

PAPER DETAILS

TITLE: Kariyer Stresi ile Psikolojik İyi Olus Arasindaki Iliskinin Bilissel Esneklik ve Algılanan Sosyal Destek açısından Incelenmesi

AUTHORS: Ilkay Demir,Gökçen Dalkilinç,Sükran Karakaya

PAGES: 751-768

ORIGINAL PDF URL: <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/3341099>



Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi (BAİBÜEFD)

Bolu Abant İzzet Baysal University
Journal of Faculty of Education

2024, 24(2), 751 – 768. <https://dx.doi.org/10.17240/aibuefd.2024..-1345101>



Kariyer Stresi ile Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkinin Bilişsel Esneklik ve Algılanan Sosyal Destek açısından İncelenmesi

Exploring the Relationship Between Career Stress and Psychological Well-being in terms of Cognitive Flexibility and Perceived Social Support

İlkay DEMİR¹ , Gökçen DALKILINÇ² , Şükran KARAKAYA³

Geliş Tarihi (Received): 17.08.2023

Kabul Tarihi (Accepted): 02.04.2024

Yayın Tarihi (Published): 24.06.2024

Öz: Mezuniyet sonrası izlenecek kariyer yollarının belirlenmesi ve iş bulmak beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin yaşamındaki gelişimsel görevlerin en önemlisidir ve gençlerin kariyer stresi yaşamalarına yol açarak psikolojik iyi oluşlarına etki edebilmektedir. Bu çalışmanın amacı beliren yetişkinlik dönemindeki üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşlarının yordanmasında kariyer stresi, bilişsel esneklik ve algılanan sosyal desteğin rolünü incelemek, ayrıca kariyer stresi ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide bilişsel esneklik ve algılanan sosyal desteğin yürütücü rolünü keşfetmektir. Bu amaç doğrultusunda çalışma, 2022 bahar yarıyılında Türkiye’deki çeşitli üniversitelerden 18-26 yaş aralığındaki 319 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirilmiştir. Çalışma kapsamında veriler çeşitli platformlardan yapılan duyurular aracılığıyla çevrimiçi olarak toplanmıştır. Verilerin toplanması için kişisel bilgi formunun yanı sıra, kariyer stresi ölçeği, psikolojik iyi oluş ölçeği, bilişsel esneklik envanteri ve çok boyutlu algılanan sosyal destek ölçeği kullanılmıştır. Verilerin analizinde korelasyon katsayıları hesaplanmış, ayrıca, çoklu hiyerarşik regresyon analizi gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonuçları, beliren yetişkinlerin psikolojik iyi oluşunda en güçlü yordayıcının kariyer stresi olduğunu, algılanan sosyal destek ve bilişsel esnekliğin psikolojik iyi oluşu anlamlı olarak yordadığını göstermektedir. Diğer yandan, çalışma bulguları algılanan sosyal destek ve bilişsel esnekliğin; kariyer stresi ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide anlamlı bir yürütücü rol oynamadığını ortaya koymuştur. Söz konusu bulgular, bu alanda yapılacak sonraki araştırma ve uygulamalar açısından tartışılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Psikolojik iyi oluş, Kariyer stresi, Sosyal destek, Bilişsel esneklik, Beliren yetişkinlik

&

Abstract: The transition to emerging adulthood is a critical period marked by the determination of post-graduation career paths and the pursuit of employment opportunities. This developmental phase may also bring forth significant challenges, particularly concerning career-related stress, which can have implications for psychological well-being. The present study aims to investigate the role of career stress, cognitive flexibility, and perceived social support in predicting psychological well-being among university students. Additionally, the study seeks to explore whether cognitive flexibility and perceived social support moderate the relationship between career stress and psychological well-being. To achieve this goal, the study was conducted with 319 university students aged between 18 and 26 from various universities in Turkey during the spring semester of 2022. Data was collected online through announcements made on various platforms. In addition to a personal information form, the study utilized the Career Stress Scale, Psychological Well-being Scale, Cognitive Flexibility Inventory, and Multidimensional Perceived Social Support Scale for data collection. Employing correlation coefficients and hierarchical multiple regression analysis, the research findings revealed that career stress emerges as the most robust predictor of psychological well-being in emerging adulthood. Moreover, perceived social support and cognitive flexibility significantly contributed to the prediction of psychological well-being. However, contrary to our initial suppositions, perceived social support and cognitive flexibility did not act as moderators in the association between career stress and psychological well-being. These results are critically discussed in terms of their implications for future research and potential applications in this field of study.

Keywords: Psychological well-being, Career stress, Social support, Cognitive flexibility, Emerging adulthood

Atıf/Cite as: Demir, İ., Dalkılıç, G., ve Karakaya, Ş. (2024). Kariyer stresi ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin bilişsel esneklik ve algılanan sosyal destek açısından incelenmesi. *Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 24(2), 751-768. <https://dx.doi.org/10.17240/aibuefd.2024..-1345101>

İntihal-Plagiarism/Etik-Ethic: Bu makale, en az iki hakem tarafından incelenmiş ve intihal içermediği, araştırma ve yayın etiğine uyulduğu teyit edilmiştir. / This article has been reviewed by at least two referees and it has been confirmed that it is plagiarism-free and complies with research and publication ethics. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/aibuefd>

Copyright © Published by Bolu Abant İzzet Baysal University– Bolu

¹ Sorumlu Yazar: İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa, Hasan Ali Yücel Eğitim Fakültesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık ABD, eposta: demiri@iuc.edu.tr, 0000-0003-3317-2557

² İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Yüksek Lisans Programı, 0009-0002-1780-2563

³ İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Yüksek Lisans Programı, 0009-0005-3579-2153

1. GİRİŞ

Beliren yetişkinlik dönemi üniversite yıllarına denk gelen, kariyer ve romantik ilişkilerdeki kararlar ve arayışlarla karakterize olan gelişimsel dönemi ifade etmektedir (Arnett, 2014). Mezuniyet sonrası izlenecek kariyer yollarının belirlenmesi, iş bulmak bu dönemdeki bireylerin yaşamındaki önemli gelişimsel görevlerden biridir ve gençlerin kariyer stresi yaşamalarına yol açarak psikolojik iyi oluşlarına etki edebilmektedir. Psikolojik iyi oluş, ilk olarak olumlu duygular hissetmek ve yaşamdan doyum almak olarak tanımlanırken (Diener, 1984), günümüzde bunların yanı sıra, bireyin diğerleri ile ilişkisini ve öz-yeterliliğini de içeren çok boyutlu bir kavram olarak ifade edilmektedir (Diener vd., 2009). Buna göre, bireyin psikolojik iyi oluş hâli olumlu duygularla birlikte, iyi bir psikososyal işlevselliğe de bağlıdır (Keyes, 2002). Ryff ve Keyes (1995) psikolojik iyi oluşun, bireyin kişisel gelişimi için potansiyelini olumlu yönde kullanma ve hedeflerine ulaşma becerisi açısından tanımlanması gerektiğini belirtmiştir. Psikolojik iyi oluşun cinsiyet açısından önemli farklılıklar gösterdiğini ortaya koyan birçok araştırma bulunmaktadır. Bu nedenle gerçekleştirilen çalışmalarda cinsiyet farklılıklarının da dikkate alınması gerekliliği çeşitli araştırmacılarca vurgulanmaktadır (Gao vd., 2020; Matud vd., 2019). Yapılan araştırmalar psikolojik iyi oluşun stres, kaygı ve depresyon gibi faktörlerden olumsuz etkilendiğini göstermektedir (Bewick vd., 2010; Doğru, 2018; Eşigül & Cenkseven Önder, 2017; Moe, 2012). Buna göre, kişinin, bu faktörlerden biri olan stres düzeyi arttıkça psikolojik iyi oluşunun azaldığı vurgulanmaktadır (Togay & Cekseven Önder, 2020; Zika & Chamberlain, 1987).

Stresin özel bir türü olarak belirlenen kariyer stresi en genel anlamıyla, kişinin kariyer yolunu geliştirme ve belirleme sürecinden kaynaklanan stres olarak tanımlanmaktadır (Choi vd., 2011). Lazarus ve Folkman (1986), stresi bireyin iyi oluşunun tehdit edildiği ve var olan baş etme kaynaklarının aşıldığı, kişi ile çevresi arasındaki ilişki olarak tanımlanmaktadır. Birey, yaşamı boyunca çeşitli stres faktörleriyle karşılaşsa da kariyer perspektifinden ele alındığında üniversite yılları birey için en önemli stres dönemlerinden biri olarak karşımıza çıkmaktadır (Özden & Sertel Berk, 2017). Ülkemizde, üniversite dönemiyle birlikte bireyin kariyeri şekillenmeye başlamakta fakat sosyal, kültürel ve ekonomik birçok etmen bu süreci genç yetişkinler için sancılı bir hale getirebilmektedir. Özellikle bu dönemde, bireylerin mezuniyetin ardından iş bulma olanakları, sosyo-ekonomik gelişim fırsatı, kariyerinde ilerleme ve ailenin beklentilerini karşılayabilme gibi unsurlar kariyerleri ile ilgili stres duymalarına yol açmaktadır (Üzümlü vd., 2018). İşsizlik oranlarının yüksekliği, ekonomik krizler ve durgunluklar, kariyer stresinde önemli etmenlerdendir. Özellikle ekonomik büyümenin yavaş olduğu dönemlerde, üniversite öğrencileri gelecekteki kariyer planları için büyük bir endişe duymaktadırlar. Bu şartlar altında iş arayan öğrenciler büyük bir baskı altındadır (Yavuzaslan vd., 2016: 233). Son yirmi yılda üniversiteye kayıtlı öğrenci sayısındaki artış, profesyoneller için istihdam olanaklarını önemli ölçüde azaltmıştır. Mezuniyet sonrası istihdam durumu hem üniversite mezunları hem de eğitime devam eden öğrenciler için stres yaratmaktadır (Gültekin, 2022). Bu nedenle, kariyer stresini ayrı bir şekilde ele alan Choi ve meslektaşları (2011), stres ve iş stresi kavramsallaştırmalarında ortaya konulan yaklaşımı (Lazarus, 1966; Stanton vd., 2001) kariyer stresine uyarlamıştır. Kariyer stresi, bilgi eksikliği, kariyer belirsizliği, iş bulma baskısı ve dışsal çatışmalar başlıkları ile ele alınmakta ve araştırma sonuçlarına bakıldığında kariyer belirsizliği, bilgi eksikliği ile dışsal çatışmanın bireyin psikolojik iyi oluşu üzerinde olumsuz etkisi olduğu görülmektedir (Fouad vd., 2006; Polat, 2022; Yam, 2020).

İşsizlik kaygısının yanı sıra, sosyal destek de psikolojik iyi oluş üzerinde önemli bir etkiye sahip olabilir. Sosyal destek, bir kişinin çevresindeki insanlardan aldığı duygusal ve pratik desteklerdir (Cohen & Wills, 1985). Algılanan sosyal destek bireyin ihtiyacına yanıt veren ve kişinin öznel değerlendirmesini içeren destek kaynaklarını belirtmekte ve ruh sağlığına etkisinin bireyin pratikte aldığı sosyal destekten daha belirleyici olduğu vurgulanmaktadır (Gülaçtı, 2010). Sözü edilen destek kaynakları aile, arkadaş ve özel bir kimseden alınan destek başlıkları ile ele alınmaktadır (Eker & Arkar, 2001). Algılanan sosyal destek, bireylerin yaşadıkları olumsuz duygularla, stresli yaşam olaylarıyla başa çıkma süreçlerinde olduğu kadar, psikolojik iyi oluşlarının güçlenmesinde de temel ilişkisel faktörlerden biridir (He vd., 2018). Özellikle Türkiye gibi toplulukçu özelliklerin Batı ülkelerine göre daha fazla görüldüğü kültürlerde yakın sosyal

ilişkilerden alınan desteğin psikolojik iyi oluşta önemli bir rolü olduğu söylenebilir. Araştırmalar güçlü sosyal desteğin hem öznel hem de psikolojik iyi oluşla (Diener & Seligman 2004; Huppert 2009) ve mutlulukla (Caunt vd., 2012) ilişkili olduğunu göstermektedir.

Ayrıca literatür incelendiğinde, sosyal desteğin sıklıkla stres karşısındaki rolünün incelendiği görülmektedir. Bu çalışmalara göre algılanan sosyal destek, stres karşısında bir tampon görevi görerek, stresin birey üzerindeki olumsuz psikolojik etkilerini azaltabilmektedir (Cohen & Wills, 1985; Rafaelli vd., 2012). Sosyal desteğin psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisi, işsizlik kaygısı ile mücadele etmek için kullanılan stratejileri de etkileyebilir. Örneğin, bir kişinin iş arama sürecinde aldığı destek hem işsizlik kaygısını azaltabilmekte hem de psikolojik iyi oluşu artırabilmektedir (Eisenberger vd., 2002). Araştırmalar, işsizlik kaygısı ile mücadele eden kişilerin sosyal desteğin azalması nedeniyle psikolojik sorunlar yaşayabileceklerini göstermektedir (Dooley & Catalano, 1988). Ayrıca, işsizlik kaygısı ile mücadele eden kişilerin, sosyal desteğin artması ile psikolojik iyi oluşlarının arttığını gösteren araştırmalar da mevcuttur (Richman vd., 2000). Algılanan sosyal destek, stres karşısındaki rolüyle bireyin psikolojik iyi oluşunu olumlu yönde etkilemektedir (Adyani vd., 2019; He vd., 2018; Malkoç & Yalçın, 2015). Dolayısıyla, sosyal destek psikolojik iyi oluşu hem doğrudan etkilemekte hem de bireyin yaşadığı stresli durumlarda, stresin psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisini hafifleten bir tampon görevi üstlenmektedir.

Diğer yandan Lazarus, (1966) stresi bilişsel bir yaklaşımla ele alarak kişinin, yaşamında karşısına çıkan stres etmenlerini stres faktörü olarak algılamadığı sürece, bu faktörlerin stresi tetiklemediğini belirtmiştir. Dolayısıyla, stresin bilişsel süreçlerle ilişkili bir kavram olduğu anlaşılmaktadır. Literatür incelendiğinde bilişsel esnekliğin bireylerin stres düzeyinde olumlu etkileri olduğu görülmektedir (Altunkol, 2011; Uysal & Ünal Toprak, 2021). Genel anlamıyla, bilişsel esneklik, yaşamın değişen koşulları karşısında uyum sağlayabilme becerisidir (Dennis & Vander Wall, 2010). Bireyler gelişimleri boyunca giderek daha fazla uyarana maruz kalmaktadır ve bilişsel esneklik becerisi bireyin bu yeni uyaranlarla baş etmesine yardımcı olmaktadır (Yıldız Akyol & Boyacı, 2020). Olaylar beklenmedik bir şekilde değiştiğinde ve rutin bozulduğunda veya durum belirsizleştiğinde, bilişsel esnekliğin gerekliliği ortaya çıkmaktadır (Çuhadaroglu, 2013). Buna göre, bilişsel esneklik, stresli yaşam olayları karşısında potansiyel çözüm yolları bulunabilmesinin mümkün olduğu düşüncesi, sorunların farklı açılardan ele alınması ve zorlu bir durum için birden fazla çözüm yolu olduğuna inanılması yaklaşımları etrafında temellenmektedir (Dennis & Vander Wal, 2010; Diamond, 2013).

Araştırmalar, bilişsel esnekliğin artmasıyla birlikte stresle daha iyi başa çıkıldığını ve psikolojik iyi oluşun arttığını göstermektedir (Southwick & Charney, 2012). Bilişsel esneklik, düşük depresif belirti, düşük kaygı ve düşük stresle (Kato, 2012; Sapmaz & Doğan, 2013) ilişkili bulunmuştur. Bilişsel esneklik ayrıca, birçok farklı ölçme türünde (Asıcı ve İkiz, 2015; Chen vd., 2022; Çıkrıkçı, 2018; Demirtaş, 2020a; Hayes vd., 2006) yüksek psikolojik iyi oluşla (Cardom, 2016; Fu & Chow, 2017; Malkoç & Kesen Mutlu, 2019) ve sağlıklı ruhsal durumla da (Demirtaş, 2020b; Hartkamp & Thornton, 2017; Moore & Malinowski, 2009) orta derecede ilişkili bulunmuştur. Ayrıca Fredrickson (2001), bilişsel esnekliğin, esnek düşünme ve alternatif çözümler üretme becerileri sayesinde stresli durumlarda pozitif duyguları artırarak, bireylerin psikolojik iyi oluşlarını artırdığını savunmaktadır. Buna paralel olarak Hirt ve meslektaşları (2008) bilişsel esnekliğin olumsuz yaşam olaylarının etkisini azaltan bir rolü olduğunu ortaya koymuştur. Sonuç olarak bilişsel esnekliğin, çevresel etmenlerdeki olumsuz değişimlere uyum sağlamayı kolaylaştıran alternatif bakış açıları ve çözümler geliştirmeye yardımcı olması sebebiyle (Johnson, 2016) strese karşı bir tampon işlevi görebileceği düşünülmektedir.

Söz konusu literatürden hareketle bu çalışmanın amacı, beliren yetişkinlerin psikolojik iyi oluşunun yordanmasında kariyer kaygısı, sosyal destek ve bilişsel esnekliğin rolünü incelemek ve bunun yanı sıra, kariyer kaygısı ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide sosyal destek ve bilişsel esnekliğin düzenleyici rolünü araştırmaktır. Bu amaç doğrultusunda çalışmada aşağıdaki sorulara yanıt aranmaktadır:

Cinsiyet kontrol edildiğinde, beliren yetişkinlerin psikolojik iyi oluşunun yordanmasında; kariyer kaygısı, sosyal destek ve bilişsel esnekliğin görece katkısı nedir?

Beliren yetişkinlerin kariyer kaygısı ile psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkide algılanan sosyal desteğin ve bilişsel esnekliğin düzenleyici rolü bulunmakta mıdır?

2. YÖNTEM

2.1. Araştırmanın modeli

Bu çalışmada nicel araştırma yöntemlerinden biri olan ilişkisel tarama modelinden yararlanılmıştır. İlişkisel tarama modeli, birden fazla değişken arasında birlikte gerçekleşen bir değişimin olup olmadığını ya da var olan ilişkinin derecesini belirlemeye olanak sunmaktadır (Karasar, 2022).

2.2. Araştırmanın çalışma grubu

Bu çalışma 18-26 yaş aralığında ($\bar{x}$ yaş=21,52; SS=1,95) üniversiteye devam eden beliren yetişkinlerle gerçekleştirilmiştir. Çalışmaya, 161'i İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa'dan olmak üzere Türkiye'deki çeşitli üniversitelerden, 230'u (%72,1) kadın, 89'u (%27,9) erkek olmak üzere toplamda 319 kişi katılmıştır. Araştırmanın çalışma grubunda yer alan katılımcıların İstanbul ili haricinde, Ankara, Kayseri, Malatya, Bursa, Muğla, Eskişehir, Sinop, Konya, Bayburt, Denizli, Erzincan, Çanakkale, İzmir, Zonguldak, Aydın, Tekirdağ, Tokat, Ağrı, Sivas, Manisa, Kocaeli ve Kahramanmaraş illerinde bulunan çeşitli devlet ve vakıf üniversitelerinde öğrenim görmekte oldukları saptanmıştır. Katılımcıların 36'sını (%11,3) ön lisans, 252'sini (%79) lisans, 31'ini (%9,7) lisansüstü öğrencisi oluşturmaktadır. Katılımcıların 90'ı (%28,2) 1. sınıf, 106'sı (%33,2) 2. sınıf, 52'si (%16,3) 3. sınıf, 59'u (%18,5) 4. sınıf düzeyinde, 12'si (%3,7) 5 ve üzerindeki sınıf düzeyindedir. Katılımcıların 64'ü (%20,1) düşük, 246'sı (%77,1) orta ve 9'u (%2,8) yüksek sosyoekonomik düzeyde olduklarını belirtmişlerdir.

2.3. Veri toplama araçları ve süreci

Bu araştırmanın veri toplama süreci İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa Sosyal ve Beşerî Bilimler Araştırmaları Etik Kurulundan araştırma için onay alınması ile başlamış ardından Google Formlar'da onam formu ve ölçme araçları hazırlanmıştır. Daha sonra elektronik ortamda öğrenci e-posta grupları, Facebook, WhatsApp, Telegram, Instagram, Twitter ile çeşitli üniversitelerin öğrenci toplulukları, kulüpleri gibi organizasyonlara ait hesaplardaki sosyal medya duyuruları aracılığıyla araştırma linki paylaşılmasıyla katılımcılara ulaşılmıştır. Gönüllü katılımcılar duyuru linki aracılığıyla elektronik onam formunu onaylamalarının ardından tüm ölçme araçlarını doldurmuşlardır. Online veri toplama işleminin tamamlanmasının ardından, elde edilen veriler bilgisayar ortamına (Excel) aktarılmış, ardından SPSS 24 paket programına aktarılarak veri analizine geçilmiştir.

2.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Katılımcıların yaş, cinsiyet, sınıf düzeyi, sosyo-ekonomik düzey gibi demografik özelliklerini öğrenmek amacıyla araştırmacılar tarafından hazırlanmıştır.

2.3.2. Bilişsel Esneklik Envanteri (BEE)

Dennis ve Wal (2010) tarafından, bireylerin olaylar ve durumlar karşısındaki bilişsel esneklik düzeylerini ölçebilmek amacıyla geliştirilmiş olup Sapmaz ve Doğan (2013) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Toplam 20 maddeden ve 2 alt boyuttan oluşan 5'li Likert tipinde bir ölçektir. Ölçeğin maddeleri hiç uygun değil (1) ile tamamen uygun (5) şeklinde cevaplandırılmaktadır ve bazı maddeleri (2, 4, 7, 9, 11, 17. Maddeler) tersten kodlanmaktadır. Ölçekten toplam puan elde edilebildiği gibi, "alternatifler" ve "kontrol" alt boyutlarından ayrı ayrı puan elde etmek mümkündür. Ölçekten alınan yüksek puanlar bireylerin bilişsel esneklik düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçeğin güvenirlik çalışması Cronbach alfa katsayısı ve test-tekrar test yöntemi kullanılarak incelenmiştir. Ölçeğin alternatifler alt boyutunun iç tutarlılık katsayısı .78, kontrol alt boyutunun iç tutarlılık katsayısı .73, toplam iç tutarlılık sayısı .90 olarak hesaplanmıştır (Sapmaz & Doğan, 2013). Ölçeğin alternatifler alt boyutu test-tekrar test güvenirlik katsayısı

.78, kontrol alt boyutu .73, ölçeğin tümünün test-tekrar test güvenirlik katsayısı .75 olarak hesaplanmıştır. Bu durum ölçek ve alt ölçeklerin kabul edilebilir düzeyde iç tutarlık ve test-tekrar test güvenirliğine sahip olduğunu ortaya koymaktadır (Sapmaz & Doğan, 2013). Ölçeğin açımlayıcı faktör analizi sonucunda toplam açıklanan varyansın %49,67 olduğu iki faktörlü bir yapı bulunmuştur. Ölçeğin tüm maddelerinin faktör yükleri .30 ve üzerinde olarak hesaplanmıştır. Alternatifler alt boyutunun faktör yükleri .44-.80 arasında değişmekte ve toplam olarak varyansın %36,18'ini ortaya koymaktadır. Kontrol alt boyutuna ilişkin faktör yükleri .59-.84 arasında değişmekte ve toplam olarak varyansın %13,49'unu ortaya koymaktadır (Sapmaz & Doğan, 2013). Doğrulamalı faktör analizi için uyum indeksleri incelendiğinde RMSEA=0,054, RMR=0,052, IFI=0,98, CFI=0,98, RFI=0,95, NFI=0,96, GFI=0,92, AGFI=0,90 olarak hesaplanmıştır (Sapmaz & Doğan, 2013). Bu çalışmada analizler ölçekten alınan toplam puanlar üzerinden gerçekleştirilmiş ve bu çalışma için ölçeğin toplam iç tutarlılık sayısı .89 olarak hesaplanmıştır.

2.3.3. Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (MSPSS)

Zimmet ve arkadaşları (1988) tarafından, üç farklı kaynaktan (aile, arkadaş ve özel bir insan) alınan sosyal desteğin yeterliliğini öznel olarak değerlendirmek amacıyla geliştirilmiş olup Eker ve Arkar (1995) tarafından Türkçeye uyarlanmış ve ardından Eker, Arkar ve Yıldız (2001) tarafından gözden geçirilmiştir. Toplam 12 maddeden oluşan ve 7'li Likert tipinde bir ölçektir. Ölçeğin maddeleri kesinlikle hayır (1) ile kesinlikle evet (7) şeklinde cevaplandırılmakta ve maddelerin tümü olumlu şekilde ifade edilmektedir. Ölçeğin aile, arkadaş ve özel bir insan olmak üzere 3 alt boyutu vardır ve her bir alt boyut 4'er maddeden oluşmaktadır. Diğer yandan ölçekten tüm maddelerin toplanmasıyla toplam puan elde edilebilmektedir. Elde edilen puanın yüksek olması algılanan sosyal desteğin yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçeğin güvenirlik çalışması Cronbach alfa katsayısı kullanılarak incelenmiştir. Ölçek, 3 farklı gruba uygulanmıştır. Tüm örneklem için aile boyutunun iç tutarlılık katsayısı .85, arkadaş boyutunun iç tutarlılık katsayısı .88, özel bir insan boyutunun iç tutarlılık katsayısı .92, ölçeğin toplam iç tutarlılık sayısı .89 olarak hesaplanmıştır (Eker vd., 2001). Bu durum ölçek ve alt ölçeklerin kabul edilebilir düzeyde iç tutarlılık gösterdiğini ortaya koymaktadır. Ölçeğin temel bileşenler faktör analizi sonucunda toplam varyansın %75'ini açıkladığı görülmüştür. Ölçeğin maddelerinin faktör yüklerinin aile boyutu için -0.13 ile 0.86 arasında değiştiği ve varyansın %45 olduğu, özel bir insan boyutu için -0,89 ile 0,15 arasında değiştiği ve varyansın %17,9 olduğu, arkadaş boyutu için -0,93 ile 0,07 arasında değiştiği ve varyansın %12,4 olduğu hesaplanmıştır (Eker vd., 2001). Bu çalışmada analizler ölçekten alınan toplam puanlar üzerinden gerçekleştirilmiş ve bu çalışma için ölçeğin toplam iç tutarlılık sayısı .91 olarak hesaplanmıştır.

2.3.4. Kariyer Stresi Ölçeği

Choi ve arkadaşları (2011) tarafından, üniversite öğrencilerinin kariyerle ilgili stres kaynaklarını ve zorlanmalarını ölçmek amacıyla geliştirilmiş olup Özden ve Sertel-Berk tarafından (2017) Türkçeye uyarlanmıştır. Toplam 20 maddeden ve 3 alt boyuttan (kariyer belirsizliği ve bilgi eksikliği, iş bulma baskısı ve dışsal çatışma) oluşan ve 5'li likert tipinde bir ölçektir. Ölçeğin maddeleri hiç katılmıyorum (1) ile tamamen katılıyorum (5) şeklinde cevaplandırılmaktadır. En düşük 20 puan, en yüksek 100 puan alınan ölçekte; elde edilen puanın yüksek olması kariyer stresi düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçeğin güvenirlik çalışması Cronbach alfa katsayısı ve test-tekrar test yöntemi kullanılarak incelenmiştir. Kariyer belirsizliği ve bilgi eksikliği boyutunun iç tutarlılık katsayısı .94, iş bulma baskısı iç tutarlılık katsayısı .86, dışsal çatışma iç tutarlılık katsayısı .83, ölçeğin toplam iç tutarlılık katsayısı .94 olarak hesaplanmıştır (Özden & Sertel-Berk, 2017). Kariyer belirsizliği ve bilgi eksikliği boyutunun test-tekrar test katsayısı .89, iş bulma baskısı test-tekrar test katsayısı .81, dışsal çatışma test-tekrar test katsayısı .85, ölçeğin tümünün test-test güvenirlik katsayısı .81 olarak hesaplanmıştır (Özden & Sertel-Berk, 2017). Bu durum ölçek ve alt ölçeklerin kabul edilebilir düzeyde iç tutarlık ve test-tekrar test güvenirliğine sahip olduğunu ortaya koymaktadır. Ölçeğin açımlayıcı faktör analizi sonucunda toplam varyansın %64,7'sini

açıkladığı görülmüştür (Özden & Sertel-Berk, 2017). Bu çalışmada analizler ölçekten alınan toplam puanlar üzerinden gerçekleştirilmiş ve bu çalışma için ölçeğin toplam iç tutarlılık sayısı .90 olarak hesaplanmıştır.

2.3.5. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği

Diener ve arkadaşları (2009) tarafından, mevcut psikolojik iyi oluş ölçeklerinden daha kısa bir ölçeğin psikolojik iyi oluşu ölçmesi amacıyla geliştirilmiş olup Telef (2013) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Toplam 8 maddeden oluşan ve 7'li likert tipinde tek boyutlu bir ölçektir. Ölçeğin maddeleri kesinlikle katılmıyorum (1) ile kesinlikle katılıyorum (7) şeklinde cevaplandırılmakta ve maddelerin tümü olumlu şekilde ifade edilmektedir. En düşük 8 puan, en yüksek 56 puan alınan ölçekte; elde edilen puanın yüksek olması kişinin birçok psikolojik kaynak ve güce sahip olduğunu göstermektedir. Ölçeğin güvenirlik çalışması Cronbach alfa katsayısı ve test tekrar test yöntemi kullanılarak incelenmiştir. Ölçeğin toplam iç tutarlılık sayısı 0,80 olarak; test-tekrar test güvenirliği sonucu .86 olarak hesaplanmıştır (Telef, 2013). Bu durum ölçeğin kabul edilebilir düzeyde iç tutarlık ve test-tekrar test güvenirliğine sahip olduğunu ortaya koymaktadır. Ölçeğin açımlayıcı faktör analizi sonucunda toplam açıklanan varyansın %42 olduğu görülmüştür. Bu durum ölçeğin genel bir faktöre sahip olduğunu ortaya koymaktadır. Ölçek maddelerinin faktör yüklerinin .54 ile .76 arasında olduğu hesaplanmıştır. Doğrulayıcı faktör analizi için uyum indeksleri incelendiğinde RMSEA= 0,08, SRMR= 0,04, GFI= 0,96, NFI= 0,94, RFI= 0,92, CFI= 0,95 ve IFI= 0,95 olarak hesaplanmıştır (Telef, 2013). Bu çalışmada analizler ölçekten alınan toplam puanlar üzerinden gerçekleştirilmiş ve bu çalışma için ölçeğin toplam iç tutarlılık sayısı .83 olarak hesaplanmıştır.

2.4. Verilerin analizi

Verilerin analizi yapılmadan önce, normallik varsayımı için çarpıklık ve basıklık değerleri hesaplanmış ve değerlerin -1 arasında değiştiği görülmüştür. Daha sonra aykırı değerler açısından incelenmiş ve herhangi bir aykırı değer saptanmamıştır. Değişkenler arasında olası çoklu bağlantı probleminin olup olmadığını anlamak için Tolerans ve VIF değerleri incelenmiştir. Yapılan analizin sonucunda Tolerans değerlerinin 0,80 ile 1,0 arasında değiştiği; VIF değerlerinin 1,0 ile 1,2 arasında değiştiği ve değişkenler arasında herhangi bir çoklu bağlantı problemi olmadığı anlaşılmıştır. Ayrıca ön analizler kapsamında değişkenler arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla Pearson Çarpım Momentler Korelasyon Katsayıları ile değişkenlerin ortalama ve standart sapma değerleri hesaplanmıştır. Verilerin analizinde psikolojik iyi oluşun yordanmasında kariyer stresi, sosyal destek ve bilişsel esnekliğin rolünün incelenmesi için hiyerarşik regresyon analizi yapılmıştır. Beş adımda gerçekleştirilen regresyon modelinde cinsiyetin etkisini kontrol etmek amacıyla ilk adımda cinsiyet değişkeni, ikinci adımda kariyer stresi puanları, üçüncü adımda sosyal destek puanları, dördüncü adımda bilişsel esneklik puanları girilmiş, son adımda ise sosyal destek ve bilişsel esnekliğin kariyer stresi ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide düzenleyici rolünü incelemek amacıyla ortalama-merkezleme (mean-centering) işlemi yapılarak etkileşim terimleri modele dahil edilmiştir. (Hayes, 2013; Lacobucci vd., 2017).

2.5. Araştırmanın etik izni

Yapılan bu çalışmada “Yükseköğretim Kurumları Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi” kapsamında uyulması belirtilen tüm kurallara uyulmuştur. Yönergenin ikinci bölümü olan “Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiğine Aykırı Eylemler” başlığı altında belirtilen eylemlerden hiçbirisi gerçekleştirilmemiştir.

Etik kurul izin bilgileri

Etik değerlendirmeyi yapan kurul adı: İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa Sosyal ve Beşerî Bilimler Araştırmaları Etik Kurulu

Etik değerlendirme kararının tarihi: 12.04.2022

Etik değerlendirme belgesi sayı numarası: 368452

3. BULGULAR

Araştırmanın ön analizi kapsamında hesaplanan betimleyici istatistikler ve korelasyon analizi bulguları Tablo 1’de sunulmuştur. Yapılan Pearson Çarpım Momentler Korelasyon analizi sonucunda kariyer stresi ile psikolojik iyi oluş, bilişsel esneklik ve algılanan sosyal destek arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Psikolojik iyi oluş ile bilişsel esneklik ve sosyal destek arasında ise pozitif yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır.

Tablo 1.

Kariyer Stresi, Bilişsel Esneklik, Algılanan Sosyal Destek ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkiler

	N	$\bar{X}$	SS	PİO	BE	SD	KS
PİO	319	38,31	8,13	1			
BE	319	76,52	11,72	.47**	1		
SD	319	56,03	15,69	.47**	.24**	1	
KS	319	61,89	19,77	-.54**	-.37**	-.30**	1

**p<.01

Not: PİO Psikolojik iyi oluşu, BE Bilişsel esnekliği, SD Sosyal desteği, KS kariyer stresini ifade etmektedir.

Betimleyici istatistiklerin ardından, araştırma kapsamında test edilmesi amaçlanan araştırma sorularına yönelik istatistiksel işleme geçilmiştir. Yapılan hiyerarşik regresyon analizi sonucunda birinci aşamada girilen cinsiyetin psikolojik iyi oluşa etkisinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir ($R^2 = .025$; $F(1/317) = 8,198$; $p < 0,004$) Modele ikinci adımda eklenen kariyer stresi ile cinsiyet ve kariyer stresinin anlamlı yordayıcılığı görülmüştür ($R^2 = .330$; $F(2/316) = 77,748$; $p < 0,000$) Üçüncü adımda eklenen algılanan sosyal destekle, model anlamlı yordayıcılığını korumuş ($R^2 = .420$; $F(3/315) = 75,903$; $p < 0,000$); modele dördüncü adımda girilen bilişsel esneklikle birlikte, cinsiyet, kariyer stresi, sosyal destek ve bilişsel esnekliğin bir arada iyi oluşu anlamlı olarak yordadığı görülmüştür ($R^2 = .482$; $F(4/314) = 72,914$; $p < 0,000$). Modele son basamakta girilen kariyer stresi ve sosyal destek etkileşimi değerleri ile kariyer stresi ve bilişsel esneklik değerleri, modelin anlamlı yordayıcılığını korumuştur ($R^2 = .48$; $F(5/312) = 48,558$; $p < 0,000$). Ancak söz konusu değişkenlerin tüm modelin yordayıcılığında anlamlı bir katkısının bulunmadığı görülmüştür ($\Delta F(2/312) = .402$; $p > .05$) (Tablo 2).

Tablo 2.

Hiyerarşik Regresyon Analizi

	ΔR^2	B	β	t	95% GA Alt Üst
Psikolojik İyi Oluş					
Model 1	.25				
Cinsiyet		2.87	.16	2.86*	.90 4.85
Model 2	.31				
Cinsiyet		3.53	.20	4.23**	1.89 5.18
Kariyer Stresi		-.23	-.55	-11.98**	-.27 -.19
Model 3	.09				
Cinsiyet		2.71	.15	3.45**	1.16 4.26
Kariyer Stresi		-.19	-.46	-10.07	-.22 -.15
Sosyal Destek		.16	.31	6.98	.12 .21

Tablo.2'nin Devamı

Model 4	.06					
Cinsiyet	2.65	.15	3.56**	1.18	4.12	
Kariyer Stresi	-.15	-.37	-8.12**	-.19	-.11	
Sosyal Destek	.15	.28	6.45**	.10	.19	
Bilişsel Esneklik	.19	.27	6.13**	.13	.25	
Model 5	.00					
Cinsiyet	2.67	.15	3.57**	1.20	4.14	
Kariyer Stresi	-.15	-.37	-8.08**	-.19	-.11	
Sosyal Destek	.14	.28	6.34**	.10	.19	
Bilişsel Esneklik	.19	.27	6.13**	.13	.25	
Kariyer Stresi ve Bilişsel Esneklik	.00	-.01	-.30	-.00	.00	
Kariyer Stresi ve Sosyal Destek	.00	-.04	.89	-.00	.00	

*p<.005; **p<.001

Modele eklenen değişkenlerin, model içerisindeki katkısı incelendiğinde ise, analizin birinci adımında cinsiyetin varyansı tek başına %3 oranında yordadığı bulunmuştur. Hiyerarşik regresyon analizinde ikinci aşamada kariyer stresinin modele katılması ile açıklanan toplam varyans oranı %33'e yükselmiş ve bu değişkenin modele katkısı tek başına %31 düzeyinde olmuştur. Üçüncü aşamada modele eklenen sosyal destek ile açıklanan toplam varyans oranı %41'e yükselmiş ve bu değişkenin tek başına modele katkısının %9 olduğu saptanmıştır. Dördüncü aşamada bilişsel esnekliğin eklenmesiyle açıklanan toplam varyans %48 olmuş ve bu değişken tek başına modele %6 oranında katkıda bulunmuştur. Son olarak kariyer stresi ve sosyal destek ile kariyer stresi ve bilişsel esneklik etkileşim puanlarının modele katılması açıklanan toplam varyansta herhangi bir değişikliğe yol açmamıştır. Söz konusu sonuçlar, psikolojik iyi oluşun yordanmasında kariyer stresinin görece en güçlü rolü oynadığını, buna ek olarak sosyal destek, bilişsel esneklik ve cinsiyetin psikolojik iyi oluşta anlamlı bir rolü olduğunu, kariyer stresi ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide sosyal destek ve bilişsel esnekliğin anlamlı bir tampon rolü bulunmadığını göstermektedir.

4. TARTIŞMA ve SONUÇ

Bu araştırma sonuçları, psikolojik iyi oluşun yordanmasında kariyer stresinin göreceli olarak en güçlü rolü oynadığını göstermektedir. Ayrıca, sosyal destek, bilişsel esneklik ve cinsiyetin psikolojik iyi oluş üzerinde anlamlı bir rolü olduğu belirlenmiştir. Bununla birlikte, kariyer stresi ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide sosyal destek ve bilişsel esnekliğin anlamlı bir tampon rolü olmadığı sonucuna varılmıştır.

Yapılan çeşitli araştırmalar kariyerleri ile ilgili güvensizlik yaşayan üniversite öğrencilerinin yüksek stres yaşadıklarını ve bunun sonucunda depresif belirtiler ve kaygı bozukluklarının arttığını göstermektedir (Choate vd., 2022; Deer vd., 2018; Walker & Peterson, 2012). Özellikle ekonomik belirsizliğin yüksek olduğu durumlarda, kariyer belirsizliğinin yüksek bir stres kaynağı olduğu ve psikolojik iyi oluşu önemli ölçüde zedelediği birçok araştırma ile ortaya koyulmuştur (Godinic vd., 2020). Bu durum yalnızca işsizlik ya da ekonomik güçlükler yaşanan ülkelerde değil, birçok refah ülkesinde de görülmektedir. Örneğin ABD'de yapılan bir çalışma, üniversite danışmanlık merkezine başvuran öğrencilerin önemli bir bölümünün mezuniyet sonrası kariyer planlama konusunda önemli kaygılar yaşadıklarını ve bu durumun çeşitli psikolojik belirtilere yol açtığını ortaya koymuştur (Beiter vd., 2015). Ülkemizde yapılan çeşitli çalışmalar da kariyer stresinin psikolojik iyi oluş üzerindeki olumsuz etkisini göstermektedir (Günay & Çelik, 2019; Polat, 2022). Bu çalışmada kariyer stresinin psikolojik iyi oluş üzerindeki güçlü yordayıcılığı, söz konusu çalışmalarla paralellik göstermektedir.

Diğer yandan, yapılan boylamsal bir çalışma, üniversite öğrencilerinin stres düzeylerinin ilk seneden sonra bir ölçüde azalsa da üniversite öncesi seviyeye gerilemediğini ve üniversite yılları boyunca öğrencilere

akademik ve kariyer alanlarında güçlü bir destek sisteminin oluşturulması gerektiğini göstermektedir (Bewick vd., 2010). Bu açıdan bakıldığında üniversite öğrencilerinin iyi oluşunda kariyer stresinin güçlü yordayıcılardan biri olduğu, özellikle ekonomik problemlerin daha güçlü hissedildiği dönemlerde bu stresin öğrencilerin iyi oluşunu tehdit ettiğini söylemek mümkündür.

Bu çalışmada sosyal destek, psikolojik iyi oluşun bir diğer anlamlı yordayıcısı olarak bulunmuştur. Psikolojik iyi oluş üzerine yapılan araştırmalar, sosyal desteğin bireylerin iyi oluşunu arttıran önemli bir faktör olduğunu göstermektedir (Feeney & Collins, 2015; Şahin & Kırdök, 2018; Wang & Fu, 2015; Yıldırım & Tanrıverdi, 2021; Yıldırım & Green, 2023). Bu açıdan bakıldığında çalışma bulgularının söz konusu literatürle tutarlı olduğu görülmektedir.

Diğer yandan, yapılan çalışmalar, sosyal desteğin kariyer uyumu ve akademik stres gibi değişkenlerin iyi oluş üzerindeki etkisinde tampon rolü üstlenerek, söz konusu olumsuz faktörlerin iyi oluş üzerindeki etkisini yumuşattığını ortaya koymaktadır (Talwar, 2016; Wang & Fu, 2015; Wesley & Booker, 2021). Ancak, bu çalışmada sosyal desteğin kariyer stresinin psikolojik iyi oluş üzerindeki olumsuz etkisinde tampon rolü oynayabilecek anlamlı bir düzenleyici etkisi olmadığı bulunmuştur. Bireyin stres yaşaması için öncelikle içinde bulunduğu durumu önemli bir tehdit olarak algılaması ve ayrıca söz konusu tehditle başa çıkma kaynaklarının bulunmaması ya da yetersiz olması gerekir (Lazarus, 1966). Cohen ve McKay'e (1984) göre sosyal desteğin bu denklemdeki tampon rolü iki biçimde olabilir: ya bireyin algıladığı tehdit düzeyini azaltabilir ya da algıladığı başa çıkma becerisini arttırabilir. Tehdit algısının azalması ya da başa çıkma becerisine olan inancın artması içinse, bireyin sosyal destek kaynaklarının söz konusu stresli duruma daha sakin ve yapıcı bir açıdan bakması gerekir. Genellikle sosyal destek çalışmalarında sosyal destekten kasıt duygusal-psikolojik destektir ancak araştırmacılar, bazı stresli durumlarda somut-maddi desteğin çok daha etkili olduğunu göstermektedir (Aslund vd., 2014). Bu açıdan bakıldığında kariyer stresi gibi daha somut ve maddi kaynakları olan bir stresörle başa çıkmada ve bu stresörün algılanan etkisini azaltmada aile, arkadaş gibi sosyal ilişkilerin varlığı yeterli olmamaktadır. Dolayısıyla sonraki çalışmalarda çevreden (arkadaş-aile diğer sosyal ilişkiler) alınan bilgi, alternatif başa çıkma yöntemleri, kariyer planlama gibi somut desteğin rolünü incelemek faydalı olacaktır.

Bu çalışmada bilişsel esneklik, psikolojik iyi oluşun bir diğer anlamlı yordayıcısı olarak bulunmuştur. Bilişsel esneklik, stresli durumlarla daha esnek bir şekilde başa çıkma yeteneğini sağlamakta ve zorluklarla karşılaşıldığında, olayları farklı açılardan değerlendirme ve daha uyum sağlayıcı düşünme stratejilerini kullanmayı kolaylaştırmaktadır. Böylelikle bilişsel esneklik, psikolojik iyi oluşa katkıda bulunmaktadır. Bilişsel esneklik ile psikolojik iyi oluş arasındaki bu ilişki, çeşitli araştırmalarla desteklenmektedir (Demirtaş, 2020a; Parvizi & Özabacı, 2022). Bu açıdan bakıldığında çalışma bulgularının söz konusu literatürle tutarlı olduğu görülmektedir.

Diğer yandan, bilişsel esnekliğin zorlu yaşam olaylarında psikolojik iyi oluş için bir tampon görevi gördüğünü gösteren çalışmalar da bulunmaktadır (Fu & Chow, 2017). Ancak, bu çalışmada bilişsel esnekliğin kariyer stresinin psikolojik iyi oluş üzerindeki olumsuz etkisinde tampon rolü oynayabilecek anlamlı bir düzenleyici etkisi olmadığı bulunmuştur. Akut stresin bireylerin bilişsel işlevlerini olumsuz yönde etkilediğini, özellikle bilişsel esneklik üzerinde önemli daraltıcı etkileri olduğunu gösteren araştırmalar bulunmaktadır. (Plessow vd., 2011; Plessow vd., 2012). Knauff ve meslektaşları da (2021) uzun süreli stres altındaki bireylerin, bilişsel esneklik stratejilerini uygulamakta daha az başarılı olduklarını bulmuşlardır. Bu bulgular, uzun süreli stresin bilişsel kaynakları tükettiği ve bilişsel esnekliği zayıflatığına işaret ederek, bilişsel esnekliğin kariyer stresi ve psikolojik iyi oluş arasında aracı bir rolü olabileceğini göstermektedir (Aliot & El Keshky, 2020). Söz konusu ilişkiyi tam olarak ortaya koyabilmek için sonraki çalışmalarda kariyer stresi ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide bilişsel esnekliğin aracı rolü incelenebilir.

Benzer bir biçimde, bireylerin yaşadıkları stresin, onların algıladıkları sosyal desteği de olumsuz yönde etkilediğini ve sosyal desteğin stres ve psikolojik iyi oluş arasında aracı bir rol üstlendiğini gösteren araştırmalar bulunmaktadır (Yıldırım & Green, 2023). Dolayısıyla, sonraki çalışmalarda kariyer stresi ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide sosyal desteğin aracı rolünün incelenmesi önerilebilir. Böylece Türkiye özelinde söz konusu değişkenler arasındaki ilişkiye yönelik daha ayrıntılı bir açıklama getirilebileceği düşünülmektedir. Ayrıca araştırmalar, strese tampon etkisi için psikolojik sağlamlık gibi hem başa çıkma hem de bilişsel esneklik ve duygu düzenleme gibi becerileri içeren bir kavramsal çerçevenin daha uygun olduğunu göstermektedir (Cheng vd., 2014; Griffith & West, 2013). Dolayısıyla kariyer stresi ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide tampon görevi görebilecek faktörlerin sonraki çalışmalarda ele alınmasının hem literatüre hem de uygulamalara katkıda bulunacağı düşünülmektedir.

Son olarak, bu çalışma bulgularına göre kariyer stresi ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin yüksekliği, sosyal destek ve bilişsel esneklik düzeyine göre değişmemektedir. Söz konusu sonuç, özellikle üniversiteli beliren yetişkinler için kariyer stresinin psikolojik iyi oluşa olumsuz etki eden güçlü bir faktör olduğunu göstermektedir. Bu sonuçlar uygulama açısından ele alındığında, üniversite psikolojik danışmanlığı açısından, gençlerin iyi oluşunu güçlendirmek için doğrudan kariyer stresine odaklanan müdahalelerin geliştirilmesinin önemini ortaya koymaktadır. Ayrıca, gençlerin kariyer stresine odaklanan uygulamalarda, akademik destek ve kariyer danışmanlığı gibi, bilgi, danışmanlık ve alternatifler sunan profesyonel destek türlerinin ön planda tutulmasının önemini göstermektedir. Son olarak, bu yönde geliştirilecek müdahale programlarına sosyal destek ya da bilişsel esneklik gibi öğelerden önce, stresle başa çıkma, duygu düzenleme gibi öncelikle stres düzeyinin azalmasına odaklanan bileşenlerin dahil edilmesi önerilebilir.

Kaynakça/Reference

- Adyani, L., Suzanna, E., Safuwan, S., & Muryali, M. (2019). Perceived social support and psychological well-being among interstate students at Malikussaleh University. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 3(2), 98-104. <https://doi.org/10.23917/indigenous.v3i2.6591>
- Alioat, S. K. H., & El Keshky, M. E. S. A. (2020). Cognitive flexibility as the mediator between unemployment anxiety and psychological wellbeing among university students with disabilities. *JKAU/Arts and Humanities*, 28, 299-321.
- Altunkol, F. (2011). *Üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklikleri ile algılanan stres düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Çukurova Üniversitesi]. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/>
- Asıcı, E., & İkiz, F. (2015). A pathway to happiness: Cognitive flexibility. *Mehmet Akif Ersoy University Educational Faculty Journal*, 1(35), 191-211.
- Åslund, C., Larm, P., Starrin, B., & Nilsson, K. W. (2014). The buffering effect of tangible social support on financial stress: influence on psychological well-being and psychosomatic symptoms in a large sample of the adult general population. *International Journal for Equity in Health*, 13, 1-9. <https://doi.org/10.1186/s12939-014-0085-3>
- Arnett, J. J. (2014). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties* (2nd ed.). Oxford University Press.
- Beiter, R., Nash, R., McCrady, M., Rhoades, D., Linscomb, M., Clarahan, M., & Sammut, S. (2015). The prevalence and correlates of depression, anxiety, and stress in a sample of college students. *Journal of Affective Disorders*, 173, 90-96. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2014.10.054>
- Bewick, B., Koutsopoulou, G., Miles, J., Slaa, E., & Barkham, M. (2010). Changes in undergraduate students' psychological well-being as they progress through university. *Studies in Higher Education*, 35(6), 633-645.
- Cardom, R. D. (2016). *The mediating role of cognitive flexibility on the relationship between cross-race interactions and psychological well-being* [Doctoral dissertation, University of Kentucky]. <http://dx.doi.org/10.13023/ETD.2016.246>
- Caunt, B. S., Franklin, J., Brodaty, N. E., & Brodaty, H. (2012). Exploring the causes of subjective well-being: A content analysis of peoples' recipes for long-term happiness. *Journal of Happiness Studies*, 14(2), 475-499.
- Chen, X., Padilla, A. M., & Fan, X. (2022). Unpacking the factors related to flourishing among bilingual adults in the U.S. *Journal of Multilingual and Multicultural Development*, 43(5), 1-12. <https://doi.org/10.1080/01434632.2022.2104861>
- Cheng, T., Mauno, S., & Lee, C. (2014). The buffering effect of coping strategies in the relationship between job insecurity and employee well-being. *Economic and Industrial Democracy*, 35(1), 71-94.
- Choate, J., Vojisavljevic, D., Carroll, F. Y., Carroll, D., Filby, C. E., & Dichtl, B. (2022). Recommendations for a 'wellbeing curriculum' to mitigate undergraduate psychological distress associated with lack of careers confidence and poor university engagement. *Higher Education Studies*, 12, 92-103. <https://doi.org/10.5539/hes.v12n4p92>
- Choi, B.Y., Park, H., Nam, S.K., Lee, J., Cho, D., & Lee, S.M. (2011). The development and initial psychometric evaluation of the Korean career stress inventory for college students. *Career Development Quarterly*, 59, 559-572. <https://doi.org/10.1002/j.2161-0045.2011.tb00976.x>
- Cohen, S. & McKay, G. (1984). Social support, stress, and the buffering hypothesis: A theoretical analysis. In A. Baum, J. E. Singer, & S. E. Taylor (Eds.), *Handbook of psychology and health, Volume IV* (pp. 253-267). Routledge.
- Cohen, S. & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310-357. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.310>

- Çıkrıkçı, Ö. (2018). The predictive roles of cognitive flexibility and error oriented motivation skills on life satisfaction. *International Journal of Eurasia Social Sciences*, 9(31), 717-727.
- Çuhadaroglu, A. (2013). Bilişsel esnekliğin yordayıcıları. *Cumhuriyet International Journal of Education*, 2(1), 86-101.
- Deer, L. K., Gohn, K., & Kanaya, T. (2018). Anxiety and self-efficacy as sequential mediators in US college students' career preparation. *Education and Training*, 60(2), 185- 197. <https://doi.org/10.1108/ET-07-2017-0096>
- Demirtaş, A. S. (2020a). 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. <https://doi.org/10.6018/analesps.381181>
- Demirtaş, A. S. (2020b). Cognitive flexibility and mental well-being in Turkish adolescents: The mediating role of academic, social and emotional self-efficacy. *Anales De Psicología/Annals of Psychology*, 36(1), 111-121. <https://doi.org/10.6018/analesps.336681>
- Dennis, J. P. & Vander Wal, J. S. (2010). The cognitive flexibility inventory: Instrument development and estimates of reliability and validity. *Cognitive Therapy and Research*, 34(3), 241-253.
- Diamond, A. (2013). Executive functions. *Annual Review of Psychology*, 64, 135-168. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-113011-143750>
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542>
- Diener, E., & Seligman, M. E. P. (2004). Beyond Money: Toward an economy of well-being. *Psychological Science in the Public Interest*, 5(1), 1–31. <https://doi.org/10.1111/j.0963-7214.2004.00501001.x>
- Diener, E., Wirtz, D., Biswas-Diener, R., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D., & Oishi, S. (2009). New measures of wellbeing. *Social Indicators Research Series*, 39.
- Doğru, N. (2018). Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeylerinin stres, stresle başa çıkma tarzları ve sosyal destek değişkenleri bakımından incelenmesi [Doktora tezi, Ankara Üniversitesi]. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/>
- Dooley, D., & Catalano, R. (1988). Recent research on the psychological effects of unemployment. *Journal of Social Issues*, 44(4), 1-12. <https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.1988.tb02088.x>
- Eisenberger, R., Stinglhamber, F., Vandenberghe, C., Sucharski, I. L., & Rhoades, L. (2002). Perceived supervisor support: contributions to perceived organizational support and employee retention. *Journal of Applied Psychology*, 87(3), 565. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.87.3.565>
- Eker, D., & Arkar, H. (1995). Çok boyutlu algılanan sosyal destek ölçeği'nin faktör yapısı, geçerlik ve güvenilirliği. *Türk Psikoloji Dergisi*, 10(34), 17-25.
- Eker, D., Arkar, H. & Yıldız, H. (2001). Çok boyutlu algılanan sosyal destek ölçeği'nin gözden geçirilmiş formunun faktör yapısı, geçerliği ve güvenilirliği. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 12(1), 17-25.
- Eşigül, E. & Cenkseven Önder, F. (2017). Stres ve psikolojik iyi olma arasındaki ilişkide sosyal problem çözmenin aracı ve düzenleyici rolü. *Journal of Human Sciences*, 14(1), 803-818. DOI: 10.14687/jhs.v14i1.4275
- Feeney, B. C., & Collins, N. L. (2015). A new look at social support: A theoretical perspective on thriving through relationships. *Personality and Social Psychology Review*, 19(2), 113-147. <https://doi.org/10.1177/1088868314544222>
- Fouad, N. A., Guillen, A., Harris-Hodge, E., Henry, C., Nokovic, A., Terry, S. & Kantamnei, N. (2006). Need, awareness, and use of career services for college students. *Journal of Career Assessment*, 14(4), 407-420. <https://doi.org/10.1177/10690727062889>
- Fu, F., & Chow, A. (2017). Traumatic exposure and psychological wellbeing: The moderating role of cognitive flexibility. *Journal of Loss and Trauma*, 22(1), 24-35. <https://doi.org/10.1080/15325024.2016.1161428>
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218–226. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.218>

- Gao, W., Ping, S., & Liu, X. (2020). Gender differences in depression, anxiety, and stress among college students: a longitudinal study from China. *Journal of Affective Disorders*, 263, 292-300. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2019.11.121>
- Godinić, D., Obrenovic, B., Khudaykulov, A. (2020). Effects of economic uncertainty on mental health in the COVID-19 pandemic context: social identity disturbance, job uncertainty and psychological well-being model. *International Journal of Innovation and Economic Development*, 6(1), 61-74. <http://dx.doi.org/10.18775/ijied.1849-7551-7020.2015.61.2005>
- Gülaçtı, F. (2010). The effect of perceived social support on subjective well-being. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 2, 3844-3849. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.03.602>
- Gültekin, Z. (2022). Umudun kariyer stresine etkisinde kariyer kararlılığının aracılık rolü: Ön lisans öğrencileri örneği. *Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 20(03), 94-112.
- Günay A. & Çelik, R. (2019). Kariyer stresinin psikolojik iyi oluş ve iyimserlik değişkenleriyle yordanması. *Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 2(33), 205-218.
- Griffith, J., & West, C. (2013). Master resilience training and its relationship to individual well-being and stress buffering among Army National Guard soldiers. *The journal of behavioral health services & research*, 40(2), 140-155. <https://doi.org/10.1007/s11414-013-9320-8>
- Hartkamp, M., & Thornton, I. M. (2017). Meditation, cognitive flexibility and well-being. *Journal of Cognitive Enhancement*, 1(182), 196. <https://doi.org/10.1007/s41465-017-0026-3>
- Hayes, A. F. (2013). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach* (2nd ed.). Guilford Press.
- Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., & Lillis, J. (2006). Acceptance and commitment therapy: Model, processes and outcomes. *Behavior Research and Therapy*, 44, 1-25. <http://dx.doi.org/10.1016/j.brat.2005.06.006>
- He, F. X., Turnbull, B., Kirshbaum, M. N., Phillips, B., & Kalinnin-Yobas, P. (2018). Assessing stress, protecting factors and psychological well-being among undergraduate nursing students. *Nurse Education Today*, 68, 4-12.
- Hirt, E. R., Devers, E. E., & McCrea, S. M. (2008). I want to be creative: exploring the role of hedonic contingency theory in the positive mood-cognitive flexibility link. *Journal of personality and social psychology*, 94(2), 214. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.94.2.214>
- Huppert, F. A. (2009). Psychological well-being: Evidence regarding its causes and consequences. *Applied Psychology: Health and Well-being*, 1(2), 137-164. <https://doi.org/10.1111/j.1758-0854.2009.01008.x>
- Johnson, B. T. (2016). *The relationship between cognitive flexibility, coping and symptomatology in psychotherapy* [Masters' Thesis Marquette University]. https://epublications.marquette.edu/theses_open
- Kato, T. (2012). Development of the coping flexibility scale: Evidence for the coping flexibility hypothesis. *Journal of Counseling Psychology*, 14(4), 353-363. <https://doi.org/10.1037/a0027770>
- Karasar, N. (2022). *Bilimsel araştırma yöntemi: Kavramlar, ilkeler, teknikler* (37. baskı). Nobel Yayınları.
- Keyes, C. L. M. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *The Journal of Health and Social Behavior*, 43(2), 207-222. <https://doi.org/10.2307/3090197>
- Knaft, K., Waldron, A., Mathur, M., & Kalia, V. (2021). Perceived chronic stress influences the effect of acute stress on cognitive flexibility. *Scientific Reports*, 11(1), 23629. <https://doi.org/10.1038/s41598-021-03101-5>
- Lacobucci, D., Schneider, M. J., Popovich, D. L., & Bakamitsos, G. A. (2017). Mean centering, multicollinearity, and moderators in multiple regression: The reconciliation redux. *Behavior research methods*, 49, 403-404. <https://doi.org/10.3758/s13428-016-0827-9>
- Malkoç, A. & Kesen Mutlu, A. (2019). Mediating the effect of cognitive flexibility in the relationship between psychological well-being and self-confidence: A study on Turkish university students. *International Journal of Higher Education*, 8(6), 278-287. <http://doi.org/10.5430/ijhe.v8n6p278>

- Malkoç, A. & Yalçın, İ. (2015). Relationships among resilience, social support, coping, and psychological well-being among university students. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 5(43) 35-43.
- Matud, M. P., López-Curbelo, M., & Fortes, D. (2019). Gender and psychological well-being. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(19), 3531. <https://doi.org/10.3390/ijerph16193531>
- Moe, K. (2012). *Factors influencing women's psychological well-being within a positive functioning framework* [Doctoral dissertation, University of Kentucky]. https://uknowledge.uky.edu/edp_etds/3
- Moore, A., & Malinowski, P. (2009). Meditation, mindfulness and cognitive flexibility. *Consciousness and Cognition*, 18, 176-186. <https://doi.org/10.1016/j.concog.2008.12.008>
- Lazarus R.S., & Folkman S. (1986). Cognitive theories of stress and the issue of circularity. In Appley M.H. & Trumbull R. (Eds), *Dynamics of Stress. The Plenum Series on Stress and Coping* (pp. 63-80). Plenum Press.
- Lazarus, R. S. (1966). *Psychological stress and the coping process*. McGraw Hill.
- Özden, K. & Sertel Berk, Ö. (2017). Kariyer stresi ölçeğinin Türkçeye uyarlanması ve psikometrik özelliklerinin sınanması. *Psikoloji Çalışmaları Dergisi*, 37(1), 35-51.
- Parvizi, G., & Özabacı, N. (2022). Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumlarının yordayıcısı olarak bilişsel esnekliğin rolü. *Adnan Menderes Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 13(1), 65-81.
- Plessow, F., Fischer, R., Kirschbaum, C., & Goschke, T. (2011). Inflexibly focused under stress: Acute psychosocial stress increases shielding of action goals at the expense of reduced cognitive flexibility with increasing time lag to the stressor. *Journal of Cognitive Neuroscience*, 23, 3218-3227. https://doi.org/10.1162/jocn_a_00024
- Plessow, F., Kiesel, A., & Kirschbaum, C. (2012). The stressed prefrontal cortex and goal-directed behaviour: acute psychosocial stress impairs the flexible implementation of task goals. *Experimental brain research*, 216, 397-408. <https://doi.org/10.1007/s00221-011-2943-1>
- Polat, F. B. (2022). Kariyer stresinin ve kariyer kararlılığının psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisi. *Anadolu Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 23(2), 62-80.
- Rafaelli, M., Andrade, C. D., Wiley, A. R., Sanchez-Armass, O., Edwards, L. L., & Aradillas-Garcia, C. (2012). Stress, social support, and depression: A test of the stress-buffering hypothesis in a Mexican sample. *Journal of Research on Adolescence*, 23(2), 283-289. <https://doi.org/10.1111/jora.12006>
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
- Sapmaz, F. & Doğan, T. (2013). Bilişsel esnekliğin değerlendirilmesi: bilişsel esneklik envanteri Türkçe versiyonunun geçerlik ve güvenirlik çalışmaları. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 46(1), 143-161.
- Southwick, S. M., & Charney, D. S. (2012). The science of resilience: implications for the prevention and treatment of depression. *Science*, 338(6103), 79-82.
- Şahin, I. & Kırdök, O. (2018). Investigation of relationship between high school students' career adaptability, subjective well-being and perceived social support. *International Education Studies*, 11(8), 127-135.
- Stanton, J. M., Balzer, W. K., Smith, P. C., Parra, L. F., & Ironson, G. (2001). A general measure of work stress: The stress in general scale. *Educational and Psychological Measurement*, 61(5), 866-888. <https://doi.org/10.1177/00131640121971455>
- Talwar, P. (2016). The moderating effect of perceived social support on stress and depression among university students. *Online Journal of Health and Allied Sciences*, 15(3), 1-4.
- Telef, B. B. (2013). Psikolojik iyi oluş ölçeği: Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28(3), 374-384.

- Togay, A. & Cenkseven Önder, F. (2020). Genç yetişkinlerde stres ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkide benlik belirginliğinin aracı rolü. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21(1), 366-383.
- Uysal, N. & Ünal Toprak, F. (2021). Hemşirelik öğrencilerinin akademik başarısı ile stres ve bilişsel ilişkisinin belirlenmesi. *Ordu Üniversitesi Hemşirelik Çalışmaları Dergisi*, 4(2), 248-254.
- Üzüm, B., Uçkun, S. & Uçkun, G. (2018). Üniversite öğrencilerinin yaşadığı bir fenomen: kariyer stresi. *Journal of Social and Humanities Science Research*, 5(24), 1641-1651.
- Walker, J. W., & Peterson, G. W. (2012). Career thoughts, indecision, and depression: implications for mental health assessment in career counseling. *Journal of Career Assessment*, 20(4), 497-506. <https://doi.org/10.1177/1069072712450010>
- Wang, Z., & Fu, Y. (2015). Social support, social comparison, and career adaptability: A moderated mediation model. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 43(4), 649-659. <https://doi.org/10.2224/sbp.2015.43.4.649>
- Wesley, R., & Booker, J. A. (2021). Social support and psychological adjustment among college adults. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 40(1), 69-95. <https://doi.org/10.1521/jscp.2021.40.1.69>
- Yam, F. C. (2020). Adalet meslek yüksekokulu öğrencilerinin kariyer streslerinin psikolojik iyi oluşları üzerindeki yordayıcı rolü. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Rolü*, 13(72), 710-721.
- Yavuzaslan, A., Barişçil, A., & Farkas, M. F. (2016). Stress and future career aspirations among university students in Turkey. *International Journal of Social Sciences and Humanity Studies*, 8(1), 233-250.
- Yıldırım, M., & Green, Z. A. (2023). Social support and resilience mediate the relationship of stress with satisfaction with life and flourishing of youth. *British Journal of Guidance & Counselling*, 1-12. <https://doi.org/10.1080/03069885.2023.2172551>
- Yıldırım, M. & Tanrıverdi, F. Ç. (2021). Social support, resilience and subjective well-being in college students. *Journal of Positive School Psychology*, 5(2), 127-135.
- 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.
- Zika, S. and Chamberlain, K. (1987). Relation of hassles of personality to subjective well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53(1), 155-162. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.53.1.155>
- Zimmet, G.D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The multidimensional scale of perceived social support. *Journal of Personality Assessment*, 52(1), 30-41. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5201_2

EXTENDED ABSTRACT

1. INTRODUCTION

Career stress has been identified as a distinct form of stress, primarily emanating from the process of shaping, and determining one's career path (Choi et al., 2011). Defined by Lazarus and Folkman (1986) as the threat to an individual's well-being when coping resources are surpassed, stress is intricately linked to the relationship between the individual and their environment. Notably, university years emerge as a pivotal period of career stress, marked by various socio-economic, cultural, and personal challenges that young adults encounter in shaping their career (Özden & Sertel Berk, 2017). Economic downturns, high unemployment rates, and increased enrollment in universities further intensify career stress, making the job market more competitive and adding pressure on individuals to secure employment after graduation (Yavuzaslan et al., 2016).

Perceived social support plays a crucial role in mitigating the adverse effects of career stress on psychological well-being. Cohen and Wills (1985) define social support as the emotional and practical assistance individuals receive from their social networks. This support, especially from family, friends, and significant others, serves as a buffer against the negative psychological impact of stressors (He et al., 2018). In cultures with collectivistic characteristics like Turkey, strong social support is particularly instrumental in enhancing psychological well-being (Diener & Seligman, 2004). Moreover, cognitive flexibility, defined as the ability to adapt to changing life conditions, emerges as a cognitive process that influences stress coping mechanisms (Altunkol, 2011). Research indicates that an individual's capacity for cognitive flexibility positively correlates with effective stress management and increased psychological well-being (Southwick & Charney, 2012).

The aim of this study is to explore the roles of career stress, social support, and cognitive flexibility in predicting the psychological well-being of emerging adults. Additionally, it explores the moderating role of social support and cognitive flexibility in the relationship between career stress and psychological well-being.

2. METHOD

2.1. Participants

The study was conducted with university students aged between 18 and 26 ($M=21.52$; $SD = 1.95$). A total of 319 participants, 230 (72.1%) females and 89 (27.9%) males, participated in the study from various universities in Turkey, including 161 from Istanbul University-Cerrahpaşa.

2.2. Instruments

2.2.1. Personal Information Form

A form prepared by researchers aimed to collect demographic information such as age, gender, class level, and socio-economic status of the participants.

2.2.2. Cognitive Flexibility Inventory (CFI)

Developed by Dennis and Wal (2010) to measure individuals' levels of cognitive flexibility in response to events and situations, the CFI was adapted to Turkish by Sapmaz and Doğan (2013). It consists of 20 items and two factors, rated on a 5-point Likert scale.

2.2.3. Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS)

Developed by Zimet et al. (1988) to assess the perceived adequacy of social support from three sources (family, friends, and a significant other), the MSPSS was adapted to Turkish by Eker and Arkar (1995)

and revised by Eker, Arkar, and Yıldız (2001). The 12-item scale, rated on a 7-point Likert scale, evaluates subjective perceptions of social support.

2.2.4. Career Stress Scale

Developed by Choi et al. (2011) to measure university students' career-related stressors, the Career Stress Scale was adapted to Turkish by Özden and Sertel-Berk (2017). The 20-item scale, rated on a 5-point Likert scale, comprises three dimensions: career uncertainty and lack of information, job-seeking pressure, and external conflict.

2.2.5. Psychological Well-being Scale

Developed by Diener et al. (2009) to measure psychological well-being more concisely than existing scales, the Psychological Well-being Scale was adapted to Turkish by Telef (2013). The 8-item scale, rated on a 7-point Likert scale, assesses overall psychological well-being.

2.3. Data Analysis

For the data analysis, hierarchical regression analysis was conducted and the gender variable was entered in the first step, career stress scores were entered in the second step, social support scores in the third step, and cognitive flexibility scores in the fourth step. In the fifth step, interaction terms were included in the model, following the mean-centering procedure (Hayes, 2013; Lacobucci et al., 2017).

3. FINDINGS, DISCUSSION AND RESULTS

The results of this study indicate that career stress plays a relatively stronger role in predicting psychological well-being. Additionally, it was found that social support, cognitive flexibility, and gender have significant roles in psychological well-being. However, it was concluded that social support and cognitive flexibility do not play a significant buffering role in the relationship between career stress and psychological well-being.

The research reveals that university students experiencing uncertainty about their careers undergo elevated stress levels, leading to increased depressive symptoms and anxiety disorders (Choate et al., 2022; Deer et al., 2018). Economic uncertainty exacerbates career uncertainty, detrimentally affecting psychological well-being (Godinic et al., 2020). A study found that students seeking counseling services reported significant concerns about post-graduation career planning, leading to various psychological symptoms (Beiter et al., 2015). Similarly, studies in Turkey underscore the negative impact of career stress on psychological well-being (Günay & Çelik, 2019; Polat, 2022), aligning with the strong predictive role of career stress on psychological well-being in this study.

The study identifies social support as another significant predictor of psychological well-being. Research consistently highlights the importance of social support in enhancing individuals' well-being (Feeney & Collins, 2015; Yıldırım & Tanrıverdi, 2021; Yıldırım & Green, 2023). However, contrary to other studies, this research found that social support did not play a significant buffering role in alleviating the negative impact of career stress on psychological well-being.

Cognitive flexibility emerged as another meaningful predictor of psychological well-being in this study. Cognitive flexibility enables individuals to employ adaptive thinking strategies when faced with challenges, contributing to psychological well-being. Although some studies suggest cognitive flexibility as a buffer in the face of stressors (Fu & Chow, 2017), this study found no significant moderating effect of cognitive flexibility on the adverse impact of career stress on psychological well-being. Further research should explore the nuanced roles of these factors, considering the specific stressors involved and employing a comprehensive conceptual framework that includes coping, cognitive flexibility, and emotion regulation skills to better understand their potential buffering effects.

ARAŞTIRMANIN ETİK İZNİ

Bu çalışmada “Yükseköğretim Kurumları Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi” kapsamında uyulması gerektiği belirtilen tüm kurallara uyulmuştur. Yönergenin ikinci bölümü olan “Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiğine Aykırı Eylemler” başlığı altında belirtilen eylemlerden hiçbiri gerçekleştirilmemiştir.

Etik kurul izin bilgileri

Etik değerlendirmeyi yapan kurul adı: İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Etik Kurulu

Etik değerlendirme kararının tarihi: 12.04.2022

Etik değerlendirme belgesi sayı numarası: 2022/104

ARAŞTIRMACILARIN KATKI ORANI

Yazar 1: Katkı Oranı: %45 Araştırmanın tasarlanması, yöntemin belirlenmesi, veri analizi, raporlaştırma.

Yazar 2: Katkı Oranı: %35 Araştırmanın tasarlanması, araştırma verilerinin toplanması, veri girişi, raporlaştırma.

Yazar 3: Katkı Oranı: %20 Araştırmanın tasarlanması, araştırma verilerinin toplanması, veri girişi, raporlaştırma.

ÇATIŞMA BEYANI

Araştırmada herhangi bir kişi ya da kurum ile finansal ya da kişisel yönden bağlantı bulunmamaktadır. Araştırmada herhangi bir çıkar çatışması bulunmamaktadır.