



Araştırma Makalesi (Research Article)

**BİLİNÇLİ FARKINDALIK, MESLEKİ BAĞLILIK VE RUMİNATİF DÜŞÜNME İLİŞKİSİ:
TURİZM REHBERLİĞİ ÖĞRENCİLERİNE YÖNELİK BİR ARAŞTIRMA (RELATIONSHIPS
BETWEEN MINDFULNESS, PROFESSIONAL COMMITMENT AND RUMINATIVE THINKING: A
STUDY FOR TOURISM GUIDANCE STUDENTS)**

Alaattin BAŞODA^{1*} (orcid.org/ 0000-0001-7654-5849)

Filiz GÜMÜŞ DÖNMEZ² (orcid.org/ 0000-0003-1661-3277)

¹Aksaray Üniversitesi, Turizm Fakültesi, Turizm Rehberliği Bölümü, Aksaray, Türkiye

²Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Turizm Fakültesi, Turizm Rehberliği Bölümü, Muğla, Türkiye

Özet

Bu çalışmanın amacı, turizm rehberliği öğrencilerinin bilinçli farkındalıklarının mesleki bağlılık ve ruminatif düşünme üzerindeki etkisini ayrıca bilinçli farkındalıkları ile mesleki bağlılıkları arasında ruminatif düşünmenin aracılık rolünü incelemektir. Araştırmada örnekleme yöntemi olarak amaçlı örneklem yöntemi tercih edilmiştir. Türkiye’de Turizm Fakülteleri bünyesinde olan Turizm Rehberliği bölümü öğrencileri (s=480) alan araştırmasına dâhil edilmiştir. Kullanılan ölçekler, daha önce geliştirilen ölçeklerdir. Ancak mesleki bağlılık ölçeği, turizm sektörüne bağlılık ölçeğinden uyarlanmıştır. Çevrim içi anket yoluyla elde edilen veriler, faktör analizi ve yapısal eşitlik modeli (PLS-SEM) ile analiz edilmiştir. Araştırma bulguları; öğrencilerin bilinçli farkındalık, ruminatif düşünme ve mesleki bağlılık düzeylerinin ortalamasının üzerinde olduğunu göstermiştir. Yapısal model ile ilgili analizlere göre bilinçli farkındalık; mesleki bağlılığı olumlu ve ruminatif düşünmeyi olumsuz yönde ve anlamlı düzeyde etkilemiştir ancak ruminatif düşünmenin mesleki bağlılık üzerindeki etkisi anlamlı değildir. Ayrıca sonuçlar, ruminatif düşünmenin bilinçli farkındalık ve mesleki bağlılık arasında aracılık rolü üstlenmediğini ortaya koymuştur. Araştırma sonunda ise teorik ve pratik çıkarımlarda bulunulmuş ve geleceğe yönelik öneriler sunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Bilinçli Farkındalık, Ruminatif Düşünme, Mesleki Bağlılık, Turist Rehberliği

Abstract

This study aims to investigate the effect of tourism guidance students' mindfulness on professional commitment and ruminative thinking and the mediating role of ruminative thinking between mindfulness and professional commitment. Purposive sampling was chosen as the research sampling method, so students of the Tourism Guidance Department (n=480) at Turkey's Faculty of Tourism were included in the field study. The scales used are previously developed scales. The professional commitment scale, however, was adapted from the previous scale of commitment to the tourism industry. Factor analysis and structural equation modeling (PLS-SEM) were used to analyze the data collected through the online survey. The study's findings revealed that the students' levels of mindfulness, ruminative thinking, and professional commitment were above the average scores. According to the structural model analyses, mindfulness affected professional commitment positively and ruminative thinking negatively and significantly, but ruminative thinking had not significantly affect professional commitment. Furthermore, the findings indicated that ruminative thinking did not play a mediating role between mindfulness and professional commitment. At the conclusion of the study, theoretical and practical conclusions were drawn, and future directions were proposed.

Anahtar Kelimeler: Mindfulness, Ruminative Thinking, Professional Commitment, Tourist Guidance

* Sorumlu yazar: alaattinbasoda@aksaray.edu.tr

DOI: 10.33083/joghat.2022.190

Giriş

Turizm sektörü; çalışanlar açısından düşük ücretli, sezonluk çalışma (Anasori vd., 2020), kısıtlı kariyer fırsatları (Kusluvan vd., 2010) ve yoğun duygusal tükenme (Yoo vd., 2015) gibi baskın olumsuz özellikleriyle bilinmektedir. Ancak sektörün; cezbedici, eğlenceli (Lin vd., 2019) ve tutku dolu (Başoda, 2020a) bir yönü de bulunmaktadır. Dolayısıyla turizmci adayların kendini ruminatif düşünme içinde bulması, turizmin zıtlıkları barındıran doğal yapısından kaynaklanabilmektedir. Ayrıca Türkiye’de turizm eğitimindeki plansız gelişme doğrultusunda turist rehberliği ile ilgili çok sayıda yükseköğretim programlarının ve kontenjanlarının ve buna bağlı meslek adayı sayısının arttığı görülmektedir (Çeşmeci vd., 2020). Turist rehberliği eğitiminde alan dışı akademik istihdam (Aylan ve Başoda, 2018), teknolojinin mesleği tehdit ettiği düşüncesi (Eser vd., 2019), uygulama eğitimlerine katılımın maliyetli ve gezi süresinin uzun olması (Manav ve Soybalı, 2020) gibi birçok farklı sorunla da karşılaşmaktadır. Bu sorunlar, mezunların sektörde veya meslekte kalmayı tercih etmemelerine yol açabileceği tahmin edilmektedir. Kan Sönmez’e (2021) göre rehberlik öğrencilerinin, gelecekte kariyer hedeflerine ulaşip ulaşamayacaklarına yönelik kaygıları, yoğun stres yaşamalarına sebep olmaktadır. Söz konusu tüm bu gelişmeler, rehber adayı öğrencilerin kendilerini belirsizliğe, umutsuzluğa ve olumsuz düşüncelere kaptırmalarına yol açarak mesleğe dair olumsuz tutumlarını artırabilir. Bu nedenle, öğrenci psikolojisi açısından özellikle mesleğe yönelik ruminatif düşünmenin zararlı etkilerini azaltarak mesleki bağlılığı artıracak faktörlerin tespitine yönelik araştırmaların yapılması gerektiği düşünülmektedir.

Ruminatif düşünmeyi (olumsuz düşüncelerin tekrarlanması) azaltan faktörlerden biri bilinçli farkındalıktır (Meng ve Meng, 2020). Bilinçli farkındalık; bireyin kasıtlı olarak, şu anda olup bitenlere ve yargılamadan kendini dikkat eylemine odaklaması (Kabat-Zinn, 1994; Brown ve Ryan, 2003) ve o andaki bilgiyi aktif olarak işleme alması ile açıklanan bilişsel durumu veya becerisidir (Brown ve Ryan, 2003). Diğer bir deyişle bilinçli/bilgece farkındalık; “*dikkatin amaçlı ve bilinçli olarak, bedende ve zihinde o anda olup bitenlere yönlendirildiği, bu gözlemler sonucunda ortaya çıkan içeriğin de yargılanmadan, analiz edilmeden, tepki verilmeden, merakla, anlayışla ve şefkatle kabullenildiği yaşamsal bir süreçtir*” (Şahin ve Yeniçeri, 2015:49). Bilinçli olarak ne yaptığının farkında olan insanlar, kendilerini ruminatif düşünmeden arındırabilmektedirler (Bishop vd.,2004; Meng ve Meng, 2020).

Bilinçli insanlar, geçmişin olumsuz deneyimlerinden veya geleceğe yönelik kaygılarından uzaklaşabilir ve mevcut zamana odaklanarak mantıklı kararlar alabilirler ve davranışlarda bulunabilirler (Ding vd., 2019). Ayrıca anlık deneyimlere belirli bir kalitede dikkati yoğunlaştırma pratiği olarak farkındalık, insanların modern yaşamın sorunlarıyla başa çıkmaları için önemli bir faktördür (Stankov vd., 2020). Örneğin günümüzün tempolu çalışma ortamında farkındalığın, uzun vadeli kariyer başarısının temel bir kaynağı olduğu bilinmektedir (De Abreu, 2020). Turizm açısından ise bilinçli farkındalık, çalışanların iç ve dış dünyası kapsamında duygu ve düşüncelerine yönelik farkında olma ve dikkatini bu farkındalık doğrultusunda işine/görevine yoğunlaştırma durumu şeklinde ifade edilmektedir (Chan, 2019; Said ve Tanova, 2021). Ayrıca bilinçli farkındalığın, turist deneyimleri ile önemli ilişkisinin olduğu ileri sürülmektedir (Adabalı, 2020; Tan vd., 2020). Ancak bilinçli farkındalığın, turizmde önemli bir faktör olmasına (Karasakaloğlu, 2017) rağmen, turizm meslekleri ile ilişkisinin incelenmediği anlaşılmaktadır.

Kaynakların Korunması Teorisi’nin (COR) temel ilkesi, bireyin kişisel kaynaklarını korumak ve kaynak elde etme amacıyla yoğun bir çaba göstermesidir. Bu amaca ulaşmak için kullanılan yöntemlerden biri, olumlu duygusal durumlar ve tutumlarla sonuçlanması muhtemel kaynakların çoğaltılmasıdır (Hobfoll, 2002; Hobfoll vd., 2018). Bu noktadan hareketle bilinçli farkındalık, turizm rehberliği öğrencilerinin eğitim süreci boyunca kariyerlerine yönelik kaynak havuzu oluşturacakları bir araç olabilmektedir (Başoda, 2020b). Dolayısıyla bu araç, öğrencilerin mesleki bağlılıklarını artırarak kişisel ve mesleki kaynakları biriktirmelerine yönelik birtakım fırsatlar sunabilir. Zira mesleki bağlılığın, kaynak kaybı tehdidine karşı bir başa çıkma stratejisi olduğu düşünülmektedir (Van der Heijden vd., 2017). Mesleki bağlılık, aşırı derecede işte yer alma isteği ve zorlu bir durumu kontrol etme arzusudur (Siegrist vd., 2004). Turizm öğrencileri açısından mesleki bağlılık ise turizm sektöründe çalışmanın farklı yönleri veya boyutları ile sektördeki çalışma niyetleri veya bağlılıkları hakkında sahip oldukları tüm bilişsel, duygusal ve davranışsal eğilimlerin veya kaynakların toplamı şeklinde ifade edilebilir (Kusluvan ve Kusluvan, 2000).

Bazı araştırmacılar (Ward vd., 2003; Paivandy vd., 2008; Brinker ve Dozois, 2009; Deyo vd. 2009; Raes ve Williams, 2010), diğer alanlarda öğrenim gören öğrenciler veya fiziksel ve psikolojik sorunu olan insanlara yönelik araştırmalar yapmışlardır. Özellikle Galles vd. (2019) tarafından yapılan çalışma, öğrencilerin bilinçli farkındalık ve mesleğe yönelik düşünceleri arasındaki ilişkinin ele alındığı ilk çalışma olarak bilinmektedir.

De Abreu (2020) tarafından yapılan çalışma ise öğrencilerin bilinçli farkındalıkları ile mesleki kimlikleri ve kariyer uyumları arasındaki ilişkinin incelendiği önemli bir çalışma niteliğindedir.

Türkiye’de ise konu itibarıyla meslek ile ilişkisi olmasa da bilinçli farkındalık ile ilgili turizm öğrencilerinin de aralarında olduğu üniversite öğrencilerine yönelik çalışmalara rastlanmaktadır (Nam ve Akbay, 2020). Doğrudan turizm öğrencilerine yönelik yapılan araştırmalar da bulunmaktadır. Örneğin Akşit Aşık (2019) tarafından yapılan ampirik çalışmada, bilinçli farkındalık, akademik öz yeterlilik ve kariyer stresi ilişkisi incelenmiştir. Başoda (2020b) ise turizm rehberliği öğrencilerinin bilinçli mesleki farkındalıkları (mesleğe uyum sağlama farkındalığı) ile ilgili teorik bir çalışma yapmıştır. Ancak gerek turizmde gerekse diğer alanlarda, bilinçli farkındalık ve ruminatif düşünme ile mesleki bağlılık ilişkisinin teorik veya ampirik olarak incelendiği bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu durum, ilgili yazındaki önemli bir boşluğu ortaya çıkarmaktadır. Oysa ki alan yazında, bilinçli farkındalığın, özellikle mesleki farkındalık, refah, tatmin, bağlılık (Goodman vd., 2019) ve öğrenci performansı (Sumel vd., 2021) ile yakın ilişkisi olduğu vurgulanmaktadır. Ayrıca konuya yönelik bu kadar az çalışmanın yapılmış olması, bilinçli farkındalığın ve ruminatif düşünmenin meslek ile ilişkisinin henüz bilinmeyen ve keşfedilmeyen yönlerinin olduğunu göstermektedir. Yukarıdaki tespitlerden hareketle, bu çalışmanın amacı, turizm rehberliği öğrencilerinin bilinçli farkındalıklarının mesleki bağlılığa ve ruminatif düşünmeye etkisini ayrıca bilinçli farkındalıkları ile mesleki bağlılıkları arasındaki ilişkide ruminatif düşünmenin aracılık rolünü incelemektir.

Bu araştırmanın, üç açıdan ilgili yazına katkı sağlayacağı öngörülmektedir. İlki, hem bilinçli farkındalığın ve ruminatif düşünmenin mesleki bağlılıkla ilişkisinin hem de ruminatif düşünmenin bu ilişkideki aracılık rolünün incelendiği ilk çalışma olmasıdır. İkincisi, söz konusu modelin ilk defa turist rehberliği açısından değerlendirilmesidir. Sonuncusu ise araştırmanın, turizm rehberliği öğrencilerinin bilinçli farkındalıklarının sonuçlarının ve ruminatif düşünme yapılarının ve mesleki bağlılıklarının öncüllerinin anlaşılmasına katkı sağlamasıdır. Çalışma; kavramsal çerçeve ve hipotezler, yöntem, bulgular, sonuç, tartışma ve öneriler kısımlarından oluşmaktadır.

Kavramsal Çerçeve ve Hipotezler

Bilinçli Farkındalığın Mesleki Bağlılığa Etkisi

Bilinçli farkındalık, duygusal bunalım ve uyumsuz davranışa sebep olan zihinsel süreçlere ustalıkla cevap vermeye yönelik psikolojik bir yaklaşımdır (Bishop vd., 2004). Bilinçli farkındalıkta, zihinsel olarak dikkatli ve uyanık olmak esastır (Shapero vd., 2019). Bir diğer ifadeyle bilinçli farkındalık; bireyin kendi davranışları, tutumları ve inançları hakkında kararlar almak için mevcut bilgisini eleştirel bir şekilde analiz ederek, bilinçli zihinsel bir yanıt verme durumudur. Bu yapıyla bilinçli farkındalık; sorun tespiti, olaylara eleştirel bakabilme ve yeni bilgiler öğrenmeyi kolaylaştırmaktadır (Tan vd., 2020). Bireyin dikkatini mevcut zaman dilimine odaklama ayrıca gelecekle ilgili endişeleri ve geçmişle ilgili pişmanlıkları serbest bırakma yeteneği olan bilinçli farkındalık, hem fiziksel hem de zihinsel sağlık için birçok fayda sağlamaktadır (Keng vd., 2011). Kariyer alanında ise bilinçli farkındalık; sektörün/işin/mesleğin değişen doğasına, sektördeki belirsizliğe ve mesleğin geleceğine ilişkin kaygı ve gerginliğe karşı bir başa çıkma stratejisidir (Jacobs ve Blustein, 2008; Zivnuska vd., 2016). Bu nedenle bilinçli farkındalık, tutkuları doğrultusunda geleceklerine yön vermek ve amaçları doğrultusunda kariyer hedeflerini belirleme aşamasında olan insanlar için etkili bir araçtır (Zivnuska vd., 2016). Bunların sonucu olarak bilinçli farkındalık, turizm sektöründe kariyer yapmayı düşünen insanların kapasitesini ve geleceğe yönelik kararlarını etkileyebilir.

Bilinçli farkındalık, doğal olarak oluşan ve beraberinde öğrenilebilen ve geliştirilebilen bir insan kapasitesidir (Glomb vd., 2011). Eğitimde bilinçli farkındalık, bir öğrencinin geleceğine ilişkin kararlarında kariyer kaynaklarını iyi değerlendirmesine katkı sağlayabilir. Burada bahsedilen kaynak ise bireyin performansını yönlendiren, kendi kararlarını alma yetisi veya ek beceriler kazandıran psikolojik varlıklardır (Voydanoff, 2005). Bu bağlamda, bilinçli farkındalığın bir yetenek ve mesleki bağlılığın ise bir tutum olduğu anlaşılmaktadır (Zivnuska vd., 2016). Bilinçli farkındalık, öğrencilerin kendilerini mesleğe yönelik olumsuz düşüncelere ve duygulara kaptırma eğilimlerinin düzeyini düşürebilmektedir. Bunun nedenleri ise bilinçli farkındalığın öğrencide; mesleğe yönelik sorun çözüme yeteneğini artırma, içsel yönetimi güçlendirme, çözüme daha fazla odaklanma, zihinsel artıkları temizleme, ikilemi (zihinsel karışıklığı) giderme, kaygıyı düşürme ve çatışmayı önleme gibi güçlü bir mekanizmaya sahip olmasıdır (Galles vd., 2019). Örneğin Japonya’da yapılan bir çalışmada, üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalıkları ile iyi oluş durumları arasında olumlu bir ilişki olduğu saptanmıştır (Irie ve Yokomitsu, 2019). Dolayısıyla bilinçli farkındalığın, öğrencilerin zihinsel sağlığını iyileştirebildiği ileri sürülebilir. Bir diğer açıdan, bilinçli farkındalık, yükseköğretim öğrencilerinde bilişsel yeniden değerlendirme ve yılmazlık arasındaki ilişkiye aracılık edebilmektedir. Farkındalık, üniversite

öğrencilerinde dayanıklılık kadar bilişsel yeniden değerlendirme arasındaki ilişkiyi güçlendirmenin etkili bir yolunu temsil edebilmekte ve nihayetinde akademik performanslarını ve psikolojik iyi oluşlarını iyileştiren bir mekanizma olabilmektedir (Zarotti vd., 2020).

Feldt ve diğerlerine (2021) göre insan yaşamındaki kariyer geliştirme süreçleri, duygusal çalkantılarla dolu olabilir. Ancak bilinçli farkındalık, bu süreçte, kariyer-yaşam planlaması bağlamında, bireylerin duygusal tepkiselliğini azaltarak duyguları etkin bir şekilde kullanmalarına yardımcı olabilmektedir (Feldt vd., 2021). Bu bağlamda, farkındalık, kimlik ve kariyerle ilgili biliş ve duyguların farkındalığını ve kabulünü teşvik etmek için tasarlanmış psikolojik bir kaynak olarak görülebilir. Böylece bireyin kariyer kararsızlığı ile ilgili sıkıntılar ve meslekle ilgili belirsizlikler hakkındaki endişelerini azaltabilir (Taber ve Blankemeyer, 2015). Bu nedenle, bireyin hedeflerine, ilgi alanlarına ve yeteneklerine ilişkin net ve istikrarlı bir tabloya sahip olmasını ifade eden mesleki kimliğin (Holland vd., 1980) bilinçli farkındalıkla ilişkisi üzerinde durulmaktadır. Örneğin De Abreu (2020), yaptığı bir çalışmayla, bilinçli farkındalığın doğrudan öğrencilerin kariyer uyumunu etkilemediği, ancak mesleki kimlik aracılığıyla etkilediğini saptamıştır. Dolayısıyla yukarıda sıralanan araştırmaların sonuçlarından, bilinçli farkındalığın öğrencilerin algılarını ve kararlarını yapıcı yönde şekillendirme yoluyla mesleğe yönelik olumlu çıktılara ortaya çıkarttığı anlaşılmaktadır.

Başoda (2020b) tarafından yapılan çalışmada, Kaynakların Korunması Teorisi'nden hareketle, psikolojik bir süreç bağlamında *öğrencilerin mesleğe yönelik uyum sağlama farkındalığı* kavramı geliştirilmiştir. Turist rehberliğine uyum sağlama farkındalığı, *“rehber adayının (öğrencinin) uyuma yönelim ve uyumu işleme farkındalık kaynakları ile açıklanan, mesleğe uyum göstermesine yönelik gerekliliklere odaklanması için süreç odaklı kişisel bir yol haritası belirlemesine yardımcı olan disipline edici, güdüleyici ve istikrarlı psikolojik bir özellik”* şeklinde tanımlanmıştır (Başoda, 2020b:113). Bu tanıma göre eğitim süreci, öğrencinin geçmiş ve gelecek hayatı arasında bir kontrol/aracı/moderatör mekanizması sürecidir. Bu sürecin, öğrencinin kişisel ve mesleki kaynaklarının bilincinde olmasını ve bu kaynakları elde etmek için onlara önemli fırsatlar sunabileceği düşünülmektedir. Dolayısıyla Kaynakların Korunması Teorisi'nden hareketle kişisel kaynaklarını koruma eğiliminde olan öğrenciler, turist rehberliğine karşı bilinçli farkındalık elde edebilirler. Buna göre bilinçli olarak mesleklerinin farkında olan öğrencilerin mesleki bağlılık düzeylerinin yüksek olacağı beklenmektedir. Yukarıdaki görgül ve kavramsal yazındaki tespit veya sonuçlara dayalı olarak aşağıdaki hipotez geliştirilmiştir:

H₁: Bilinçli farkındalığın mesleki bağlılık üzerinde anlamlı ve olumlu bir etkisi vardır.

Bilinçli Farkındalığın Ruminatif Düşünmeye Etkisi

Turizmde bir eğitim aracı olarak bilinçli farkındalık, çalışanların duygularını düzenlemelerine yardımcı olabilmekte ve işe bağlılık düzeylerini artırarak tükenmişliklerini azaltabilmektedir. Ayrıca farkındalık, çalışanın o anda müşterilerle etkileşimli rollerini daha iyi yönetebilmesine yardımcı olabilmektedir (Johnson ve Park, 2020). Farkındalık, bilinçli olarak şimdiki zamana ve o an yaptıklarına odaklanma ile açıklanan psikolojik bir dikkat durumu olduğundan (Wang vd., 2021), çalışanların odaklanma kaybına veya zihinsel olarak var olamamaya sonuçlanan diğer düşüncelerle meşgul olmalarını engelleyebilmektedir. Bu durum ise çalışanların, kariyer ile ilgili hedeflerine daha etkili bir şekilde ulaşmalarını sağlayabilmektedir (Said ve Tanova, 2021). Bu noktada bir başa çıkma stratejisi olarak bilinçli farkındalık; duygusal tükenmeyi, olumsuz ruh halini ve insanlar ile yüz yüze iletişimden kaynaklanan stresi düşürebilmektedir (Li vd., 2017). Dolayısıyla bilinçli farkındalığı yüksek olan insanlar, ruminatif düşünme düzeylerini düşürebilmektedirler (Segal vd., 2002; Ma ve Teasdale, 2004; Ramel vd., 2004; Deyo vd., 2009). Örneğin Önder ve Utkan (2018), çeşitli fakültelerde öğrenim gören öğrencilere yönelik yaptıkları araştırmada, bilinçli farkındalığın ruminatif düşünmeyi ve stresi olumsuz yönde etkilediğini ve ruminatif düşünmeyi azaltarak stresin düzeyini düşürdüğünü saptamışlardır. Akşit Aşık (2019) ise turizm rehberliği öğrencilerinin bilinçli farkındalıklarının kariyer streslerini düşürdüğünü ortaya çıkarmıştır.

Ruminatif düşünme, özellikle kariyer hedeflerine ulaşamamış insanlarda daha baskın görülebilmektedir (Martin ve Tesser, 1996; Paivandy vd., 2008; Petrocchi ve Ottaviani, 2016). Bu nedenle turizm rehberliği öğrencileri, gerek turizm gerekse doğrudan meslek ile ilgili olumsuzluklara daha çok odaklanabilmektedir. Ancak bilinçli farkındalık ile öğrenciler, mesleğin özelliklerini daha sistematik bir şekilde gözden geçirmekte ve kaygı, endişe ve korku gibi olumsuzluklar ile zamanını geçireceğine, mesleki başarıyı elde etmek için içinde yaşadıkları zamanı, imkânları ve kaynakları etkin kullanabilmektedirler (Başoda, 2020b). Öte yandan turizm sektörünün olumsuz özelliklerinin ve Covid-19 salgınının etkilerinin, turist rehberliği eğitimi alan öğrencilerin mesleğe ilişkin ruminatif düşüncelerini harekete geçirdiği düşünülebilir. Ancak yukarıdaki tespitlere dayanarak, bilinçli farkındalığı yüksek olan öğrencilerin, bu olumsuz düşünme yapısına kendilerini

kaptırmadıkları varsayılmaktadır. Bu nedenle bilinçli farkındalığın ruminatif düşünmeyi azaltacağı doğrultusunda aşağıdaki hipotez geliştirilmiştir.

H₂: Bilinçli farkındalığın ruminatif düşünme üzerinde anlamlı ve olumsuz bir etkisi vardır.

Ruminatif Düşünmenin Mesleki Bağlılığa Etkisi

İlgili yazında, ruminatif düşünme ile mesleki bağlılık arasındaki ilişkinin açıklandığı bir çalışmaya rastlanmamıştır. Ancak bazı yaklaşımlar ile bu ilişkinin desteklenebileceği düşünülmektedir. Örneğin ruminatif düşünmeye sahip insanların, kariyerleriyle ilgili kararlarında daha çok olumsuz düşüncelere sahip oldukları vurgulanmaktadır (Galles vd., 2019). Ayrıca, ruminatif düşünmenin, kariyer kararı verirken mesleğe yönelik olumsuz tutumları ortaya çıkarabileceği ileri sürülmektedir (Paivandy vd., 2008).

Düşünceler, bireye geleceğe ilişkin kararlarında kendini düzenleme ve planlama yetisi kazandırmaktadır. Ancak bazı durumlarda bu düşünceler, bireyin zamanını verimsiz kullanmasına sebep olan takıntılı ve olumsuz bir şekilde yani ruminatif düşünmeye dönüşebilmektedir (Watkins, 2008). Bu düşünceler ise uyumsuz bilişsel sürecin temelini oluşturmaktadır (Teasdale vd., 1995). Bunun sonucunda, birey, yaşadığı olayların olumsuz yönlerine odaklanarak, kendisi ve deneyimleri hakkındaki olumsuzlukları tekrarlayıcı bir şekilde düşünme eğilimine girmektedir (Nolen-Hoeksema ve Morrow 1991; Alloy vd., 2000; Paivandy vd., 2008; Hong vd., 2021). Ruminatif düşünmeye sahip birey, içinde bulunduğu stresli yaşam koşullarına olumsuz tepki vermekte ve olumsuz düşünceleri zihninde daha sık tekrarlamaktadır (Alloy vd., 2000). Dolayısıyla ruminatif düşünmenin, olumsuz duyguları tetiklemede (Ding vd., 2019) ve bilişsel kaynakları tüketmede (Nolen-Hoeksema, 1994) merkezi bir role sahip olduğu anlaşılmaktadır. Bu yaklaşımlara dayanarak, mesleğin olumsuz yönlerini bilen turizm rehberliği öğrencilerinin, meslekle ilgili olumsuz düşünceleri zihninde tekrar tekrar canlandırdıkları ve bu durumun ise öğrencilerin mesleki bağlılıklarını azaltacağı tahmin edilmektedir.

Ruminatif düşünme, bireyin yaşamı üzerindeki hâkimiyet duygusunu azaltabilmektedir (Nolen-Hoeksema vd., 1999). Ruminatif düşünme, bir anda ortaya çıkmayabilir. Bireyin yaşam tecrübeleri, içinde bulunduğu olumsuz duygu durumları ve çevresel şartlar onu olumsuzluğa yönlendirebilmektedir. Birey, ısrarla ve sürekli olarak yaşam koşullarını ve ne hissettiğini sorguladıkça, odaklandığı nokta olumsuzluğa doğru ilerleyebilmektedir (Ward vd., 2003). Mesleki bağlılık ise bireyin mesleğine olumlu duygular beslemesi, onunla özdeşleşmesi ve o mesleğe dâhil olma duygusunu yansıtan olumlu bir tutumu ifade etmektedir (Turner ve Chelladurai, 2005). Ancak turizm rehberliği öğrencilerinin mesleğe yönelik olumsuz düşüncelere odaklanmaları; mesleki kaygılarının artmasına, mesleki gereklilikleri zamanında yerine getirmemelerine, mesleğe uyum sağlamaya odaklanamamalarına ve eğitim sürecinde elde etmeleri gereken kaynakları zamanında elde edememelerine sebep olabilmektedir (Başoda, 2020b). Bunun nedenleri ise ruminatif düşünmenin; sürekli kendini sorgulama, geçmişe esir olma, belirli olumsuz durumlara odaklanarak çevrede olup bitenlere duyarsız kalma, olumsuz düşüncenin zihne takılarak tekrarlanması, zihnin olumsuzluklarla meşguliyeti (Teasdale vd., 1995; Martin ve Tesser, 1996; Nolen-Hoeksema vd., 1999; Watkins, 2008; Jaddoud, 2018) gibi özelliklere sahip olmasıdır. Bu yaklaşımlardan hareketle, ruminatif düşünmenin, eleştirel düşünmeyi ve gelişimsel öğrenmeyi engelleyebileceği (Jaddoud, 2018) ve bunun sonunca, mesleki bağlılığı olumsuz yönde etkileyebileceği beklenmektedir. Bu tespitlerden hareketle aşağıdaki hipotez geliştirilmiştir.

H₃: Ruminatif düşünmenin mesleki bağlılık üzerinde anlamlı ve olumsuz bir etkisi vardır.

Ruminatif Düşünmenin Aracılık Rolü

Yazında birçok araştırmacı, farklı değişkenlerin ilişkisinde ruminatif düşünme değişkeninin aracılık rolünü incelemiştir (Harris vd., 2008; Donahue vd., 2012; Lamis ve Dvorak, 2014; Petrocchi ve Ottaviani, 2016; Önder ve Utkan, 2018). Ancak bilinçli farkındalık ve mesleki bağlılık arasındaki ilişkide, ruminatif düşünmenin aracılık rolünün incelendiği bir çalışmaya rastlanmamıştır. Umutsuzluk teorisine göre ruminatif düşünme, bağlılığı olumsuz etkileyebilir (Spasojevic vd., 2004). Çünkü ruminatif düşünmeye sahip insanlar, geleceklere ilişkin karar vermede zorluk yaşadıkları için mesleklerini sürdürme/mesleklerine bağlı olma ve kariyerlerine ilişkin tutumlarında olumsuz düşüncelere sahip olabilmektedirler (Paivandy vd., 2008). Ayrıca öğrenciler; eğitim süreçleri boyunca kendisi, hayatı ve geleceği ile ilgili derin düşüncelere kapıldıklarından, karmaşık bir durum içine girebilmektedirler. Ruminatif düşünme, nevroitiklik ile ilişkili olduğundan, öğrencinin kendine yönelik tehditleri ve kayıpları yaşama veya mesleki kaygıyı hissetme gibi karamsar düşünceleri tekrarlayarak öğrenciyi bu akışa esir edebilir. Ancak mesleki öğrenmede, ruminatif düşünmeyi önleyen kaynaklar bulunmaktadır (Lengelle vd., 2016). Bu noktada bilinçli farkındalığın, mesleğe yönelik fazla karamsar olan öğrencilerin sıkıntılarını giderebilen önemli bir kaynak olması beklenmektedir (Conley vd., 2018).

Kaynakların Korunması Teorisi'ne göre birey, sahip olduğu kaynakları kullanarak stresli ve sıkıntılı durumlarla başa çıkabilir (Hobfoll, 2001). Bu durumda bilinçli farkındalık, bireyin ruminatif düşünme ile başa çıkmak için ihtiyaç duyduğu kaynakları bireye sunabilir. Böylece yüksek bilinçli farkındalığa sahip bir birey, ruminatif düşünmeyi azaltabilir ve mesleki bağlılığını olumsuz etkileyecek stresli durumları etkin bir şekilde yönetebilir. Diğer bir deyişle, koruyucu bir kaynak olan bilinçli farkındalık, rehber aday öğrencilerin ruminatif düşüncelerini azaltmak kaydı ile mesleki bağlılıklarını artırabilir. Dolayısıyla yukarıdaki tespitler doğrultusunda aşağıdaki hipotez geliştirilebilir.

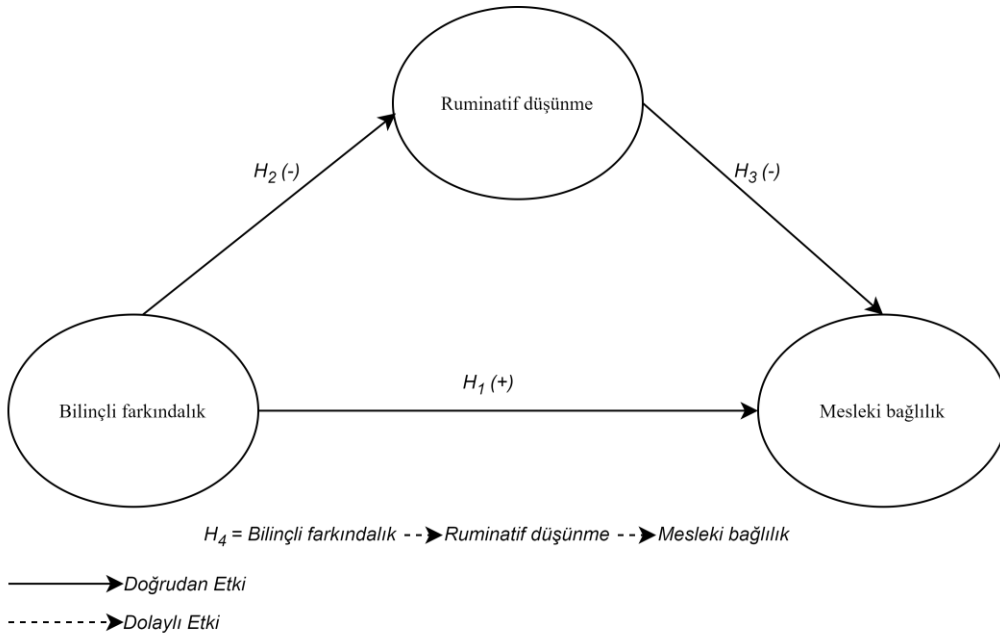
H₄: Bilinçli farkındalık ile mesleki bağlılık ilişkisinde ruminatif düşünme aracılık rolü oynamaktadır.

Yöntem

Araştırma Modeli

Bu çalışmada, turizm rehberliği öğrencilerinin bilinçli farkındalıklarının mesleki bağlılığa ve ruminatif düşünmeye etkisi ayrıca mesleki bağlılık ilişkisinde ruminatif düşünmenin aracılık rolü incelenmektedir (bkz. Şekil 1). Modeldeki egzogen değişken, bilinçli farkındalık ve endojen değişkenler ise mesleki bağlılık ve ruminatif düşünmedir.

Şekil 1. Araştırma Modeli



Örnekleme

Araştırmada, amaca göre örnekleme yöntemi (Babbie, 2007) tercih edilmiştir. Bu yöntem; araştırmacının konuya hâkimiyetinden dolayı (Arıkan, 1995; Nakip, 2003), araştırma konusunun içeriği ve amacı doğrultusunda evrenden hangi örneği seçeceğine karar vermesine imkân sağlayan bir yöntemdir (Bernard, 2000; Robson, 2002). Buna dayanarak, Turizm Fakültelerinde öğrenim gören turizm rehberliği öğrencileri, alan araştırmaya dâhil edilmiştir. Bu öğrencilerin seçilmesinin nedeni; zorlayıcı, birden çok alanda uzmanlık gerektiren, krizlerden kolay etkilenen ve icra edilmesi için birçok kişisel kaynağa sahip olmayı gerektiren turist rehberliğine yönelik eğitim almalarıdır. Söz konusu bölümün ve mesleğin özelliklerinin, araştırma konusu ile oldukça uyumlu olduğu düşünülmektedir.

Ölçekler

Bilinçli farkındalığın; bilişsel bir yetenek, kişilik özelliği ve bilişsel bir tarz olmak üzere farklı temelleri olduğu bilinmektedir (Sternberg, 2000). Bazı araştırmacılara göre bilinçli farkındalık daha çok bilişsel bir tarz temelli iken (Sternberg, 2000) bazılarına göre ise bireyin bilişsel aracılık sürecini tetikleyen içsel bilginin kaynağı olan kişilik özelliği temellidir (Ioannou vd., 2021). Buna göre bilinçli farkındalığı ölçmek için kişilik özelliği veya durum temelli ölçeklerin geliştirildiği görülmektedir (Şahin ve Yeniçeri, 2015). Bu çalışmada, bilinçli farkındalığı ölçmek için Brown ve Ryan (2003) tarafından geliştirilen "Bilinçli Dikkat Farkındalığı Ölçeği (MAAS)"nin Özyeşil vd. (2011) tarafından Türkçeye uyarlanan 15 maddelik "Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BİFÖ)" kullanılmıştır (6'lı Likert: 1. Hemen hemen her zaman - 6. Hemen hemen hiçbir zaman). Ölçekten

alınan yüksek puanlar, bilinçli farkındalık düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir. Bu ölçek, kişilik temelli olup (Şahin ve Yeniçeri, 2015; Ioannou vd., 2021) sadece dikkat eğilimine odaklanan yatkinliği (Haliwa vd., 2021) ölçmektedir.

Ruminatif düşünmeyi ölçmek için Brinker ve Dozois (2009) tarafından geliştirilen ve Karatepe vd. (2013) tarafından Türkçeye uyarlanan 20 maddelik “Ruminatif Düşünme Biçimi Ölçeği (RDBÖ)” kullanılmıştır (7’li Likert: 1. Hiç tarif etmiyor – 7. Çok iyi tarif ediyor). Bu ölçek, bütün psikiyatrik özellikleri barındıran bir ölçek özelliğindedir (Karatepe vd., 2013).

Mesleki bağlılık ise Kusluvan ve Kusluvan (2000) tarafından geliştirilen “Öğrencilerin Turizm Sektörüne Yönelik Tutumları Ölçeğinin” alt ölçeği olan “Turizm Sektörüne Bağlılık Ölçeği” ile ölçülmüştür (4’lü Likert: 1. Kesinlikle katılmıyorum - 4. Kesinlikle katılıyorum). Bu ölçeğin orijinali İngilizce ve turizm sektörüne yöneliktir. Ancak bu çalışmada söz konusu ölçek, araştırmacılar tarafından Türkçeye çevrilerek turist rehberliğine uyarlanmıştır. Örneğin orijinal ölçekteki “Mesleki (profesyonel) geleceğimi turizmde görüyorum” ifadesi, “Mesleki (profesyonel) geleceğimi turist rehberliğinde görüyorum” şeklinde uyarlanmıştır. Türkçeye çevrilen şekli, ölçeğin sahibi olan bir araştırmacının da aralarında olduğu dört akademisyene kontrol amaçlı gönderilmiştir. Daha sonra ölçek, tekrar İngilizceye çevrilmiş ve orijinal hali ile kıyaslama yapılmıştır. Tekrar-tekerrar çevir yöntemi (Van de Vijver ve Hambleton, 1996) sonucunda, ölçeğin anlam itibarıyla orijinal şekli ile uyumlu olduğu sonucuna varılmıştır. Ayrıca ölçek, “Turist Rehberliğine Bağlılık Ölçeği (TRBÖ)” şeklinde adlandırılmıştır (bkz. Ek-1). Anketi dil ve yapı açısından test etmek için pilot uygulama yapılmıştır. Bu kapsamda, Aksaray Üniversitesi Turizm Rehberliği Bölümünde öğrenim gören 24 öğrenciye anket uygulaması yapılmıştır. Uygulama sonucunda, anketin açık, anlaşılır ve doldurma süresi açısından uygun olduğu tespit edilmiştir.

Veri Toplama Aracı ve Uygulaması

Araştırma verileri; çevrim içi anket yoluyla elde edilmiştir. Anket; bilinçli farkındalık, ruminatif düşünme ve mesleki bağlılık ölçekleri ile demografik değişkenler (yaş, cinsiyet, medeni durum, sınıf, bölümü tercih etme sebebi, staj, sektörde çalışma durumu ve süresi) olmak üzere dört bölümden oluşmaktadır. Araştırmada kullanılan anketin ve yöntemin içeriğinin bilimsel araştırma etiğine uygunluk onayı, Selçuk Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu’nun 12.02.2021 tarihli 25350 sayılı kararı ile alınmıştır. Etik kurulu onayından sonra, Türkiye’de ilgili yükseköğretim kurumlarının dekan yardımcıları, bölüm başkanları veya dersin sorumlu öğretim elemanlarına telefon ile ulaşılmış, çevrim içi anket linki bu kişilere e-posta yoluyla ulaştırılmıştır. Bu kişiler ise söz konusu anket linkini, farklı çevrim içi platformlarda öğrencileri ile paylaşmış ve anketi uygulatmışlardır. Anket uygulaması, Aralık 2021-Mayıs 2022 tarihleri arasında gerçekleştirilmiştir.

Anket uygulaması sonucunda, toplamda 507 öğrenciden geri dönüş sağlanmıştır. Ancak bazı nedenlerle (uç değer, eksik doldurma vb.) 27 anket veri setinden çıkarılmıştır. Analiz için geriye 480 anket kalmıştır. Bu oran, araştırmada kullanılan ölçeklerin madde sayısının (47 madde) 10 katından fazla olması (Yıldız, 2021) ayrıca G*POWER 3.1.9.4 programından elde edilen sonucu aşması (söz konusu modeller için en az 68 anket ve bunun 3 katı yani 204 anket gerekliliği) (Power = 0,80, f2 = 0,15, $\alpha = 0,05$) (Ringle vd., 2015) nedeniyle, araştırma modelinin test edilmesi için yeterli olduğunu göstermektedir. Araştırmaya katılan 480 öğrencinin; %65,2’si kadın, %95,6’sı bekâr, %30,8’i ikinci sınıf, %80’ni kendi isteği ile bölümü tercih etmiş, %75,2’si stajını yapmamış ve %75,2’si sektörde çalışmamıştır. Ayrıca öğrencilerin yaş ortalaması 23 ve sektörde çalışanların çalışma sürelerinin ortalaması ise 1 ay 13 gündür.

Verilerin Analizi

Araştırmada elde edilen verileri test etmek için SPSS v.25 ve Smart-PLS v.3.3.9 paket programları kullanılmıştır. Mesleki bağlılık ölçeği, turist rehberliğine uyarlandığı için önce SPSS ile keşfedici faktör analizi yapılmış daha sonra Smart PLS ölçüm modeline dâhil edilmiştir. Bilinçli farkındalık ve ruminatif düşünme ölçekleri ise orijinal yapılarıyla kullanıldığı için doğrudan Smart-PLS ölçüm modeline eklenerek değerlendirilmiştir. Araştırma modelini test etmek için Smart-PLS programının tercih edilmesinin nedenleri; oluşturulan karmaşık modelleri analiz edebilmesi ve turizm araştırmalarında yaygın kullanılabilmesidir (Ali vd., 2018). Diğer neden ise PLS ile yapılan yapısal eşitlik modellemesinin, parametrik olmayan dolayısıyla normal dağılım göstermeyen ve küçük örneklemelerden alınan verileri değerlendirebilen varyans temelli ve çok değişkenli istatistiksel bir analiz yaklaşımı olmasıdır (Ringle vd., 2015; Usakli ve Küçükergin, 2018; Yıldız, 2021).

Bulgular

Mesleki Bağlılık Ölçeğinin Güvenirliği ve Geçerliliği

Turist rehberliğine uyarlanan mesleki bağlılık ölçeğinin yapı geçerliliğinin testi için açımlayıcı faktör analizi yapılmıştır (Nakip, 2013). Araştırmanın örnek sayısının ($n=480$), ölçeğin madde sayısının ($n=47$) 10 katından fazla olması, KMO (örneklem yeterlik) değerinin 0,94 ve Bartlett küreselliğinin ($p=0,00$) anlamlı olması, faktör analizinin yapılabileceğini göstermiştir (Hair vd., 1998). Faktör analizi sonucuna göre ölçek, tek boyutlu bir yapıya sahiptir (Güvenirlik katsayısı- $\alpha=0,93$, özdeğeri=7,00, açıkladığı toplam varyans=%58,3). Madde yükleri ise 1. (0,64), 2. (0,85), 3. (0,65), 4. (0,83), 5. (0,77), 6. (0,81), 7. (0,79), 8. (0,85), 9. (0,67), 10. (0,85), 11. (0,64) ve 12. (0,78) şeklindedir. Bu maddelerin yük değerlerinin 0,50 eşik değeri aştığı dolayısıyla geçerli değerlere sahip oldukları anlaşılmaktadır (Hair vd., 2006). Böylece tüm sonuçlar, Kusluvan ve Kusluvan'ın (2000) geliştirdiği turizm sektörüne bağlılık ölçeğinden uyarlanan turist rehberliği mesleğine bağlılık ölçeğinin güvenilir ve geçerli olduğunu ortaya koymaktadır.

Model Ölçümleri ve Sonuçları

PLS-SEM için bir takım ön koşullar gerekmektedir. Örneğin araştırmada kullanılan ölçeklerin ortak yöntem yanlılığı olmamalıdır (Kock, 2015). Harman'ın (1967) tek faktör analizi sonucunda, tüm ölçeklerin birlikte 6 boyut çıktığı, birinci boyutun toplam varyansı açıklama oranının %19 olduğu ve bir faktöre baskın yüklemenin (<50) olmadığı tespit edilmiştir. Dolayısıyla araştırmada kullanılan ölçeklere yönelik ortak yöntem yanlılığının olmadığı anlaşılmıştır (Podsakoff vd., 2003). Verilerin normal dağılıp dağılmadığı ise Kolmogorov-Smirnov testi ile belirlenmiştir. Sonuçlara göre veriler, normal dağılmamıştır ($p=0,000$). Böylece hem ortak yöntem hem de normal dağılım ile ilgili sonuçlar, modelin ve hipotezlerin testi için dış ve iç model ölçümlerinin dolayısıyla PLS-SEM'in yapılabileceğini göstermektedir. Ayrıca yapısal modelde, 5000 alt örnekle yeniden örnekleme kullanılmıştır (Hair vd., 2017).

Ölçüm Modeli (Dış Model)

Dış model ölçümü için *iç tutarlılık güvenirliliği* (Cronbach Alpha-CA, birleşim güvenirliliği-CR, rho_A), *birleşme* (ortalama varyans açıklama-AVE, dışsal faktör yükleri) ve *ayrışma geçerlikleri* (çapraz yükler, Fornell-Larcker ölçütü ve HTMT katsayısı) incelenmiştir (Hair vd., 2016, 2017; Yıldız, 2021). Analiz sonuçlarına göre tüm ölçeklerin; CA, CR ve rho_A " >70 " (BF: 0,93, 0,94, 0,94; RD: 0,95, 0,95, 0,97; MB: 0,93, 0,94, 0,94), AVE " >50 " (BF: 0,52; RD: 0,51; MB: 0,58) ve *faktör yüklerinin* büyük çoğunluğu (%93,5) 63-85 arasında değer olarak iç tutarlılık güvenirliliği ve birleşme geçerliliği sağladığı tespit edilmiştir (bkz. Tablo 1).

PLS-SEM için faktör yükleri ile ilgili bir kısım araştırmacılar " ≥ 70 " (Hair vd., 2010) diğer kısmı ise " ≥ 60 " (Hair vd., 2016) değerini alması gerektiğini belirtmektedir. Bazılarına göre ise " ≤ 40 " faktör yükleri kabul edilemez (Hair vd., 2011; Yıldız, 2021). Ancak birçoğuna göre eğer 40-70 arasında faktör yükleri alan ifadeler varsa, istenilen CR (≥ 70) ve AVE (≥ 50) eşik katsayılarını geçmiş ayrıca faktör yüklerinin her biri anlamlı ($p>0,05$) ve çapraz yükler açısından kendi boyutunda binişik olmayıp yük değeri diğer yapılardan daha yüksek ve farkı 0,1'den fazla olma kuralına uygun ise söz konusu ifadeler ölçekten çıkartılamaz (Hair vd., 2010; 2017; Yıldız, 2021).

Ruminatif düşünme ölçeğinin 16. Maddesi, 0,38 değerinde faktör yükü aldığından yukarıda sıralanan kurallara uygun olmadığı tespit edilerek ölçekten çıkarılmıştır. Ruminatif düşünme ölçeğinin 1. Maddesi 0,55, 5. Maddesi 0,58 ve 6. Maddesi ise 0,54 faktör yüklerine sahiptir. Ancak yukarıda açıklanan şartları sağladıkları için bu ifadeler ölçekten çıkartılmamıştır. Bazı tanımlayıcı istatistiklere göre ise katılımcıların bilinçli farkındalık ($\bar{x}=4,12$ "Ref.1-6", S.S.=0,97), ruminatif düşünme ($\bar{x}=4,26$ "Ref.1-7", S.S.=1,29) ve mesleki bağlılık ($\bar{x}=2,98$ "Ref.1-4", S.S.=0,70) düzeyleri ortalamasının üzerindedir.

Ayrışma geçerliliği, yapıların birbirinden farkını ortaya koymaktadır (Hair vd., 2016). Örneğin çapraz yüklerde, ölçeklerin her bir ifadesinin diğer ölçeklere göre kendi boyutu altında daha yüksek faktör yüküne sahip olması ve bu yüklerin ise diğer ölçeklerden farkının 0,1'den fazla olması gerekir. Ayrıca Fornell ve Larcker'in (1981) belirttiği gibi her bir ölçeğin AVE katsayısının karekökü, diğer ölçekler ile ilişki katsayısından oldukça büyük olmalıdır. Son olarak da ölçüm modelindeki yapılar teorik olarak birbirinden uzak yapılar olduğu için HTMT katsayılarının 0,85'ten küçük olması gerekmektedir (Henseler vd., 2015; Yıldız, 2021). Analiz sonuçlarından, tüm yapıların bu koşulların tamamını sağladığı ortaya çıkmaktadır (bkz. Tablo 2).

Tablo 1. Ölçüm Modeli Sonuçları (İç Tutarlılık ve Birleşme Geçerliliği) ve Tanımlayıcı İstatistikler

| Bilinçli Farkındalık | İfadeler | F.Yükü* | CA | CR | rho_A | AVE | \bar{x} | S.S. |
|----------------------|----------|---------|------|------|-------|------|-----------|------|
| | BF-1 | 0,63 | 0,93 | 0,94 | 0,94 | 0,52 | 4,12 | 0,97 |
| | BF-2 | 0,63 | | | | | | |
| | BF-3 | 0,78 | | | | | | |
| | BF-4 | 0,67 | | | | | | |
| | BF-5 | 0,72 | | | | | | |
| | BF-6 | 0,64 | | | | | | |
| | BF-7 | 0,79 | | | | | | |
| | BF-8 | 0,84 | | | | | | |
| | BF-9 | 0,66 | | | | | | |
| | BF-10 | 0,83 | | | | | | |
| | BF-11 | 0,64 | | | | | | |
| | BF-12 | 0,78 | | | | | | |
| | BF-13 | 0,63 | | | | | | |
| | BF-14 | 0,80 | | | | | | |
| | BF-15 | 0,70 | | | | | | |
| Ruminatif Düşünme | RD-1 | 0,55 | 0,95 | 0,95 | 0,97 | 0,51 | 4,26 | 1,29 |
| | RD-2 | 0,67 | | | | | | |
| | RD-3 | 0,73 | | | | | | |
| | RD-4 | 0,78 | | | | | | |
| | RD-5 | 0,58 | | | | | | |
| | RD-6 | 0,54 | | | | | | |
| | RD-7 | 0,72 | | | | | | |
| | RD-8 | 0,68 | | | | | | |
| | RD-9 | 0,72 | | | | | | |
| | RD-10 | 0,79 | | | | | | |
| | RD-11 | 0,84 | | | | | | |
| | RD-12 | 0,75 | | | | | | |
| | RD-13 | 0,75 | | | | | | |
| | RD-14 | 0,70 | | | | | | |
| | RD-15 | 0,79 | | | | | | |
| | RD-17 | 0,72 | | | | | | |
| | RD-18 | 0,80 | | | | | | |
| | RD-19 | 0,70 | | | | | | |
| | RD-20 | 0,70 | | | | | | |
| Mesleki Bağlılık | MB-1 | 0,64 | 0,93 | 0,94 | 0,94 | 0,58 | 2,98 | 0,70 |
| | MB-2 | 0,85 | | | | | | |
| | MB-3 | 0,66 | | | | | | |
| | MB-4 | 0,84 | | | | | | |
| | MB-5 | 0,77 | | | | | | |
| | MB-6 | 0,80 | | | | | | |
| | MB-7 | 0,79 | | | | | | |
| | MB-8 | 0,84 | | | | | | |
| | MB-9 | 0,67 | | | | | | |
| | MB-10 | 0,85 | | | | | | |
| | MB-11 | 0,63 | | | | | | |
| | MB-12 | 0,78 | | | | | | |

*Tüm ifadelerin faktör yükleri istatistiksel olarak anlamlıdır ($p < 0,01$).

Tablo 2. Ölçüm Modeli Sonuçları (Ayrışma Geçerliliği)

| FORNELL-LARCKER ÖLÇÜTÜ | | | |
|------------------------|----------------------|-------------------|------------------|
| | Bilinçli Farkındalık | Ruminatif Düşünme | Mesleki Bağlılık |
| Bilinçli Farkındalık | 0,719 | | |
| Ruminatif Düşünme | 0,297 | 0,764 | |
| Mesleki Bağlılık | -0,392 | -0,161 | 0,716 |
| HTMT Katsayıları | | | |

| Bilinçli Farkındalık | | |
|----------------------|-------|-------|
| Ruminatif Düşünme | 0,306 | |
| Mesleki Bağlılık | 0,341 | 0,155 |

Yapısal Model (İç Model) Sonuçları

Yapısal modelde öncelikle; doğrusallık (VIF), model uyumu (SRMR), tahmin gücü (Q^2), açıklama oranı (R^2) ve etki büyüklüğü (f^2) katsayıları değerlendirilmiştir. Sonuçlara göre VIF değerleri; bilinçli farkındalık-mesleki bağlılık için 1,181, bilinçli farkındalık-ruminatif düşünme için 1,000 ve ruminatif düşünme-mesleki bağlılık için 1,181 (<5 koşulunu sağlamıştır, Hair vd., 2017), SRMR değeri 0,06 (<8 koşulunu sağlamıştır, Ali vd., 2018), Q^2 değerleri, mesleki bağlılık için 0,050 ve ruminatif düşünme için 0,061'dir (>0 koşulunu sağlamıştır, Merli vd., 2019), R^2 değerleri; mesleki bağlılık için 0,091 ve ruminatif düşünme için 0,153 şeklindedir (oldukça düşük değerlerdir, etki katsayıları anlamlıdır, Hair vd., 2017) ve f^2 değerleri ise bilinçli farkındalık-mesleki bağlılık için 0,072 (küçük etki), bilinçli farkındalık-ruminatif düşünme için 0,181 (orta etki) ve ruminatif düşünme-mesleki bağlılık için 0,002'dir (etki yok) (Hair vd., 2016).

Tablo 3. Hipotez Sonuçları

| <i>Doğrudan Etki Hipotezleri</i> | β | t-değeri | p değeri | Karar | |
|---|---------|---------------|----------|-------|-----|
| H ₁ :Bilinçli Farkındalık -> Mesleki Bağlılık | 0,278 | 5,132 | 0,000 | Kabul | |
| H ₂ :Bilinçli Farkındalık -> Ruminatif Düşünme | -0,392 | 9,976 | 0,000 | Kabul | |
| H ₃ :Ruminatif Düşünme -> Mesleki Bağlılık | -0,050 | 0,841 | 0,400 | Ret | |
| <i>Aracılık Hipotezi</i> | β | t-değeri (p) | ADGA | ÜDGA | -- |
| H ₄ :Bilinçli Farkındalık -> Ruminatif Düşünme -> Mesleki Bağlılık | 0,020 | 0,842 (0,400) | -0,027 | 0,063 | Ret |
| ADGA (Alt Düzey Güven Arahğı-LLCI), UDGA (Üst Düzey Güven Arahğı-ULCI) | | | | | |

Yapısal eşitlik modeli sonuçlarına göre bilinçli farkındalık; mesleki bağlılığı olumlu ($\beta=0,278$, $p<0,01$) ve ruminatif düşünmeyi olumsuz ($\beta=-0,392$, $p<0,01$) yönde ve anlamlı düzeyde etkilemektedir. Ruminatif düşünme, mesleki bağlılık üzerinde olumsuz yönde bir etki eğilimi göstermiştir ancak anlamlı düzeyde bir etkiye sahip değildir ($\beta=-0,050$, $p>0,05$). Ruminatif düşünmenin, bilinçli farkındalık ile mesleki bağlılık ilişkisinde aracılık rolü üstlenmediği ortaya çıkmıştır ($\beta=-0,020$, $t=0,857$, $p>0,05$, ADGA=-0,027, ÜDGA=0,063). Böylece H₁ ve H₂ desteklenirken, H₃ ve H₄ desteklenmemiştir (bkz. Tablo 3).

Sonuç, Tartışma ve Öneriler

Bu araştırmada, turizm rehberliği öğrencilerinin bilinçli farkındalıkları, mesleki bağlılıkları ve ruminatif düşünme yapıları arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Önerilen modelden elde edilen ilk bulguya göre öğrencilerin bilinçli farkındalıkları mesleki bağlılığa olumlu ve anlamlı yansımaktadır (H₁). Bu durumun, Kaynakların Korunması Teorisi ile uyum gösterdiği ileri sürülebilir. Bu teoriye göre insanlar, sahip olduğu kaynakları korumaya (sürdürmeye), yeni kaynak elde etmeye, stresle/zorluklarla başa çıkmaya (Hobfoll, 2001) ve çevresel kontrole (Xanthopoulou vd., 2007) yönelik eğilimlere sahiptirler.

Önemli kişisel kaynaklardan birinin kişilik olduğu bilinmektedir (Hobfoll ve Shriom, 2000). Olumlu kişilik özellikleri, bireye iş hayatı ve rolleri ile ilgili yol gösterici (Kusluvan ve ark., 2010) ve kaynak tüketmeyi engelleyici bir işlev sunmaktadır (Yoo vd., 2015). Bu çalışmada ise bir kişilik özelliği ve kişisel bir kaynak olarak bilinçli farkındalığın çevresel (eğitim, mesleki, sektörel vb.) ve kişisel sorunların (kaygı vb.) öğrenci üzerindeki olumsuz etkilerini azaltarak mesleki bağlılığa katkı sağladığı ihtimalini güçlendirmiştir. Ayrıca bu durum, Galles ve diğerlerinin (2019), bilinçli farkındalığın öğrencilerin mesleğin olumlu yönlerine odaklanmalarını artıran güçlü bir mekanizma olduğuna yönelik yaklaşımı ile tutarlıdır. İlgili yazında, gerek turizm veya turist rehberliğine gerekse diğer alanlara yönelik doğrudan bilinçli farkındalığın mesleki bağlılığa etkisinin incelendiği bir araştırmaya rastlanmadığından, bu sonuç ile önceki araştırmaların sonuçları arasında bir kıyaslama yapılamamaktadır. Ancak söz konusu bulgu, bilinçli farkındalığın diğer alanlarda öğrenim gören öğrencilerin (Voydanoff, 2005; Taber ve Blankemeyer, 2015; Irie ve Yokomitsu, 2019; De Abreu, 2020; Zarotti vd., 2020; Feldt vd., 2021) ve turizm rehberliği öğrencilerinin (Akşit Aşık, 2019; Başoda, 2020b) mesleğe yönelik çeşitli olumlu tutumlarını etkilediğini işaret eden ampirik ve kavramsal araştırmaları destekleyerek ilgili alana önemli ve farklı bir katkı sağlamaktadır.

Araştırmanın ikinci bulgusu, öğrencilerin bilinçli farkındalıklarının ruminatif düşünme düzeyini anlamlı bir şekilde düşürmesidir (H₂). Bu sonuç da Kaynakların Korunması Teorisi ile uyumludur. Teoriye göre mevcut kaynakları koruma eğilimi, bireyin zorlukların üstesinden gelme becerilerini güçlendirerek olumsuz durumları baskılamasına yardımcı olmaktadır (Hobfoll, 2002). İlgili yazında belirtildiği gibi ruminatif düşünme;

nevrotik, bilişsel ve duygusal bir süreçtir (Lengelle vd., 2016). Bilinçli farkındalık ise bu süreci baskılayarak (Haliwa vd., 2021) öğrencilerin ruminatif düşünme eğilimlerinin gücünü azaltabilmektedir (Ma ve Teasdale, 2004; Deyo vd., 2009). Dolayısıyla bu sonuç, başa çıkma ile ilgili kişisel bir kaynak olan bilinçli farkındalığın; stres (Li vd., 2017), kaygı (Jacobs ve Blustein, 2008), çatışma, tükenme ve depresyon (Galles vd., 2019) gibi olumsuzluklar ile yakın ilişkisi olan ruminatif düşünmenin düzeyini düşürdüğüne yönelik yaklaşımları desteklemektedir. Konuyla ilgili daha önce turizm veya turizm rehberliği öğrencilerine yönelik bir çalışma olmadığından sonuç kıyaslaması yapılamamaktadır. Ancak bu çalışmanın bulgusunun, çeşitli alanlarda öğrenim gören öğrencilere yönelik yapılan bir çalışmanın bulgusu ile tutarlı olduğu görülmektedir (Önder ve Utkan, 2018).

Üçüncü bulgu, ruminatif düşünmenin mesleki bağlılığa olumsuz etkisinin anlamlı çıkmamasıdır (H₃). Bu sonuç, beklenen bir sonuç değildir. Ancak bu sonucun konuyla ilgili farklı bir bakış açısı ortaya koyduğu anlaşılmaktadır. Örneğin Kaynakların Korunması Teorisi'ne göre mesleki bağlılık, bir başa çıkma stratejisidir (Hobfoll, 2002; Xanthopoulou vd., 2007). Bu yaklaşıma göre turizm rehberliği öğrencilerinin, ruminatif düşünmeyi kaynak tüketme tehdidi olarak algıladıkları ve bu durumu mesleki bağlılığı artırarak veya koruma altına alarak çözmeye çalıştıkları ileri sürülebilir. Dolayısıyla mesleki bağlılığın, olumsuzluklara direnç gösteren güçlü bir yapıya sahip olduğu ihtimalini artırmaktadır. Bu durum, turizmde ruminatif düşünmenin kişisel kaynakları tükettiği yaklaşımını (Li vd., 2017) desteklememektedir. Diğer bir açıdan Ward ve diğerlerinin (2003) belirttiği gibi ruminatif düşünme, henüz başlangıç aşamasında ise veya belirli olumsuzluklara aşırı odaklanma düzeyine gelmemiş ise nötr kalabilmektedir. Paivandy ve diğerlerine (2008) göre öğrencilerin meslek ile ilgili sorunları çözemeyeceklerine inandıklarında dolayısıyla olumsuz duygusal durumlarına odaklanıp depresif bir duruma girdiklerinde ruminatif düşünmenin yıkıcı etkisinden söz edilebilir. Bu açıdan araştırmacılar, öğrencilerin ruminatif düşünme yapılarının daha çok mesleğe yönelik olumsuz düşüncelerini tetiklediğini vurgulamışlardır. Bu durum, domino etkisi şeklinde de açıklanabilir. Benzer şekilde Martin ve Tesser'e (1996) göre eğer birey, mesleğe yönelik bir amaca sahip değilse veya bu amaca ulaşamayacağına dair inanca sahip ise ruminatif düşünmenin etkisi olduğu anlaşılmaktadır. Bu yaklaşımlara göre bu çalışmada turizm rehberliği öğrencilerinin ruminatif düşünme yapılarının mesleki bağlılığı etkilememesinin, mesleki bağlılığın olumlu bir yapıya sahip olmasından (özellikle depresif içerikli olumsuz bir tutum olmadığından), öğrencilerin turist rehberliğini amaçladıkları ve hedeflediklerine ulaşacaklarına inandıklarından kaynaklı olduğu söylenebilir. Ayrıca ruminatif düşünmenin, mesleki bağlılık üzerindeki olumsuz etkisini anlamsızlaştıran bilinmeyen düzenleyici yapılar da olabilir.

Araştırmanın son bulgusu ise ruminatif düşünmenin, bilinçli farkındalığın mesleki bağlılık ile ilişkisinde olumlu ya da olumsuz herhangi bir aracı rol oynamamasıdır (H₄). Dolayısıyla bilinçli farkındalığın mesleki bağlılığa etkisine aracılık eden başka etmenlerin olduğu ileri sürülebilir. Bir diğer açıdan bu sonuç, aracılıktan ziyade düzenleyici etkisinin olabileceğine işaret edebilir. Ayrıca bu bulgu, bilinçli farkındalığın öğrencilerin ruminatif düşünme eğilimlerini azaltma mekanizmasıyla mesleki bağlılığa olumlu yansımada tahminini de ortaya çıkarmaktadır. Esasen bu sonucun birçok sebebi olmakla beraber bazı yaklaşımları desteklediği söylenebilir. Örneğin Mischel ve Shoda'ya (1995) göre bireyin psikolojik özellikleri ile davranışları arasında birçok aracı faktör (çevre, şarlar, amaçlar vb.) bulunmaktadır. Bu mekanizmada, birey yaşadıklarını bilişsel ve duygusal olarak depolamakta ve bu durum zamanla zihinsel kodlamaları ortaya çıkarmaktadır. Bu kodlamalar ise bireyin yaşadığı bir olay veya karşılaştığı bir durum esnasında davranışlarına yansıtılmaktadır. Diğer bir bakış açısı ise etkileşim uyumudur. Birçok araştırmacı, bireyin davranışlarının belirleyicilerinden birinin de psikolojik özelliklerinin belirli bir çevre, durum vb. ile girdiği etkileşim olduğunu vurgulamaktadır (Edwards vd., 1998; Kristof-Brown vd., 2005). Dolayısıyla bireyin belirli bir davranışını açıklamak için içinde bulunduğu belirli durumları da dikkate almak gerekir (Ickes vd., 1997). Buna göre bireyin genel tabiatının derinlik ve soyutluk içerdiği, yaşamının her anında aynı şekilde kendini gösterdiği dolayısıyla bu durumun meslek ile ilgili belirli durumsal eğilimleri açıklamakta yetersiz kaldığı ileri sürülebilir (Organ, 1994; Battencourt vd., 2001; Thomas, 2011). Ayrıca bireyin mesleği ile ilgili belirli durumlardaki davranışını açıklamak için bu davranışına daha yakın, somut ve görünür (yüzeyde) olan psikolojik özellikleri üzerinde durulmalıdır (Mowen, 2000). Bu yaklaşımlara göre söz konusu bulgunun, çalışmada kullanılan bilinçli farkındalık ve ruminatif düşünme ölçeklerinin doğrudan mesleki özellik (görünür) değil bireyin genel tabiatı/doğal yapısı (derinlik) temelli yapılandırılmış olmalarından kaynaklı olduğu tahmin edilmektedir.

Araştırmanın teorik ve pratik açıdan birçok katkısı olduğu düşünülmektedir. Çalışmanın teoriye en önemli katkıları; önerilen modelin ilk defa test edilmesi, turizm rehberliği öğrencilerine ve mesleğine (turizme) yönelik uygulanması dolayısıyla modeli ve sonuçları itibarıyla gelecekte yapılacak çalışmalara yol gösterici nitelikte olması şeklinde sıralanabilir. Pratik açıdan ise öğrencilerin mesleğe ilişkin bilinçli farkındalıkları

eğitim ile daha da geliştirilebilir (Weinstein, Brown ve Ryan, 2009). Bunun için bazı yöntemler sıralanacak olursa; meslekle ilgili bilinçli öğrenmeye yönelik derslerin müfredata eklenmesi, öğrenci merkezli ve bilinçli farkındalık temelli eğitim-öğretim yöntemlerinin geliştirilmesi, farkındalığa yönelik çeşitli etkinlik programlarının düzenlenmesi veya mesleği tanımaya dair eğitim kurumları tarafından veya öğrencilerin teşvik edilmesi yoluyla projelerin geliştirilmesi. Böylece eğitim kuramları, öğrencilerin bireysel çabalarıyla mesleki farkındalıklarını artırarak meslek ile ilgili zihinlerini meşgul eden gereksiz düşüncelerden arındırarak mesleği daha da yakından tanımalarını sağlayabilir ve mesleki yaratıcılıklarını artırabilir (Langer, 2000). Ayrıca kurumlar; öğrencilerin mesleğin olumlu yönlerine odaklanmalarına, kendilerini kişisel ve mesleki olarak geliştirmelerine ve eğitim sürelerini verimli kullanmalarına yönelik motivasyonları artırabilir dolayısıyla mesleğe uyum sağlamalarını kolaylaştırabilir (Elliot, 2011; Başoda, 2020b). Bu tür pratik uygulamalar öğrencilerin gelecekte yapmayı planladıkları mesleğine bağlılıklarını daha da güçlendirebilir. Meslek seçimi sürecinde veya kariyerlerinin başında mesleğe ilişkin ayrıntıları öğrenen öğrenciler, mesleğe yönelik olumsuz durumlar karşısında kendi kişisel kaynakları ile bilişsel, duygusal ve davranışsal olarak daha güçlü olabileceklerdir. Buna paralel olarak, Shi, Zhang ve Cai (2021) özellikle son yıllarda, turizm eğitiminde geleneksel yöntemler ile sektörün ihtiyaçlarının karşılanamadığı ve eğitim ile sektörün gerçek uygulamaları arasında bir uyumsuzluk olduğunu vurgulamaktadır. Bu noktada, öğrencilere gerçek mesleki sahada deneyimsel uygulamalar yaptırma yoluyla bilinçli farkındalıkları artırılarak uyumsuzluğun giderilebileceği düşünülmektedir. Zira bu çalışmanın bulguları doğrultusunda, rehberlik eğitiminde mesleğin hem olumlu hem de olumsuz yönleri ile ilgili öğrencilerin bilinçli bir şekilde bilgilendirilmesinin önemli olduğu anlaşılmaktadır. Özellikle öğrencinin mesleki sorunlarla nasıl başa çıkacağı ve bunun için hangi becerileri nasıl kazanacağı ve geliştireceği hususunda deneyim ve farkındalık odaklı psikolojik ve teknik eğitimin verilmesi gerekmektedir.

Araştırmanın kısıtları; bilinçli farkındalık ve ruminatif düşünme ile ilgili genel ölçeklerin kullanılması, bu ölçeklerin ağırlıklı olarak kişilik temelli olması, sadece Turizm Fakülteleri bünyelerindeki Turizm Rehberliği bölümü öğrencilerden veri toplanması ve örnekleme yönteminden kaynaklı genelleme yapılamaması şeklinde sıralanabilir. Gelecekte yapılacak çalışmalarda; eğitim süresinin, okul ve eğitim türlerinin, staj durumunun, sektörde çalışma süresinin veya ülkelerin (Türkiye-İtalya karşılaştırması gibi) bilinçli farkındalığın ruminatif düşünmeye ve mesleki bağlılığa etkisinde aracılık veya düzenleyici rolleri incelenebilir. Ayrıca bilinçli farkındalığın mesleki bağlılığa etkisinde ruminatif düşünmenin düzenleyici rolü araştırılabilir. Bilinçli farkındalığın ruminatif düşünmeye etkisinde mesleki bağlılığın aracılık veya düzenleyici rolleri de araştırılabilir. Diğer bir açıdan, turist rehberliğine has bilinçli farkındalık ve ruminatif düşünme ölçeklerinin geliştirilmesi ile konuya yönelik daha net sonuçlar elde edilebilir.

Kaynakça

- Adabalı, M.M. (2020). *Turizm alanında bilinçli farkındalık, destinasyon deneyimi ve fayda: İç Anadolu Bölgesi'nde bulunan kültürel mirasları ziyaret eden turistler üzerinde ampirik bir araştırma* (Yayınlanmamış doktora tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi, SB Enstitüsü, Konya.
- Akşit Aşık, N. (2019). Akademik öz yeterlik bilinçli farkındalık ve kariyer stresi ilişkisi turizm öğrencileri üzerinde bir araştırma. *International Aegean Symposium on Innovative Interdisciplinary Scientific Researches*, İzmir.
- Ali, F., Rasoolimanesh, S.M., Sarstedt, M., Ringle, C.M. & Ryu, K. (2018). An assessment of the use of partial least square structural equation modeling (PLS-SEM) in hospitality research, *International Journal of Contemporary Hospitality Research*, 30(1), 514-538.
- Alloy, L.B., Abramson, L.Y., Hogan, M.E., Whitehouse, W.G., Rose, D.T., Robinson, M. S. ... & Lapkin, J.B. (2000). The temple-wisconsin cognitive vulnerability to depression project: lifetime history of axis I psychopathology in individuals at high and low cognitive risk for depression, *Journal of abnormal psychology*, 109(3), 403-418.
- Anasori, E., Bayighomog, S.W. & Tanova, C. (2020). Workplace bullying, psychological distress, resilience, mindfulness, and emotional exhaustion, *The Service Industries Journal*, 40(1-2), 65-89.
- Arıkan, R. (1995). *Araştırma teknikleri ve rapor yazma*. Ankara: Tutubay
- Aylan, S. & Başoda, A. (2018). Türkiye'de turist rehberliği lisans programlarındaki akademik personel istihdamının değerlendirilmesi. Hacıoğlu, N., Avcıkurt, C., Kılıç, A., Ulusoy Yıldırım, H. (Ed.). *Turist rehberliği üzerine güncel araştırmalar* (132-154). Ankara: Detay Yayıncılık.
- Babbie, E. (2007). *The practice of social research*. (11th ed), Belmont, CA: Wadsworth/Thomson

- Başoda A. (2020b). Turist rehberliğinde uyum sağlama farkındalığı. Düzgün, E. (Ed.). *Örnek Olaylarla Turist Rehberliği* (109-128). Ankara: Detay Yayıncılık.
- Başoda, A. (2020a). Müşteri odaklılığın işe adanmaya etkisi: turizm işletmelerinde karşılaştırmalı bir araştırma, *Turizm Akademik Dergisi*, 7(1), 161-180.
- Battencourt, L., Gwinner, K.P. & Meuter, M.L. (2001). A comparison of attitude, personality and knowledge predictors of service-oriented organizational citizenship behaviors, *Journal of Applied Psychology*, 86(1), 29-41.
- Bernard, H.R. (2000). *Social research methods*. London: Sage Publications
- Bishop, S.R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N.D., Carmody, J., Segal, Z.V., Abbey, S., Speca, M., Velting, D. & Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition, *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 230–241.
- Brinker, J.K. & Dozois, D.J. (2009). Ruminative thought style and depressed mood, *Journal of Clinical Psychology*, 65(1), 1-19.
- Brown, K.W. & Ryan, R.M. (2003). The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being, *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 822-848.
- Chan, E. Y. (2019). Mindfulness promotes sustainable tourism: the case of Uluru, *Current Issues in Tourism*, 22(13), 1526-1530.
- Conley, S.L., Faleer, H.E., Raza, G.T., Bailey, B.E. & Wu, K.D. (2018). The moderating effects of rumination facets on the relationship between mindfulness and distress reduction, *Cognitive Therapy and Research*, 42(4), 436-446.
- Çeşmeci, N., Çalışkan, N. & Özsoy, A. (2020). Turizm rehberliği öğrencilerinin bireysel kariyer hedefleri ve mesleğe yönelik tutumları, *Jotags*, 8(2), 852-869.
- De Abreu, N. (2020). *The effect of mindfulness and vocational identity on career adaptability among graduates in the early career stage*. (Doctoral dissertation), University of the Free State.
- Deyo, M., Wilson, K.A., Ong, J. & Koopman, C. (2009). Mindfulness and rumination: does mindfulness training lead to reductions in the ruminative thinking associated with depression? *Explore*, 5, 265-271.
- Ding, X., Du, J., Zhou, Y., An, Y., Xu, W. & Zhang, N. (2019). State mindfulness, rumination and emotions in daily life: an ambulatory assessment study, *Asian Journal of Social Psychology*, 22, 369-377.
- Donahue, E.G., Forest, J., Vallerand, R.J., Lemyre, P.N., Crevier-Braud, L. & Bergeron, É. (2012). Passion and emotional exhaustion, *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 4, 341-368.
- Edwards, J.R., Caplan, R.D. & Harrison, R.V. (1998). Person-environment fit theory: conceptual foundations, empirical evidence, and directions for future research. C. L. Cooper (Ed.). *Theories of organizational stress* (28-67). Oxford, UK: Oxford University Press.
- Elliot, M.L. (2011). Being mindful about mindfulness: an invitation to extend occupational engagement into the growing mindfulness discourse, *Journal of Occupational Science*, 18(4), 366-376.
- Eser, S., Çakıcı, A., Babat, D. & Kızılırmak, İ. (2019). Turlarda teknoloji kullanımı: turistler ve turist rehberleri gözüyle bir değerlendirme, *Bahkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 22(41), 465-480.
- Feldt, R., Bejar, M., Lee, J. & Louison, R. (2021). Vocational identity resources in emerging adulthood: associations with facets of dispositional mindfulness, *The Career Development Quarterly*, 69(1), 2-18.
- Fornell, C. & Larcker, D. F. (1981). Evaluating structural equation models with unobservable variables and measurement error, *Journal of Marketing Research*, 18(1), 39-50.
- Galles, J., Lenz, J., Peterson, G. W. & Sampson Jr, J. P. (2019). Mindfulness and decision-making style: predicting career thoughts and vocational identity, *The Career Development Quarterly*, 67(1), 77-91.
- Glomb, T. M., Duffy, M. K., Bono, J. E. & Yang, T. (2011). Mindfulness at work. Martocchio, J., Liao, H. and Joshi, A. (Eds.). *Research in personnel and human resource management* (115-137). Emerald Group Publishing Limited, Bingley.

- Goodman, V., Wardrope, B., Myers, S., Cohen, S., McCorquodale, L. & Kinsella, E.A. (2019). Mindfulness and human occupation: a scoping review, *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, 26(3), 157-170.
- Hair, J.F., Anderson, R.E., Tahtam, R.L. & Black, W.C. (1998). *Multivariate data analysis*. (5th ed.). New Jersey: Prentice-Hall International, Inc.
- Hair, J.F., Black, W.C., Babin, B.J., Anderson, R.E. & Tatham, R.L. (2006). *Multivariate data analysis (Upper saddle ricer)*. New Jersey: Pearson Education
- Hair, J.F., Hult, G.T.M., Ringle, C. & Sarstedt, M. (2017). *A primer on partial least squares structural equation modeling (PLS-SEM)*. (2nd ed.). Los Angeles, CA: Sage.
- Hair, J.F., Jr., Anderson, R.E., Tatham, R.L. & Black, W.C. (2010). *Multivariate data analysis*. (7th ed.). New Jersey: Prentice Hall.
- Hair, J.F., Ringle, C.M. & Sarstedt, M. (2011). PLS-SEM: Indeed a silver bullet, *Journal of Marketing theory and Practice*, 19(2), 139-152.
- Hair, J.F., Sarstedt, M., Matthews, L. M. & Ringle, C.M. (2016). Identifying and treating unobserved heterogeneity with FIMIX-PLS: Part I–method, *European Business Review*, 28(1), 63-76.
- Haliwa, I., Wilson, J.M., Spears, S.K., Strough, J. & Shook, N. J. (2021). Exploring facets of the mindful personality: dispositional mindfulness and the big five, *Personality and Individual Differences*, 171, 110469.
- Harman, H.H. (1967). *Modern factor analysis*. (2th ed.). Chicago: University of Chicago.
- Harris, P.W., Pepper, C.M. & Maack, D.J.(2008). The relationship between maladaptive perfectionism and depressive symptoms: the mediating role of rumination, *Personality and Individual Differences*, 44(1), 150-160.
- Henseler, J., Ringle, C.M. & Sarstedt, M. (2015). A New criterion for assessing discriminant validity in variance-based structural equation modeling, *Journal of the Academy of Marketing Science*, 43(1), 115-135.
- Hobfoll, S.E. (2001). The influence of culture, community, and the nestedself in the stress rocess: advancing conservation of resources theory, *Applied Psychology: An International Review*, 50(3), 337-421.
- Hobfoll, S.E. (2002). Social and psychological resources and adaptation, *Review of General Psychology*, 6, 307-324.
- Hobfoll, S.E. & Shirom, A. (2000). Conservation of resources theory: applications to stress and management in the workplace. R. T. Golembiewski (Ed.). *Handbook of Organization Behavior* (57–81). New York: Dekker.
- Hobfoll, S.E., Halbesleben, J., Neveu, J.P. & Westman, M. (2018). Conservation of resources in the organizational context: the reality of resources and their consequences, *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*, 5, 103-128.
- Holland, J.L., Gottfredson, D.C. & Power, P.G. (1980). Some diagnostic scales for research in decision making and personality: identity, information and barriers, *Journal of Personality and Social Psychology*, 39, 1191-1200.
- Hong, W., Liu, R., Ding, Y., Fu, X., Zhen, R. & Sheng, X. (2021). Social media exposure and college students' mental health during the outbreak of COVID-19: the mediating role of rumination and the moderating role of mindfulness, *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 24(4), 282-287.
- Ickes, W., Snyder, M. & Garcia, S. (1997). Personality influences on the choice of situations. R. Hogan, J. Johnson, & S. Briggs (Eds.). *Handbook of Personality Psychology* (166–198). San Diego: Academic Press.
- Ioannou, A., Tussyadiah, I. & Marshan, A. (2021). Dispositional mindfulness as an antecedent of privacy concerns: a protection motivation theory perspective, *Psychology & Marketing*, 38(10), 1766-1778.
- Irie, T. & Yokomitsu, K. (2019). Relationship between dispositional mindfulness and living condition and the well-being of first-year university students in Japan, *Frontiers in Psychology*, 10, 2831.

- Jacobs, S.J. & Blustein, D.L. (2008). Mindfulness as a coping mechanism for employment uncertainty, *The Career Development Quarterly*, 57(2), 174-180.
- Jaddoud, H. (2018). *The role of reflection in predicting stress coping, turnover, absenteeism, and lateness: a study of the hospitality industry*. (Dissertation), Georgia State University.
- Johnson, K. R., & Park, S. (2020). Mindfulness training for tourism and hospitality frontline employees. *Industrial and Commercial Training*, 52(4), 185-193.
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go, there you are: mindfulness meditation in everyday life*. New York: Hyperion.
- Kan Sönmez, N. (2021). Investigation of career stress of tourist guide candidates, *Balikesir University The Journal of Social Sciences Institute*, 24(45), 599-622.
- Karasakaloğlu, B. (2017). Bilinçli farkındalık ve turizm ilişkisi üzerine bir değerlendirme. *II. Uluslararası Stratejik Araştırmalar Kongresi*, 12-15 Ekim, Antalya.
- Karatepe, H.T., Yavuz, F.K. & Turkcan, A. (2013). Validity and reliability of the Turkish version of the ruminative thought style questionnaire, *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni-Bulletin of Clinical Psychopharmacology*, 23(3), 231-241.
- Keng, S., Smoski, M.J. & Robins, C. J. (2011). Effects of mindfulness on psychological health: a review of empirical studies, *Clinical Psychology Review*, 31, 1041-1056.
- Kock, N. (2015). *WarpPLS 5.0 user manual*. Laredo, TX: ScriptWarp Systems.
- Kristof-Brown, A.L., Zimmerman, R.D. & Johnson, E.C. (2005). Consequences of individual's fit at work: a meta-analysis of person-job, person-organization, person-group and person-supervisor fit, *Personnel Psychology*, 58, 281-342.
- Kuslivan, S. & Kuslivan, Z. (2000). Perceptions and attitudes of undergraduate tourism students towards working in the tourism industry in Turkey, *Tourism Management*, 21(3), 251–69.
- Kuslivan, S., Kuslivan, Z., Ilhan, İ. & Buyruk, L. (2010). The human dimension: a review of human resources management issues in the tourism and hospitality industry, *Cornell Hospitality Quarterly*, 51(2), 171-214.
- Lamis, D.A. & Dvorak, R.D. (2014). Mindfulness, nonattachment and suicide rumination in college students: the mediating role of depressive symptoms, *Mindfulness*, 5, 487-496.
- Langer, E.J. (2000). Mindful learning, *Current Directions in Psychological Science*, 9(6), 220-223.
- Lengelle, R., Luken, T. & Meijers, F. (2016). Is self-reflection dangerous? preventing rumination in career learning, *Australian Journal of Career Development*, 25(3), 99-109.
- Li, J., Wong, I.A. & Kim, W.G. (2017). Does mindfulness reduce emotional exhaustion? a multilevel analysis of emotional labor among casino employees, *International Journal of Hospitality Management*, 64, 21–30.
- Lin, W.R., Chen, H.M. & Wang, Y.C. (2019). Work-family conflict and psychological well-being of tour leaders: the moderating effect of leisure coping styles, *Leisure Sciences*, 1-22.
- Ma, S.H. & Teasdale, J.D. (2004). Mindfulness-based cognitive therapy for depression: replication and exploration of differential relapse prevention effects, *J Consult Clin Psychother*, 72, 31-40.
- Manav, A. & Soybalı, H.H. (2020). Turist rehberi adaylarının uygulama gezilerinden beklentilerinin ve memnuniyet düzeylerinin araştırılması, *Turist Rehberliği Dergisi*, 3(1), 18-31.
- Martin, L. L. & Tesser, A. (1996). Some ruminative thoughts. R. S. Wyer (Edt.). *Advances in Social Cognition* (1-47), Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Meng, Y. & Meng, G. (2020). Prosocial behavior can moderate the relationship between rumination and mindfulness, *Front. in Psychiatry*, 11, 289.
- Merli, R., Preziosi, M., Acampora, A. & Ali, F. (2019). Why should hotels go green? insights from guests experience in green hotels. *International Journal of Hospitality Management*, 81, 169-179.

- Mischel, W. & Shoda, Y.A. (1995). Cognitive–affective system theory of personality: reconceptualizing situations, dispositions, dynamics, and invariance in personality structure, *Psychological Review*, 102, 246–268
- Mowen, J.C. (2000). *The 3M model of motivation and personality: theory and empirical applications to consumer behavior*. Kluwer Academic Publishers, Boston, MA
- Nakip, M. (2013). *Pazarlamada araştırma teknikleri*. (3.Baskı). Seçkin Yayıncılık: Ankara
- Nam A. & Akbay, S.E. (2020). Üniversite öğrencilerinde yaşam doyumu: beş faktör kişilik özellikleri, bilinçli farkındalık ve yılmazlığın rolü, *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 16(31), 4210-4237.
- Nolen-Hoeksema, S. (1994). An interactive model for the emergence of gender differences in depression in adolescence, *Journal of Research on Adolescence*, 4(4), 519-534.
- Nolen-Hoeksema, S. & Morrow, J. (1991). Prospective theory of depression and distress following a natural disaster, *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, 105-121.
- Nolen-Hoeksema, S., Larson, J. & Grayson, C. (1999). Explaining the gender difference in depressive symptoms, *Journal of Personality and Social Psychology*, 77, 1061-1072.
- Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B.E. & Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking rumination, *Perspectives in Psychological Science*, 3, 400–424.
- Organ, D.W. (1994). Personality and organizational citizenship behavior, *Journal of Management*, 20, 465–478.
- Önder, F.C. & Utkan, Ç. (2018). Bilinçli farkındalık ve algılanan stres ilişkisinde ruminasyon ve olumsuz duygu düzenlemenin aracı rolü, *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14(3), 1004-1019.
- Özyeşil, Z., Arslan, C., Kesici, Ş. & Deniz, M. E. (2011). Bilinçli farkındalık ölçeğini türkçeye uyarlama çalışması, *Eğitim ve Bilim*, 36(160).
- Paivandy, S., Bullock, E.E., Reardon, R.C. & Kelly, F.D. (2008). The effect of decision-making style and cognitive thought patterns on negative career thoughts, *Journal of Career Assessment*, 16(4), 474-488.
- Petrocchi, N. & Ottaviani, C. (2016). Mindfulness facets distinctively predict depressive symptoms after two years: the mediating role of rumination, *Personality and Individual Differences*, 93, 92-96,
- Podsakoff, P., MacKenzie, S., Lee, J. & Podsakoff, N. (2003). Common method biases in behavioral research: a critical review of the literature and recommended remedies, *Journal of Applied Psychology*, 88, 879–903.
- Raes, F. & Williams, M.G. (2010). The relationship between mindfulness and uncontrollability of ruminative thinking, *Mindfulness*, 1, 199-203.
- Ramel, W., Goldin, P.R., Carmona, P.E. & McQuaid, J.R. (2004). The effects of mindfulness meditation on cognitive processes and affect in patients with past depression, *Cogn Ther Res.*, 28, 433-455.
- Ringle, C.M., Da Silva, D. & Bido, D. (2015). Structural equation modeling with the SmartPLS, *Brazilian Journal of Marketing*, 13(2), 56–73.
- Robson, C. (2002). *Real world research*. Oxford: Blackwell.
- Said, H. & Tanova, C. (2021). Workplace bullying in the hospitality industry: a hindrance to the employee mindfulness state and a source of emotional exhaustion, *International Journal of Hospitality Management*, 96, 102961.
- Segal, Z.V., Williams, J.M.G. & Teasdale, J.D. (2002). *Mindfulness based cognitive therapy for depression: a new approach to preventing relapse*. New York, NY: Guildford Press.
- Shapiro, B.G., Greenberg, J., Pedrelli, P., Desbordes, G. & Lazar, S.W. (2019). Mindfulness-based cognitive therapy. B. G. Shapiro, D. Mischoulon, & C. Cusin (Eds.). *The Massachusetts General Hospital Guide to Depression*. *Current Clinical Psychiatry* (167–177). Cham: Humana Press.
- Shi, J., Zhang, J. & Cai, L.A. (2021). Active learning for an introductory tourism course—a case study, *Journal of Teaching in Travel & Tourism*, 21(1), 1-18.

- Siegrist, J., Starke, D., Chandola, T., Godin, I., Marmot, M., Niedhammer, I. & Peter, R. (2004). The measurement of effort–reward imbalance at work: european comparisons, *Social Science and Medicine*, 58(8), 1483–1499.
- Slattery, P. (2002). Finding the hospitality industry, *Journal of Hospitality, Leisure, Sport, and Tourism Education*, 1(1), 19-28.
- Spasojevic, J. E. L. E. N. A., Alloy, L. B., Abramson, L. Y., Maccoon, D. & Robinson, M. S. (2004). Reactive rumination: outcomes, mechanisms, and developmental antecedents, *Depressive Rumination: Nature, Theory and Treatment*, 43-58.
- Stankov, U., Filimonau, V. & Vujičić, M.D. (2020). A mindful shift: an opportunity for mindfulness-driven tourism in a post-pandemic world, *Tourism Geographies*, 22(3), 703-712.
- Sternberg, R.J. (2000). Images of mindfulness, *Journal of Social issues*, 56(1), 11-26.
- Sumell, A.J., Chiang, E.P., Koch, S., Mangeloja, E., Sun, J. & Wu, J.P. (2021). A cultural comparison of mindfulness and student performance: evidence from university students in five countries, *International Review of Economics Education*, 37, 100213.
- Şahin, N. H. & Yeniçeri, Z. (2015). “Farkındalık” üzerine üç araç: psikolojik farkındalık, bütüncü kendilik farkındalığı ve toronto bilgece farkındalık ölçekleri. *Türk Psikoloji Dergisi*, 30(76), 48-64.
- Taber, B.J. & Blankemeyer, M.S. (2015). Time perspective and vocational identity statuses of emerging adults, *The Career Development Quarterly*, 63, 113–125.
- Tan, P.L., Md Noor, S., Rasoolimanesh, S.M. & Mustafa, H. (2020). Communication and visitor factors contributing towards heritage visitors’ mindfulness, *Journal of Heritage Tourism*, 15(1), 27-43.
- Teasdale J.T., Segal, Z.V. & Williams, J.M.G. (1995). How does cognitive therapy prevent depressive relapse and why should attentional control (mindfulness) training help? *Behav Res Ther*, 33, 25-39.
- Thomas, E.A. (2011). *Personality characteristics and behavioral outcomes associated with engagement in work-related roles*. (doctoral thesis). Faculty of the Marshall Goldsmith School of Management Alliant International University.
- Turner, B.A. & Chelladurai, P. (2005). Organizational and occupational commitment, intention to leave and perceived performance of intercollegiate coaches, *Journal of Sport Management*, 19, 193-211.
- Usakli, A. & Küçükergin, K.G. (2018). Using partial least squares structural equation modeling in hospitality and tourism: do researchers follow practical guidelines? *International Journal of Contemporary Hospitality Management*, 30(11), 3462–3512.
- Van de Vijver, F. & Hambleton, R. (1996). Translating tests: some practical guidelines, *European Psychologist*, 1(2), 89-99.
- Van der Heijden, B.I.J.M., Mulder, R.H., König, C. & Anselmann, V. (2017). Toward a mediation model for nurses’ well-being and psychological distress effects of quality of leadership and social support at work, *Medicine*, 96(15), 6505.
- Voydanoff, P. (2005). Toward a conceptualization of perceived work-family fit and balance: a demands and resources approach, *Journal of Marriage and Family*, 67(4), 822- 836.
- Wang, X., Wen, X., Paşamehmetoğlu, A. & Guchait, P. (2021). Hospitality employee’s mindfulness and its impact on creativity and customer satisfaction: the moderating role of organizational error tolerance, *International Journal of Hospitality Management*, 94, 102846.
- Ward A., Lyubomirsky, S., Sousa, L. & Nolen-Hoeksema, S. (2003). Can’t quite commit: rumination and uncertainty, *Personality and Social Psychology Bulletin*. 29(1), 96-107.
- Watkins, E.R. (2008). Constructive and unconstructive repetitive thought, *Psychological Bulletin*, 134(2), 163-206.
- Weinstein, N., Brown, K. W. & Ryan, R. M. (2009). A multi-method examination of the effects of mindfulness on stress attribution, coping, and emotional well-being, *Journal of Research in Personality*, 43(3), 374-385.

- Xanthopoulou, D., Bakker, A.B., Demerouti, E. & Schaufeli, W.B. (2007). The role of personal resources in the job demands-resources model, *International Journal of Stress Management*, 14, 121–141.
- Yıldız, E. (2021). *SmartPLS ile yapısal eşitlik modellemesi: refkeltif ve formatif yapılar*. (2. Baskı). Ankara: Seçkin Yayıncılık
- Yoo, J.J.E., Kim, T. T. & Lee, G. (2015). When customers complain: the value of customer orientation in service recovery, *Cornell Hospitality Quarterly*, 56(4), 1–16.
- Zarotti, N., Povah, C. & Simpson, J. (2020). Mindfulness mediates the relationship between cognitive reappraisal and resilience in higher education students, *Personality and Individual Differences*, 156.
- Zivnuska, S., Kacmar, K.M., Ferguson, M. & Carlson, D. S. (2016). Mindfulness at work: resources accumulation, well-being and attitudes, *Career Development International*, 21(2), 106-124.

Ek-1: Turist Rehberliğine Bağlılık Ölçeği*

1. Bana göre turist rehberliğinin kazanımları oldukça fazladır.
2. Turist rehberliğini seçtiğim için çok mutluyum.
3. Gelecekte oğlumun/kızımın turist rehberliğini yapmasını isterim.
4. Mezun olduktan sonra turist rehberliğini yapmak isterim.
5. Mezun olduktan sonra herhangi bir yerde turist rehberliği yaparım.
6. Mezun olduktan sonra kesinlikle turist rehberliği yapacağım.
7. Çevremdeki insanlara turist rehberliğini öneririm çünkü bu mesleğin bir parçası olmak çok güzel.
8. Başka bir meslek yerine turist rehberliğini seçmeyi tercih ederim.
9. Mesleki (profesyonel) geleceğimi turist rehberliğinde görüyorum.
10. Çevremdeki insanlara turizm rehberliği bölümünde okumalarını tavsiye ederim.
11. Benim için turizm rehberliği bölümünü seçmek doğru bir karardır.
12. Gelecekte oğlumun/kızımın turizm rehberliği bölümünde okumasını isterim.

*1-Kesinlikle katılmıyorum, 2-Katılmıyorum, 3-Katılıyorum, 4-Kesinlikle katılıyorum