey, L. M., Howard, S. N., & Olmstead, S. B. (2007). College student stress: The influence of interpersonal relationships on sense of coherence. *Stress and Health: Journal of the International Society for the Investigation of Stress*, 23(4), 215-229. <https://doi.org/10.1002/smi.1139>
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542>
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75. http://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276-302. <http://doi.org/10.1037/0033-2909.125.2.276>
- Elsayed, H. A. E. (2025). Perceived stress and life satisfaction among university students: The mediating and moderating roles of coping strategies and personality traits. *Frontiers in Psychology*, 16, 1593555. <http://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1593555>
- Emirel, M., & Bozkurt, Ö. (2022). Kariyer stresi ile belirsizlikten kaçınma arasındaki ilişkinin incelenmesi: Sigortacılık ve sosyal güvenlik bölümü öğrencileri üzerine bir araştırma. *Çalışma İlişkileri Dergisi*, 13(1), 1-16. <https://izlik.org/JA62UG35PX>
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1985). If it changes it must be a process: study of emotion and coping during three stages of a college examination. *Journal of personality and social psychology*, 48(1), 150. <http://doi.org/10.1037/0022-3514.48.1.150>

- Fornell, C., & Larcker, D. F. (1981). Evaluating structural equation models with unobservable variables and measurement error. *Journal of Marketing Research*, 18(1), 39-50. <https://doi.org/10.1177/002224378101800104>
- Freire, C., Ferradás, M. D. M., Regueiro, B., Rodríguez, S., Valle, A., & Núñez, J. C. (2020). Coping strategies and self-efficacy in university students: A person-centered approach. *Frontiers in Psychology*, 11, 841. <http://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00841>
- George, D., & Mallery, P. (2010). *SPSS for Windows step by step: A simple guide and reference*, 17.0. Pearson.
- Grobelna, A. (2022). A study-life conflict and its impact on tourism and hospitality students' burnout and their employment aspirations. *Sustainability*, 14(11), 6608. <https://doi.org/10.3390/su14116608>
- Güler, C., Siyahtaş, A., & Çakır, V. O. (2023). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin yaşam doyumunu yordayan bir faktör; kariyer stresi: Tanımlayıcı araştırma. *Türkiye Klinikleri Spor Bilimleri Dergisi*, 15(1), 159-168. doi:10.5336/sportsci.2022-92755
- Günay, A., & Çelik, R. (2019). Kariyer stresinin psikolojik iyi oluş ve iyimserlik değişkenleriyle yordanması: Halkla ilişkiler ve tanıtım öğrencileri örneği. *Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 33, 205-218. <https://izlik.org/JA59RE96AP>
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., & Anderson, R. E. (2019). *Multivariate data analysis* (8th ed.). Cengage Learning.
- Headey, B., Veenhoven, R., & Wearing, A. (1991). Top-down versus bottom-up theories of subjective well-being. *Social Indicators Research*, 24(1), 81-100. <http://doi.org/10.1007/BF00292649>
- Heller, D. (2003). The dynamic process of life satisfaction: The role of job and marital satisfaction, life events, personality and mood (Doctoral Dissertation). The University of Iowa.
- Holinka, C. (2015). Stress, emotional intelligence, and life satisfaction in college students. *College Student Journal*, 49(2), 300-311.
- Hu, L. T., & 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>
- Jang, H. S. (2000). The sources of stress of university students and their coping strategies. *Journal of Student Guidance Research*, 32(1), 101-115.
- Jang, J. E. (2022). Effect of career stress and oral health-related self-efficacy on school life satisfaction of male high school students. *Journal of the Korea Entertainment Industry Association (JKEIA)*, 16(1), 95. <http://doi.org/10.21184/jkeia.2022.1.16.1.95>
- Keskin, E., Yayla, Ö., & Aktaş, F. (2020). Duygusal zekâ, kariyer uyumu ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiler: Turizm Sektörü Çalışanları Üzerine Bir Araştırma, *İşletme Araştırmaları Dergisi*, 12(3), 2985-2995. <https://doi.org/10.20491/isarder.2020.1021>
- Kim, S. K. (2003). Life stress in freshman and adjustment to college. *Korean Journal of Youth Studies*, 10(2), 215-237.
- Kline, R. B. (2016). *Principles and practice of structural equation modeling* (4th ed.). Guilford Press.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.
- Lee, J., Kim, E., & Wachholtz, A. (2016). The effect of perceived stress on life satisfaction: The mediating effect of self-efficacy. *Ch'ongsonyonhak Yongu*, 23(10), 29. <https://doi.org/10.21509/kjys.2016.10.23.10.29>
- Mathew, J., & Suminamol, C. S. (2025). Academic stress and life satisfaction among college students. *International Journal of Indian Psychology*, 13(1), 1234-1241. <https://doi.org/10.36948/ijfmr.2025.v07i02.42658>
- Milas, G., Martinović Klarić, I., Malnar, A., Saftić, V., Šupe-Domić, D., & Slavich, G. M. (2021). The impact of stress and coping strategies on life satisfaction in a national sample of adolescents: A structural equation modelling approach. *Stress and Health*, 37(5), 1026-1034. <http://doi.org/10.1002/smi.3050>
- Moksnes, U. K., Løhre, A., Lillefjell, M., Byrne, D. G., & Haugan, G. (2016). The association between school stress, life satisfaction and depressive symptoms in adolescents: life satisfaction as a potential mediator. *Social Indicators Research*, 125(1), 339-357. <http://doi.org/10.1007/s11205-014-0781-1>

- Neugarten, B. L., Havighurst, R. J., & Tobin, S. S. (1961). The measurement of life satisfaction. *Journal of Gerontology*, 16, 134-143. <http://doi.org/10.1093/geronj/16.2.134>
- Özden, K., & Sertel-Berk, Ö. (2017). Kariyer stresi ölçeği'nin (KSÖ) Türkçe'ye uyarlanması ve psikometrik özelliklerinin sınanması. *Psikoloji Çalışmaları*, 37(1), 35-51. <https://izlik.org/JA73PB99GZ>
- Park, H., Choi, B. Y., Nam, S. K., & Lee, S. M. (2011). The role of career stress in the relationship between maladaptive perfectionism and career attitude maturity in South Korean undergraduates. *Journal of Employment Counseling*, 48(1), 27-36. <http://doi.org/10.1002/j.2161-1920.2011.tb00108.x>
- Paschali, A., & Tsitsas, G. (2010). Stress and life satisfaction among university students-a pilot study. *Annals of General Psychiatry*, 9(1), 96. <http://doi.org/10.1186/1744-859X-9-S1-S96>
- Pascoe, M. C., Hetrick, S. E., & Parker, A. G. (2020). The impact of stress on students in secondary school and higher education. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 104-112. <http://doi.org/10.1080/02673843.2019.1596823>
- Pasupuleti, S., Allen, R. I., Lambert, E. G., & Cluse-Tolar, T. (2009). The impact of work stressors on the life satisfaction of social service workers: A preliminary study. *Administration in Social Work*, 33(3), 319-339. <http://doi.org/10.1080/0364310690293361>
- Patel, H. R. (2011). An Investigation of the Big Five and Narrow Personality Traits in Relation to Life Satisfaction (Master Thesis). The University of Tennessee.
- Polat, F. B. (2022). Kariyer stresinin ve kariyer kararlılığının psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisi. *Anadolu Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 23(2), 62-80. <http://doi.org/10.53443/anadoluibfd.1112084>
- Roddenberry, A. C. (2007). Locus of control and self-efficacy: Potential mediators of stress, illness, and utilisation of health services in college students (Doctoral Dissertation). University of Florida, Orlando, Florida.
- Sekaran, U. (2003). *Research methods for business: A skill building approach*. John Wiley & Sons.
- Shi, M., Wang, X., Bian, Y., & Wang, L. (2015). The mediating role of resilience in the relationship between stress and life satisfaction among Chinese medical students: A cross-sectional study. *BMC Medical Education*, 15(1), 16. <http://doi.org/10.1186/s12909-015-0297-2>
- Shin, D. C., & Johnson, D. M. (1978). Avowed happiness as an overall assessment of the quality of life. *Social Indicators Research*, 5(1), 475-492. <http://doi.org/10.1007/BF00371127>
- Stratton, S. J. (2021). Population research: convenience sampling strategies. *Prehospital and Disaster Medicine*, 36(4), 373-374. <https://doi.org/10.1017/S1049023X21000649>
- Taburan, V. (1993). Factors affecting the life satisfaction of retired Thai military officers (Doctoral Dissertation). United States International University.
- Temeloğlu, E., & Aksu, M. (2016). Turizm eğitimi alan öğrencilerin kişilik özelliklerinin turizmde kariyer yapma istekleri üzerindeki etkisi: Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi örneği. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 9(43), 1513-1521.
- Temiz, M., Yurdusever, S. S., Baytar, S., & Bakır, N. (2026). Career stress, resilience, coping, and life satisfaction among nursing students: A cross-sectional study. *BMC Nursing*, 25, 379. [doi:10.1186/s12912-026-04477-3](https://doi.org/10.1186/s12912-026-04477-3)
- Turpcu, E., & Akyurt, H. (2018). Turizm eğitimi alan öğrencilerin kariyer streslerinin belirlenmesi: Giresun Üniversitesi lisans öğrencileri üzerine bir araştırma. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 69, 365-380. <https://doi.org/10.9761/JASSS7612>
- Towbes, L. C., & Cohen, L. H. (1996). Chronic stress in the lives of college students: Scale development and prospective prediction of distress. *Journal of Youth and Adolescence*, 25(2), 199-217. <http://doi.org/10.1007/BF01537344>
- Veenhoven, R. (1991). Is happiness relative? *Social Indicators Research*, 24(1), 1-34. <http://doi.org/10.1007/BF00292651>
- Veenhoven, R. (1996). The study of life satisfaction. In W. E. Saris, R. Veenhoven, A. C. Scherpenzeel, & B. Bunting (Eds.), *A comparative study of satisfaction with life in Europe* (pp. 11-48). Eötvös University Press.

- You, S., & Yoo, J. (2021). Relations among socially prescribed perfectionism, career stress, mental health, and mindfulness in Korean college students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(22), 12248. <https://doi.org/10.3390/ijerph182212248>
- Yetim, Ü. (1991). Kişisel projelerin organizasyonu ve örüntüsü açısından yaşam doyumu (Doktora Tezi). Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Ana Bilim Dalı, İzmir.
- Zhan, L. (1992). Quality of life: Conceptual and measurement issues. *Journal of Advanced Nursing*, 17(7), 795-800. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2648.1992.tb02000.x>
- Zhang, Z., Yu, X., & Liu, X. (2022). Do I decide my career? Linking career stress, career exploration, and future work self to career planning or indecision. *Frontiers in Psychology*, 13, 997984. <http://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.997984>