

**KARIYER KARARLILIĞIN PSİKOLOJİK İYİ OLUş ÜZERİNE ETKİSİNDE
PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞIN ARACILIK ROLÜ****Dr. Öğr. Üyesi Tuğba ERHAN** * **şerife KARAGÖZ** * **Doç. Dr. Hasan Hüseyin UZUNBACAK** * **ÖZET**

Bireylerin olumlu ya da olumsuz olaylar karşısında gösterdikleri tepkiler değişebilmektedir. Özellikle zorlayıcı durumlarla karşı karşıya kalan bireylerin bazıları bu durumlara yılmadan tepkiler verip, çözüm bulmaya çalışırken, bazıları pes edip kaçınmayı tercih edebilmektedir. Psikolojik olarak bireylerin düşük ya da yüksek düzeyde tecrübe ettikleri bu durum psikolojik sağamlık kavramı ile ifade edilmektedir. Alan yazında yapılan araştırmalar incelendiğinde sözü edilen kavramın olumlu iş çıktıları ile ilişkilendirildiği görülmektedir. Buradan hareketle, bu çalışmanın amacı, lisansüstü eğitim alan öğrencilerde kariyer kararlılığının psikolojik iyi oluş üzerine etkisinde psikolojik sağamlığın aracılık rolü üstlenip üstlenmediğini tespit etmektir. Araştırmanın örneklemini 252 lisansüstü öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmada veriler anket yöntemi ile elde edilmiştir. Veriler kolayda örnekleme yöntemi ile toplanmıştır. Tanımlayıcı istatistikler, normallik, geçerlilik, güvenilirlik ve Pearson korelasyon analizleri gerçekleştirilmiştir. Aracılık hipotezini test etmek amacıyla yapısal eşitlik modeli (YEM) faydalanılmıştır. Araştırma sonucuna göre, kariyer kararlılığının psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisinde psikolojik sağamlığın aracılık rolü üstlendiği tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Kariyer Kararlılığı, Psikolojik İyi Oluş, Psikolojik Sağamlık

JEL Kodları: D91, J24, I31

**THE MEDIATING ROLE OF PSYCHOLOGICAL RESILIENCE BETWEEN THE EFFECT
OF CAREER DECIDEDNESS AND PSYCHOLOGICAL WELL-BEING****ABSTRACT**

Individuals' reactions to positive or negative events change. Specifically, while some of the individuals who are faced with challenging situations can react to these situations without giving up and trying to find solutions, some of them may prefer to give up and avoid. This situation, which individuals psychologically experience at a low or high level, is expressed with the psychological resilience term.

* Süleyman Demirel Üniversitesi, İ.İ.B.F., İşletme Bölümü, Isparta/ Türkiye, E-mail: tugbaerhan@sdu.edu.tr

* Süleyman Demirel Üniversitesi, S.B.E., İşletme A.B.D., Isparta/ Türkiye, E-mail: srfkrz1992@gmail.com

* Süleyman Demirel Üniversitesi, İ.İ.B.F., İşletme Bölümü, Isparta/ Türkiye, E-mail: hasanuzunbacak@sdu.edu.tr

Makale Geçmişi/Article History

Başvuru Tarihi / Date of Application : 13 Eylül / September 2021

Düzeltilme Tarihi / Revision Date : 30 Ekim / October 2021

Kabul Tarihi / Acceptance Date : 30 Kasım / November 2021

When the studies in the literature are examined, it is seen that the term is associated with positive work outcomes. Thus, the aim of this study is to determine whether psychological resilience has a mediatory role in the effect of career-decidedness on psychological well-being of the graduate students. The sample of the study consists of 252 graduate students. The data of the study were obtained using the questionnaire method. Data were collected by convenience sampling method. Descriptive statistics, normality, validity, reliability, and Pearson correlation analyses were performed. Structural equation model (SEM) was used to test the mediation hypothesis. According to the results of the study, it has been determined that psychological resilience plays a mediating role in the effect of career-decidedness on psychological well-being.

Keywords: *Career Decidedness, Psychological Well-Being, Psychological Resilience*

JEL Codes: *D91, J24, I31*

1. GİRİŞ

İnsanlar gerek iş hayatlarında gerekse günlük hayatlarında karşılaştıkları sorunlar/olumsuzluklar karşısında olumlu duygu desteği sağlayacak kaynaklar arayışına girebilmektedir. Bu zorluklar beraberinde bireyde fiziksel ve ruhsal düzensizlikler meydana getirebilmektedir. Özellikle günümüzde yadsınamayacak bir çoğunluğu etkisi altına alan olumsuz duygu durumları olarak ifade edilen endişe ve depresyon bireylerin sağlıklı düşünebilme ve yetilerini etken kullanabilmelerine engel teşkil etmektedir. Olumsuz olayların bireylerde meydana getirdiği yıkıcı etkileri düzeltmek, iyileştirmek ve algıyı değiştirmek uzmanlar yardımıyla gerçekleşen ve uzun soluklu bir süreçtir. Bu süreçte genetik eğilimlerin rolü de göz önünde bulundurulursa, bazı bireylerin olumsuz duygular ile baş edebilme süreçleri hem zaman alacak hem de genetik ve çevresel şartlarının etkisinin hâkim olduğu ileri sürülen olumsuz duygu durumlarını iyileştirmek güçleşecektir. Psikoloji disiplininin profesyonel temelli yaklaşımı psikolojik sağlamlığı düşük ve olumsuz duygu yönelimleri ağır basan bireyleri normal yaşam döngüsüne katmakta zamanla mücadele ederken; pozitif psikoloji alanının öncü değişkenleri arasında yer alan psikolojik sermayenin alt boyutlarından biri olan psikolojik sağlamlık kavramına karşı farklı disiplinlerden oluşan ve artan bir ilgi bulunmakla birlikte özellikle sağlık alanında bireylerin fiziksel ve akıl sağlığı üzerinde etkileri olduğu üzerine çalışmalar yapılmaktadır (Atkinson vd., 2009). Psikososyal bir gelişim süreci olan psikolojik sağlamlık bireylerin sürekli maruz kaldıkları zorluklar karşısında olumlu psikolojik adaptasyon yaşamaları olarak tanımlanmaktadır (Luthar vd., 2000). Aynı zamanda, psikolojik sağlamlık bireylerin süregelen zorluklar veya travmatik olaylar karşısında olumlu duygu haline adapte olmalarını kolaylaştıran bir etken olarak ifade edilmektedir (Masten ve Gewirtz, 2006).

Giderek artan küresel rekabet içerisinde hayatlarını sürdürebilmek için sahip oldukları işlerde başarılı olabilmek çalışan bireyler ve çalışan adayları olan öğrenciler için ise istedikleri işte çalışabilmek öncelikli hedef olarak benimsenmektedir. Psikolojik sağlamlık kavramı ile yakın ilişki içerisinde olan kavramlardan birisi psikolojik iyi oluştur. Psikolojik olarak dayanıklı olarak kabul edilen bireyler, stresli

durumların üstesinden daha kolay gelmekte ve psikolojik iyi oluşu etkileyen tükenmişlik, anksiyete, depresyon ve diğer faktörlerden kaçınmaktadır (Kotzé ve Kleynhans, 2013: 52).

Pozitif psikoloji değişkenlerine artan ilginin temelinde bireylerin, toplumun ve bir bütün olarak dünyanın mutluluk, memnuniyet ve iyi oluş halleri yüksek bireylere olan ihtiyacı yer almaktadır. Bireyin var oluşunun kültürel, sosyal, psikolojik ve organik yönlerini içeren iyi oluş (Batt, 1983) beraberinde dünyadaki sınırlı kaynakların doğru kullanım algısına sahip bireylerin sayısını arttıracakken, kötülüğe olan eğilimi azaltabilecektir (Yates ve Masten, 2004).

Yirmi birinci yüzyıl zorlu rekabetin her alanda hissedildiği bir dönem olarak algılanmaktadır. Dolayısıyla bireyler gelecek hakkındaki beklentilerinde birbirlerinden farklı hedeflere sahip olabilecekleri gibi farklı kararlılık yaklaşımları ile de bu hedefleri takip edebilirler. Diğer bir deyişle, bireylerin sahip olmak istedikleri meslek/kariyer hakkındaki gösterecekleri veya gösterdikleri kararlılık çeşitli değişkenlerden etkilenebilmekte ya da söz konusu değişkenleri etkileyebilmektedir. Öte yandan, bireylerin olumlu duygu durumlarına sahip olması daha doğru kararlar alabilmeleri ve aldıkları kararların sonuçlarını daha iyi değerlendirebilmeleri açısından önem teşkil etmektedir. Bu bağlamda kariyerleri konusunda kararlılık gösteren bireylerin yüksek psikolojik iyi oluş yaşadıkları öngörülmektedir. Ancak kariyer kararlılık düzeylerinin yanı sıra bireylerin elde etmeyi hedefleri kariyerleri sürecinde karşılaşılabilecekleri engellerin üstesinden gelebilmeleri ya da hedefledikleri kariyere elde etmedeki kararlılıklarında etkin olan psikolojik sağlık seviyeleri de göz önünde bulundurulmalıdır. Hayatta kalma bireyin bir işinin olması ve yaşamının sürekliliğinin sağlanması anlamına gelmektedir. Dolayısıyla bireyler hayatlarını sürdürebilmek için bir kariyer seçimi yapmak durumundadır. Her birey seçmiş ya da seçecek olduğu kariyer konusunda aynı sebat ve kararlılık düzeyine sahip olamayabilir.

Bu çalışmanın literatürdeki önemi incelendiğinde, yerli literatürde araştırma modelinde yer alan değişkenleri birlikte kullanan araştırmaya rastlanılmamıştır. Bu bağlamda araştırmanın literatürdeki bir boşluğu dolduracağı öngörülmektedir. Bunun yanında kariyer kararlılığı kavramının yerli literatür açısından yeni kavramlar arasında yer almasından dolayı bu araştırmanın literatüre katkı sunacağı düşünülmektedir. Buradan hareketle bu çalışmanın amacını, kariyer kararlılığın psikolojik iyi oluş üzerine etkisi ve bu etkide psikolojik sağlamlığın aracılık rolünü tespit etmek oluşturmaktadır.

2. KAVRAMSAL ÇERÇEVE

2.1. Kariyer Kararlılığı

Kariyer, seçilen bir iş alanında çok çalışarak ilerlemek ve bunun sonucunda daha fazla yetenek kazanmaktır. Çalışanlar kariyer basamaklarını tırmandıkça daha fazla sorumluluk almakta, daha fazla saygınlık elde edebilmektedir. Öte yandan kariyer; kişinin iş deneyimini, faaliyetini ve hiyerarşik konumunu gösteren bir bileşime sahiptir. Kariyer, çalışanların çalışma hayatı için bir odak noktasıdır (Gültekin ve Şeşen, 2021). Kariyer kararlılığı ise, bireylerin kişisel özellikleri, içinde yaşadıkları kültür,

yetenek ve ilgileri gibi bireysel ve çevresel faktörlere bağlı olarak değişebilen ve verdikleri kariyer kararına bağlılıklarını ve bu karardan duydukları memnuniyeti gösteren bir kavramdır (Miller, 2011: 2; Gati vd., 1996: 510). Bireylerin doğru bir kariyer kararı vermesinde ve bu kararlılığı sürdürbilmesinde sosyal çevreleri, yakın aile üyeleri önemli bir yere sahiptir. Bunların yanında bireylerin kariyerlerine ilişkin karar verme süreçlerinde kendisine ait duyguları, psikolojik iyi oluş halleri ya da mutsuzluk gibi çeşitli faktörler de etkili olabilmektedir (Veronika vd., 2018: 1350). Kariyer kararlılığı ile ilgili yapılan çoğunlukla kesitsel araştırmalarda iki önemli unsurdan söz edilmektedir. Bunlardan ilki kararlı olma durumunu ortaya koyan bir karar vermek ve verilen bu kararı sürdürbilmek arasındaki fark; ikincisi ise kariyer kararlılığın diğer değişkenler ile olan nedensellik ilişkisidir (Arnold, 1989).

Kariyer kararlılığı literatürde “*sosyal bilişsel teori*” içerisinde ele alınmaktadır. Teorinin temel savı ise, kişilerin kariyer kararlarını her ne kadar kendisi vermiş olsa da çevrenin de önemli bir faktör olduğu yönündedir (Restubog vd., 2010: 187). Kariyer gelişimi ve kariyer seçim sürecinde bilişsel etmenlerin etkili olduğu ve bireylerin kendi kariyer süreçlerini yönlendirebilme kapasitelerinin bulunduğu düşüncelerine dayanan sosyal bilişsel kariyer teorisi (SBKK) Lent vd., (1994) tarafından geliştirilmiştir. Sosyal bilişsel kariyer teorisi (Lent vd., 1994) orijinal olarak kariyer ve eğitim alanlarında ilgi gelişimini, seçimi ve performansı açıklamaya yardımcı olmak için tasarlanmıştır. Kariyer/akademik gelişimin bu üç yönü, farklı fakat örtüşen segmental modellerde sunulmaktadır.

2.2. Psikolojik Sağlık

Psikolojik sağlık, İngilizcede “*resilience*” olarak ifade edilmektedir. Gerek ülkemizin gerekse başka pek çok ülkenin araştırma alanında konu olarak yer alan “*resilience*” kavramının Türkçe’ye çevrilmesi için bir fikir birliğine ulaşılmış olunmasa da kavramın literatürde “*psikolojik dayanıklılık*” (Basım ve Çetin, 2011), “*kendini toparlama gücü*” (Çetinkaya, 2018), “*psikolojik sağlık*” (Akar, 2018) ve “*yılmazlık*” (Çalışkan, 2017), anlamlarında kullanımı kabul görmektedir. Bu çalışma için ilgili literatürde geçen “*psikolojik sağlık*” terimi tercih edilecektir. Psikolojik sağlık (resilience), olumsuz bir durumla karşılaşıldığında, risk faktörleri ile koruyucu faktörlerin aynı anda etkileşime girmelerine bağlı olarak kişinin yaşamında meydana gelen değişikliklere uyum sağlamasını içermektedir (Kararımak, 2006: 129). Psikolojik sağlamlığın temel koşulunda bireyin negatif duygu ve düşüncelerden uzaklaşması ya da pozitif çıktılarının oluşabilmesine katkı sunan koruyucu ve risk faktörleri yer almaktadır (Fergus ve Zimmerman, 2005: 399). Risk faktörleri psikolojik sağlamlığı azaltmakta, koruyucu faktörler ise psikolojik sağlamlığı artırmaktadır (Akduman vd., 2018: 769).

Psikolojik sağlık algısının yüksek olduğu bireyler, çok yönlü bir bakış açısına sahip oldukları için olumsuz çeşitli olaylar karşısında kısa sürede çözüm üretmeyi başarabilmektedirler. Olumlu duygular içerisinde olan bireylerde; yüksek düzeyde özgüven, öz saygıları güçlü, kişinin geleceğine yönelik karamsarlık içermeyen ruhsal olarak daha sağlıklı, örgütsel bağlılığı yüksek, etkili iletişim becerilerine sahip olma gibi pek çok faktör etkilidir (Basım ve Çetin, 2011). Bu noktada kişinin,

yarınları için umutlu ve çok yönlü beklentileri ortaya çıkmaktadır ve başa çıkma becerileri üzerine olumlu katkılar sunmaktadır.

Literatürde son yıllarda psikolojik sağlamlık ile ilişkilendirilen başlıca kavramlar arasında, yaşam doyumu (Durak, 2021); özyeterlik (Ateş ve Sağar, 2021); benlik saygısı (Özdemir ve Adıgüzel, 2021); yalnızlık (Yelpaze, 2021); empati (Gençoğlu ve Namlı, 2021); umut (Braun-Lewensohn vd., 2021); duygusal zeka (Yüksel vd., 2021); mindfulness (Bartos vd., 2021); umutsuzluk (Almıaçık vd., 2021); stres (Chitra ve Karunanidhi, 2021); kontrol odağı (Tekeli ve Tekeli, 2021); öz-şefkat (Meriç, 2020, Kotera vd., 2021); tükenmişlik (Katsine vd., 2021); motivasyon (Mostafa ve Lim, 2020); öznel iyi oluş (Andreou vd., 2020); mutluluk (Kemal ve Duran, 2019); çatışma çözme davranışı (Akdoğan ve Yalçın, 2018); kariyer uyumluluğu (Maree, 2017); liderlik (Wang vd., 2017); kişilik (Peng vd., 2012) yer almaktadır.

2.3. Psikolojik İyi Oluş

1969 yılında ilk kez Bradburn tarafından psikolojik iyi oluş kavramı ortaya koyulmuştur. Bradburn, kavramı, olumlu duyguların olumsuz duygulardan daha fazla yaşandığı bir durum olarak ifade etmektedir (Bradburn, 1969). Günümüzde psikolojik iyi oluş kavramını ilk ortaya atan Ryff olmuştur (Tatlıoğlu, 2015: 3). Psikolojik iyi oluş; bireylerin geçmiş yaşamına ve kendisine yönelik değerlendirmelerinde pozitif olması, hayatın bir amacının ve anlamının olduğuna inanması hem kendisinin hayatını hem de sosyal ve yakın çevresindeki insanları etkili bir şekilde yönetebilme kapasitesi ve psikolojik sağlamlığın bir sonucu olarak nitelendirilmektedir (Ryff ve Keyes, 1995).

Deci ve Ryan (2008) psikolojik iyi oluşu bireyin iyi bir şekilde yaşama biçimi ve bir sonuç ya da psikolojik durumundan öte bireyin kendi potansiyelinin farkında oluşu şeklinde tanımlamaktadır. Ryff ve Keyes (1989, 1995) psikolojik iyi oluş kavramının çok boyutlu yapısını kendini kabullenme, olumlu ilişkiler kurma, çevresel ustalık, kişisel gelişim, özerklik ve yaşam amacı şeklinde ifade etmektedir. Bu boyutlar incelendiğinde özellikle çevresel ustalık ve özerklik unsurlarının bireylerin yaşları arttıkça arttığı kişisel gelişim ve yaşam amacının ise artan yaş ile azaldığı ifade edilmektedir (Ryff, 1995). Ayrıca, düşük psikolojik iyi oluş düzeyi bireylerin yüksek düzeyde olumsuz duygulanım, endişe ve depresyon yaşamlarına neden olmaktadır (Campbell vd., 1996).

Psikolojik iyi oluştan bahsetmek için bireyin tutum ve davranışlarının bilincinde olması, empati yeteneğinin yüksek, samimi, düşünce ve duygularını yargılamadan nezaketle kendi değer yargılarına göre belirlemesi, öz-disiplin yeteneğinin yüksek, yaşamı ve amacını kavrayabilme gibi farklı özelliklere sahip olması gerekmektedir (Ertürk vd., 2016: 1725). Literatürde son yıllarda psikolojik iyi oluş ile ilişkilendirilen başlıca kavramlar arasında, kişilik (Nikbin vd., 2021); sosyal destek (Holliman vd., 2021); mindfulness (Arslan ve Asıcı, 2021); mutluluk (Calderon vd., 2021); yaşam doyumu (Demir vd., 2021); özyeterlik (Yıldız ve Kardeş, 2021); iş becerikliliği (Kanbur ve Mazıoğlu, 2021); öz-şefkat (Pandey vd., 2021); stres (Chitra ve Karunanidhi, 2021); motivasyon (Luo ve Hancock, 2020); benlik

saygısı (Çelenk ve Peker, 2020); duygusal zeka (Deniz vd., 2017); iyimserlik (Souri ve Hasanirad, 2011) yer almaktadır.

3. DEĞİŞKENLER ARASI İLİŞKİLER

3.1. Kariyer Kararlılığı ve Psikolojik İyi Oluş

Kariyer kararlılığı ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin literatürde “*Rol Teorisi’ne*” dayandırılabilmesi öngörülmektedir. Richard Reilly (1982) yılında rol teorisini, bireyin aile içindeki davranışlarının, eğitim sistemi, siyasi sistem, sosyo-ekonomik yapı gibi sosyal yapılardan nasıl ve ne şekilde etkilendiğini ele aldığı görülmektedir (Mortier, 2010). Rol Teorisi’ne göre (Goode, 1960); bireyler birden fazla role sahip olduğunda ve bu rollerin her birinde etkin olması beklenildiğinde psikolojik stres yaşayabileceğini öne sürülmektedir. Rol teorisi farklı yapılardan oluşmaktadır bunlardan birisi de bilişsel rol teorisidir. Bu teoriye göre rol davranışları bireysel davranışlar ile rol beklentileri arasındaki bağlantı sonucunda oluşmaktadır. Birey rol davranışları sonucunda meydana gelen davranışlar üzerinde bir değerlendirme yapmakta ve elde edilen sonuçlar bir diğer adımdaki sonucun belirleyici unsuru haline gelebilmektedir (McShane ve Glinow, 2014). Günümüzde bireylerin yaşantıları göz önünde bulundurulduğunda, birden fazla rol üstlenmemeleri neredeyse mümkün değildir. Bireyler sahip oldukları rolleri başarıyla etkin eylemlere dönüştürme isteği taşırken, iş hayatlarında da bir kariyer planı oluşturmak ve bunu ilerletmek durumundadır. Kimi zaman üstlenilmesi kaçınılmaz olan bu roller bireylerin kariyer yönelimlerinde olası farklılıklar meydana getirebilmektedir. Bunlardan birisini de bireyin sahip olduğu roller sonucundaki psikolojik iyi oluş düzeyi oluşturmaktadır.

Literatürde bu zamana kadar, sınırlı sayıda çalışma kariyer kararlılığı ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Arnold (1989), farklı düzeylerdeki lisans ve yeni mezun olan öğrencilerin kariyer kararı ile psikolojik iyi oluşun boyutları arasındaki ilişkiyi incelemiş ve araştırma sonucunda kariyer kararlılığı ile psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında anlamlı ve pozitif yönde bir ilişki olduğu sonucuna ulaşmıştır. Uthayakumar vd., (2010) tarafından yapılan araştırma sonucunda, kariyer kararlılığının psikolojik iyi oluş üzerinde bir etkisinin olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Arslan ve Bayraktar (2020) çalışmalarında kariyer kararlılığı ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide mindfulness’ın aracı bir etkiye sahip olup olmadığını incelemişler ve kariyer kararlılığının psikolojik iyi oluşu etkilediğini tespit etmişlerdir. Literatürde elde edilmiş bu bulgulardan hareketle aşağıdaki hipotez kurulmuştur.

H₁: Kariyer kararlılığı, psikolojik iyi oluşu pozitif etkiler.

3.2. Kariyer Kararlılığı ve Psikolojik Sağlamlık

Kariyer kararlılığı ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkinin literatürde “*Kaynakların Korunması Teorisi*” ile açıklanabileceği düşünülmektedir. Kaynakların korunması teorisi (COR), bireylerin kaynaklarını korumak, yenilemek ve geliştirmek istedikleri ve bunu yapamadıklarında stres

yaşadıkları önermesine dayanan genel teoridir (Hobfoll, 2001: 337).

Kaynakların korunması teorisi, kişilerin kendilerinin değer verdikleri şeyleri elde etmeye, sürdürmeye, korumaya ve gelişmeye çaba gösterdiklerini öne sürmektedir (Çetin, 2019: 112). Teori, mevcut kaynakları korumayla ve değer verdikleri yeni kaynaklar elde etmeyle motive olabileceklerini varsaymaktadır (Çetin, 2019: 114). Bireylerin; rekabetin hızla arttığı, zorlu ve stresli iş koşullarına uyum sağlaması gerekmektedir. Bu sebepten kendi kariyer gelişimlerine yönelik doğru kararlar alması önem arz etmektedir. Bu bağlamda kariyer planlamalarının sahip oldukları psikolojik sermaye seviyelerine göre şekil aldığı varsayılmaktadır. Psikolojik sermaye; özyeterlik, dayanıklılık, umut ve iyimserlik bileşenlerinden oluşmaktadır (Luthans ve Youssef, 2004: 15).

Bireyler kariyer gelişimleri sırasında kişisel özellikleri, toplumsal değerleri ve kariyer seçimleri nedeniyle birçok sorun yaşarlar (Vondracek, 1998: 1-2). Bu sorunlarla karşılaşan bireyler sürekli olarak birçok stresli ve zorlayıcı faktörle baş etmeye ve karşılaştıkları değişikliklere uyum sağlamaya çalışırlar (Gati vd., 1996: 510). Kariyer kararlarında meydana gelen değişikliklere kolayca uyum sağlayan kişiler, yaşamın farklı alanlarında karşılaştıkları sorunlarla daha sağlıklı, daha sağlam baş etme yolları da geliştirebilmektedir (Demirci vd., 2017). Literatürdeki bu bilgiler ışığında aşağıdaki hipotez kurulmuştur.

H₂: Kariyer kararlılığı, psikolojik sağlamlığı pozitif etkiler.

3.3. Psikolojik Sağlamlık ve Psikolojik İyi Oluş

Psikolojik sağlamlık ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin literatürde “*Psikolojik Sağlamlık Kuramı Teorisi*”ne dayandırılabilirliği öngörülmektedir. Psikolojik sağlamlık teorisi, bazı bireylerin zorlukların üstesinden nasıl geldiğini ve sağlıklı gelişime nasıl ulaştıklarını açıklamak için kavramsal bir çerçeve sağlar. Son 20 yılda, psikolojik sağlamlık teorisi hem araştırmacılar hem de ruh sağlığı uzmanları tarafından büyük ilgi görmektedir (Wang vd., 2015: 354). Teorinin kökenleri, olumsuz yaşam deneyimlerinin insanlar üzerinde nasıl zararlı bir etkiye sahip olduğunu araştırmaya dayanmaktadır (VanBreda, 2018: 1-2).

Psikolojik sağlamlık teorisi, bireyin zorlukların üstesinden nasıl geldiğini ve hayatının olumlu yönlerini inşa etmek için nasıl bir yol izlemesi gerektiğine yardımcı olabilecek kavramsal bir model sağlamaktadır (Fergus ve Zimmerman, 2005: 413). Aynı zamanda bazı teşvik edici faktörler yardımıyla risk faktörlerinin olumsuz etkilerinden kaçınabileceğini savunmaktadır (Fergus ve Zimmerman, 2005: 399). Psikolojik sağlamlığa yönelen birçok bireyin karşılaştığı zorluklara direnç gösterip, süreçten daha da güçlenmiş olarak çıkabildiği yönünde olumlu bakış açıları bulunmaktadır (Polizzi vd., 2020: 60). Literatürde Ryff ve Singer (2003), psikolojik sağlamlığı yüksek olan kişilerin ruh ve beden sağlıklarının iyi olduğunu ve stresli bir durumla karşılaştıklarında daha hızlı başa çıkabildiklerini öne sürmüşlerdir. Psikolojik sağlamlık bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerini etkilemekte ve pozitif yönde geliştirici etkisi bulunmaktadır (Karacaoğlu ve Köktaş, 2016: 126).

Souri ve Hasanirad (2011) İranlı üniversite öğrencileri üzerinde yapmış oldukları araştırmalarında, psikolojik sağlamlığın psikolojik iyi oluşun yordayıcısı olduğunu ve iyimserliğin psikolojik dayanıklılık ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide aracı bir rol oynadığını saptamışlardır. Pidgeon ve Keye (2014) üniversite öğrencileri üzerinde yapmış oldukları araştırma sonucunda psikolojik sağlamlık ve psikolojik iyi oluş arasında güçlü ve pozitif yönlü bir ilişkinin olduğunu tespit etmişlerdir. Malkoç ve Yalçın (2015) üniversite öğrencileri üzerinde yapmış oldukları araştırmalarında psikolojik iyi oluşun; psikolojik sağlamlık, stresle başa çıkma ve algılanan sosyal desteği etkilediği sonucuna ulaşmışlardır. Karacaoğlu ve Köktaş (2016) hastane çalışanları üzerinde yapmış oldukları araştırma sonucunda, psikolojik sağlamlık ile psikolojik iyi olma düzeyleri arasında pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki olduğu, iyimserliğin ise bu ilişkide kısmi aracı değişken rolü olduğunu tespit etmişlerdir. Üzar Özçetin vd., (2019) onkoloji hemşirelerinin psikolojik sağlamlık, tükenmişlik ve psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğunu tespit etmişlerdir. Literatürdeki bu bilgiler ışığında aşağıdaki hipotez kurulmuştur.

H₃: Psikolojik sağlamlık, psikolojik iyi oluşu pozitif etkiler.

3.4. Aracı Değişken Olarak Psikolojik Sağlamlık

Psikolojik sağlamlık kavramının tanımları genel olarak çıktı/sonuç, süreç ve kişilik özelliği şeklinde üç kategori altında incelenmektedir (Liu vd., 2014). Nath ve Pradhan (2012) psikolojik sağlamlığın aracılık rolünü inceledikleri çalışmalarında psikolojik sağlamlığın pozitif duygu durumunun fiziksel sağlık ve psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisinde psikolojik sağlamlığın aracılık rolünü görmüştür. Kariyer bağlılığının psikolojik iyi oluş üzerindeki pozitif yönlü ve anlamlı etkisinde psikolojik sağlamlığın aracılık rolünün bulunmasından yola çıkılarak aşağıdaki araştırmanın 4 numaralı hipotezi şu şekilde oluşturulmuştur:

H₄: Kariyer kararlılığının psikolojik iyi oluş üzerine etkisinde psikolojik sağlamlığın aracılık rolü vardır.

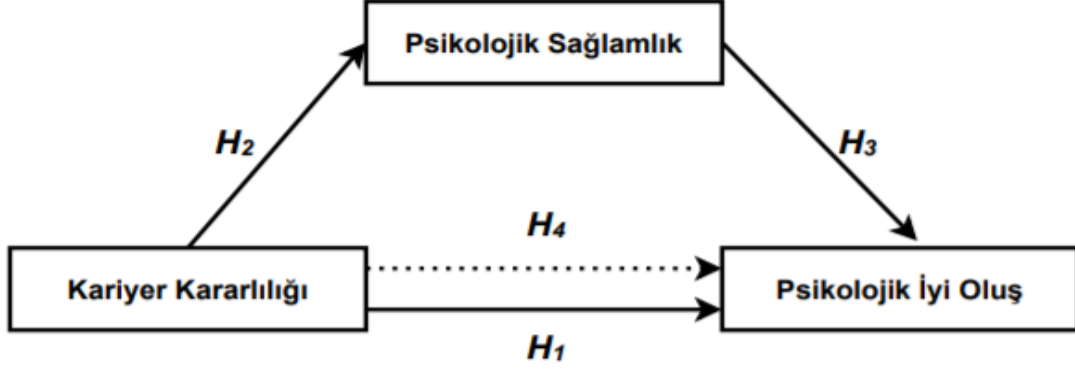
4. ARAŞTIRMA YÖNTEMİ

4.1. Araştırmanın Amacı ve Modeli

Bu araştırmanın amacı, lisansüstü eğitim alan öğrencilerde kariyer kararlılığının psikolojik iyi oluş üzerine etkisinde, psikolojik sağlamlığın aracılık rolü üstlenip üstlenmediğini tespit etmektir.

Araştırmanın amacından hareketle Şekil 1'deki model geliştirilmiştir.

Şekil 1. Araştırma Modeli



4.2. Araştırmanın Katılımcıları

Araştırma katılımcılarını farklı alanlarda lisansüstü eğitim alan öğrenciler oluşturmaktadır. Araştırmada tesadüfi olmayan örnekleme yöntemlerinden biri olan kolayda örnekleme metodundan faydalanılmıştır. Kolayda örnekleme metodunda araştırmacı, örnekleme birimlerini keyfi olarak belirlemekte olup daha hızlı şekilde veri elde etmektedir (Kavak, 2017: 225).

Araştırmaya katılan katılımcıların %73,4'ü kadın, %26,6'sı erkek olup %27,5'i evli iken, %72,5'i bekârdır. Katılımcıların yaş ortalaması 29,32'dir. Gelir durumu %51,2'sinin orta iken, %2,0'si yüksek seviyede olduğu tespit edilmiştir.

4.3. Veri Toplama Araçları

Çalışmanın etik izni Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal ve Beşerî Bilimler Etik Kurulu'ndan alınmıştır (Karar No: 2020-94-5). Veri toplama işlemleri 20.07.2020-10.08.2020 tarihleri arasında yapılmıştır.

Araştırmada veriler anket çalışmasıyla toplanmıştır. Anket uygulaması gönüllülük esas alınarak Google form üzerinden çevrimiçi şekilde katılımcılara uygulanmıştır. Araştırmaya katılan lisansüstü öğrencilerin anket formunu yanıtlamaya başlamadan önce ilgili açıklamaları dikkatle okumaları istenmiş ve anketler puanlanmadan önce gözden geçirilerek ters maddeler düzeltilerek kodlanmıştır. Öncelikli olarak eksik verilerin tamamlanmasına yönelik işlemler uygulanmıştır. Uç değerler (outliers), kutu grafiği (box plot) yardımıyla tespit edilmiş ve ardından normallik testi yapılmıştır (Karagöz, 2019: 121). Araştırmada toplam 252 katılımcıya ulaşılmış olup bu veriler üzerinden analizler gerçekleştirilmiştir.

Araştırma kapsamında toplam yirmi maddeden oluşan kariyer kararlılığı, psikolojik sağlamlık ve psikolojik iyi oluş olmak üzere dört farklı ölçek kullanılmıştır. Ayrıca sekiz soru (cinsiyet, medeni durum,

yaş, okuduğu bölüm, gelir düzeyi) katılımcılara demografik özelliklerini tespit etmek amacıyla yöneltilmiştir. Ölçeklere ilişkin tanıtıcı bilgiler aşağıdaki gibidir.

4.3.1. Kariyer Kararlılığı

Kariyer kararlılığı ölçeği Lounsbury ve arkadaşları (1999), tarafından geliştirilmiş ve Türkçeye uyarlaması Akçakanat ve Uzunbacak (2019) tarafından yapılmıştır. Ölçek altı ifadeden oluşmakta olup, üç ifade ters kodlanmış ve ifadeler tek boyut altında toplanmıştır. Akçakanat ve Uzunbacak (2019) ölçeğin iç tutarlılık katsayısını .80 olarak tespit etmişlerdir. Ölçekte yer alan sorulara örnek olarak, “Kariyerim hakkında kesin bir karar verdim.”, “Farklı meslekler arasında seçim yapmakta zorlanıyorum.” gösterilebilir.

4.3.2. Psikolojik Sağlık

Psikolojik sağlık ölçeği Smith ve arkadaşları (2008), tarafından geliştirilmiş ve Türkçeye uyarlaması Doğan (2015) tarafından yapılmıştır. Ölçek, altı ifadeden oluşmakta olup üç ifade ters kodlanmış ve ifadeler tek boyut altında toplanmıştır. Doğan (2015) ölçeğin iç tutarlılık katsayısını .91 olarak tespit etmiştir. Ölçekteki sorulara örnek olarak, “Sıkıntılı zamanlardan sonra kendimi çabucak toparlayabilirim.”, “Stresli olayların üstesinden gelmekte güçlük çekerim.” gösterilebilir.

4.3.3. Psikolojik İyi Oluş

Psikolojik iyi oluş ölçeği Diener ve arkadaşları (2010) tarafından geliştirilmiş ve Türkçeye uyarlama çalışması Telef (2011) tarafından yapılmıştır. Ölçek sekiz ifadeden oluşmakta olup ters kodlanan ifade bulunmamakta ve ifadeler tek boyut altında toplanmıştır. Türkçeye uyarlama çalışması Telef (2011) ölçeğin iç tutarlılık katsayısını .80 olarak tespit etmiştir. Ölçekte yer alan sorulara örnek olarak, “Amaçlı ve anlamlı bir yaşam sürdürüyorum.”, “Sosyal ilişkilerim destekleyici ve tatmin edicidir.” gösterilebilir.

Araştırmada ifadelerin karşılığı olarak, 5’li Likert ölçeği (1: Kesinlikle Katılmıyorum, 2: Katılmıyorum, 3: Ne Katılıyorum Ne Katılmıyorum, 4: Katılıyorum, 5: Kesinlikle Katılıyorum) kullanılarak katılımcıların görüşleri alınmaya çalışılmıştır.

4.3.4. Verilerin Analizi

Araştırma verilerinin analizinde SPSS 22.0 ve AMOS 21.0 programlarından faydalanılmıştır. Tanımlayıcı istatistikler, normallik, geçerlilik, güvenilirlik ve Pearson korelasyon analizleri gerçekleştirilmiştir. Aracılık hipotezini test etmek amacıyla yapısal eşitlik modeli (YEM) kurgulanmış ve analizler yapılmıştır. Aracılık etkisinin anlamlılığına ilişkin ise Bootstrap güven aralığı (GA) değerleri hesaplanmıştır.

4.3.5. Veri Toplama Araçlarının Geçerlilikleri

Araştırmada kullanılan kariyer kararlılığı, psikolojik sağlık ve psikolojik iyi oluş ölçeklerinin yapısal geçerliliğini test etmek amacıyla doğrulayıcı faktör analizi (DFA) uygulanmıştır. DFA’da

faktöriyel yapısı önceden bilinen ölçüm modellerinin veri tarafından doğrulanıp doğrulanmadığı anlaşılmaya çalışılmaktadır (Gürbüz, 2019: 50-51).

Ölçeklerin geçerliliğini test etmek amacıyla DFA’da literatürde kabul görmüş olan uyum iyiliği değerleri şu şekildedir: (χ^2/df) 5’in altında, RMSEA değerinin ise 0,08’in altında olması CFI, GFI, AGFI ve NFI değerlerinin .90’ın üstünde olması kabul edilebilir uyum anlamına gelmektedir (Schermelleh-Engel vd., 2003: 52; Hair, 2010: 646-654; Kline, 2011: 199-209; Gürbüz ve Şahin, 2016). Ölçeklere ilişkin istatistiksel analiz sonuçları aşağıdaki gibidir.

Tablo 1. Ölçeklere İlişkin Uyum İyiliği Değerleri

	χ^2/df	RMSEA	CFI	GFI	AGFI	NFI
Kariyer Kararlılığı	1.410	.040	.993	.983	.961	.977
Psikolojik Sağlamlık	1.276	.033	.995	.985	.964	.979
Psikolojik İyi Oluş	1.714	.053	.958	.969	.941	.908
Kabul Edilebilir Uyum	$3 < \chi^2/df \leq 5$	≤ 0.08	≥ 0.90	≥ 0.90	≥ 0.90	≥ 0.90
İyi Uyum	≤ 3	≤ 0.05	≥ 0.95	≥ 0.95	≥ 0.95	≥ 0.95

Tablo 1 değerlendirildiğinde, araştırmada kullanılan ölçeklerin uyum iyiliği değerlerinin kabul edilebilir sınırlar içerisinde olduğu ve literatüre göre ölçeğin yapısal geçerliliğinin desteklendiği tespit edilmiştir.

4.3.6. Tanımlayıcı İstatistikler ve Değişkenler Arasındaki İlişkiler

Ölçeklerin geçerlilikleri test edildikten sonra, araştırmada kullanılan değişkenlere ilişkin tanımlayıcı istatistiklere değişkenlerin çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) değerlerine Tablo 2’de yer verilmiştir. Çarpıklık ve basıklık değerleri ± 1 aralığında olduğu zaman normallik varsayımın gerçekleştiği kabul edilmektedir (Morgan vd. 2004: 49; Hair vd., 2010; Tabachnick ve Fidell, 2007). Bu bağlamda elde edilmiş olan sonuçların normal dağılım gösterdiği tespit edilmiştir. Veriler normal dağılım gösterdiği zaman parametrik testler kullanılmaktadır (Durmuş vd., 2013: 65). Dolayısıyla araştırmada parametrik testlerin kullanılmasına karar verilmiştir.

Tablo 2. Araştırmanın Değişkenlerine Ait Ortalama, Standart Sapma ve Korelasyon Değerleri

Değişkenler	Ort.	SS.	Çarpıklık	Basıklık	CR	AVE	1	2	3
Kariyer Kararlılığı	3.64	.83	-.300	-.560	.85	.55	(.83)		
Psikolojik Sağlamlık	3.06	.76	-.113	-.387	.84	.50	.222**	(.84)	
Psikolojik İyi Oluş	4.07	.40	.617	1,315	.75	.51	.415**	.313**	(.73)

Not: Ort.=Ortalama; SS= Standart Sapma, **p<.01, CR: Birleşik Güvenirlik, AVE: Ortalama Açıklanan Varyans

Tablo 2’de görüldüğü gibi, katılımcıların kariyer kararlılığı ölçeği ortalamasının (3.64±.83) orta düzeyin üzerinde olduğu, psikolojik sağlamlık ölçeğinin ortalamasının (3.06±.76) orta düzeyde olduğu, psikolojik iyi oluş ölçeği ortalamasının (4.07±.40) orta düzeyin bir hayli üzerinde olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırmanın diğer adımlara geçilmesi için soru formunda yer alan ifadelerin güvenilirliklerinin incelenmesi gerekmektedir. Cronbach Alfa katsayısı değerinin .70 veya daha yüksek seviyede olması güvenilirlik için yeterli olarak değerlendirilmektedir (Büyüköztürk, 2018: 183). Değişkenlere ait iç tutarlılık katsayılarının kabul edilebilir sınır olan .70'in üzerinde olduğu görülmektedir. Bu doğrultuda araştırmada kullanılan veri toplama araçlarının güvenilir olduğunu söylemek mümkündür.

Birleşik yapı güvenilirliği (CR) bir yapıdaki ifadelerin standardize yol katsayıları ile hata varyanslarını dikkate alan ve ifadelerin yapı güvenilirliği konusunda ipucu veren ölçüt olarak ifade edilmektedir. CR değerinin .70'in üzerinde olması, faktörün yapı güvenilirliğine sahip olduğunu göstermektedir. Ortalama açıklanan varyans (AVE) ise, örtük bir faktörü temsil eden ifadeler arasındaki benzeşim geçerliliğini test etmek amacıyla kullanılmaktadır. AVE değerlerinin .5'in üzerinde değerler alması faktörün birleşim geçerliliğine sahip olduğunu göstermektedir. (Hair vd., 2010; akt. Gürbüz 2019: 78). Bu durumda her üç yapının da birleşim geçerliliğine sahip olduğu yorumu yapılabilir.

Korelasyon katsayısı iki veya daha fazla değişken arasındaki ilişkinin yönünü ve derecesini ifade etmektedir (Gürbüz ve Şahin, 2016: 259-260; Büyüköztürk, 2018: 31). Yapılan korelasyon analizi incelendiğinde, araştırmaya konu edilen tüm değişkenler arasında pozitif yönlü $p < .01$ seviyesinde anlamlı ilişki olduğu saptanmıştır. Kariyer kararlılığı ile psikolojik sağlamlık ($r = .222, p < .01$) ve psikolojik iyi oluş ($r = .415, p < .01$) arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu görülmektedir. Ayrıca psikolojik sağlamlık ve psikolojik iyi oluş ($r = .313, p < .01$) arasında da pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

4.3.7. Hipotez Testlerine İlişkin Bulgular

Araştırmanın amacı doğrultusunda literatüre paralel olarak geliştirilmiş olan hipotezlerin test edilmesinde, YEM kurgulanmış ve analizler yapılmıştır. YEM, ölçüm aracının geçerliliğinin sınanmasında ve değişkenler arasındaki nedensel ilişkilerin sorgulanmasında kullanılmaktadır (Gürbüz, 2019: 17). Modelde kariyer kararlılığı bağımsız, psikolojik iyi oluş bağımlı değişken ve psikolojik sağlamlık ise aracı değişken olarak yol analizine dahil edilmiştir. Anlamlılık analizi %95 güven aralığında Bootstrap yöntemi ile 5000 yeniden örneklem seçeneği kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Bootstrap tekniğinin, geleneksel yöntem olarak kabul edilen Sobel testi ve Baron ve Kennedy'nin (1986) nedensellik yöntemlerinden daha güvenilir ve avantajlı sonuçlar elde ettiği düşünüldüğünden son zamanlarda daha fazla kullanıldığı öne sürülmektedir (Gürbüz, 2019: 54-55).

Analiz neticesinde elde edilen uyum iyiliği değerleri ölçüm modelinin doğrulandığına işaret etmiştir ($\chi^2/df = 1,473$; GFI= .91; AGFI= .90; NFI= .95; TLI= .94; CFI= .95; RMSEA= .043). Tablo 3'de kariyer kararlılığından psikolojik iyi oluşa giden yol katsayılarına bakıldığında kariyer kararlılığının psikolojik iyi oluşu anlamlı ve pozitif ($\beta = .43, p < .001$) olarak etkilediği görülmektedir. Bunun yanı sıra; kariyer kararlılığının psikolojik sağlamlığı ($\beta = .23, p < .001$), psikolojik sağlamlık psikolojik iyi oluş ($\beta = .32, p < .001$) üzerindeki etkisinin de anlamlı ve pozitif olduğu sonucuna

ulaşmıştır.

Tablo 3. Bootstrap Regresyon Analizi Sonuçları

Değişkenler	Psikolojik Sağlamlık (M)				Psikolojik İyi Oluş (Y)			
	β	S.H.	LLCI	ULCI	β	S.H.	LLCI	ULCI
Kariyer Kararlılığı (X)	.23***	.073	.085	.370	.43***	.075	.277	.570
Psikolojik Sağlamlık (M)					.32***	.075	.163	.460
R ²	.05				.35			
Bootstrap Dolaylı Etki	Kariyer Kararlılığı → Psikolojik Sağlamlık → Psikolojik İyi Oluş $\beta = .075$, %95 CI [.024, .129], p=.001							

Not: ** p< .01, *** p< .001; β : Standardize edilmiş yol katsayıları raporlanmıştır; S.H.: Standart hata; LLCI: Alt sınır güven aralığı; ULCI: Üst sınır güven aralığı

Elde edilmiş olan bu sonuçlar doğrultusunda H1, H2 ve H3 hipotezleri desteklenmiştir. Aracılığa yönelik sonuçlar incelendiğinde, kariyer kararlılığı-psikolojik iyi oluş etkileşiminde psikolojik sağlamlık değişkeninin dolaylı etkisinin olduğu tespit edilmiştir. Bu etkinin anlamlı olup olmadığını belirlemek için Bootstrap güven aralığı alt-üst sınır değerlerine bakılmış (Preacher ve Hayes, 2008), dolaylı etkinin anlamlı olduğu ($\beta = .075$, BC 95% CI [.024, .129]) tespit edilmiştir. Bu bağlamda H4 hipotezi de desteklenmiştir. Modelin yollarına ait standardize edilmemiş (β) katsayıları, standart hata ve anlamlılık değerleri Tablo 4'te gösterilmiştir. Ayrıca R² değerlerine bakılarak bağımsız değişkenlerin açıklama gücü incelenmiştir. Kariyer kararlılığı psikolojik sağlamlıktaki değişimin %06'sını, psikolojik sağlamlık ise kariyer kararlılığı ile birlikte psikolojik iyi oluş davranışındaki değişimin (varyansın) %35'ini açıklayabilmektedir.

Tablo 4. Modelin Yol Katsayıları

YOL				B	S.H.	LLCI	ULCI	
Kariyer Kararlılığı	→	Psikolojik Sağlamlık	→	.17***	.054	.062	.277	
Kariyer Kararlılığı	→	Psikolojik İyi Oluş	→	.20***	.055	.106	.322	
Psikolojik Sağlamlık	→	Psikolojik İyi Oluş	→	.21***	.062	.097	.340	
Kariyer Kararlılığı	→	Psikolojik Sağlamlık	→	Psikolojik İyi Oluş	.635***	.014	.011	.066

Not: ***p<.001; B = Standardize edilmemiş regresyon katsayısı; S.H.= Standart Hata.

5. SONUÇ

Bireylerin hem sosyal hayatlarında hem de çalışma hayatlarında kariyer kararlılığı kavramı birçok etkiye sahip olup üzerinde durulması gereken değerli konulardan biridir. Kariyer kararlılığı kavramına ilişkin çeşitli araştırmalar yapılmış; fakat yerli literatürde bu kavrama ilişkin araştırmanın yetersiz olduğu fark edilmiştir. Bu bağlamda yeterince araştırma bulunmadığı fark edilen kariyer kararlılığının psikolojik iyi oluş üzerine etkisinde, psikolojik sağlamlığın aracılık rolü üstlenip üstlenmediğini tespit etmeye odaklanılmıştır. Sosyo-ekonomik açıdan refah düzeyleri farklılaşan ülkeler gibi bireylerde değişen zor yaşam şartları karşısında hayatta kalma süreçlerini verimli bir şekilde gerçekleştirme konusunda sağlam bir psikoloji ile hareket etmeye çaba göstermektedir.

Kariyer kararlılığının şekillenmesinde özellikle üniversite döneminde alınan eğitimler önemli bir yere sahiptir. O yıllarda öğrencilerin geleceğine yönelik almış olacakları kararlar başta kişisel gelişimleri olmak üzere ilerde pek çok kritik değişim ve gelişimi beraberinde getirecektir. Bireylerin geleceğine yönelik doğru karar vermeleri onların mental olarak kendilerini iyi hissetmelerini sağlayacaktır. Ve çalışma hayatında bu kararlılık ve iyi oluş düzeyleri onları karşılaşmış oldukları zorluklar ve olumsuz durumlar karşısında daha kolay bir şekilde başa çıkabilmeleri için bir avantaj sağlayacağı öngörülmektedir.

Çalışmanın sonuçları incelendiğinde, kariyer kararlılığının psikolojik sağlamlığı pozitif ve anlamlı yönde etkilediği tespit edilmiştir. Bu sonuç, lisansüstü eğitim alan öğrencilerde kariyer kararını artırmada psikolojik sağlamlığın önemini vurgulamaktadır. Bireylerin kendi kariyer gelişimlerine yönelik doğru kararlar alması kendilerine iyi bir gelecek inşa edebilmeleri için önem arz etmektedir. Kariyer karar verme düzeyi yüksek olan bireylerin geleceğe yönelik doğru karar veren ve kolay bir şekilde uyum sağlayan bireyler olabileceği düşünülmektedir. Bu sonuç aynı zamanda bireylerin zor şartlarla karşılaşmaları ve başarısızlık yaşamalarına rağmen zorluklar karşısında daha güçlü, ruh ve beden sağlıklarının iyi ve stresli bir durumla karşılaştıklarında daha hızlı başa çıkabileceklerini düşündürmektedir.

Araştırmada elde edilen bu sonucun alan yazında yapılan bazı çalışmalarla da desteklendiği görülmektedir. Shin ve Kelly (2015) üniversite öğrencileri üzerinde yapmış oldukları araştırma sonucunda psikolojik sağlamlığın karar verme stratejileri üzerinde bir etkisinin olduğunu belirtmektedir. Bu bağlamda, farklı karar verme stratejilerinin, karar verme sürecinin farklı aşamalarında karşılaşılan zorluklarla ilişkili olduğunu ve karar vermenin tüm aşamalarında ertelemeyi azaltmanın önemini ve karar verme zorluklarıyla başa çıkmanın gerekli olduğundan söz edilmektedir. Yapılan diğer bir araştırmada ise ebeveyn desteğine ve kariyer kararlılığına ilişkin derecelendirmede psikolojik sermaye boyutlarından biri olan öz-yeterliğin aracılık rolü üstlendiği sonucunu elde ettikleri görülmektedir (Restubog vd., 2010). Xiau vd., (2015) 143 lise öğrencisi üzerinde yapmış olduğu araştırma sonucunda psikolojik sağlamlığın kariyer olgunluğu, kariyer karar verme bilgisi ve kariyer karar verme tutumu ile pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki olduğunu tespit etmişlerdir. Charokopaki ve Katherine (2019) 153 Yunan lise öğrencisinden oluşan bir örneklem kullanarak, iyimserliğin kariyer kararsızlığını hem doğrudan hem de dolaylı olarak (kariyer kararı verme öz-yeterliği yoluyla) etkilediğini ortaya koymaktadır.

Kariyer kararlılığının psikolojik iyi oluşu pozitif yönlü ve anlamlı olarak etkilediği mevcut çalışmanın diğer bir sonucu olarak tespit edilmiştir. Elde edilen bu sonuca ilişkin, bireylerin çalışma hayatında kariyerlerine yönelik almış oldukları kararların gelecekteki psikolojik iyi oluş düzeylerini de etkileyeceği öngörülmektedir. Bireyin doğru bir kariyer planlamasına sahip olması durumunda sosyal hayatında ve çalışma hayatında daha huzurlu, mutlu ve iyi olacağı düşünülmektedir. Ayrıca, Arnold (1989) yapmış olduğu kesitsel araştırmada da kariyer kararlılığı ve psikolojik iyi oluş arasında anlamlı

yönde bir ilişki olduğunu tespit etmiştir. Özellikle, mezuniyet dönemlerinde ve sonrasında kariyer kararlılığını sürdüren öğrencilerin refah seviyelerinde artışlar olacağını ileri sürmektedir. Öte yandan, Patton vd., (2002) ise; kariyer olgunluğu ve psikolojik iyi oluş arasında bir ilişki olduğunu ortaya koymaktadır.

Araştırmanın diğer bir sonucu psikolojik sağlamlığın psikolojik iyi oluş düzeyi üzerinde bir etkisinin olduğu şeklinde elde edilmiştir. Bu sonucu destekleyen bir varsayım olarak ifade edilen temel unsur psikolojik sağlamlığın bireylerin psikolojik iyi oluşlarını iyileştirmede etkili olduğu yönündedir Fredrickson (2001). Dolayısıyla, katılımcıların psikolojik sağlamlık seviyeleri yükseldikçe, psikolojik iyi oluş seviyelerinde de bir artış olabileceği söylenebilir. Bu sonuç, literatürde psikolojik sağlamlık ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif bir ilişki olduğu yönündeki bazı araştırmalar ile de desteklenmektedir. Başaran vd., (2020) tarafından yapılmış olan araştırmada, öğrencilerin psikolojik iyi oluşları ile psikolojik sağlamlık düzeyleri arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişkinin olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Benzer şekilde, Neufeld ve Malin (2019) tıp öğrencileri üzerinde yapmış olduğu araştırma sonucunda, psikolojik sağlamlığın psikolojik iyi oluş üzerinde anlamlı ve pozitif yönlü etkisinin olduğunu tespit etmişlerdir. Chow vd., (2018) 678 lisans hemşirelik bölümü öğrencileri üzerinde çok değişkenli regresyon analizi kullanarak yapmış oldukları araştırma sonucunda; psikolojik iyi oluşun, psikolojik sağlamlığın anlamlı bir yordayıcısı olduğunu ortaya koymuşlardır. Bu araştırmalara ek olarak mevcut çalışmanın sonuçlarının alan yazında yer alan birçok çalışma ile de desteklendiği görülmektedir (Arnout ve Almoied, 2021; Chitra ve Karunanidhi, 2021; Bogaerts vd., 2021; Davidson vd., 2021; Cusinato vd., 2020; Li ve Hasson, 2020; Mcdermott vd., 2021; Yu ve Chae, 2020; Miranda ve Cruz, 2020; Etherton vd., 2020; Schlesselman vd., 2020; Değirmenci, 2019).

Son olarak araştırmada kariyer kararlılığının psikolojik iyi oluş üzerine etkisinde psikolojik sağlamlığın aracılık rolü üstlendiği sonucuna ulaşılmıştır. Bu bağlamda kariyer kararlılığı konusunda güçlü olan bireylerin aynı zamanda psikolojik iyi oluşlarının da yüksek olduğu, yaşamlarından daha fazla doyum sağladığı, daha fazla pozitif duygulara sahip olduğu gözlenmektedir. Bu durum bireylerin zorluklarla daha kolay bir şekilde başa çıktığını, stresle başa çıkma düzeylerinin daha yüksek seviyede olduğunu da göstermektedir.

Psikolojik sermayenin boyutlarından biri olan psikolojik sağlamlığın bu araştırma sonucunda elde edilen bulgular ile de desteklendiğini göz önünde bulundurarak psikolojik sağlamlık değişkeninin önemini bir kez daha vurgulamak gerektiği düşünülmektedir. Bu bağlamda bireylerin psikolojik sağlamlıklarının geliştirilmesine ilişkin çalışmalar yapılması ve değerler kazandırılması sonucunda bireylerin hem sosyal hayatlarında hem de çalışma hayatında daha başarılı olacaklarını ifade etmek mümkündür. Buna ek olarak, alan yazın incelendiğinde psikolojik sağlamlık kavramının önemi vurgulanırken kavramın çıktıları ve süreçlerinin incelenmesi gerektiği ve bu konudaki araştırmaların artması gerektiği ifade edilmektedir (Graber vd., 2015). Öte yandan, kariyer kararlılığını artırmada doğru kariyer yönelimi de önemli bir yere sahiptir. Özellikle, lisansüstü öğrencilerin kariyerlerine

yönelik karar vermelerini kolaylaştırmak amacıyla, üniversitelerin öğrencilerine bilinçli farkındalık ile bağlantılı olarak öz-yönetimli öğrenme becerileri kazanımı sağlayacak etkinliklerle eğitim süreçlerini yapılandırması önerilebilir. Ayrıca, kariyer kararlılıklarında gelişimlerini arttırabilmek için danışmanlık görüşmeleri yapılabilir. Bunun yanı sıra, üniversitelerin kariyer merkezlerine sahip olmaları lisans ve lisansüstü öğrencilerinin alanlarında uzmanlaşmalarına ve uzun kariyer yolculuklarına önemli ölçüde destek sağlayabilmektedir.

Bu araştırma, Türkiye’de lisansüstü eğitim alan öğrenciler üzerinde yapıldığından etki değeri lisansüstü eğitim alan öğrenciler ile sınırlıdır. Bu durumun araştırmanın genellenebilirliğini zayıflatabileceği düşünülmektedir. Ayrıca, araştırmanın kesitsel olması da diğer bir kısıt olarak ifade edilebilir. Boylamsal araştırmaların sonuçları ile karşılaştırma yapılması durumunda daha farklı sonuçlara ulaşılabileceği ön görülmektedir. Diğer taraftan, bu çalışma belirli bir örneklem grubu üzerinden yürütülmüştür. Çalışmanın literatür bölümünde yer alan bilgiler ışığında ileride konuyla ilgili yapılacak olan diğer bilimsel araştırmalarda farklı örneklem gruplarına odaklanılırsa tartışılan sonuçların daha fazla desteklenebileceği düşünülmektedir. Ayrıca, araştırma yöntemi sadece nicel verilerle elde edilen sonuçlarla yorumlanmıştır. Literatürde kariyer kararlılığı kavramına ilişkin çok fazla araştırmanın yer almamasından dolayı yeni bir kavram olarak nitelendirilen kariyer kararlılığı değişkeni için karma araştırma yöntemi benimsenebilir. Bu sayede, elde edilen sonuçlarla kariyer kararlılığı kavramına ilişkin yeni katkı ve öneriler sunabileceği düşünülmektedir. Mevcut çalışmada kullanılan değişkenlere ek olarak araştırma modeline girişimcilik eğilimi, farkındalık, iş becerikliliği, mesleki canlılık, örgütsel öğrenme, işte var olamama, yapıcı sapma davranışları gibi farklı değişkenlerin de eklenebileceği düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

- Akar, A. (2018) “Psikolojik Sağlık Programının Ergenlerin Psikolojik Sağlık Düzeyine Etkisi”, Doktora Tezi, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Akçakanat, T. ve Uzunbacak, H. H. (2019) “Kariyer Kararlılığı Ölçeği: Türkçeye Uyarlama, Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması”, İktisadi İdari ve Siyasal Araştırmalar Dergisi, 4(9): 159-170.
- Akdoğan, B. ve Yalçın, S. B. (2018) “Lise Öğrencilerinin Psikolojik Dayanıklılık Ve Çatışma Çözme Davranışlarının Öznel İyi Oluşlarını Yordaması”, Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, (46): 174-197.
- Akduman, G., Karahan, G. ve Solmaz M. S. (2018). “İletişim Becerileri Üstünde Empati Ve Psikolojik Sağlamlığın Etkisi”, Finans Ekonomi ve Sosyal Araştırmalar Dergisi, 3(4): 765-775.
- Almaçık, E., Of, M., Balkaş, J., Tülemmez, S., Mirzayev, M. ve Alfarra, H. (2021) “Pandemi Sürecinde Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Dayanıklılıkları Ve Umutsuzluklarının Kariyer Geleceği

- Algısı Üzerindeki Etkileri”, *Business ve Management Studies: An International Journal*, 9(1), 248-266.
- Andreou, E., Roussi-Vergou, C., Didaskalou, E. ve Skrzypiec, G. (2020). “School Bullying, Subjective Well-Being, and Resilience”, *Psychology in the Schools*, 57(8): 1193-1207.
- Arnold, J. (1989) “Career Decidedness and Psychological Well-Being: A Two-Cohort Longitudinal Study of Undergraduate Students and Recent Graduates”, *Journal of Occupational Psychology*, 62(2): 163-176.
- Arnout, B. A. ve Almoied, A. A. (2021) “A Structural Model Relating Gratitude, Resilience, Psychological Well-Being and Creativity Among Psychological Counsellor”, *Counselling and Psychotherapy Research*, 21(2): 470-488.
- Arslan, Ü. ve Asıcı, E. (2021) “The Mediating Role of Solution Focused Thinking in Relation between Mindfulness and Psychological Well-Being in University Students”, *Current Psychology*, 1-10.
- Arslan, Ü. ve Bayraktar-Uyar, 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.
- Ateş, B. ve Sağar, M. E. (2021) “Üniversite Öğrencilerinde Öz-Yeterliğin Yordayıcısı Olarak Bilişsel Esneklik, Duygu Düzenleme Becerileri Ve Psikolojik Sağlamlık”, *İstanbul Aydın Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 13(3): 679-695.
- Atkinson, P. A., Martin, C. R. ve Rankin, J. (2009) “Resilience Revisited”, *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 16(2): 137-145.
- Bartos, L. J., Funes, M. J., Ouellet, M., Posadas, M. P. ve Krägeloh, C. (2021) “Developing Resilience During the COVID-19 Pandemic: Yoga and Mindfulness for the Well-Being of Student Musicians in Spain”, *Frontiers in Psychology*, 12, 642992.
- Basım, H. N. ve Çetin, F. (2011) “Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği’nin Güvenilirlik Ve Geçerlilik Çalışması, *Türk Psikiyatri Dergisi*, 22(2): 104-114.
- Başaran, M., Erol, M. ve Yılmaz, D., (2020) “4. ve 5. Sınıf Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlıkları İle Psikolojik İyi Oluşları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”, *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi*, 6(8): 293-303.
- Batt, J. (1983) “The Child’s Right to A Best Interests Psychological Development Under the Declaration of the Rights of the Child: Policy Science Reflections on International Law, Psychological Well-Being and World Peace”, *NYLS Journal Of Human Rights*, 2 (1): 19-80.

- Bikse, V., Lūsēna-Ezera, I., Libkovska, U. ve Rivža, B. (2018) “Comparative Analysis of Career Choices By Students in Latvia and The UK”, 4th International Conference on Higher Education Advances (HEAD'18). Editorial Universitat Politècnica De València. 1349-1357.
- Bogaerts, S., Van Woerkom, M., Erbaş, Y., De Caluwé, E., Garofalo, C., Frowijn, I., ... ve Janković, M. (2021) “Associations between Resilience, Psychological Well-Being, Work-Related Stress and Covid-19 Fear in Forensic Healthcare Workers Using A Network Analysis”, *Frontiers in Psychiatry*, 12, 936.
- Bozgeyikli, H. (2004) “Meslek Kararı Verme Yetkinlik Ölçeğinin Geliştirilmesi”, *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (11): 221-234.
- Braun-Lewensohn, O., Abu-Kaf, S. ve Kalagy, T. (2021) “Hope and Resilience During A Pandemic among Three Cultural Groups in Israel: The Second Wave of Covid-19”, *Frontiers in Psychology*, 12, 340.
- Büyükköztürk, Ş. (2018) “Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı: İstatistik, Araştırma Deseni, Spss Uygulamaları Ve Yorum”, Ankara: Pegem Yayınları.
- Calderon, Jr, R., Pupanead, S., Prachakul, W. ve Kim, G. (2021) “Happiness, Perceived Stress, Psychological Well-Being, and Health Behaviors of Thai University Students: Preliminary Results from A Multinational Study on Well-Being”, *Journal of American College Health*, 69(2): 176-184.
- Campbell, J. D., Trapnell, P. D., Heine, S. J., Katz, I. M., Lavalley, L. F. ve Lehman, D. R. (1996) “Self-Concept Clarity: Measurement, Personality Correlates, and Cultural Boundaries”, *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(1): 141–156.
- Cellini, J. V. ve Kantorowski, L. A. (1984) “Locus of Control and Career Decidedness: Some Methodological Notes”, *Psychological Reports*, 55(2): 613-614.
- Charokopaki, A. ve Argyropoulou, K. (2019) “Optimism, Career Decision Self-Efficacy and Career Indecision among Greek Adolescents”, *Education Quarterly Reviews*, 2(1): 185-197.
- Chitra, T. ve Karunanidhi, S. (2021) “The Impact of Resilience Training on Occupational Stress, Resilience, Job Satisfaction, and Psychological Well-Being of Female Police Officers”, *Journal of Police and Criminal Psychology*, 36(1): 8-23.
- Chow, K. M., Tang, W. K. F., Chan, W. H. C., Sit, W. H. J., Choi, K. C. ve Sally, C. H. A. N. (2018) “Resilience and Well-Being of University Nursing Students in Hong Kong: A Cross-Sectional Study”, *BMC Medical Education*, 18(1): 1-8.
- Christopher, K. A. (2000) “Determinants of Psychological Well-Being in Irish Immigrants”, *Western Journal of Nursing Research*, 22(2): 123-42.

- Cusinato, M., Iannattone, S., Spoto, A., Poli, M., Moretti, C., Gatta, M. ve Miscioscia, M. (2020) “Stress, Resilience, and Well-Being in Italian Children and Their Parents During the COVID-19 Pandemic”, *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(22): 8297.
- Çalışkan, Ö. (2017) “Tutum Değişiminin Deneysel Yöntemle İncelenmesi: Öğretmen Adayları Arasında Bilişsel Uyumsuzluk, Yılmazlık Ve Örgütsel Değişime Hazır Olma Durumunun Bir Yol Analizine”, Doktora Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, Ankara.
- Çelenk, B. ve Peker, A. (2020). “Ergenlerde Benlik Saygısının, Stresle Başa Çıkma Tarzları İle Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkideki Aracılık Rolü”, *Avrasya Sosyal Ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 7(4): 147-162.
- Çetin, F. (2019) “Kaynak Esaslı Davranış Kuramları”, (Edt. Yürür, S.). *Örgütsel Davranış Kuramları*, İstanbul: Beta Basım Yayım.
- Çetinkaya Büyükbodur, A. (2018) “Sosyal Hizmet Uzmanlarında Psikolojik Dayanıklılık Ve İkincil Travmatik Stresin İncelenmesi”, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Çöp, S. (2020) “Kariyer Stresinin Kariyer Kararlılığı Üzerindeki Etkisinde Sosyal Ağ Desteğinin Aracılık Rolü: Gastronomi Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma”, *Sosyal, Beşeri Ve İdari Bilimler Dergisi*, 3(10): 835-856.
- Davidson, B., Schmidt, E., Mallar, C., Mahmoud, F., Rothenberg, W., Hernandez, J., ... ve Natale, R. (2021) “Risk and Resilience of Well-Being on Caregivers of Young Children in Response to The COVID-19 Pandemic”, *Translational Behavioral Medicine*, 11(2): 305-313.
- Deci, E. L. ve Ryan, R. M. (1985) “The General Causality Orientations Scale: Self-Determination in Personality”, *Journal of Research in Personality*, 19(2): 109-134.
- Deci, E. L. ve Ryan, R. M. (2008) “Self-Determination Theory: A Macrotheory of Human Motivation, Development, and Health”, *Canadian Psychology/Psychologie Canadienne*, 49(3): 182-185.
- Deci, E. L. ve Ryan, R. M. (2008) “Self-Determination Theory: A Macrotheory of Human Motivation, Development, and Health”, *Canadian Psychology/Psychologie Canadienne*, 49(3): 182-185.
- Deci, E. L., Eghrari, H., Patrick, B. C. ve Leone, D. R. (1994) “Facilitating Internalization: The Self-Determination Theory Perspective”, *Journal of Personality*, 62(1): 119-142.
- Değirmenci, B. (2019) “Kamu Çalışanlarının Psikolojik Dayanıklılıklarının Psikolojik İyi Olmaları Üzerindeki Etkisinde İyimserliğin Aracılık Rolü”, *Türk Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi*, 4(1): 47-63.

- Demir, R., Tanhan, A., Çiçek, İ., Yerlikaya, İ., Kurt, S. Ç. ve Ünverdi, B. (2021) “Yaşam Kalitesinin Yordayıcıları Olarak Psikolojik İyi Oluş Ve Yaşam Doyumu”, *Yaşadıkça Eğitim*, 35(1): 192-206.
- Demirci, İ., Ekşi, H., Dinçer, D. ve Kardaş, S. (2017) “Beş Boyutlu İyi Oluş Modeli: PERMA Ölçeği Türkçe Formunun Geçerlik Ve Güvenirliği [Five-Dimensional Wellbeing Model: Validity and Reliability of the Turkish Form of the PERMA Scale]”, *The Journal of Happiness and Well-Being*, 5(1): 60-77.
- Deniz, M. E., Erus, S. M. ve Büyükcebeci, A. (2017). “Bilinçli Farkındalık İle Psikolojik İyi Oluş İlişkisinde Duygusal Zekanın Aracılık Rolü”, *Türk Psikolojik Danışma Ve Rehberlik Dergisi*, 7(47): 17-31.
- Diener E, Wirtz D, Tov W, Kim-Prieto C, Choi D., Oishi S, ve Biswas-Diener R. (2010). New Well-Being Measures: Short Scales to Assess Flourishing and Positive and Negative Feelings. *Social Indicators Research*, 97, 143-156
- Doğan, T. (2015) aKısa Psikolojik Sağlık Ölçeği'nin Türkçe Uyarlaması: Geçerlik Ve Güvenirlik Çalışması”, *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(1): 93-102.
- Durak, İ. (2021) “Psikolojik Sağlık İle Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkide Öz Yeterliğin Aracı Etkisi”, *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 20(78): 1175-1190.
- Durmuş, B., Yurtkoru, S. E. ve Çinko, M. (2013) “Sosyal Bilimlerde SPSS’le Veri Analizi”, İstanbul: Beta Yayınları.
- Ertürk, A., Keskinçilic Kara, S. B. ve Zafer Güneş, D. (2016) “Duygusal Emek Ve Psikolojik İyi Oluş: Bir Yordayıcı Olarak Yönetimsel Destek Algısı”, *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16(4): 1722-1744.
- Etherton, K., Steele-Johnson, D., Salvano, K. ve Kovacs, N. (2020) “Resilience Effects on Student Performance and Well-Being: The Role of Self-Efficacy, Self-Set Goals, and Anxiety”, *The Journal of General Psychology*, 1-20.
- Fayombo, G. (2010) “The Relationship between Personality Traits and Psychological Resilience Among the Caribbean Adolescents”, *International Journal of Psychological Studies*, 2(2): 105- 116.
- Fergus, S. ve Zimmerman, M. A. (2005) “Adolescent Resilience: A Framework for Understanding Healthy Development in the Face of Risk”, *Annu. Rev. Public Health*, 26, 399-419.
- Folkman, S. ve Greer, S. (2000) “Promoting Psychological Well-Being in the Face of Serious Illness: When Theory, Research and Practice Inform Each Other. *Psycho-Oncology: Journal of the Psychological*”, *Social and Behavioral Dimensions of Cancer*, 9(1): 11-19.

- Gagnon, R. J. ve Sandoval, A. (2020) “Pre-College Stem Camps As Developmental Context: Mediation Relations between Gender, Career Decidedness, Socioemotional Development, And Engagement”, *Children and Youth Services Review*, 108, 104584.
- Gati, I. ve Gutentag, T. (2015) “The Stability Of aspect-Based Career Preferences and of the Recommended List of Occupations Derived from Them” *Journal of Vocational Behavior*, 87,11-21.
- Gati, I., Krausz, M. ve Osipow, S. H. (1996) “A Taxonomy of Difficulties in Career Decision Making”, *Journal of Counseling Psychology*, 43(4), 510–526.
- Gençoğlu, C. ve Namlı, S. (2021) “Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Psikolojik Sağlık Ve Empati Düzeyleri/Erzurum Teknik Üniversitesi Örneği”, *Sport Sciences*, 15(3): 33-43.
- Gillespie, B. M., Chaboyer, W. ve Wallis, M. (2007) “Development of A Theoretically Derived Model of Resilience Through Concept Analysis”, *Contemporary Nurse*, 25(1-2): 124-135.
- Goode, W. J. (1960) “A Theory of Role Strain”, *American Sociological Review*, 25, 483-496.
- Graber, R., Pichon, F. ve Carabine, E. (2015) “Psychological Resilience: State of Knowledge and Future Research Agendas” Working Paper 425, Climate and Environment Programme. Overseas Development Institute.
- Gültekin, V. ve Şeşen, Y. (2021) “Career Decidedness of College Students: A Research on Medical Documentation and Secretarial Students”, *Bartın Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Dergisi*, 6(1): 3-14.
- Gürbüz, S. (2019) “Amos Yapısal Eşitli Modellemesi”, Ankara: Seçkin Yayınları.
- Gürbüz, S. ve Şahin, F. (2016) “Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri: Felsefe, Yöntem, Analiz”, Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J. ve Anderson, R. E. (2010) “Multivariate Data Analysis”. New Jersey: Pearson Education.
- Hirschi, A. ve Valero, D. (2017) “Chance Events and Career Decidedness: Latent Profiles in Relation to Work Motivation” *The Career Development Quarterly*, 65(1): 2-15.
- Hobfoll, S. E. (2001) “The Influence of Culture, Community, and The Nested-Self in the Stress Process: Advancing Conservation of Resources Theory”, *Applied Psychology*, 50(3): 337-421.
- Holliman, A. J., Waldeck, D., Jay, B., Murphy, S., Atkinson, E., Collie, R. J. ve Martin, A. (2021) “Adaptability and Social Support: Examining Links with Psychological Wellbeing Among UK Students and Non-Students”, *Frontiers in Psychology*, 12, 205.

- Kanbur, E. ve Mazıoğlu, V. (2021) “Psikolojik İyi Oluşun İş Becerikliliği Üzerine Etkisi”, *İnsan Ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 10(2): 1839-1857.
- Karacaoğlu, K. ve Köktaş, G. (2016) “Psikolojik Dayanıklılık Ve Psikolojik İyi Olma İlişkisinde İyimserliğin Aracı Rolü: Hastane Çalışanları Üzerine Bir Araştırma”, *İş Ve İnsan Dergisi*, 3(2): 119-127.
- Karagöz, Y. (2019) “SPSS 23 Ve AMOS 23 Uygulamalı İstatistiksel Analizler”, Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Kararımk, O. (2006). “Resilience, Risk And Protective Factors”, *Turkish Psychological Counseling And Guidance Journal*, 26(3): 129-142.
- Katsiana, A., Galanakis, M., Saprikis, V., Tsiamitros, D. ve Stalikas, A. (2021) “Psychological Resilience and Burnout Levels in Occupational Therapists in Greece”, *An Epidemiological Nationwide Research. Psychology*, 12(01): 86.
- Kavak, B. (2017) “Pazarlama Ve Pazar Araştırmaları Tasarım Ve Analiz”, Ankara: Detay Yayıncılık.
- Kemal, N. ve Duran, N. O. (2019) “Türkiye’de Yükseköğretimdeki Ahıskalı Öğrencilerin Mutluluk Ve Psikolojik Sağlık Düzeylerinin Bazı Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi”, *Maarif Mektepleri Uluslararası Sosyal Ve Beşeri Bilimler Dergisi*, 3(1): 1-15.
- Keyes, C. L. M., Shmotkin, D. ve Ryff, C. D. (2002) “Optimizing Well-Being: The Empirical Encounter Of Two Traditions”, *Journal of Personality and Social Psychology* 82(6): 1007-1022.
- Killgore, W. D., Taylor, E. C., Cloonan, S. A. ve Dailey, N. S. (2020) “Psychological Resilience During The COVID-19 Lock Down”, *Psychiatry Research*, 291, 113216.
- Kline, R. B. (2011) “Principles and Practice of Structural Equation Modeling”, New York: The Guilford Press.
- Kotera, Y., Green, P. ve Sheffield, D. (2021) “Positive Psychology for Mental Wellbeing of UK Therapeutic Students: Relationships with Engagement, Motivation, Resilience and Self-Compassion”, *International Journal of Mental Health And Addiction*, 1-16.
- Kotzé, M. ve Kleynhans, R. (2013) “Psychological Well-Being and Resilience as Predictors of First-Year Students' Academic Performance”, *Journal of Psychology in Africa*, 23(1): 51-59.
- Lent, R. W., Brown, S. D. ve Hackett, G. (1994) “Toward A Unifying Social Cognitive Theory of Career and Academic interest, Choice, and Performance”, *Journal of Vocational Behavior*, 45(1): 79-122.

- Levin, N., Braunstein-Bercovitz, H., Lipshits-Braziler, Y., Gati, I. ve Rossier, J. (2020) “Testing the Structure of the Career Decision-Making Difficulties Questionnaire Across Country, Gender, Age, and Decision Status”, *Journal of Vocational Behavior*, 103365.
- Li, Z. S. ve Hasson, F. (2020). “Resilience, Stress, and Psychological Well-Being in Nursing Students: A Systematic Review”, *Nurse Education Today*, 90, 104440.
- Lim, J. S. ve Yang, C. H. (2021) “Career Decision Attitude and Self-Determination According to Career Search Behavior of Student Athletes”, *İlkogretim Online- Elementary Education Online*, 20(3): 1075-1083.
- Liu, Y., Wang, Z., Zhou, C. ve Li, T. (2014) “Affect and Self-Esteem as Mediators between Trait Resilience and Psychological Adjustment”, *Personality and Individual Differences*, 66, 92-97.
- Lounsbury, J. W., Tatum, H. E., Chambers, W., Owens, K. ve Gibson, L. W. (1999) “An Investigation of Career Decidedness in Relation to “Big Five” Personality Constructs and Life Satisfaction”, *College Student Journal*, 33(4): 646-652.
- Luo, M. ve Hancock, J. T. (2020) “Self-Disclosure and Social Media: Motivations, Mechanisms and Psychological Well-Being”, *Current Opinion in Psychology*, 31, 110-115.
- Luthans, F. ve Youssef, C. M. (2004) “Human, Social, and Now Positive Psychological Capital Management: Investing in People for Competitive Advantage”, *Organizational Dynamics*, 33(2): 143-160.
- Luthar, S. S., Cicchetti, D. ve Becker, B. (2000) “The Construct of Resilience: A Critical Evaluation and Guidelines for Future Work”, *Child Development*, 71(3): 543-562.
- Maree, K. (2017) “The Psychology of Career Adaptability, Career Resilience, and Employability: A Broad Overview. *Psychology of Career Adaptability,*” *Employability and Resilience*, 3-11.
- Masten, A. S. ve Gewirtz, A. H. (2006) “Resilience in Development: The Importance of Early Childhood R. E. Tremblay, R. G. Barr, R. De V. Peters (Eds.), *Encyclopedia on Early Childhood Development* (1-6). Montreal, Quebec: Centre of Excellence for Early Childhood Development.
- Mcdermott, R. C., Fruh, S. M., Williams, S., Hauff, C., Graves, R. J., Melnyk, B. M. ve Hall, H. R. (2020) “Nursing Students’ Resilience, Depression, Well-Being, and Academic Distress: Testing A Moderated Mediation Model”, *Journal of Advanced Nursing*, 76(12): 3385-3397.
- Meriç, F. (2020) “Şefkat Korkusu, Öz-Anlayış Ve Psikolojik Dayanıklılık: Okul Öncesi Eğitime Devam Eden Çocukların Ebeveynleri Üzerine Bir Araştırma”, *Yüksek Lisans Tezi, Biruni Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.*
- Miller, A. D. (2011) “Career Decidedness, Meaning in Life, and Anxiety: A Mediation/Moderation Model”, *Unpublished Master of Arts Thesis, Southern Illinois University.*

- Miranda, J. O. ve Cruz, R. N. C. (2020) “Resilience Mediates the Relationship between Optimism and Well-Being among Filipino University Students”, *Current Psychology*, 1-10.
- Morgan, G. A., Leech, N. L., Gloeckner, G. W. ve Barret, K. C. (2004) “SPSS for Introductory Statistics: Use and Interpretation”, London: Lawrance Erlbaum Associates.
- Mostafa, H. ve Lim, Y. (2020) “Examining the Relationship between Motivations and Resilience in Different International Student Groups Attending US Universities”, *Journal of International Students*, 10(2): 306-319.
- Nath, P. ve Pradhan, R. K. (2012) “Influence of Positive Affect on Physical Health and Psychological Well-Being: Examining the Mediating Role of Psychological Resilience”, *Journal of Health Management*, 14(2): 161-174.
- Neufeld, A. ve Malin, G. (2019) “Exploring the Relationship between Medical Student Basic Psychological Need Satisfaction, Resilience, and Well-Being: A Quantitative Study”, *BMC Medical Education*, 19(1): 1-8.
- Nikbin, D., Iranmanesh, M. ve Foroughi, B. (2021) “Personality Traits, Psychological Well-Being, Facebook Addiction, Health and Performance: Testing Their Relationships”, *Behaviour Information Technology*, 40(7): 706-722.
- Özdemir, N. ve Adıgüzel, V. (2021) “Sağlık Çalışanlarında Sosyal Zekâ, Benlik Saygısı Ve Psikolojik Sağlamlık Arasındaki İlişki Ve Etkileyen Faktörler”, *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 12(1): 18-28.
- Pandey, R., Tiwari, G. K., Parihar, P. ve Rai, P. K. (2021) “Positive, Not Negative, Self-Compassion Mediates the Relationship between Self-Esteem and Well-Being. Psychology and Psychotherapy: Theory”, *Research and Practice*, 94(1): 1-15.
- Patton, W., Creed, P. A. ve Muller, J. (2002) “Career Maturity And Well-Being as Determinants of Occupational Status of Recent School Leavers: A Brief Report of an Australian Study”, *Journal of Adolescent Research*, 17(4): 425-435.
- Peng, L., Zhang, J., Li, M., Li, P., Zhang, Y., Zuo, X. ve Xu, Y. (2012) “Negative Life Events and Mental Health of Chinese Medical Students: The Effect of Resilience, Personality and Social Support”, *Psychiatry Research*, 196(1): 138-141.
- Penn, L. T. ve Lent, R. W. (2019) “The Joint Roles of Career Decision Self-Efficacy and Personality Traits in the Prediction of Career Decidedness and Decisional Difficulty”, *Journal of Career Assessment*, 27(3): 457-470.

- Pidgeon, A. ve Keye, M. (2014) "Relationship between Resilience, Mindfulness, and Psychological Well-Being in University Students", *International Journal of Liberal Arts and Social Science*, 2(5): 27-32.
- Polizzi, C., Lynn, S. J. ve Perry, A. (2020) "Stress and Coping in the Time Of COVID-19: Pathways to Resilience and Recovery", *Clinical Neuropsychiatry*, 17(2).
- Preacher, K. J. ve Hayes, A. F. (2008) "Asymptotic and Resampling Strategies for Assessing and Comparing Indirect Effects in Multiple Mediator Model", *Behavior Research Methods*, 40(3): 879-891.
- Prescod, D. J. (2014) "The Influence of A Career Planning STEM Explorations Course on Vocational Maturity, Career Decidedness and Career Thoughts", *Doctoral Dissertation, University Of Centra Florida*.
- Restubog, S. L. D., Florentino, A. R. ve Garcia, P. R. J. M. (2010) "The Mediating Roles of Career Self-Efficacy and Career-Decidedness in the Relationship between Contextual Support and Persistence. *Journal of Vocational Behavior*, 77(2),186-195
- Riehm, K. E., Brenneke, S. G., Adams, L. B., Gilan, D., Lieb, K., Kunzler, A. M., ... ve Thrul, J. (2021) "Association between Psychological Resilience and Changes in Mental Distress During The COVID-19 Pandemic", *Journal of Affective Disorders*, 282, 381-385.
- Ryan, R. M. ve Deci, E. L. (2000) "Intrinsic and Extrinsic Motivations: Classic Definitions and New Directions", *Contemporary Educational Psychology*, 25(1): 54-67.
- Ryan, R. M. ve Deci, E. L. (2020) "Intrinsic and Extrinsic Motivation from A Self-Determination Theory Perspective: Definitions, Theory, Practices, and Future Directions", *Contemporary Educational Psychology*, 61, 101860.
- Ryff, C. D. (1989) "Happiness is Everything, or is it? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being", *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069-1081.
- Ryff, C. D. (1995) "Psychological Well-Being in Adult Life", *Current Directions in Psychological Science*, 4(4): 99-104.
- Ryff, C. D. ve Keyes, C. L. M. (1995) "The Structure of Psychological Well-Being Revisited", *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4): 719.
- Ryff, C. D. ve Singer, B. (2003) "Flourishing Under Fire: Resilience as A Prototype of Challenged Thriving", In *Flourishing: Positive Psychology and the Life Well-Lived*. (pp. 15-36). American Psychological Association.

- Sagone, E. ve De Caroli, M. E. (2014) “A Correlational Study on Dispositional Resilience, Psychological Well-Being, and Coping Strategies in University Students”, *American Journal of Educational Research*, 2, 463-471.
- Savickas, M. L., Carden, A. D., Toman, S. ve Jarjoura, D. A. V. I. D. (1992) “Dimensions of Career Decidedness”, *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 25, 102-102.
- Schermelleh-Engel, K., Moosbrugger, H. ve Müller, H. (2003) “Evaluating The Fit of Structural Equation Models: Tests of Significance and Descriptive Goodness-of-Fit Measures”, *Methods of Psychological Research Online*, 8(2): 23-74.
- Schlesselman, L. S., Cain, J. ve Divall, M. (2020) “Improving and Restoring the Well-Being and Resilience of Pharmacy Students During A Pandemic”, *American Journal of Pharmaceutical Education*, 84(6).
- Seligman, M. E. P. (2002) “Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment”, New York: Free Press.
- Shin, Y. J. ve Kelly, K. R. (2015) “Resilience and Decision-Making Strategies as Predictors of Career Decision Difficulties”, *The Career Development Quarterly*, 63(4): 291-305.
- Smith, B. W., Dalen, J., Wiggins, K., Tooley, E., Christopher, P. ve Jennifer Bernard, J. (2008) “The Brief Resilience Scale: Assessing the Ability to Bounce Back”, *International Journal of Behavioral Medicine*, 15, 194–200.
- Souri, H. ve Hasanirad, T. (2011) “Relationship between Resilience, Optimism and Psychological Well-Being in Students of Medicine”, *Procedia-Social and Behavioral Sciences*. 30, 1541-1544.
- Tabachnick, B. G., Fidell, L. S. ve Ullman, J. B. (2007). “Using Multivariate Statistics”, Boston, MA: Pearson.
- Tathioğlu, K. (2015) “Üniversite Öğrencilerinin Aylık Gelir Ve Harcama Düzeyi İle Psikolojik İyi Oluşları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Bingöl Üniversitesi Örneği)”, *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 14(55): 1-15.
- Tekeli, M. ve Tekeli, E. K. (2021) “Kontrol Odağının Psikolojik Dayanıklılık Üzerine Etkisinde Duygusal Zekânın Aracı Rolü: Otel İşletmelerine Yönelik Bir Uygulama (The Mediating Role of Emotional”, *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 9(1): 1-23.
- Telef, B. B. (2013) “Psikolojik İyi Oluş Ölçeği: Türkçeye Uyarlama, Geçerlik Ve Güvenirlik Çalışması”, *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28(28-3): 374-384.
- Toyokawa, T. ve Dewald, C. (2020) “Perceived Career Barriers and Career Decidedness of First-Generation College Students”, *The Career Development Quarterly*, 68(4), 332-347.

- Uthayakumar, R., Schimmack, U., Hartung, P. J. ve Rogers, J. R. (2010) “Career Decidedness as A Predictor of Subjective Well-Being”, *Journal of Vocational Behavior*, 77(2), 196-204
- Üzar Özçetin, Y. Sarioğlu, G. ve Dursun, S. (2019) “Onkoloji Hemşirelerinin Psikolojik Sağlık, Tükenmişlik Ve Psikolojik İyi Oluş Düzeyleri”, *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 11(1): 147-164.
- Van Breda, A. D. (2018) “A Critical Review of Resilience Theory and its Relevance for Social Work”, *Social Work*, 54(1): 1-18.
- Vondracek, F. W. (1998) “Career Development: A Lifespan Perspective (Introduction to the Special Section)”, *International Journal of Behavioral Development*, 22(1), 1-6.
- Wang, J. L., Zhang, D. J. ve Zimmerman, M. A. (2015) “Resilience Theory and its Implications for Chinese Adolescents”, *Psychological Reports*, 117(2), 354-375.
- Wang, Z., Li, C. ve Li, X. (2017) “Resilience, Leadership and Work Engagement: The Mediating Role of Positive Affect”, *Social Indicators Research*, 132(2): 699-708.
- Williamson, E. G. (1937) “Scholastic Motivation and the Choice of A Vocation”, *School and Society*, 46, 353-357.
- Xiao, L., Yongyan, D. ve Huazhen, C. (2015) “The Relationship among Ego Identity, Resilience and Career Maturity in High School Freshmen”, *Science of Social Psychology*, 6(008).
- Yalçın, İ. ve Malkoç, A. (2015) “The Relationship between Meaning in Life and Subjective Wellbeing: Forgiveness and Hope As Mediators”, *Journal of Happiness Studies*, 16(4): 915-929.
- Yates, T. M. ve Masten, A. S. (2004) “Fostering the Future: Resilience Theory and the Practice of Positive Psychology”, P. A. Linley and S. Joseph (Eds.), *Positive Psychology in Practice* (pp. 521-539). Hoboken, NJ: Wiley.
- Yelpaze, İ. (2021) “Uluslararası Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeylerinin Yordayıcısı Olarak Bilişsel Esneklik ve Psikolojik Sağlık”, *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22(1): 105-131.
- Yıldız, F. N. Y. ve Kardaş, F. (2021) “Ergenlerde Akademik Öz-Yeterlik, İçsel Motivasyon, Azim Ve Psikolojik Dayanıklılığın İyi Oluş İle İlişkisinin İncelenmesi”, *Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18(1): 1073-1099.
- Yu, J. ve Chae, S. (2020) “The Mediating Effect of Resilience on The Relationship between the Academic Burnout and Psychological Well-Being of Medical Students”, *Korean Journal of Medical Education*, 32(1): 13.

Yüksel, M. Y., Saruhan, V. ve Keçeci, B. (2021) “Psikolojik Sağlamlığın Duygusal Zekâ Ve Kişilerarası Duygu Düzenleme Açısından İncelenmesi. Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi, 53(53): 141-156.

KATKI ORANI / CONTRIBUTION RATE	AÇIKLAMA / EXPLANATION	KATKIDA BULUNANLAR / CONTRIBUTORS
Fikir veya Kavram / <i>Idea or Notion</i>	Araştırma hipotezini veya fikrini oluşturmak / <i>Form the research hypothesis or idea</i>	Dr. Öğr. Üyesi Tuğba ERHAN Şerife KARAGÖZ Doç. Dr. Hasan Hüseyin UZUNBACAK
Tasarım / <i>Design</i>	Yöntemi, ölçeği ve deseni tasarlamak / <i>Designing method, scale and pattern</i>	Dr. Öğr. Üyesi Tuğba ERHAN Şerife KARAGÖZ Doç. Dr. Hasan Hüseyin UZUNBACAK
Veri Toplama ve İşleme / <i>Data Collecting and Processing</i>	Verileri toplamak, düzenlenmek ve raporlamak / <i>Collecting, organizing and reporting data</i>	Dr. Öğr. Üyesi Tuğba ERHAN Şerife KARAGÖZ Doç. Dr. Hasan Hüseyin UZUNBACAK
Tartışma ve Yorum / <i>Discussion and Interpretation</i>	Bulguların değerlendirilmesinde ve sonuçlandırılmasında sorumluluk almak / <i>Taking responsibility in evaluating and finalizing the findings</i>	Dr. Öğr. Üyesi Tuğba ERHAN Şerife KARAGÖZ Doç. Dr. Hasan Hüseyin UZUNBACAK
Literatür Taraması / <i>Literature Review</i>	Çalışma için gerekli literatürü taramak / <i>Review the literature required for the study</i>	Dr. Öğr. Üyesi Tuğba ERHAN Şerife KARAGÖZ Doç. Dr. Hasan Hüseyin UZUNBACAK

Hakem Değerlendirmesi: Dış bağımsız.

Çıkar Çatışması: Yazarlar çıkar çatışması bildirmemiştir.

Finansal Destek: Yazarlar bu çalışma için finansal destek almadığını beyan etmiştir.

Teşekkür: -

Peer-review: Externally peer-reviewed.

Conflict of Interest: The authors have no conflict of interest to declare.

Grant Support: The authors declared that this study has received no financial support.

Acknowledgement: -
