

Araştırma Makalesi

Üniversite Öğrencilerinde Bilişsel Esneklik ile Kariyer Sıkıntısı
Arasındaki İlişkide Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Aracılık Rolü

*The Mediating Role of Stress Coping Styles in the Relationship between Cognitive
Flexibility and Career Distress in University Students*

Ayşe Nur Katmer^a, Esra Asıcı^b

MAKALE BİLGİSİ

Anahtar Kelimeler:
Bilişsel Esneklik,
Kariyer Sıkıntısı,
Stresle Başa Çıkma,
Üniversite Öğrencileri,
Aracılık Analizi

Tarihler :
Geliş 22 Ağustos 2024
Düzeltilme Geliş 26 Aralık
2024
Kabul 31 Aralık 2024

ÖZ

Bu çalışmanın amacı; bilişsel esneklik ile kariyer sıkıntısı arasındaki ilişkide stresle problem odaklı (kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım, sosyal desteğe başvurma) ve duygu odaklı (çaresiz yaklaşım, boyun eğici yaklaşım) başa çıkma tarzlarının aracılık rollerini incelemektir. İlişkisel araştırma desenine dayalı olarak tasarlanan araştırmaya yaşları 18 ile 43 arasında değişen, 277 kadın, 107 erkek olmak üzere toplam 384 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırmanın verileri Bilişsel Esneklik Ölçeği, Kariyer Sıkıntısı Ölçeği, Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği ve demografik bilgi formu aracılığıyla toplanmıştır. Verilerin analizinde tanımlayıcı istatistikler, Pearson korelasyon analizi ve regresyon temelli bootstrap teknikleri kullanılmıştır. Bulgular bilişsel esneklik ile kariyer sıkıntısı arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde ve negatif yönde ilişki olduğunu; bu ilişkiye stresle başa çıkmada çaresiz yaklaşımın aracılık ettiğini göstermiştir. Bu çalışmanın sonuçları, bilişsel esneklikteki azalmanın üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkmada çaresiz yaklaşımları kullanma eğilimini arttırdığına, stresle başa çıkmada çaresiz yaklaşımları kullanan öğrencilerinin de daha çok kariyer sıkıntısı yaşadığına işaret etmektedir.

ARTICLE INFO

Keywords:
Cognitive Flexibility,
Career Distress,
Coping with Stress,
University Students,
Mediating Analysis

Article history:
Received 22 August 2024
Received in Revised Form
26 December 2024
Accepted
31 December 2024

ABSTRACT

The aim of this study is to examine the mediating roles of problem-focused (self-confident approach, optimistic approach, seeking social support) and emotion-focused (helpless approach, submissive approach) coping styles in the relationship between cognitive flexibility and career distress. A total of 384 university students, consisting of 277 females and 107 males, aged between 18 and 43, participated in the study, which was designed based on a relational research design. The data were collected through the Cognitive Flexibility Scale, Career Distress Scale, Stress Coping Styles Scale, and a demographic information form. Descriptive statistics, Pearson correlation analysis, and regression-based bootstrap techniques were used in the analysis of the data. The findings showed that there was a statistically significant and negative relationship between cognitive flexibility and career distress, and that the helpless approach in coping with stress mediated this relationship. The results indicate that a decrease in cognitive flexibility increases the tendency of university students to use helpless approaches in coping with stress, and that students who use helpless approaches to cope with stress experience more career distress.

^a Sorumlu Yazar, Dr. Öğr. Üyesi, Kilis 7 Aralık Üniversitesi, Kilisli Muallim Rifat Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Kilis, anurcetin@hotmail.com, ORCID: 0000-0002-2733-9325

^b İzmir Demokrasi Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, İzmir, esraasici01@gmail.com, ORCID: 0000-0003-0872-9042

1. GİRİŞ

Kariyer kavramı; bireyin kişisel ve profesyonel gelişimi, ilgi alanları, yetenekleri ve değerleri doğrultusunda biçimlenen, yaşamı boyunca edindiği çeşitli iş ve mesleki rollerin birikimini ifade eder. Yalnızca bir iş ya da meslekten ibaret olmayan kariyer; bireyin yaşadığı deneyimlerin, aldığı eğitimlerin ve kurduğu sosyal ilişkilerin bir bütünüdür (Holland, 1996). Çocukluktan başlayıp yaşam boyu devam eden kariyer gelişimi sürecinde (Gottfredson, 2002) özellikle de üniversite yılları kritik bir öneme sahiptir (Sung, Turner & Kaewchinda, 2013). Üniversite yılları bireylerin, seçtikleri meslekle ilgili eğitim alarak iş yaşamına hazırlandıkları dönemdir (Super 1990). Gelişimsel olarak bu dönemde bireylerden olumlu benlik kavramını sürdürmeleri, çalışma hayatına ilişkin adımlar atmaları, kariyerlerine ilişkin bilgi toplama becerileri kazanmaları, kariyer gelişimlerine katkı sağlayacak eğitsel yaşantılara sahip olmaları ve iş yaşamı ile özel yaşantı arasındaki ilişkiyi fark etmeleri beklenmektedir. Bu gelişimsel görevlerin başarıyla yerine getirilmesi ruh sağlığını olumlu yönde etkilerken; gelişimsel görevleri gerçekleştirmede yaşanan zorluklar ve başarısızlık olumsuz ruh sağlığı göstergeleriyle ilişkilidir (Eryılmaz & Mutlu, 2017).

Kariyerle ilgili gelişimsel görevleri yerine getirmede başarısızlık yaşanması durumunda “*kariyer sıkıntısı*” (career distress) ortaya çıkmakta ve bu durum bireyin kariyerle ilgili gelişimsel süreçlerinin ilerleyişini engellemektedir (Creed vd., 2016). Üniversite öğrencileri arasında kariyer planlamada sıkıntı yaşanması oldukça yaygın bir problemdir (Benton vd., 2003). Üniversite öğrencileri bireysel ve çevresel faktörlerden kaynaklı çok çeşitli kariyer problemleri yaşarlar. Bireysel bağlamda motivasyon eksikliği, ekonomik yetersizlikler ve kariyerle ilgili olumsuz düşüncelerin; çevresel bağlamda ise toplumsal ve kurumsal problemlerin varlığından bahsedilebilir (Kutluca, 2022). Söz konusu bu problemler üniversite öğrencileri arasında kariyer kararsızlığı (Dabanlı, Arslan & Yalçın, 2024), kariyer stresi (Akbağ, Karagöz & Ayaz, 2024; Özden & Sertel-Berk, 2017), kariyer endişesi (Şimşek Arslan vd., 2022) ya da işsizlik kaygısı (Korkmazer, 2020; Surat & Ceran, 2020) olarak kendini gösterebilmekte ve bunlar kariyer planlamada sıkıntıya yol açabilmektedir (Çarkıt, 2022). Yakın tarihli bir çalışma da Türkiye’de üniversite öğrencilerinin sektörel/mesleki faktörler, gelecek kaygısı ve kariyerde engelleri keşfetme olmak üzere üç alanda kariyerlerini planlama sıkıntısı yaşadıklarını ortaya koymuştur (Özgül, 2023).

Açıkça görülmektedir ki, üniversite öğrencileri için kariyer planlama sıkıntısı en temel stres

kaynaklarından (Schwatken, 2014). Kariyer planlamada yaşanan sıkıntıların üniversite öğrencilerinin hem ruh sağlığı (Arslan & Bayraktar-Uyar, 2020; Doğanülkü & Korkmaz, 2024; Şensoy & Siyez, 2019) hem de kariyer gelişimini olumsuz yönde etkilediği (Kim & Lee, 2019) bilinmektedir. Dolayısıyla üniversite öğrencilerinin kariyer planlamada yaşadıkları sıkıntıları önlemek değerlidir. Bu bağlamda, Kirikkanat (2023) kariyer sıkıntısıyla ilişkili bireysel faktörlerin belirlenmesinin öğrencilerin kariyer gelişimini desteklemeye yönelik işlevsel uygulamalar gerçekleştirilmesine yardımcı olabileceğini vurgulamaktadır. Üniversite öğrencilerinin kariyer gelişim süreçlerinde karşı karşıya kaldıkları zorlayıcı çevresel koşullarla başa çıkma kolaylaştırıcı bireysel kaynakları incelemenin önleyici ve müdahale edici uygulamalara yön verebileceği düşünülmektedir. Bu düşünceyle çalışmada, kariyer sıkıntısı kavramı ele alınmakta ve üniversite öğrencilerinde kariyer sıkıntısını etkilemesi olası bireysel faktörler olarak bilişsel esneklik ve stresle başa çıkma tarzlarına odaklanılmaktadır.

2. KAVRAMSAL ÇERÇEVE

2.1. Kariyer Sıkıntısı

Genç yetişkinlikte kariyer gelişiminin anlaşılmasında önemli yapılardan biri olan kariyer sıkıntısı bireyin kariyer alanına özgü olarak yaşadığı sıkıntıyı ifade eder (Creed vd., 2016). Kariyer sıkıntısı, kariyer yönü belirlemede yaşanan zorluklar, kariyer engellerinin tespiti ve arzu edilen bir kariyer hedefinden vazgeçme gibi olumsuz kariyer deneyimleri karşısında verilen yaygın bir tepkidir. Kariyer gelişimini engelleyebilen bu tepki gençlerin ihtiyaçlarına uygun olmayan kariyer yollarını seçmelerine ve planlamalarına neden olabilir (Akmal, Hood, & Creed, 2023).

Psikolojik açıdan zorlayıcı olabilen kariyer sıkıntısı çaresizlik, depresyon, stres, amaçsızlık, kaygı, suçlama ve umutsuzluk gibi bir dizi olumsuz duyguyu içermekte (Creed vd., 2016); kariyer sıkıntısı arttıkça üniversite öğrencilerinde olumlu duygular (Şensoy & Siyez, 2019) ve iyi oluş azalmaktadır (Arslan & Bayraktar-Uyar, 2020). Kariyeriyle ilgili aldığı karardan pişmanlık duyan üniversite öğrencileri kariyer sıkıntısı yaşadıkları için yaşam doyumları da düşmektedir (Doğanülkü & Korkmaz, 2024). Kariyer sıkıntısındaki artış mesleki bağlılıkta azalmayla da ilişkilidir. Kariyer uyumsuzluğu yaşayan öğrenciler kariyer sıkıntısını daha çok yaşamakta ve bu durum da kariyerleriyle ilgili uyum sağlayıcı davranışlar sergilemelerini engellemektedir (Kim & Lee, 2019). Gerek ruh sağlığı gerekse de kariyer gelişimi açısından yol açtığı olumsuz tablo dikkate alındığında, üniversite

öğrencilerinde kariyer sıkıntısını arttıran ve azaltan faktörleri belirlemek yararlı görülmektedir (Korkmaz & Doğanülkü, 2024).

Geçmiş araştırmalar öğrencilerin kariyerleriyle ilgili içsel çatışmaları, kariyer seçimiyle ilgili işlevsel olmayan düşünceleri, kariyer seçimiyle ilgili bilgi eksikliği (Şensoy & Siyez, 2019) ve belirledikleri kariyer hedefleri ile bu hedeflere ulaşma konusunda kaydettikleri ilerleme arasındaki tutarsızlık (Creed vd., 2017; Çarkıt, 2022; Kim & Lee, 2019) arttıkça kariyer sıkıntısının da arttığını göstermektedir. Diğer taraftan, kariyer kararı verme (Li, Ngo, & Chui, 2023) ve kariyer hedeflerine ulaşma konusunda yeteneklerine olan güvenleri (Çarkıt, 2022) ve kariyer uyumlulukları (Korkmaz & Doğanülkü, 2024) arttıkça üniversite öğrencileri daha az kariyer sıkıntısı bildirmektedir. Ayrıca, geleceğe yönelik iyimser ve umutlu bir vizyona sahip olmak üniversite öğrencilerinde kariyer sıkıntısını azaltmaktadır (Korkmaz & Doğanülkü, 2022).

2.2. Bilişsel Esneklik

Bilişsel esneklik, insanların çoklu görevleri yerine getirme ve değişen taleplere yönelik yenilikçi, uyarlanabilir çözümler bulma gibi karmaşık görevleri sürdürmelerine yardımcı olan önemli bir özelliktir (Ionescu, 2012). Bireyin çevresine uyum sağlama kapasitesiyle (Payne, Bettman, & Johnson, 1993) ilgili olan bilişsel esneklik; çevredeki yeni ve beklenmedik koşullarla başa çıkabilmek için bilişsel işleme stratejilerini uyarlayabilme yeteneği olarak tanımlanmaktadır (Canas vd., 2003, Canas, Fajardo ve Salmeron 2006). Bilişsel esneklik bir kişinin (a) herhangi bir durumda mevcut olan seçeneklerin ve alternatiflerin farkında olması, (b) duruma esnek bir şekilde uyum sağlamaya istekli olması ve (c) esnek olma konusundaki öz-yeterliliği olmak üzere üç bileşenden oluşmaktadır (Martin & Rubin, 1995).

Bilişsel esneklik yeni bilgileri daha kolay algılayabilme, çevresel koşullardaki değişimleri daha hızlı fark edebilme ve olayların olumlu yanlarına odaklanarak, her türlü iletişim ve talebe uyum sağlayabilme ile ilişkilidir (Uygur & Asıcı, 2021). Bilişsel esneklik becerileri geliştikçe üniversite öğrencilerinin sıkıntıyı tolere etme (Arici Ozcan, 2019) ve psikolojik sağlamlık (Yelpaze, 2020) düzeyleri artmaktadır. Bilişsel olarak esnek olan üniversite öğrencileri daha az psikolojik sıkıntı bildirmekte (Mohammadkhani vd., 2022) ve üniversite yaşamına daha iyi uyum sağlayabilmektedir (Ateş-Ös & Bulut-Serin, 2024; Demirtaş, 2020). Ayrıca üniversite öğrencilerinde bilişsel esneklik daha yüksek mutluluk (Demirtaş, 2020), mental iyi oluş (Deniz & Ekinci, 2024) ve yaşam doyumu (Yelpaze & Yakar, 2019) ile pozitif yönde ilişkilidir.

2.3. Stresle Başa Çıkma Tarzları

Stresle başa çıkma bireyin olumsuz yaşam olaylarının üstesinden gelebilmek için gösterdiği bilişsel ve davranışsal çabaları ifade etmektedir (Lazarus, 1993). Folkman ve Lazarus'un (1980, 1985) stresle başa çıkma modeline göre, başa çıkma üç aşamalı bir süreç olarak gerçekleşmektedir. İlk aşamada birey kendisine yönelmiş bir tehdidi algılamakta, ikinci aşamada bu tehdit karşısında verilebilecek olası tepkileri değerlendirmekte ve üçüncü aşamada da başa çıkmaya yönelik tepkiyi eyleme geçirmektedir. Bu süreçte bireyin stresle başa çıkmaya yönelik gösterdiği çabalar problem ve duygu odaklı olmak üzere iki grupta sınıflandırılmaktadır. Problem odaklı başa çıkmada, birey doğrudan stres yaratan duruma odaklanarak onu değiştirmeye ya da ortadan kaldırmaya çabalar; duygu odaklı başa çıkmada birey stres yaratan duruma değil onun yol açtığı duygusal tepkilere odaklanmakta ve stres yaratan duygularını düzenlemeye yönelik çaba göstermektedir.

Folkman ve Lazarus, (1980, 1988) stresle başa çıkmaya yönelik söz konusu iki ana başa çıkma grubunu temel alarak stresle başa çıkma tarzlarını belirlemeye yönelik ölçme araçları geliştirmişlerdir. Şahin ve Durak (1995) da Folkman ve Lazarus'un çalışmalarına dayalı olarak geliştirdikleri Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği'nde; problem odaklı/aktif ve duygu odaklı/pasif başa çıkmayı içeren iki ana boyut altında (1) kendine güvenli yaklaşım, (2) çaresiz yaklaşım, (3) boyun eğici yaklaşım, (4) iyimser yaklaşım ve (5) sosyal desteğe başvurma olmak üzere beş farklı başa çıkma tarzı tanımlamıştır. Kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım ve sosyal destek arama problem odaklı/aktif başa çıkma; çaresiz ve boyun eğici yaklaşım duygu odaklı/pasif başa çıkma sınıfında yer almaktadır.

Araştırmalar stresle başa çıkmada problem odaklı/aktif başa çıkma tarzını kullanma eğiliminin iyi oluş (Doğru, 2018; Otrar vd., 2002; Tolan, 2017) ve olumlu gelecek algısı (Deveci Şirin, Şirin, & Erdoğan, 2023) ile ilişkili olduğunu göstermektedir. Duygu odaklı başa çıkma tarzları ise olumsuz ruh sağlığı göstergeleri (Doğru, 2018; Otrar vd., 2002; Tolan, 2017), saldırganlık (Koçak Çapkın & Vatansever, 2023) ve olumsuz gelecek algısı (Deveci Şirin vd., 2023) ile ilişkili bulunmuştur.

2.4. Kariyer Sıkıntısı, Bilişsel Esneklik ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Arasındaki İlişkiler

Kariyer yapılandırma kuramı, mesleki gelişim görevleriyle ilgili zorlayıcı süreçlerle başa çıkmada kariyer uyumluluğunun önemini vurgulamaktadır. Kariyer uyumluluğunun varlığı, kariyer gelişim

sürecindeki zorlayıcı durumlar karşısında esnek ve uyarlanabilir davranışlar göstermeye yardımcı olurken (Savickas, 2013); kariyer uyumluluğundan yoksunluk kariyer sıkıntısı ile sonuçlanmaktadır (Korkmaz & Doğanülkü, 2024). Uyum sağlama kapasitesi olarak değerlendirilen bilişsel esneklik (Payne vd., 1993) ise kariyer uyumluluğunun temel bileşenlerinden biridir (Kirikkanat, 2023). Buna göre, kariyer gelişim süreçlerinde yaşadıkları problemler karşısında bilişsel olarak esnek davranabilen üniversite öğrencilerinin daha iyi uyum sağlayabildikleri için kariyer sıkıntısı yaşamaktan uzak kalmaları olası görünmektedir. Nitekim geçmiş araştırmalar üniversite öğrencilerinde bilişsel esneklik geliştikçe kariyer uyumluluğunun (Asıcı & Arslan, 2024; Kara, 2023) ve kariyer geleceğini planlamada olumlu tutumların (Yıldız-Akyol & Boyacı, 2020) arttığını; bilişsel olarak esnek olan öğrencilerin kariyer kararı vermeyle ilgili daha az anksiyete yaşadıklarını göstermektedir (Flandermeyer & Sawin, 2020). Bu doğrultuda, bilişsel esneklik kapasiteleri arttıkça üniversite öğrencilerinin kariyer sıkıntısının azalması beklenebilir.

Öğrencilerin kariyerleriyle ilgili kontrol edemedikleri koşullara uyum sağlamak amacıyla kariyer hedeflerini değiştirmeleri mümkündür (Gottfredson, 1981). Ancak kariyer gelişim sürecinde karşılaşılan içsel ya da dışsal engeller nedeniyle kariyer hedeflerinden ödün vermek üniversite öğrencilerinde kariyer sıkıntısına yol açmaktadır (Creed & Gagliardi, 2015). Bununla birlikte; Creed ve Hughes (2013) tarafından yapılan bir araştırmanın sonucu, kariyer hedeflerinde değişikliğe giden üniversite öğrencileri arasında kariyer rehberliği arama ve kendini iyi bir şekilde sunma stratejisi sergileyenlerde hedeflerinden ödün verseler de kariyer sıkıntısının daha az ortaya çıktığını göstermiştir. Bu sonuca dayalı olarak; Creed ve Hughes (2013) temel sorunun kariyer hedeflerinden ödün vermek olmadığını; kariyer sıkıntısıyla ilgili problemlerin, gençlerin karşılaştıkları aksilikleri yönetmelerine yardımcı olacak başa çıkma becerilerine ve stratejilerine sahip olmamaları durumunda ortaya çıktığını ileri sürmektedir. Buna göre, üniversite öğrencilerinde kariyer sıkıntısının anlaşılmasında stresle başa çıkma tarzlarının rolü olması olasıdır. Nitekim yapılan bir çalışmada; problem odaklı başa çıkma davranışları arttıkça üniversite öğrencilerinin yaşadıkları kariyer kararsızlığının azaldığı; kaçınan başa çıkma tarzlarının kullanımı arttığında ise kariyer stresi ve kariyer kararsızlığının arttığı dikkat çekmektedir (Kang, Lee & Lee, 2020). Buradan yola çıkarak, problem odaklı başa çıkma tarzları ile kariyer sıkıntısı arasında negatif yönde, duygu odaklı başa çıkma tarzları arasında ise pozitif yönde ilişki olması beklenebilir.

Literatürde bilişsel esneklik ile stres ve stresle başa çıkmanın ilişkili olduğu vurgulanmaktadır. Lazarus (1995) bilişsel esneklik düzeyi yüksek olan bireylerin çevresinde yaşanan olumsuz durumları 'stres' ya da 'baş edilemez' şeklinde yorumlamadıklarını ve çözüm arayışına girdiklerini belirtmiştir. Nitekim bilişsel esneklik düzeyi yüksek olan üniversite öğrencileri daha az stres algılamaktadır (Altunkol, 2011). Bilişsel esneklik ile başa çıkma arasındaki ilişki çeşitli çalışmalarda da ortaya konmuştur. Örneğin, Doğan Laçın ve Yalçın'ın (2019) çalışmasında bilişsel esneklik ile stresle problem odaklı başa çıkma tarzları (kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım ve sosyal destek arama) arasında pozitif yönde; duygu odaklı başa çıkma tarzları (çaresiz ve boyun eğici yaklaşım) arasında ise negatif yönde ilişki olduğu görülmektedir. Demirtaş (2019), bilişsel esnekliğin çözüme dönük başa çıkmayı pozitif, duygusal başa çıkmayı ise negatif yönde yordadığını saptamıştır. Muyan-Yılık ve Demir'in (2020) çalışmasında da bilişsel esneklik ile sosyal destek arama ve problem odaklı başa çıkma arasında pozitif yönde; kaçınan başa çıkma arasında ise negatif yönde ilişki olduğu görülmektedir. Buna göre, bilişsel esneklik ile stresle problem odaklı başa çıkma tarzları (kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım ve sosyal destek arama) arasında pozitif yönde; duygu odaklı başa çıkma tarzları (çaresiz ve boyun eğici yaklaşım) arasında ise negatif yönde ilişki olması beklenebilir.

2.5. Araştırmanın Amacı

Kariyer sıkıntısı, bilişsel esneklik ve stresle başa çıkma tarzları arasındaki olası ikili ilişkiler dikkate alındığında; bilişsel esnekliğin üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma tarzlarını etkileme yoluyla kariyer sıkıntısını da etkileyebileceği düşünülmektedir. Bu düşünceyle araştırmada bilişsel esneklik ile kariyer sıkıntısı arasındaki ilişkide stresle başa çıkma tarzlarının aracılık rollerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda Şekil 1'deki araştırma modeli kullanılarak aşağıdaki hipotezler test edilmiştir:

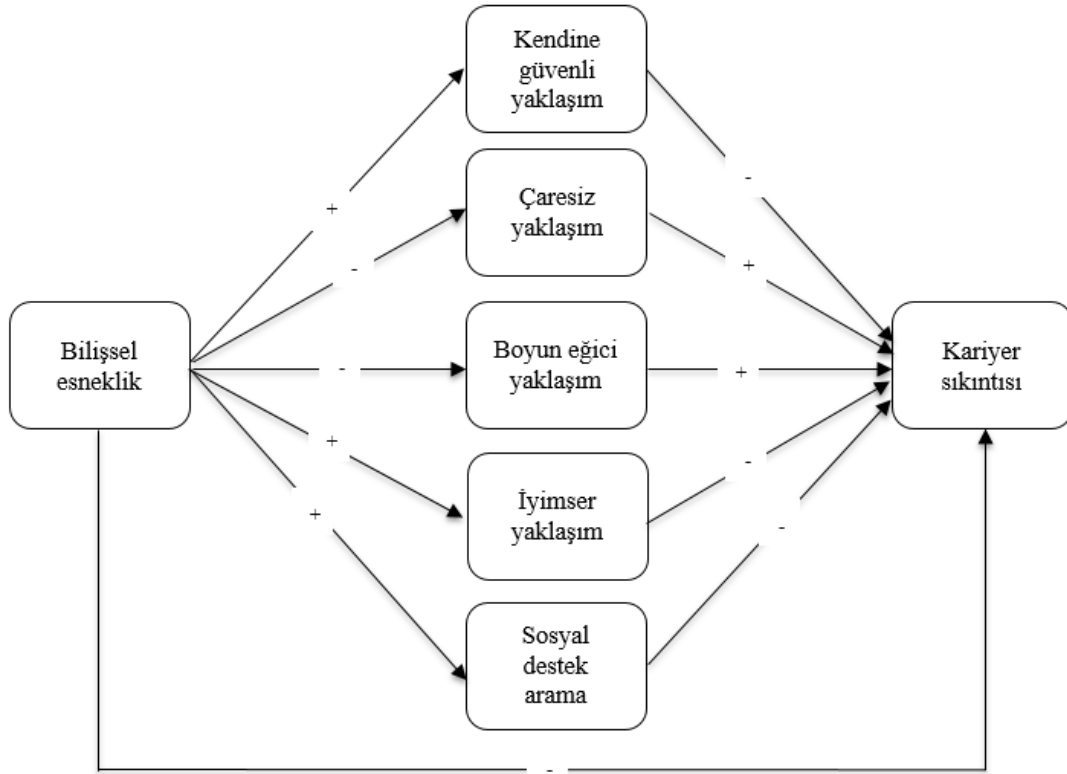
H₁: Bilişsel esneklik ile kariyer sıkıntısı arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde negatif yönde ilişki vardır.

H₂: Bilişsel esneklik ile stresle problem odaklı başa çıkma tarzları arasında pozitif yönde; duygu odaklı başa çıkma tarzları arasında ise negatif yönde istatistiksel olarak anlamlı düzeyde ilişki vardır.

H₃: Stresle problem odaklı başa çıkma tarzları ile kariyer sıkıntısı arasında negatif yönde; duygu odaklı başa çıkma tarzları ile kariyer sıkıntısı arasında pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı düzeyde ilişki vardır.

H₄: Stresle başa çıkmada kullanılan problem odaklı ve duygu odaklı başa çıkma tarzları bilişsel esneklik

ile kariyer sıkıntısı arasındaki ilişkiye aracılık etmektedir.



Şekil 1: Araştırma Modeli

3. YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Deseni

Bu araştırma değişkenler arasındaki doğrudan ve dolaylı ilişkilerin incelendiği ilişkisel araştırma desenine dayalı olarak tasarlanmıştır. Bu doğrultuda, araştırmada bilişsel esneklik ile kariyer sıkıntısı arasındaki ilişkide stresle başa çıkma tarzlarının (kendine güvenli yaklaşım, çaresiz yaklaşım, boyun eğici yaklaşım, iyimser yaklaşım, sosyal desteğe başvurma) aracılık rolleri incelenmiştir. Bilişsel esneklik bağımsız, kariyer sıkıntısı bağımlı, stresle başa çıkma tarzları ise aracı değişkenler olarak ele alınmıştır.

3.2. Araştırmanın Katılımcıları

Bu çalışmaya Türkiye'deki iki farklı üniversitede eğitim görmekte olan 277 (%72.1) kadın 107 (%27.9) erkek olmak üzere toplam 384 üniversite öğrencisi katılmıştır. Katılımcıların yaşları 18 ile 43 (M=21.88, SS=3.60) arasında değişmektedir. Katılımcıların 45'i (%11.7) birinci sınıf, 141'i (%36.7) ikinci sınıf, 85'i (%22.1) üçüncü sınıf, 113'ü (%29.4) de dördüncü sınıf öğrencisi olup, genel not ortalamaları 2.83'tür (SS=0.46).

3.3. Veri Toplama Araçları

3.3.1. Demografik Bilgi Formu

Katılımcıların cinsiyeti, yaşı, okuduğu üniversite, sınıf düzeyi ve genel not ortalamalarına ilişkin bilgiler araştırmacılar tarafından hazırlanan bir demografik bilgi formu aracılığıyla toplanmıştır.

3.3.2. Bilişsel Esneklik Ölçeği (BEÖ)

Martin ve Rubin (1995) tarafından geliştirilen orijinal ölçek formu tek boyut ve 12 maddeden oluşmaktadır. 6'lı Likert tipi (1=Kesinlikle katılmıyorum, 6= Kesinlikle katılıyorum) derecelendirmeye dayanan ölçek bilişsel esnekliği farkındalık, isteklilik ve öz-yeterlilik boyutlarıyla değerlendirmektedir. Örnek bir ölçek maddesi "Bir fikri çok farklı yollarla ifade edebilirim." şeklindedir. Ölçekten alınabilecek puanlar 12 ile 72 arasında değişmekte olup, alınan puanların artması bireyin bilişsel esneklik düzeyinin artması anlamına gelmektedir. Orijinal ölçek formu için yürütülen çalışmalarda ölçeğin Cronbach alfa güvenirlik katsayısının .72 ile .81 arasında değiştiği rapor edilmiştir (Martin & Anderson, 1998).

Ölçeğin Türkçe'ye uyarlaması Altunkol (2011) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirilmiştir. Türkçe ölçek formu için Cronbach alfa güvenirlik katsayısı .81 olarak rapor edilmiştir. Bu çalışma kapsamında ölçeğin yapı geçerliği DFA aracılığıyla incelenmiş olup, uyum indeksi değerleri CMIN/sd=2.16, RMSEA=.06, CFI=.95, TLI=.93 ve SRMR=.05 olarak bulunmuştur. Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı ise .82 olarak hesaplanmıştır. AVE ve CR değerleri sırasıyla .30 ve .83 olarak bulunmuştur.

3.3.3. Kariyer Sıkıntısı Ölçeği (KSÖ)

Orijinali Creed ve arkadaşları (2016) tarafından geliştirilen ölçek bireylerin kariyerleriyle ilgili hissettikleri sıkıntı düzeyini belirlemeyi amaçlamaktadır. 9 maddeden oluşan ölçek 6'lı Likert tipi (1=*Kesinlikle katılmıyorum*, 6=*Kesinlikle katılıyorum*) derecelendirmeye dayanmaktadır. Örnek bir madde "*Kariyer seçimi ile ilgili olarak sıklıkla mutsuz ve depresif hissedirim.*" şeklindedir. Ölçekten alınabilecek puanlar 9 ile 54 arasında değişmekte olup, alınan puanların artması kariyer sıkıntısının artması anlamına gelmektedir. Orijinal ölçek formu Cronbach alfa güvenirlik katsayısı .90 olarak rapor edilmiştir.

Ölçeğin Türkçe'ye uyarlaması Şensoy ve Siyez (2018) tarafından üniversite öğrencileri örnekleminde gerçekleştirilmiştir. Türkçe ölçek formu için gerçekleştirilen DFA sonuçları ölçeğin orijinal tek faktörlü yapısının iyi uyum değerlerine sahip olmadığını ($X^2(27)= 210.39$, $X^2/sd=7.79$, RMSEA= .117, AGFI= .86, GFI= .91, CFI=.87, SRMR=.07); Türk kültüründe iki faktörlü bir yapının (olumsuz duygular ve algılanan engeller) doğrulandığını göstermiştir ($X^2(27)= 76.28$, $X^2/sd=2.93$, RMSEA= .06, AGFI= .94, GFI= .97, CFI=.95, SRMR=.041). Türkçe formun Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı olumsuz duygular alt boyutu için .81, algılanan engeller alt boyutu için .65 olarak hesaplanmıştır. Bu çalışma kapsamında, gerçekleştirilen DFA analizi sonuçları ölçeğin iki boyutlu yapısını doğrulamıştır (CMIN/sd=2.34, RMSEA=.06, CFI=.98, TLI=.97, SRMR=.04). Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı olumsuz duygular alt boyutu için .88, algılanan engeller alt boyutu için .75 ve ölçeğin bütünü için .88 olarak hesaplanmıştır. AVE ve CR değerleri sırasıyla .53 ve .91 olarak bulunmuştur.

3.3.4. Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (SBÇTÖ)

Folkman ve Lazarus'un (1980) Başa Çıkma Yolları Envanteri'nden yola çıkarak depresyon, kaygı, yalnızlık gibi duygu durumları ve diğer psikolojik stres belirtileri ile ilişkili başa çıkma tarzlarını

değerlendirmek amacıyla Şahin ve Durak (1995) tarafından üniversite öğrencilerinde psikometrik özellikleri test edilmiş bir ölçeğe adaptasyonu. Kendine güvenli yaklaşım, çaresiz yaklaşım, boyun eğici yaklaşım, iyimser yaklaşım ve sosyal desteğe başvurma olmak üzere beş alt boyuttan ve 30 maddeden oluşan ölçek 4'lü Likert tipi (1= *Hiç doğru değil*, 4= *Tamamen doğru*) derecelendirmeye dayanmaktadır. Örnek bir madde "*Kendimi kapana sıkışmış gibi hissedirim.*" şeklindedir. Ölçekten toplam puan alınmamakta, her bir alt boyut için puanlar ayrı ayrı hesaplanmaktadır. Orijinal ölçek geliştirme çalışmasında Cronbach alfa iç tutarlılık katsayılarının kendine güvenli yaklaşım için .62 ile .88, iyimser yaklaşım için .49 ile .68, sosyal destek arama için .45 ile .47, çaresiz yaklaşım için .64 ile .73, boyun eğici yaklaşım için .47 ile .72 arasında değiştiği rapor edilmiştir.

Bu çalışma kapsamında ölçeğin beş faktörlü yapısı için gerçekleştirilen DFA sonuçları model uyum indekslerinin kabul edilebilir düzeyde olmadığını göstermiştir (CMIN/sd=2.78, RMSEA=.07, CFI=.81, TLI=.79, SRMR=.08). Madde faktör yükleri incelendiğinde, boyun eğici yaklaşım alt boyutundaki 3 maddenin ve sosyal desteğe başvurma alt boyutundaki 2 maddenin faktör yüklerinin .40'ın altında olduğu görülmüştür. Bu nedenle söz konusu maddeler ölçekten çıkarılarak DFA yenilenmiştir. Yapılan ikinci DFA sonucunda 25 maddeden ve 5 boyuttan oluşan ölçek yapısının kabul edilebilir uyum indeks değerlerine sahip olduğu görülmüştür (CMIN/sd=2.06, RMSEA=.05, CFI=.92, TLI=0.91, SRMR=.06). Veri analizleri 25 madde üzerinden gerçekleştirilmiştir. Cronbach alfa iç tutarlılık katsayıları kendine güvenli yaklaşım için .85 (7 madde), çaresiz yaklaşım için .81 (8 madde), boyun eğici yaklaşım için .67 (3 madde), iyimser yaklaşım için .73 (5 madde) ve sosyal desteğe başvurma için .70 (2 madde) olarak hesaplanmıştır. AVE ve CR değerleri sırasıyla .40 ve .94 olarak bulunmuştur.

3.4. Verilerin Toplanması ve Analizi

Bu araştırma için Kilis 7 Aralık Üniversitesi Etik Kurulu'ndan 30.11.2023 tarih ve 2023/20-06 sayılı karar numarası ile Etik Kurul Onayı alınmıştır. Araştırmanın verileri etik kurul onayı alınmasının ardından 2023-2024 eğitim öğretim yılında, Google Forms aracılığıyla çevrimiçi ortamda toplanmıştır. Çevrimiçi anket formu iki bölümden oluşmuştur. İlk bölümde araştırmanın amacı, gönüllü katılım ve gizlilik konularında bilgilendirmelere, ikinci bölümde ise ölçeğe araçlarına yer verilmiştir. Çevrimiçi anket linki araştırmacılar tarafından sınıf ortamında Whatsapp aracılığıyla öğrencilerle paylaşılmıştır. İki ay boyunca devam eden veri toplama sürecinin sonunda araştırmaya katılmaya gönüllü olan 419 üniversite öğrencisine ulaşılmıştır.

Verilerin analizi SPSS 26 ve AMOS 26 istatistik paket programı aracılığıyla gerçekleştirilmiştir. Analizlere başlanmadan önce veri setindeki tek değişkenli uç değerler standartlaştırılmış z değerleri; çok değişkenli uç değerler de Mahalanobis uzaklığı aracılığıyla incelenmiştir. Yapılan inceleme sonucunda 9 gözlemin tek değişkenli uç değer, 26 gözlemin de çok değişkenli uç değer olduğu belirlenmiştir. Uç değerler veri setinden çıkarılarak analizler 384 kişilik veri seti üzerinden gerçekleştirilmiştir. Çok değişkenli analizlerin gerçekleştirilebilmesi için normallik, çoklu bağlantı ve otokorelasyon varsayımlarının karşılanması gerekmektedir. Bu bağlamda literatürde, çarpıklık ve basıklık katsayılarının -1 ile +1 aralığında olması normalliğin göstergesi olarak kabul edilmektedir (Uysal ve Kılıç, 2022). Değişkenler arasındaki ilişkinin .90'dan küçük, VIF değerlerinin 5'ten küçük ve tolerans değerinin .20'dan büyük olması çoklu bağlantı probleminin olmadığı anlamına gelmektedir (Cleophas & Zwinderman, 2015; Denis, 2019). Durbin Watson değerinin 1.5 ile 2.5 arasında olması otokorelasyon probleminin olmadığını göstermektedir (Küçüksille, 2014).

Mevcut çalışmada hesaplanan çarpıklık ve basıklık katsayıları (Tablo 1) veri setinin normal dağılımdan önemli bir sapma sergilemediğini, Durbin Watson değeri (2.00) otokorelasyon probleminin olmadığını, değişkenler arasındaki korelasyon (-.47, .68), VIF (1.08-2.80) ve tolerans (.36-.92) değerleri çoklu bağlantı probleminin olmadığını göstermiştir.

Analizlerde tanımlayıcı istatistikler, doğrulayıcı faktör analizi (DFA), Pearson korelasyon analizi ve Preacher ve Hayes'in (2004) regresyon temelli bootstrap teknikleri kullanılmıştır. SPSS için PROCESS Macro uygulaması Model 4 aracılığıyla yürütülen bootstrap tekniğinde 5000 yeniden örnekleme kullanılmıştır. Dolaylı etkilerin anlamlılığı güven aralığı değerleri aracılığıyla incelenmiştir. PROCESS Macro ile gerçekleştirilen

aracılık analizlerinde güven aralıkları (CI) sıfır değerini içermediğinde dolaylı etkilerin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ifade edilmektedir (Hayes, 2013).

4. BULGULAR

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik, kariyer sıkıntısı ve stresle başa çıkma tarzları ölçeklerinden aldıkları puanlara ilişkin minimum-maksimum, aritmetik ortalama değerleri, çarpıklık ve basıklık katsayıları Tablo 1'de, değişkenler arasındaki korelasyonlar da Tablo 2'de yer almaktadır. Tablo 2'de görüldüğü üzere, bilişsel esneklik ile kariyer sıkıntısı ($r = -.36, p < .01$), stresle başa çıkmada çaresiz ($r = -.45, p < .01$) ve boyun eğici ($r = -.47, p < .01$) yaklaşım arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde negatif yönde ilişkiler vardır. Bilişsel esneklik ile stresle başa çıkmada kendine güvenli ($r = .64, p < .01$) ve iyimser ($r = .40, p < .01$) yaklaşım arasında ise istatistiksel olarak anlamlı düzeyde pozitif yönde ilişkiler vardır. Kariyer sıkıntısı ile stresle başa çıkmada kendine güvenli ($r = -.36, p < .01$) ve iyimser yaklaşım ($r = -.30, p < .01$) ile sosyal desteğe başvurma ($r = -.18, p < .01$) arasında negatif yönlü; çaresiz ($r = .56, p < .01$) ve boyun eğici ($r = .47, p < .01$) yaklaşım arasında ise pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı düzeyde ilişkiler olduğu görülmektedir.

Tablo 1: Tanımlayıcı İstatistikler (n=384)

Değişkenler	Min.-Max.	M (SS)	Çarpık.	Basık.
Bilişsel esneklik	26.00-72.00	53.43 (8.28)	-0.037	-0.313
Kariyer sıkıntısı	9.00-54.00	28.23 (9.82)	0.143	-0.222
Stresle başa çıkma tarzları				
Kendine güvenli yaklaşım	10.00-28.00	21.73 (4.13)	-0.285	-0.565
Çaresiz yaklaşım	8.00-32.00	19.44 (5.29)	0.397	-0.361
Boyun eğici yaklaşım	3.00-12.00	5.28 (1.98)	0.817	0.168
İyimser yaklaşım	5.00-20.00	13.65 (3.19)	-0.247	-0.276
Sosyal desteğe başvurma	2.00-8.00	4.99 (1.63)	-0.270	-0.516

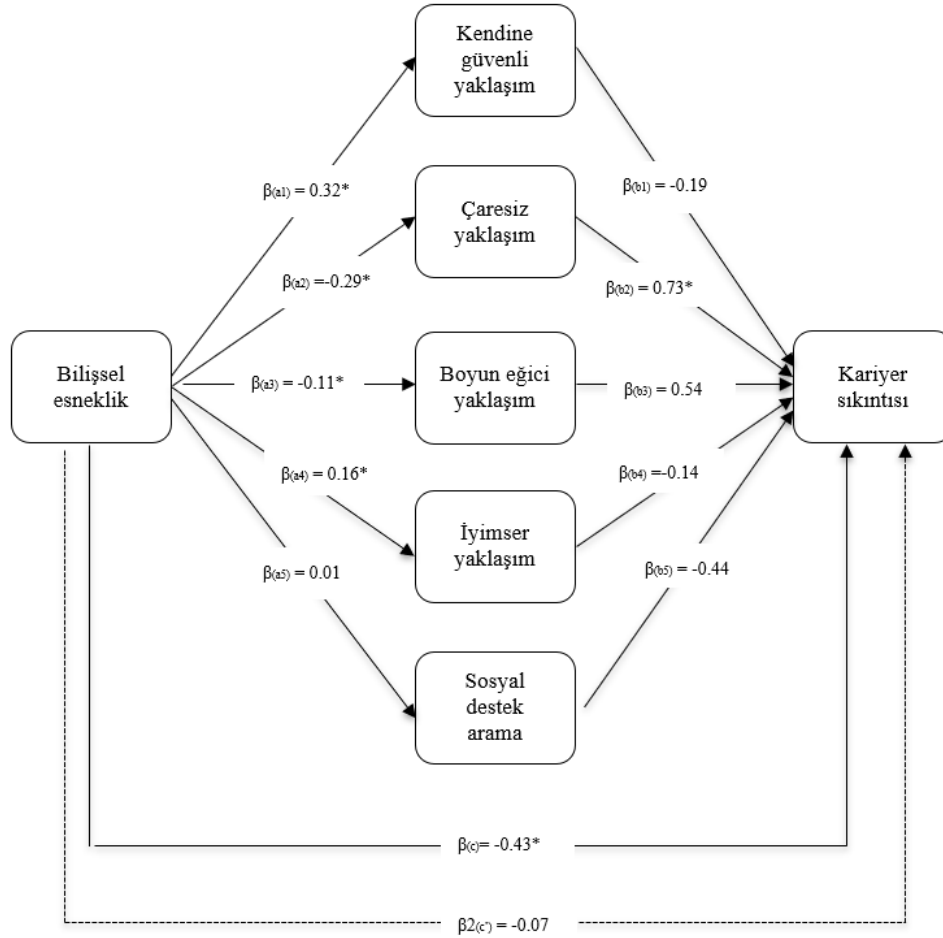
Tablo 2: Değişkenler Arasındaki Korelasyonlar

	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
(1) Bilişsel esneklik	1						
(2) Kariyer sıkıntısı	-.36*	1					
(3) Kendine güvenli yaklaşım	.64*	-.36*	1				
(4) Çaresiz yaklaşım	-.45*	.56*	-.41*	1			
(5) Boyun eğici yaklaşım	-.47*	.47*	-.47*	.67*	1		
(6) İyimser yaklaşım	.40*	-.30*	.68*	-.38*	-.29*	1	
(7) Sosyal desteğe başvurma	.03	-.18*	.02	-.21*	-.19*	-.06	1

* $p < .01$

Şekil 2’de görüldüğü üzere, bilişsel esnekliğin kariyer sıkıntısı üzerindeki yordayıcı toplam etkisi istatistiksel olarak anlamlıdır ($\beta_c = -.43$, $sh = .06$, $t = -7.54$, $p = .000$). Bilişsel esneklik stresle başa çıkmada kendine güvenli yaklaşım ($\beta_{a1} = .32$, $sh = .02$, $t = 16.24$, $p = .000$), çaresiz yaklaşım ($\beta_{a2} = -.29$, $sh = .03$, $t = -9.82$, $p = .000$), boyun eğici yaklaşım ($\beta_{a3} = -.11$, $sh = .01$, $t = -10.48$, $p = .000$), ve iyimser yaklaşım ($\beta_{a4} = .16$, $sh = .02$, $t = 8.63$, $p = .000$) tarzlarını istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yordamaktadır; ancak bilişsel esneklik sosyal desteğe başvurmayı istatistiksel olarak anlamlı

düzeyde yordamamaktadır ($\beta_{a5} = .01$, $sh = .01$, $t = .61$, $p = .541$). Stresle başa çıkma tarzlarının kariyer sıkıntısı üzerindeki yordayıcı rolü incelendiğinde, sadece çaresiz yaklaşımın ($\beta_{b2} = .73$, $sh = .11$, $t = 6.61$, $p = .000$) istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yordayıcı etkisi olduğu; kendine güvenli yaklaşım ($\beta_{b1} = -.19$, $sh = .17$, $t = 1.12$, $p = .265$), boyun eğici yaklaşım ($\beta_{b3} = .54$, $sh = .30$, $t = 1.83$, $p = .069$), iyimser yaklaşım ($\beta_{b4} = -.14$, $sh = .18$, $t = -.77$, $p = .445$) ve sosyal desteğe başvurma’nın ($\beta_{b5} = -.44$, $sh = .26$, $t = -1.68$, $p = .094$) kariyer sıkıntısını istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yordamadığı görülmektedir.

**Şekil 2:** Bilişsel Esneklik ile Kariyer Sıkıntısı Arasındaki İlişkide Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Aracılık Roller

Bilişsel esneklik ile stresle başa çıkma tarzları (aracı değişken) eş zamanlı olarak modele dahil edildiğinde bilişsel esnekliğin kariyer sıkıntısı üzerindeki istatistiksel olarak anlamlı düzeydeki yordayıcı etkisi $-.43$ 'ten $-.07$ 'ye düşmüş ve ilişki anlamsız hale gelmiştir ($\beta_c = -.07$, $sh = .07$, $t = -1.07$, $p = .285$). Buna göre, bilişsel esnekliğin kariyer sıkıntısı üzerindeki üzerinde $-.36$ düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı dolaylı olarak etkisi vardır. Bu dolaylı etki stresle başa çıkmada çaresiz yaklaşım aracılığıyla gerçekleşmektedir (nokta tahmini $= -.21$, $sh = .04$ 95% BCa CI $[-.2844, -.1432]$). Bir diğer deyişle, bilişsel esneklik ile kariyer sıkıntısı arasındaki ilişkide çaresiz başa çıkma yaklaşımının aracılık rolü oynadığı tespit edilmiştir. Aracılık analizi sonuçları; kurulan aracılık modelinin anlamlı olduğunu ($F(6-377) = 33.62$, $p = .000$) ve kariyer sıkıntısındaki değişimin %35'ini açıkladığını göstermiştir.

5. TARTIŞMA VE SONUÇ

Bulgular araştırmanın ilk hipotezini (H_1) doğrulayarak; bilişsel esneklik arttıkça kariyer sıkıntısının azaldığını göstermiştir. Buna göre, yeni ve beklenmedik durumlara, değişen taleplere uyum sağlayabilmek için yenilikçi, uyarlanabilir çözümler bulma ve esnek olma konusunda kendine güvenen ve istekli olan (Ionescu, 2012; Martin & Rubin, 1995; Payne vd., 1993) üniversite öğrencilerinin kariyer gelişim görevlerini yerine getirmede, kariyerleriyle ilgili yön belirlemede ve engellere rağmen kariyer hedefine ulaşmak için çabalamada daha başarılı olacakları söylenebilir. Nitekim, gelişmiş bilişsel esneklik kapasitesinin kariyer uyumsuzluğu (Asıcı & Arslan, 2024; Kara, 2023), kariyer geleceğini planlamada olumsuz tutumlar (Yıldız-Akyol & Boyacı, 2020) ve kariyer kararı vermeyle ilgili anksiyeteye (Flandermeier & Sawin, 2020) karşı koruyucu olduğu bilinmektedir. Kariyer uyumluluğuna (Korkmaz & Doğanülkü, 2024), kariyer kararı verme (Li vd., 2023), kariyer hedeflerine ulaşma konusunda yeteneklerine güvене (Çarkıt, 2022) ve geleceğe yönelik iyimser ve umutlu bir vizyona (Korkmaz & Doğanülkü, 2022) sahip olmanın kariyer sıkıntısının gelişimini engelleyen unsurlar olduğu dikkate alındığında; bilişsel esnekliğin bu olumlu kazanımları elde etmeye yardımcı olarak gençlerin kariyerleriyle ilgili problemler yaşamalarını önlediği düşünülebilir.

Araştırmada beklenildiği gibi, bilişsel esneklikteki artışın, stresle problem odaklı başa çıkma tarzlarından kendine güvenli ve iyimser yaklaşımın kullanımındaki artışla; duygu odaklı başa çıkma tarzlarından çaresiz ve boyun eğici başa çıkma yaklaşımlarının kullanımındaki azalmayla ilişkili olduğu bulunmuştur. Ancak beklenenin aksine bilişsel esneklik ile stresle problem odaklı başa çıkma tarzlarından olan sosyal destek arama arasında

anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür. Buna göre, araştırmanın ikinci hipotezinin (H_2) sosyal destek aramayla ilgili bulgu hariç doğrulandığı söylenebilir. Geçmiş araştırmalar da bilişsel olarak esnek olan üniversite öğrencilerinin problem odaklı, bilişsel esneklikten yoksun olanların ise duygu odaklı başa çıkma davranışlarını daha çok benimseme eğiliminde olduklarına işaret etmektedir (Demirtaş, 2019; Doğan Laçın & Yalçın, 2019; Muyan-Yılık & Demir, 2020). Bilişsel esneklik ile sosyal destek arama arasında ilişki bulunmaması ilginç bir bulgudur. Bu sonuç, araştırmada sosyal destek aramanın sadece iki madde ile değerlendirilmiş olmasıyla ilgili olabilir.

Bilişsel esnekliğin yeni ve beklenmedik durumlara uyum sağlamaya yönelik isteklilik ve esnek olabilmek konusundaki olumlu öz-yeterlilik inançlarını içerdiği (Martin & Rubin, 1995) dikkate alındığında, bilişsel olarak esnek olan üniversite öğrencilerinin stresli durumlarda başa çıkmada kendilerine güvenli yaklaşımları tercih etmeleri anlaşılır bir durumdur. Bilişsel esnekliğe sahip olan üniversite öğrencileri seçenekleri fark etme (Martin & Rubin, 1995) ve bilişsel işleme stratejilerini uyarlayabilme (Canas vd., 2003, 2006) konusunda yetenekli oldukları için stresli durumlar karşısında hedeflerine ulaşmalarını sağlayacak alternatif yolları görebilir ve davranışlarını yeni keşsettikleri çözüm yollarına göre düzenleyebilirler. Bu da onların umutsuzluk ya da çaresizlik gibi duygulara kapılmalarını engelleyerek kendine güvenli ve iyimser davranışlar sergilemelerine yardımcı olabilir. Bilişsel olarak esnek olan üniversite öğrencileri psikolojik olarak daha sağlam (Yelpaze, 2020) ve sıkıntıyı tolere etme konusunda daha başarılı (Arici Ozcan, 2019) oldukları için stres yaratan durumlar karşısında çaresizlik ve boyun eğmeyi içeren davranışlardan kaçınabilirler. Bilişsel olarak esnek olan üniversite öğrencilerinin iyi oluş düzeylerinin daha yüksek olması da (Demirtaş, 2020; Deniz & Ekinci, 2024; Yelpaze & Yakar, 2019) onları çaresiz ve boyun eğici yaklaşımlardan uzak kalmaya, kendine güvenli ve iyimser yaklaşımları daha çok kullanmaya motive eden bir unsur olarak düşünülebilir.

Stresle başa çıkma tarzları ile kariyer sıkıntısı arasındaki ilişkiler incelendiğinde; sadece duygu odaklı başa çıkma tarzlarından çaresiz yaklaşım ile kariyer sıkıntısının ilişkili olduğu belirlenmiştir. Dolayısıyla üçüncü hipotez (H_3) büyük oranda reddedilmiştir. Stresle başa çıkmada çaresiz yaklaşımı benimseyen öğrencilerinin kariyer sıkıntısını daha çok yaşadıklarını gösteren bu sonuç, duygu odaklı başa çıkma tarzlarından olan kaçınan başa çıkma ile kariyer stresi arasında pozitif yönde ilişki olduğunu gösteren Kang ve arkadaşlarının (2020) bulgularını desteklemektedir.

Araştırmanın son hipotezi (H₄) kısmen doğrulanmıştır. Bilişsel esneklik ile kariyer sıkıntısı arasındaki ilişkide sadece stresle başa çıkmada çaresiz yaklaşımın aracılık rolü olduğu belirlenmiştir. Buna göre, bilişsel esneklik üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkmada çaresizlik içeren davranışlar sergilemelerini azaltma yoluyla kariyer sıkıntısının azalmasını sağlamaktadır. Creed ve Hughes (2013) kariyer hedefleriyle ilgili değişiklik yapması gereken üniversite öğrencilerinin kariyer sıkıntısı yaşayıp yaşamamalarında belirleyici faktörün yapacakları değişikliklerle ilgili nasıl bir strateji benimseyecekleri olduğunu vurgulamaktadır. Bu araştırmanın sonuçlarından, öğrencilerin kariyerleriyle ilgili yapacakları değişimlerde çaresiz yaklaşımları benimsemeleri durumunda kariyer sıkıntısı yaşamaya başlayacakları anlaşılmaktadır. Çaresizlik bireyin içinde bulunduğu zor durum için bir çıkış yolu bulamamasını anlatmaktadır (Türk Dil Kurumu, 2024). Buna göre, üniversite öğrencilerinde kariyer sıkıntısının ortaya çıkan engeller ya da problemler karşısında çözümsüz hissetmekle ilişkili olduğu söylenebilir. Bilişsel olarak esnek olmak ise farklı çözüm yollarını görebilmelerine yardımcı olarak öğrencileri çaresizlik duygusundan koruyabilir.

Bu çalışmadan elde edilen bulgular değerli olmakla birlikte çalışmanın bazı sınırlılıkları vardır. İlk olarak araştırma Türkiye’deki iki devlet üniversitesi ile sınırlı olup, katılımcıların büyük çoğunluğunu (%72.1) kadınlar oluşturmuştur. Gelecekte, daha geniş kapsamlı ve cinsiyet açısından daha dengeli dağılımın olduğu araştırmalar organize etmek yararlı olabilir. İkinci olarak bu çalışmada Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği’nin orijinal yapısı için gerçekleştirilen DFA sonuçları doğrultusunda stresle başa çıkmada boyun eğici yaklaşım ve sosyal destek aramayı ölçmek için bazı ölçek maddelerinin kaldırılması gerekmiştir. Bulgular değerlendirilirken bu durumun dikkate alınması faydalı olacaktır. Özellikle de sosyal destek arama alt boyutunun sadece iki madde ile ölçüldüğü mutlaka göz önünde bulundurulmalıdır. Ayrıca, Bilişsel Esneklik Ölçeği ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği’nin benzeşim geçerliğinin göstergesi olarak hesaplanan AVE değerleri .50’nin altında bulunmuştur. Fornell ve Larcker (1981), benzeşim geçerliğinin sağlanabilmesi için AVE değerinin .50’den büyük olması gerektiğini belirtirken; Hair ve arkadaşları (2010) CR değerinin .60’dan büyük olması durumunda .50’den küçük AVE değerlerinin kabul edilebilir olacağını belirtmektedir. Bu çalışmada CR değerlerinin AVE değerlerinden büyük olması nedeniyle benzeşim geçerliğinin sağlandığı varsayılmıştır. Üçüncü olarak, bu çalışma kesitsel bir çalışma olarak tasarlanmıştır. Kariyer gelişiminin sürekliliği göz önüne alındığında gelecekte çalışmanın boylamsal olarak yeniden tasarlanması

önerilebilir. Son olarak, bu çalışma nicel olarak tasarlanmış olup, kullanılan ölçme araçlarının ölçtüğü yapılar ile sınırlıdır. Gelecekte nitel araştırmalar tasarlanarak, öğrencilerin bilişsel esneklik, başa çıkma ve kariyer sıkıntısı konusunda bireysel deneyimlerine odaklanmak literatüre katkı sağlayabilir.

Araştırmadan elde edilen bulgulara dayalı olarak, kariyer sıkıntısı yaşayan üniversite öğrencileriyle gerçekleştirilecek bireysel ya da grupla kariyer danışmanlığı uygulamalarında bilişsel esnekliğin geliştirilmesi ve stresle başa çıkmada çaresiz yaklaşımın azaltılmasına odaklanılması önerilebilir. Bu bağlamda üniversite kariyer merkezleri tarafından psiko-eğitsel çalışmalar organize edilebilir. Nicel bulgular kariyer sıkıntısı açısından sadece çaresiz yaklaşımın önemli olduğuna işaret etmektedir. Gelecekte nitel araştırmalar tasarlanması yoluyla diğer başa çıkma tarzlarının öğrencilerin kariyer gelişim sürecinde yaşadıkları sıkıntılarda nasıl bir rol oynadıkları araştırılabilir. Bu çalışmada bilişsel esneklik ve stresle başa çıkma tarzlarının kariyer sıkıntısındaki değişimin %35’ini açıkladığı belirlenmiştir. Buna göre, üniversite öğrencilerinde kariyer sıkıntısını belirleyen diğer faktörlerin neler olduğunu belirlemek literatüre katkı sağlayabilir.

ETİK BEYANATI

Destek Bilgisi: Bu çalışma, kamu, ticari veya kâr amacı gütmeyen kuruluşlar gibi herhangi bir organizasyondan destek almamıştır.

Yazar Katkı Beyanı: 1. Yazarın katkı oranı %50, 2. Yazarın katkı oranı ise %50’dir.

Çıkar Çatışması: Tüm yazarlar adına, sorumlu yazar çıkar çatışması bulunmadığını belirtir.

Etik Onayı: İnsan katılımcıları içeren çalışmalarda gerçekleştirilen tüm prosedürler, kurumsal ve / veya ulusal araştırma komitesinin etik standartlarına ve 1964 Helsinki deklarasyonuna ve daha sonraki değişikliklerine veya karşılaştırılabilir etik standartlara uygundur. Bu araştırma için Kilis 7 Aralık Üniversitesi Etik Kurulu’ndan 30.11.2023 tarih ve 2023/20-06 sayılı karar numarası ile Etik Kurul Onayı alınmıştır.

Bilgilendirilmiş Onam Formu: Çalışmaya katılan tüm bireysel katılımcılardan bilgilendirilmiş onam formu alınmıştır.

KAYNAKÇA

- Akbağ, M., Karagöz, E., & Ayaz, A. (2024). Üniversite öğrencilerinin kariyer stresleri üzerinde kariyer kaynaklarının rolü. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 22(2), 1628-1644.
- Akmal, S.Z., Hood, M., Creed, P.A. (2023). Career distress scale (CDS). In: Krägeloh, C.U., Alyami, M., Medvedev, O.N. (Eds.) *International handbook of behavioral health assessment*. Springer, Cham.
- Altunkol, F. (2011). *Üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklikleri ile algılanan stres düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Arici Ozcan, N. (2019). The mediator role of cognitive flexibility and mindfulness in relationship between perceived stress and distress tolerance among university students. *European Journal of Education Studies*, 6(9), 316-332.
- Arslan, Ü., & Uyar, B. B. (2020). Do career decidedness and career distress influence psychological and subjective wellbeing? The mediating role of mindfulness. *International Journal of Contemporary Educational Research*, 7(2), 271-280.
- Asıcı, E. & Arslan, Ü. (2024). Üniversite öğrencilerinde pozitiflik ve kariyer uyumluluğu ilişkisinde bilişsel esnekliğin aracılık rolü. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 60(60), 172-189.
- Ateş-Ös, A., Bulut-Serin, N. (2024). Cognitive flexibility and belonging among university students: mediating role of adaptation. *Current Psychology*, 43, 3234-3242.
- Benton, S. A., Robertson, J. M., Tseng, W. C., Newton, F. B., & Benton, S. L. (2003). Changes in counseling center client problems across 13 years. *Professional Psychology: Research and Practice*, 34(1), 66-72.
- Canas, J. J., Fajardo, I., & Salmeron, L. (2006). Cognitive flexibility. In Waldemar Karwowski (Ed.), *International encyclopedia of ergonomics and human factors- 3 volume set* (pp.296-300), CRC Press.
- Cañas, J.J., Quesada, J.F., Antolí, A. and Fajardo, I. (2003). Cognitive flexibility and adaptability to environmental changes in dynamic complex problem-solving tasks. *Ergonomics*, 46, 482-502.
- Cleophas, T. J., & Zwinderman, A. H. (2015). *SPSS for starters and 2nd levelers*. US: Springer.
- Creed, P. A., & Hughes, T. (2013). Career development strategies as moderators between career compromise and career outcomes in emerging adults. *Journal of Career Development*, 40(2), 146-163.
- Creed, P. A. & Gagliardi, R.-E. (2015). Career compromise, career distress, and perceptions of employability. *Journal of Career Assessment*, 23(1), 20-34.
- Creed, P. A., Hood, M., Praskova, A., & Makransky, G. (2016). The career distress scale: using Rasch's measurement theory to evaluate a brief measure of career distress. *Journal of Career Assessment*, 24(4), 732-746.
- Creed, P. A., Hood, M., & Hu, S. (2017). Personal orientation as an antecedent to career stress and employability confidence: The intervening roles of career goal-performance discrepancy and career goal importance. *Journal of Vocational Behavior*, 99, 79-92.
- Çarkıt, E. (2022). *Kariyer distresi ve yaşam doyumunun sosyal bilişsel yordayıcıları: iyi oluş modelini test etme* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Dabanlı, F., Arslan, C., & Yalçın, S. B. (2024). Üniversite Öğrencilerinde Kariyer Kararsızlığı, Benliğin Farklılaşması ve Uyumsuz Düşünce Stilleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. *Kariyer Psikolojik Danışmanlığı Dergisi*, 7(1), 1-22.
- Demirtaş, A. S. (2019). Üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma stratejileri: bilişsel esneklik ve öz-düzenlemenin rolü. *Turkish Studies Social Sciences*, 14(3), 447-464.
- Demirtaş, A. S. (2020). Optimism and happiness in undergraduate students: Cognitive flexibility and adjustment to university life as mediators. *Anales de Psicología/Annals of Psychology*, 36(2), 320-329.
- Denis, D. J. (2019). *SPSS data analysis for univariate, bivariate, and multivariate statistics*. New Jersey: John Wiley & Sons.
- Deniz, A. & Ekinci, N. (2024). Examination of mental well-being levels in emerging adulthood in terms of grit and cognitive flexibility. *Erzincan University Journal of Education Faculty*, 26(2), 173-183.
- Deveci Şirin, H., Şirin, E. F., & Erdoğan, A. (2023). Belirsizliğe tahammülsüzlük ve olumlu gelecek beklentisi arasında stresle başa çıkma tarzının aracı rolü. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 28(2), 122-134.

- Doğan Laçın, B. G. & Yalçın, İ. (2018). Üniversite öğrencilerinde öz-yeterlilik ve stresle başa çıkma stratejilerinin bilişsel esnekliği yordama düzeyleri. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 34(2), 358-371.
- Doğanülkü, H. A., & Korkmaz, O. (2024). Do difficulties in career affect life satisfaction? examining the relationships between life satisfaction, career decision regret, and career distress. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 20(2), 267-283.
- Doğru, N. (2018). Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeylerinin stres, stresle başa çıkma tarzları ve sosyal destek değişkenleri bakımından incelenmesi (Yayınlanmamış Doktora Tezi), Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Eryılmaz, A., & Mutlu, T. (2017). Yaşam boyu gelişim yaklaşımı perspektifinden kariyer gelişimi ve ruh sağlığı. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 9(2), 227-249.
- Flandermeyer, E. M., & Sawin, K. G. (2020). What do you want to be when you grow up? cognitive flexibility influences career decision making and related anxiety. *Butler Journal of Undergraduate Research*, 6, article 2. Retrieved from: <https://digitalcommons.butler.edu/bjur/vol6/iss1/14>
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1980). An analysis of coping in a middle-aged community sample. *Journal of Health and Social Behavior*, 21, 219-239.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1985). If it changes it must be a process: study of emotion and coping during three stages of a college examination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48(1), 150-170.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1988). Ways of Coping Questionnaire (WAYS) [Database record]. APA PsycTests.
- Fornell, C & Larcker, D. F. (1981). Evaluating structural equation models with unobservable variables and measurement error. *Journal of Marketing Research*, 18(1), 39-50.
- Gottfredson, L. S. (1981). Circumscription and compromise: A developmental theory of occupational aspirations. *Journal of Counseling Psychology*, 28, 545-579.
- Gottfredson, L. S. (2002). Gottfredson's theory of circumscription, compromise, and self-creation. In D. Brown (Ed.), *Career choice and development* (pp. 85-148). San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., & Anderson, R. E. (2010). *Multivariate data analysis*. New Jersey, Pearson.
- Hayes, A. (2013). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis a regression-based approach*. Guilford Press
- Holland, J. L. (1996). Exploring careers with a typology: What we have learned and some new directions. *American Psychologist*, 51(4), 397-406.
- Ionescu, T. (2012). Exploring the nature of cognitive flexibility. *New Ideas in Psychology*, 30(2), 190-200.
- Kang, M., Lee, J. & Lee, A. R. (2020). The effects of college students' perfectionism on career stress and indecision: self-esteem and coping styles as moderating variables. *Asia Pacific Education Review*, 21, 227-243.
- Kara, A. (2023). Üniversite öğrencileri için kariyer arzusu path (yol) modelinin kariyer yapılandırma kuramındaki uyum modeli kapsamında test edilmesi. *Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi*, 14(2), 1594-1613.
- Kim, J. G., & Lee, K. H. (2019). Major incongruence and occupational engagement: A moderated mediation model of career distress and outcome expectation. *Frontiers in Psychology*, 10, 2360.
- Kirikkanat, B. (2023). The predictors of Turkish youth's career planning: trait emotional intelligence, cognitive flexibility, and resilience. *International Journal for Educational and Vocational Guidance*, 23(3), 577-597.
- Koçak Çapkın, M. & Vatansever, M. (2023). Olumsuz yaşam olayları ve saldırganlık arasında problem-odaklı ve duygu-odaklı başa çıkma tarzlarının aracı rolleri. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 15(Suppl 1), 332-345.
- Korkmaz, O., & Doğanülkü, H. A. (2022). Fear of COVID-19 and career distress: Mediating role of visions about the future. *İş ve İnsan Dergisi*, 9(1), 31-44.
- Korkmaz, O., & Doğanülkü, H. A. (2024). Investigation of the mediator role of career adapt-abilities in the relationship between big five factor personality traits and career distress. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 14(74), 440-458.
- Korkmazer, F. (2020). Üniversite öğrencilerinin işsizlik kaygısı algılarının incelenmesi. *Business Economics and Management Research Journal*, 3(2), 141-152.

- Kutluca, K. (2022). *Üniversite öğrencilerinin kariyer problem alanları ve kariyer yardımı arama davranışlarının keşfedilmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Gaziantep.
- Küçüksille, E. (2014). Çoklu doğrusal regresyon modeli. Ş. Kalaycı (Ed.) *SPSS uygulamalı çok değişkenli istatistik teknikleri içinde* (s. 259-269). Asil Yayın Dağıtım.
- Lazarus, R. S. (1993). From psychological stress to the emotions: A history of changing outlooks. *Annual Review of Psychology*, 44(1), 1-22.
- Lazarus, R. S. (1995). Psychological stress in the workplace. In R. Crandall & P. L. Perrewé (Eds.), *Occupational stress: A handbook* (pp. 3-14). Taylor & Francis.
- Li, H., Ngo, H. Y., & Chui, H. (2023). The impact of future work self on perceived employability and career distress. *Australian Journal of Career Development*, 32(1), 5-13.
- Martin, M. M., & Anderson, C. M. (1998). The cognitive flexibility scale: Three validity studies. *Communication Reports*, 11(1), 1-9.
- Martin, M. M. & Rubin, R. B. (1995). A new measure of cognitive flexibility. *Psychological Reports*, 76 (2), 623-626.
- Mohammadkhani, S., Foroutan, A., Akbari, M., & Shahbahrami, M. (2022). Emotional schemas and psychological distress: Mediating role of resilience and cognitive flexibility. *Iranian Journal of Psychiatry*, 17(3), 284-293.
- Muyan-Yılık, M., Demir, A. A (2020) Pathway towards subjective well-being for Turkish university students: the roles of dispositional hope, cognitive flexibility, and coping strategies. *Journal of Happiness Studies*, 21, 1945-1963.
- Otrar, M., Ekşi, H., Dilmaç, B., & Şirin, A. (2002). Türkiye’de öğrenim gören Türk ve akraba topluluk öğrencilerinin stres kaynakları, başa çıkma tarzları ile ruh sağlığı arasındaki ilişki üzerine bir araştırma. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 2(2), 473-506.
- Özden, K., & Sertel-Berk, Ö. (2017). Kariyer Stresi Ölçeği’nin (KSÖ) Türkçe’ye uyarlanması ve psikometrik özelliklerinin sınanması. *Psikoloji Çalışmaları*, 37(1), 35-51.
- Özgül, O. (2023). Üniversite öğrencilerinin kariyer sıkıntılarının belirlenmesi üzerine nitel bir araştırma. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 23(4), 1049-1070.
- Payne, J.W., Bettman, J.R. & Johnson, E.J. (1993). *The adaptive decision maker*. Cambridge, Cambridge University Press.
- Preacher, K. J., & Hayes, A. F. (2008). Asymptotic and resampling strategies for assessing and comparing indirect effects in multiple mediator models. *Behavior Research Methods*, 40(3), 879-891.
- Savickas, M. L. (2013). Career construction theory and practice. R. W. Lent & S. D. Brown (Ed), *Career development and counseling: putting theory and research to work* (pp. 147-183). John Wiley & Sons.
- Schwatken, S. (2014). *Incongruence and attitudes toward career counseling* (Graduate theses and dissertations). Iowa State University, Iowa.
- Sung, Y., Turner, S. L., & Kaewchinda, M. (2013). Career development skills, outcomes, and hope among college students. *Journal of Career Development*, 40(2), 127-145.
- Super, D. E. (1990). A life-span, life-space approach to career development. In D. Brown, L. Brooks, and Associates (Eds.), *Career choice and development: Applying contemporary theories to practice* (pp. 197-261). San Francisco: Jossey-Bass
- Surat, A., & Ceran, D. (2020). Üniversite öğrencilerinin işsizlik kaygısı. *ISPEC Journal of Social Sciences & Humanities*, 4(3), 145-166.
- Şahin, N. H. & Durak, A. (1995). Stresle başa çıkma tarzları ölçeği: Üniversite öğrencileri için uyarlanması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 10(34), 56-73.
- Şensoy, G. & Siyez, D.M. (2019). The career distress scale: structure, concurrent and discriminant validity, and internal reliability in a Turkish sample. *International Journal for Educational and Vocational Guidance*, 19, 203-216.
- Şimşek Arslan, B., Küçük, M., Aydın, G., & Akbaş, B. (2022). COVID-19 pandemisinde hemşirelik son sınıf öğrencilerinin kariyer endişeleri ve iş umutları. *Current Perspectives on Health Sciences*, 3(3), 115-121.
- Türk Dil Kurumu (2024). Türk Dil Kurumu sözlükleri. <https://sozluk.gov.tr/> adresinden alınmıştır.
- Tolan, Ö. (2017). Üniversite öğrencilerinde bağlanma biçimleri, stresle başa çıkma ve bazı psikolojik belirtiler arasındaki ilişkiler. *Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 19, 221-242.

- Yelpaze, İ. (2020). Üniversite öğrencilerinde psikolojik sağlamlığın yordayıcısı olarak bilişsel esneklik: Öz şefkatin aracılık rolü. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22(2), 535-549.
- Uygur, S. S. & Asıcı, E. (2021). Bilişsel esneklik. Ümmühan Ormancı & Salih Çepni (Edt.) *Kuramdan uygulamaya 21. yüzyıl becerileri ve öğretimi* (s.547-563) Nobel Akademik Yayıncılık.
- Uysal, İ., & Kılıç, A. (2022). Normal dağılım ikilemi. *Anadolu Journal of Educational Sciences International*, 12(1), 220-248.
- Yelpaze, İ., & Yakar, L. (2019). Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu ve bilişsel esnekliklerinin incelenmesi. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 9(54), 913-935.
- Yıldız-Akyol, E., & Boyacı, M. (2020). Cognitive flexibility and positivity as predictors of career future in university students. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 10(57), 297-320.