



**AYDIN ADNAN MENDERES ÜNİVERSİTESİ
PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK VE REHBERLİK UYGULAMA VE
ARAŞTIRMA MERKEZİ (PDRM)**

IV. ARAŞTIRMA

**ÜNİVERSİTE GENÇLİĞİ VE KARIYER STRESİ:
PSİKOLOJİK ESNEKLİK NE KADAR ÖNEMLİ?**

Psikolojik Danışman Betül Yalçın

Prof. Dr. Yaşar Kuzucu

AYDIN, 2023

1. Giriş

Genç yetişkinlik olarak da ifade edilen beliren yetişkinlik, ergenliğin sonları ve yetişkinliğin başlangıcı arasında kalan bir geçiş dönemi olarak adlandırılır. Bu dönem 18 ile 29 yaşları arasında olan bireyler için yeni bir yaşam aşamasını ifade eder (Atak, 2011). Bu dönemde yer alan üniversite öğrencileri dönemin özelliklerinin belirlenmesinde önemli rol oynamışlardır.

Bu dönem endüstrileşmiş toplumlardaki hayat döngüsünün belirgin bir dönemi olarak kabul edildiği için bilimsel dikkati hak eder. Bu evre, bireyler için çeşitli yeni fırsatların ortaya çıktığı ancak aynı zamanda belirli zorlukların da yaşanmaya başlandığı ve bu zorluklarla başa çıkma gerekliliği olan bir gelişim dönemidir (Karataş ve Çelikkaleli, 2018). Bu zorluklardan birinin de dönemin gelişimsel görevlerinden biri olan bireylerin meslek seçimi ve çalışılacak iş ortamı tercihi konusundaki kararlarını vermeleri olduğu düşünülmektedir. Bu süreçte alınacak kararlar, gelişecek olan sorumluluklar, ortaya çıkabilecek sonuçlar, aile ve çevreden gelebilecek tepkiler gibi konuları düşünmek, bireylerin stres yaşamasına neden olabilir (Aşık ve Akgül, 2022).

Bireyler yaşamları boyunca çeşitli stres kaynaklarıyla karşılaşırken, kariyer süreçlerine odaklandıklarında üniversite yıllarının yaşamın önemli stres dönemlerinden biri olduğu anlaşılmaktadır (Özden ve Sertel-Berk, 2017). Başka bir ifadeyle kariyer stresi, beliren yetişkinlik döneminin kapsadığı üniversite yıllarında öneme sahiptir (Aşık ve Akgül, 2022). Kariyer stresinde yoğun iş yüküne sahip olmak, zaman yönetimi konusunda sorun yaşamak, işyerindeki çatışmalar ve terfi beklentileri etkili olmaktadır (Dingeldey vd. 2017). Kişilerin yaşamda karşılaştıkları stresle baş etmelerinde psikolojik esnekliğin de önemli bir rol oynadığı görülmektedir. Psikolojik esnekliğin, kariyer stresi yaşayan bireylere de etkili bir çözüm yolu sunabileceği ve bireylerin yaşadıkları kariyer stresini yönetebilmelerinde yarar sağlayacağı düşünülmektedir (Cyniak-Cieciura, 2021). Nitekim psikolojik esnekliği olan bireylerin, stresli koşullar altında kaynaklarını daha etkili bir şekilde kullandığını, geliştirebildiği ve bu zorluklarla başa çıkabildikleri görülmektedir (Öcel, 2017; Pereira, 2022).

Esneklik, aniden ortaya çıkan durumlarla karşılaşıldığında ve belirsizlik arttığında öne çıkan bir özelliktir (Korkut-Owen, 2021). Literatürde yer alan bazı araştırmalar, psikolojik esnekliğin belirsizlikle başa çıkma üzerinde anlamlı bir etki yarattığını göstermektedir (Özkan, 2020; Okayama vd., 2023; Ümmet ve Çetintaş, 2022). Belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi arttıkça bireyler sonuçlarını ön göremedikleri durumlardan kaçınmaya başlamakta ve stres düzeylerinde de artış görülebilmektedir (Uludağ, 2021). Ele alınan bilgiler sonucunda; yüksek bir psikolojik esneklik düzeyinin, belirsizlikle daha etkili bir şekilde başa çıkmasına yardımcı

olabileceği; böylece bireyin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi azaldıkça kariyer stresinin de azalacağı düşünülmektedir. Bununla birlikte, alan yazın incelendiğinde kariyer stresinin psikolojik esneklik ile ilişkisini inceleyen çalışmaların sınırlı olduğu görülmektedir. Kariyer gelişimin önemli olduğu üniversite yıllarında öğrencilerin kariyer sterleriyle ilişkili değişkenleri belirlemek konun daha iyi anlaşılmasına katkı sağlayacaktır. Psikolojik esnekliğin kariyer stresıyla ilişkisini, belirsizliğe tahammülsüzlük aracılığıyla incelemenin beliren yetişkin çalışmalarına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

2. YÖNTEM

Bu kısımda araştırmanın modeli, işlem, veri toplama araçları ve verilerin analizi hakkında bilgi verilmektedir.

2.1. Araştırmanın Modeli

Araştırmada nicel araştırma yöntemlerinden biri olan ilişkisel tarama modeli uygulanmıştır. Tarama modeliyle hem psikolojik esnekliğin (bağımsız değişkenin) kariyer stresi (bağımlı değişken) ile ilişkisine hem de belirsizliğe tahammülsüzlüğün bu ilişkideki aracılık rolüne bakılmıştır.

2.2. Araştırma Grubu

Çalışmanın grubunu Aydın ilinde üniversite öğrencisi olan 238 kadın (%81) ve 56 erkek (%19) olmak üzere toplam 294 kişi oluşturmuştur. Başlangıçta 348 kişi ölçek formu doldurmuş ve çalışmaya katılmıştır ancak, 54 öğrenci cinsiyet belirtmediği için analizlerde araştırmanın veri setinin dışında tutulmuştur. Çalışmaya katılan üniversite öğrencilerinin yaş aralığı 18 ile 25 arasında değişim göstermektedir. Yaşlarının ortalaması 21,54 olarak hesaplanmıştır.

2.3. İşlem

Uygulama Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik Merkezi tarafından yapılmıştır. Araştırmanın verileri 2023 yılında toplanmıştır. Araştırmanın amacı ve kapsamı konusunda çalışma yapılan fakülte ve yüksek okullar bilgilendirilmiştir. Uygulama süreci başlamadan önce katılımcılara araştırmanın amacı, kim/kimler tarafından yapıldığı ve kişisel bilgileri paylaşmanın zorunlu olmadığı, katılımın gönüllülük esasına dayandığı açıklanmıştır. Ayrıca katılımcılara ölçek formlarını doldurmaya başlamış olsalar bile, istedikleri takdirde çalışmadan çekilebilecekleri belirtilmiştir. Tüm ölçekler dersliklerde doldurulmuştur.

2.4. Veri Toplama Araçları

2.4.1. Kişisel Bilgi Formu:

Araştırmacılar tarafından hazırlanan bu form, çalışmaya katılan öğrencilerin cinsiyeti, ekonomik durumu, barınması ve sınıf düzeyi gibi sosyodemografik bilgilere ilişkin sorulardan oluşmaktadır.

2.4.2. Psikolojik Esneklik Ölçeği

Francis, Dawson ve Golijani - Moghaddam (2016) tarafından geliştirilen ölçeğin Türkçeye uyarlanması Karakuş ve Akbay (2020) tarafından yapılmıştır. Ölçek 28 madde ve Değer ve Değer Doğrultusuna Davranış, An'da Olma, Kabul, Bağlamsal Benlik ve Ayrışma olmak üzere toplam 5 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 28, en yüksek puan ise 196'dır. Herhangi bir alt boyuttan alınabilecek yüksek puanlar bireylerin psikolojik esnekliğinin olduğunu ortaya koymaktadır. Cronbach Alfa iç tutarlık güvenirlik katsayısının değeri .79 olarak bulunmuştur.

2.4.3. Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği

Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği, Carleton vd. (2007) tarafından geliştirilmiştir ve Türkçeye uyarlanması Sarıçam, Erguvan, Akın ve Akça (2014) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçek 12 madde ve “İleriye Yönelik Kaygı” ve “Engelleyici Kaygı” olmak üzere toplam 2 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçekten alınabilecek olan en düşük puan 12, en yüksek puan ise 60'tır. Ölçekten alınacak yüksek puanlar bireylerin belirsizliğe tahammülsüzlüğünün yüksek olduğuna işaret etmektedir. Cronbach alfa iç tutarlık güvenirlik katsayısı ölçek bütünü incelendiğinde .88 olarak bulunurken; ileriye yönelik kaygı alt boyutunda .84 ve engelleyici kaygı alt boyutunda ise .77 olarak hesaplanmıştır.

2.4.4. Kariyer Stresi Ölçeği

Kariyer Stresi Ölçeği, Choi vd. (2011) tarafından geliştirilen ölçeğin Türkçeye uyarlanması Özden ve Berk (2017) tarafından yapılmıştır. Ölçek 20 madde ve “Bilgi Eksikliği”, “Dışsal Çatışma”, “Kariyer Belirsizliği” ve “İş Bulma Baskısı” olmak üzere toplam 4 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçekten alınabilecek olan en düşük puan 20, en yüksek puan ise 100'dür. Ölçekten alınan yüksek puanlar bireylerin kariyer stresinin yüksek olduğuna işaret etmektedir. Cronbach Alfa iç tutarlık güvenirlik katsayısı ölçeğin bütünü incelendiğinde 0,94 olarak bulunmuştur.

2.5. Verilerin Analizi

Araştırmanın değişkenleri psikolojik esneklik, kariyer stresi ve belirsizliğe tahammülsüzlüktür. Betimleyici analizler ile korelasyon analizi SPSS 25 (Statistical Package for the Social kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Psikolojik esnekliğin kariyer stresi üzerindeki etkisinde belirsizliğe tahammülsüzlüğün aracılık rolü, SPSS Macro PROCESS 4.3 versiyonu kullanılarak test edilmiştir. Varsayımlardan yola çıkarak aracılık rolü olup olmadığının belirlenmesi amacıyla regresyon analizi gerçekleştirilmiştir. Psikolojik esnekliğin, kariyer stresi üzerindeki dolaylı etkisinin olup olmadığı Bootstrap metodu ile belirlenmiş olan güven aralığına göre analiz edilmiştir.

3. BULGULAR

3.1. Ön Analizler

Araştırmanın gerçekleştirileceği örneklem grubunun büyüklüğünün belirlenmesi amacıyla G*Power 3.1.9.7 programı kullanılarak analiz yapılmıştır. Gerçekleştirilen analizlerin sonucuna göre %95 güven aralığında ve %5 hata payı için araştırmaya uygun olan örneklem büyüklüğü 148 olarak belirlenmiştir. Veri kaybı ve uç değerlerin olasılığı hesaba katılarak, örneklem evreni daha iyi temsil etmesi için 348 kişiye ulaşılmıştır. Normallik varsayımının sağlanıp sağlanmadığını değerlendirmek için çarpıklık ve basıklık katsayıları analiz edilmiştir. Tablo 1'de, değişkenlerin ortalamaları ve standart sapmalarıyla birlikte çarpıklık ve basıklık değerleri sunulmuştur.

Tablo 1.

Değişkenlere Ait Betimsel İstatistik Sonuçları

Değişkenler	$\bar{X}$	SS	Basıklık	Çarpıklık
Psikolojik Esneklik	86,77	39968.68	.197	.323
Belirsizliğe Tahammülsüzlük	38,92	33185.03	-.354	.049
Kariyer Stresi	57,17	99854.78	-.334	.199

N=294

Tablo 1'deki değişkenlerin çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) değerlerine göre, basıklık değerleri .197 ile -.354 arasında ve çarpıklık değerleri .049 ile .323 arasında değişmektedir. Bu sonuçlar, verilerin normallik varsayımını karşıladığını göstermektedir. Değişkenler arasındaki ilişkiyi değerlendirmek için korelasyon katsayıları (Pearson Momentler Çarpımı) hesaplanmıştır. Bu analizlere ilişkin değerler Tablo 2'de belirtilmiştir.

Tablo 2.*Değişkenler Arasındaki Korelasyon Sonuçları*

Değişkenler	1	2	3
1. Psikolojik Esneklik	-		
2. Belirsizliğe Tahammülsüzlük	-.307	-	
3. Kariyer Stresi	-.484	-.406	-

N=294

Sonuçlara göre psikolojik esnekliğin, belirsizliğe tahammülsüzlük ($r=-.307$, $p<.001$) ile ilişkisi orta düzeyde negatif ve anlamlı, kariyer stresiyle ($r=-.484$, $p<.001$) ilişkisi orta düzeyde negatif ve anlamlıdır. Belirsizliğe tahammülsüzlüğün kariyer stresiyle ilişkisi ($r=-.406$, $p<.001$) ise orta düzeyde pozitif ve anlamlıdır.

3.2. Aracılık Modeline İlişkin Bulgular

Aracılık rolü incelenirken sağlanması gereken iki koşul vardır; ilk koşul bağımsız değişkenin (psikolojik esneklik) aracı değişkenle (belirsizliğe tahammülsüzlük), bağımsız değişkenin bağımlı değişkenle (kariyer stresi) ve aracı değişkenin bağımlı değişkenle ilişkili olması, ikinci koşulu ise aracı değişkenin kontrol edildiği durumda, bağımsız değişken ile bağımlı değişken arasındaki ilişkinin anlamlı bir şekilde azaldığının gözlemlenmesidir. Tablo incelendiğinde tüm koşulların sağlandığı görülmektedir.

Tablo 3.*Psikolojik Esneklik ve Kariyer Stresi İlişkisinde Belirsizliğe Tahammülsüzlük Aracılığına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları*

Değişkenler	B	SH	β	t	R ²	Bootsrap %95 GA Alt	Bootsrap %95 GA Üst
TOPLAM ETKİ							
Psikolojik esneklik-> Kariyer stresi	-.76	248	-.48	-9.7	.23	-.9209	-.6103
DOĞRUDAN ETKİ							
Psikolojik esneklik ->	-.27	97	.30	-5.6	.09	-.3772	-.1824
Belirsizliğe tahammülsüzlük							
Belirsizliğe tahammülsüzlük->	.49	.225	.28	5.6	.30	.3226	.6638
Kariyer stresi							
DOLAYLI ETKİ							
Psikolojik esneklik ->	-.62	.225	-.39	-7.9	.30	-.7831	-.4722
Belirsizliğe tahammülsüzlük ->							
Kariyer stresi							

N=294

Bu sonuca göre, belirsizliğe tahammülsüzlüğün olmadığı durumda, psikolojik esnekliğin bağımlı değişken olan kariyer stresi üzerinde olumsuz yönde anlamlı bir etkisinin var olduğu sonucuna ulaşılmaktadır ($b = -.7656$, 95% GA $[-.9209, -.6103]$, $t = -9,7010$, $p < .01$).

Psikolojik esnekliğin, aracı değişken olan belirsizliğe tahammülsüzlük üzerinde anlamlı düzeyde ve olumsuz yönde bir etkisi olduğu görülmektedir ($b = -.2798$, %95CI $[-.3772, -.1824]$, $t = -5,6536$, $p < .001$). Standardize olmayan beta değerinin anlamlı olduğu, tablodaki p değerinin .001'den küçük olması ve güven aralığı (GA) değerlerinin 0 (sıfır) değerini içermemesiyle belirlenmektedir. Psikolojik esneklik, belirsizliğe tahammülsüzlükteki değişimin yaklaşık %9'unu ($R^2 = .0943$) açıklamaktadır.

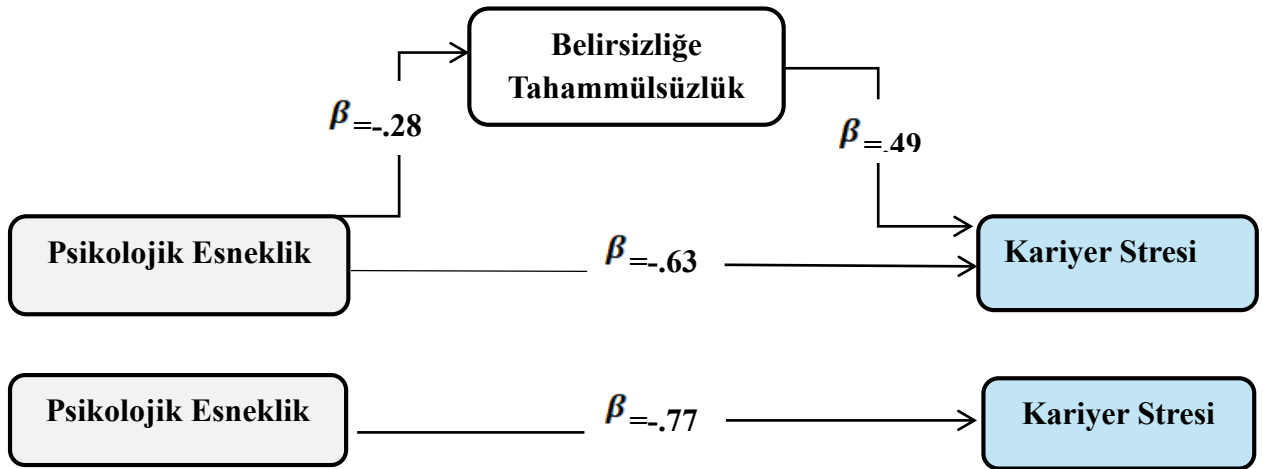
Belirsizliğe tahammülsüzlüğün, kariyer stresini anlamlı düzeyde ve olumlu yönde etkilediği görülmektedir ($b = .4932$, %95CI $[.3226, .6638]$, $t = -5,68997$, $p < .001$). Psikolojik esnekliğin, kariyer stresi üzerindeki dolaylı etkisinin de anlamlı düzeyde ve olumsuz yönde etkilediği görülmektedir ($b = -.6276$, %95CI $[-.7831, -.4722]$, $t = -7,9453$, $p < .001$). Psikolojik esneklik ve belirsizliğe tahammülsüzlük, kariyer stresindeki değişimin %30'unu ($R^2 = .3078$) açıklamaktadır.

Psikolojik esneklik, belirsizliğe tahammülsüzlük ile analize alındığında, psikolojik esnekliğin kariyer stresi üzerindeki etkisi azalsa da anlamlı olduğu görülmektedir. Dolayısıyla da belirsizliğe tahammülsüzlük, psikolojik esneklik ile kariyer stresi arasındaki ilişkiye aracılık etmektedir ($b = -.1380$, 95% GA $[-.2210, -.0726]$).

X'in (Psikolojik esneklik) Y (Kariyer Stresi) üzerindeki tam ve kısmi standardize etki büyüklükleri incelendiğinde, her iki etki büyüklüğündeki güven aralıkları 0 (sıfır) değerini kapsamadığından anlamlıdır. Tam standardize etki büyüklüğü $-.0873$, kısmi standardize etki büyüklüğü ise $-.1380$ 'dir. Bu sonuca göre test edilen modelde kısmi aracılık etkisinin olduğu söylenebilir. Şekil aracılık modeline ilişkin standardize katsayılarını göstermektedir.

Şekil 1.

Psikolojik Esneklik ve Kariyer Stresi İlişkisinde Belirsizliğe Tahammülsüzlüğün Aracılığı



Sonuçlara göre psikolojik esnekliğin kariyer stresi üzerindeki dolaylı etkisinin anlamlı olduğu, bu nedenle belirsizliğe tahammülsüzlüğün, psikolojik esneklik ile kariyer stresi arasındaki ilişkide aracılık rolü oynadığı, bununla birlikte psikolojik esnekliğin kariyer stresinin önemli bir yordayıcısı olduğu görülmektedir.

4. SONUÇ

Araştırma sonucunda elde edilen bulgular, psikolojik esnekliğin kariyer sitesini yordama çok önemli bir değişken olduğunu ortaya koymaktadır. Sonuçlar psikolojik esneklik ve kariyer stresi arasındaki ilişkide belirsizliğe tahammülsüzlüğün kısmi de olsa aracılık rolünün olduğu belirlenmiştir. Bu bulgu hem belirsizliği tahammülsüzlüğün rolünü hem de psikolojik esnekliğin kariyer stresi açıklama gücünü göstermektedir.

Literatür incelendiğinde doğrudan kariyer stresi ile yapılan çalışmalarda psikolojik esneklik ve belirsizliğe tahammülsüzlük değişkenlerinin olduğu çalışmaların sınırlı olduğu görülmüştür. Araştırmanın sonuçları, belirsizliğe tahammülsüzlüğün psikolojik esneklikle ilişkisini gösteren (Okayama vd., 2023; Özkan, 2020; Uludağ, 2021; Ulubay ve Güven, 2022) benzer araştırmalarla tutarlılık göstermektedir. Belirsizliğe tahammülsüzlük ile stres arasındaki ilişkiyi (Başçı ve Hamamcı, 2022; Uludağ, 2021) ve belirsizliğe tahammülsüzlük ile kariyer stresi arasındaki ilişkiyi (Emirel, 2021) gösteren bu araştırmadan elde edilen bulgulara desteklenmiştir.

Beliren yetişkinlik döneminde psikolojik esneklik ve kariyer stresi ilişkisi üzerinde, belirsizliğe tahammülsüzlüğün kısmi düzeyde dolaylı bir etkisi vardır. Psikolojik esnekliğin umut üzerinde olumlu yönde anlamlı bir etkisinin var olduğu (Yıldız, 2022) ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün umutsuzluk düzeyi üzerinde olumlu yönde anlamlı bir etkisinin (Kıran, Bozkur, ve Cengiz, 2020) olması, araştırmada elde edilen psikolojik esneklik düzeyinin yüksek olmasının, belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyini azalttığına dair bulgularla tutarlıdır.

Beliren yetişkinler, belirsizliğin getirdiği durumlar karşısında daha dezavantajlı konumdadırlar. Bu dönemde öne çıkan belirsizlik ve kararsızlık endişenin doğmasına da sebebiyet vermektedir (Birgül, 2023). Belirsizliğe tahammülsüzlük, daha fazla endişeye ve kaygıya sebep olabilecek bilişsel savunmasızlığa yol açmaktadır (Kilit, Dönmezler, Erensoy ve Demir Berkol, 2020). Nitekim belirsizlikten kaçınma eğilimi kariyer stresinin etkileyen önemli bir faktördür (Emirel, 2021).

Gelişim psikolojisi açısından beliren yetişkinlik dönemi, kariyer psikolojik danışmanlığı açısından kariyer stresi kavramı ve pozitif psikoloji açısından psikolojik esneklik kavramı giderek önemini arttırmaktadır. Günümüzün hızlı değişen koşulları göz önüne alındığında beliren yetişkinlik dönemindeki fırsatların daha da çoğaldığı, kariyer seçeneklerinin de bu artıştan etkilendiği gözlenmektedir. Seçeneklerin artmasıyla belirsizliğin de arttığı bu dönemde, kişilerin seçenekler arasında kalabilecek olması ve performansa dayalı seçimlerin, rekabet ortamının yoğun olduğu iş hayatı göz önüne alındığında kişilerin kariyer stresi yaşamaları da olası bir durum haline gelmiştir.

Araştırmanın sonuçları yorumlandığında bireylerin psikolojik olarak esnek olabilmeleri stresi iyi yönetmelerini sağlayabileceği gibi, belirsizliğe tahammüllerini de arttıracaktır. Belirsizliğe tahammül edebilme düzeyi yüksek kişiler de kariyer stresini daha iyi yönetebileceklerdir. Psikolojik esneklik, bireylerin iş yaşamlarındaki değişimlere ve zorluklara uyum sağlamalarına yardımcı olabilmektedir. Esnek bireyler, kariyerlerinde karşılaştıkları belirsizliklere ve zorluklara daha yapıcı tepkiler verebilirler, bu da kariyer stresini azaltır.

Bunun yanında kariyer stresi değişkeninin beliren yetişkinlerde sosyal destek ve umut değişkenleri ile ilişkileri incelenebilir. Araştırmanın sonuçları kariyer gelişimi üzerine etkili müdahalelerin geliştirilmesine katkı sağlayabilir. Son olarak günümüz toplumlarında hızlı değişen iş dünyası, artan rekabet ortamı ve seçeneklerin artmasıyla beraber özellikle beliren yetişkinlerin hayatında kritik bir yeri olan kariyer stresi konusunda yapılacak önleyici çalışmalar önemli taşımaktadır.

5. ÖNERİLER

Gençlerin kısa ve uzun vadeli hedefler belirlemelerine yardımcı olarak, belirsizlikle daha iyi başa çıkmalarını sağlayacak planlar yapmalarına destek olunabilir. Kendine güvenlerini artıracak aktiviteler ve programlar önemlidir. Çünkü kendine güven, belirsizlik karşısında daha sağlam durmalarını sağlar. Benzer şekilde öğrencilere kariyer stresiyle başa çıkma stratejilerini içeren kariyer gelişim programları sunmak, stres yönetim becerilerini geliştirebilir.

Eğitim süresince kariyer konusunda destekleyici, iş yaşamına hazırlayıcı teorik ve uygulamalı derslerde yer verilmesi yaşayacakları olası zorluklar karşısında kendilerini daha güçlü hissetmelerine fırsat sağlayacaktır. Staj ve değişim programları farklı kişi ve kurumları görmelerini sağlayarak bakış açılarını geliştirmelerine, esnekliklerini arttırmalarına beraberinde de kariyer konusunda kendilerini daha yeterli hissetmelerini sağlayacaktır.

Psikolojik esnekliğin kariyer stresi üzerindeki etkisi, müdahale ve eğitim programları için önemli bilgiler sunabilir. Psikolojik esnekliği artırmayı hedefleyen eğitim ve müdahale programları, çalışanların kariyer stresini azaltmalarına yardımcı olabilir. Bu tür programlar, stres yönetimi, bilişsel yeniden yapılandırma ve farkındalık gibi teknikleri içerebilmektedir.

Gençlerin duygusal ihtiyaçlarını karşılamak için psikolojik danışmanlık ve terapi hizmetleri sunmanın benzer deneyimlere sahip akranlarıyla bir araya gelerek duygularını paylaşabilecekleri destek grupları oluşturma'nın önemi bilinmektedir.

6. SINIRLILIKLAR

Araştırma verilerinin verilerin öz bildirim (self-report) yöntemiyle elde edilmesi, kesitsel araştırma olması ve cinsiyet dağılımının dengeli olmaması önemli birer sınırlılıktır. Tek bir oturumda kullanılan ölçek sayısının çok olması, öğrencilerin ölçeklere benzer cevap verme eğilimini arttırarak ortak metot varyansına yol açma riski taşımaktadır.

KAYNAKLAR

- Aşık, G. ve Akgül, H. (2022). Üniversite Öğrencilerinin Kariyer Stresleri, Kariyer Kararında Ailenin Etkisi ve Kariyer Kararı Verme Yetkinlik Algıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19(1), 192-212.
- Atak, H. (2011). Yetişkinliğe Aşamalı Geçiş: Beliren Yetişkinlik Tek Bir Ana Yol Mu? *İlköğretim Online*, 10(1), 51-67.
- Başcı, Z., ve Hamamcı, Z. (2022). Üniversite Öğrencilerinde Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Mükemmeliyetçilik ile Öz Duyarlılık Arasındaki İlişki. *Humanistic Perspective*, 4 (2), 204-226.
- Birgül, Ü. B. (2023). Beliren Yetişkinlik Dönemindeki Bireylerin Bağlanma Stilleri ile Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Psikolojik İyi Oluşları Arasındaki İlişki, Yüksek Lisans Tezi. Ondokuz Mayıs Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Samsun.
- Cyniak-Cieciura, M. (2021). Psychological Flexibility, Temperament, and Perceived Stress. *Current Issues in Personality Psychology*, 9(4), 306–315.
- Dingeldey, I., Assmann, M. L., ve Steinberg, L. (2017). Strategies to improve labour market integration of young people: Comparing policy coordination in nine European countries (No. 8.2). Negotiate working paper.
- Emirel, M. (2021). Kariyer Stresi ile Belirsizlikten Kaçınma Arasındaki İlişki: Sigortacılık ve Sosyal Güvenlik Bölümü Öğrencileri Üzerine bir Araştırma, Yüksek Lisans Tezi. Düzce Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Düzce.
- Karakuş, S. ve Akbay, S. E. (2020). Psikolojik Esneklik Ölçeği: Uyarlama, Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16(1), 32-43.
- Karataş, Z. ve Çelikkaleli, Ö. (2018). Beliren Yetişkinlikte İntihar Olasılığı: Stresle Başetme, Öfke ve Cinsiyet Açısından Bir İnceleme. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14(1): 450-462.
- Kıran, B., Bozkur, B., & Cengiz, Ö. (2020). Üniversite Öğrencilerinin Umutsuzluk Düzeyleri, Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Özyeterliklerinin İncelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 28(6), 2401–2409.
- Kilit, Z., Dönmezler, S., Erensoy, H., & Berkol, T. (2020). Uncertainty intolerance, worry, and cognitive test anxiety in university students. *Ortadoğu Tıp Dergisi*, 12(2), 262–268.
- Korkut-Owen, F. (2021). Belirsizlik ve Kariyer Davranışları. *Kariyer Psikolojik Danışmanlığı Dergisi*, 4(2), 36-60.

- Okayama, S., Sydney, U., Minihan, S., Andrews, J. L., Daniels, S., Grunewald, K., Richards, M., Wang, W., Hasan, Y., ve Schweizer, S. (2023). *Intolerance of Uncertainty and Psychological Flexibility as Predictors of Mental Health from Adolescence to Old Age*.
- Öcel, H. (2017). Meme Kanseri Tanısı Almış Çalışan Kadınlarda Damgalanma ve Bilinçli Farkındalık ile Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkiler: Psikolojik Esnekliğin Düzenleyici Rolü. *Türk Psikoloji Dergisi*, 32(80), 116–133.
- Özden, K. ve Sertel-Berk, Ö. (2017). Kariyer Stresi Ölçeği'nin (KSÖ) Türkçe'ye Uyarlanması ve Psikometrik Özelliklerinin Sınanması. *Psikoloji Çalışmaları*, 37(1), 35-51.
- Özkan, S. (2020). Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Sürekli Kaygı Arasındaki İlişkide Psikolojik Esnekliğin Aracılık Rolü. Yüksek Lisans Tezi. Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Bolu.
- Pereira, E. (2022). Stress and Psychological Flexibility. Fort the Degree of Doctor. Faculty of the Adler University, Chicago.
- Sarıçam, H., Erguvan, F. M., Akın, A. ve Akça, M. Ş. (2014). Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği (BTÖ-12) Türkçe Formu: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *In Route Educational and Social Science Journal*, 1(3), 148-157.
- Uludağ, G. (2021). Psikolojik Esnekliğin Belirsizliğe Tahammülsüzlüğü Yordamasında Öz Şefkat ve Başa Çıkma Stratejilerinin Aracı Rolü. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Ümmet, D. Ve Çetintaş, Ş. (2022). Dealing with intolerance of uncertainty: mediator role of online social support in case of psychological inflexibility. *Gümüşhane Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 13(3), 890-898.
- Yıldız, M. (2022). Ergenlerde Mutluluk ve Umut Arasındaki İlişkide Psikolojik Esnekliğin Aracı Rolü, Yüksek Lisans Tezi. Hasan Kalyoncu Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Gaziantep.