



**T.C.
ATATÜRK ÜNİVERSİTESİ**

TOPLUMSAL DUYARLILIK PROJELERİ UYGULAMA VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

“Kariyer Planlama Sürecinde Stres Yönetimi”

Proje Kodu: 628CC6F83F8E1

SONUÇ RAPORU

Proje Danışmanı

Doç. Dr. Tuba ÖZKAN
Oltu Beşeri ve Sosyal Bilimler Fakültesi

Araştırmacılar:

Neslihan MENGÜKAN
Ayşegül AKSOY
Kevser ÖZDURDU

Haziran, 2022
ERZURUM

İÇİNDEKİLER

Önsöz	3
Özet	4
Materyal ve Yöntem	5
Proje Uygulamasına Ait Görseller	6
Sonuçlar	14

ÖNSÖZ

Rasyonel bir kariyer planlama süreci, bireyin kendi yetenek ve ilgi alanlarının tespiti ve analizi ile başlar. Birey kendi zayıf ve güçlü yanlarını istihdam edilebilirlik ışığında değerlendirmelidir. Birey kendi ilgi alanlarının, yeteneklerinin, kişilik özelliklerinin farkında olmalı ve bu noktada objektif bir tavır ortaya koymalıdır. Bireysel kariyer plan ve hedeflerinin açıkça ortaya konması, bireyin kendi değerlerini objektif bir biçimde değerlendirmesi ile mümkündür. Bu projeye, Bankacılık ve Finans bölümü öğrencilerinin mezun olduktan sonra kariyer planlaması sürecinde yaşayacakları stresi nasıl yönetecekleri noktasında onları bilinçlendirmek ve bu konudaki duyarlılıklarını artırmak amaçlanmıştır.

ÖZET

"Kariyer Planlama Sürecinde Stres Yönetimi" projesi ile Oltu Beşeri ve Sosyal Bilimler Fakültesi Finans ve Bankacılık öğrencilerinin mezun olduktan sonra kariyer planlaması sürecinde yaşayacakları stresi nasıl yönetecekleri noktasında onları bilinçlendirmek ve bu konudaki duyarlılıklarını artırmak amaçlanmaktadır. Proje kapsamında, Doç. Dr. Tuba Özkan, tarafından bölüm öğrencilerine stres yönetimi hakkında sunum yapılacaktır. Yapılan sunumdan sonra anlatılanlar doğrultusunda örnek iş başvurusu yapılarak bölüm öğrencilerinin streslerini ne ölçüde yönetebildikleri ve kontrol edebildikleri tespit edilmeye çalışılacaktır.

Bu proje Atatürk Üniversitesi Toplumsal Duyarlılık Projeleri tarafından desteklenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Kariyer Planlama, Stres Yönetimi, Finans ve Bankacılık Bölümü.

MATERYAL VE YÖNTEM

Araştırmanın Türü

Bu çalışma bir Toplumsal Duyarlılık Projesi'dir.

Araştırmanın Yapıldığı Yer ve Zaman

Proje 06.06.2022-06.06.2022 tarihleri arasında Oltu Beşeri ve Sosyal Bilimler Fakültesi'nde gerçekleştirilmiştir.

Projenin Uygulanışı

Proje iki aşamadan oluşmaktadır. Birinci aşamada bölüm öğretim üyelerinden Doç. Dr. Tuba Özkan, tarafından bölüm öğrencilerine stres yönetimi hakkında sunum yapılmıştır. İkinci aşamada ise yapılan sunumdan sonra anlatılanlar doğrultusunda örnek iş başvurusu yapılmış ve bölüm öğrencilerinin streslerini ne ölçüde yönetebildikleri ve kontrol edebildikleri tespit edilmeye çalışılmıştır. Örnek uygulama sonucunda, öğrencilerin hangi noktalarda zorlandıkları ortaya konulmuş, eksik veya sıkıntı çektikleri durumlar tespit edilmiş ve böylece mezun olduktan sonra kariyer planlamalarını yaparken streslerini kontrol etmelerinde duyarlılıkları artırılmıştır

PROJE UYGULAMASINA AIT GÖRSELLER



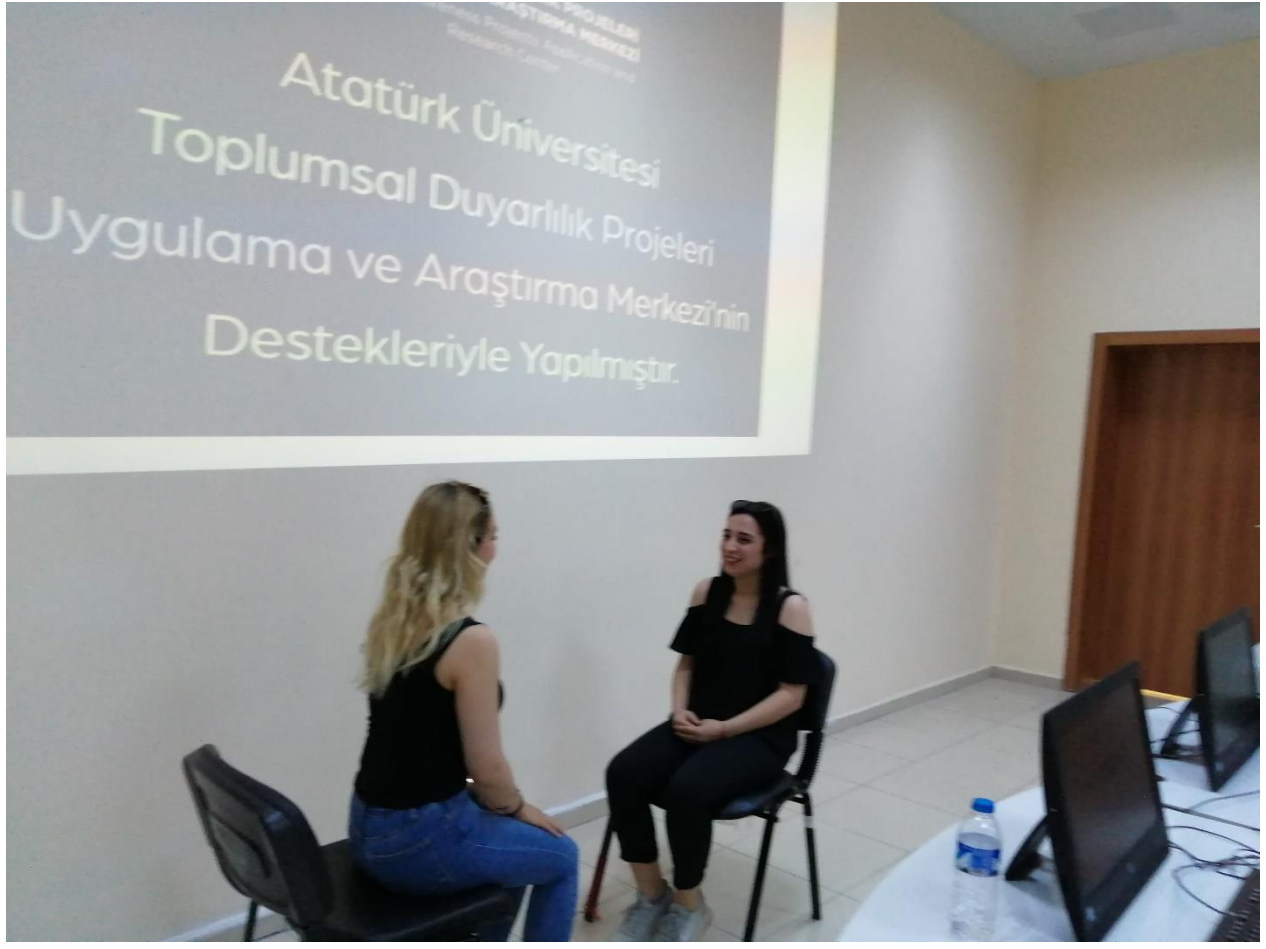














SONUÇLAR

Rasyonel bir kariyer planlama süreci, bireyin kendi yetenek ve ilgi alanlarının tespiti ve analizi ile başlar. Birey kendi zayıf ve güçlü yanlarını istihdam edilebilirlik ışığında değerlendirmelidir. Birey kendi ilgi alanlarının, yeteneklerinin, kişilik özelliklerinin farkında olmalı ve bu noktada objektif bir tavır ortaya koymalıdır. Bireysel kariyer plan ve hedeflerinin açıkça ortaya konması, bireyin kendi değerlerini objektif bir biçimde değerlendirmesi ile mümkündür. Bu projeye, Bankacılık ve Finans bölümü öğrencilerinin mezun olduktan sonra kariyer planlaması sürecinde yaşayacakları stresi nasıl yönetecekleri noktasında onları bilinçlendirmek ve bu konudaki duyarlılıklarını artırmak amaçlanmıştır.

Projeyi gerçekleştirirken ilk olarak, bölüm öğretim üyelerinden Doç. Dr. Tuba Özkan, tarafından bölüm öğrencilerine stres yönetimi hakkında sunum yapılmıştır. Yapılan sunumdan sonra anlatılanlar doğrultusunda örnek iş başvurusu yapılmış ve bölüm öğrencilerinin streslerini ne ölçüde yönetebildikleri ve kontrol edebildikleri tespit edilmeye çalışılmıştır. Örnek uygulama sonucunda, öğrencilerin hangi noktalarda zorlandıkları ortaya konulmuş, eksik veya sıkıntı çektikleri durumlar tespit edilmiş ve böylece mezun olduktan sonra kariyer planlamalarını yaparken streslerini kontrol etmelerinde duyarlılıkları artırılmıştır.

Projemizi destekleyerek öğrencilerimizin kariyer planlama sürecinde streslerini nasıl yönetebilecekleri noktasında bilinçlendirilmelerini ve duyarlılık kazanmalarını sağladığından dolayı Atatürk Üniversitesi Toplumsal Duyarlılık Projeleri Uygulama ve Araştırma Merkezi'ne teşekkür ederiz.