

Genç Yetişkinlerde Kariyer Stresi, Psikolojik Katılık ve Ruminasyon Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Merve Nur DOĞAN^{1*}  Seda KIYAK² 

Zeliha TRAŞ³  Selahattin AVŞAROĞLU⁴ 

¹ Necmettin Erbakan Üniversitesi, Türkiye

² Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Türkiye

³ Necmettin Erbakan Üniversitesi, Türkiye

⁴ Necmettin Erbakan Üniversitesi, Türkiye

Makale Bilgisi

Makale Geçmişi

Geliş Tarihi: 28.09.2024

Kabul Tarihi: 01.12.2024

Yayın Tarihi: 30.06.2025

Anahtar Kelimeler:

Kariyer Stresi,
Psikolojik Katılık,
Ruminasyon.

ÖZET

Kariyer stresi, bireylerin kariyer kararı verme ve kariyer hedefi belirleme ile ilgili durumlarda stres yaşamalarını ifade eden ve kariyer sürecinin her aşamasında ortaya çıkması mümkün olan bir durumdur. Kariyer stresi özellikle kariyer ile ilgili düşüncelerden kaçınma gösterme ile de karakterize edilir. Çevresel ve bireysel birçok etkenin kariyer stresinin oluşumunda rol aldığı bilinmektedir. Kariyer stresi yaşamak birey için birçok olumsuz sonuca neden olabilmektedir. Psikolojik katılık ve ruminasyonun stres ile olan anlamlı ve pozitif yöndeki ilişkisi dikkate alındığında, bu iki kavramın kariyer stresi üzerinde de etkili olacağı düşünülmektedir. Bu çalışmada genç yetişkinlerde kariyer stresi, psikolojik katılık ve ruminasyon arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. İlişkisel tarama modeli ile gerçekleştirilen bu araştırmanın çalışma grubunda, yaşları 18-29 arasında (Ort. = 24,73, ss=3.33) değişen, 356 (%80) kadın ve 90 (%20) erkek olmak üzere toplam 446 genç yetişkin katılımcı bulunmaktadır. Verilerin toplanmasında Kariyer Distresi Ölçeği, Kabul Eylem Formu 2, Kişilerarası Hataya İlişkin Ruminasyon Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Verilerin analizi, SPSS 21 paket programı kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Verileri analiz etmek amacıyla bağımsız örneklem t testi, çoklu doğrusal regresyon analizi ve Pearson momentler çarpımı korelasyon katsayısı analizi kullanılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre çalışma deneyimi olmayan katılımcıların kariyer stresi düzeyi, çalışma deneyimi olanlara göre anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur. Pearson korelasyon katsayısı sonuçlarına göre kariyer stresi ve psikolojik katılık arasında pozitif yönlü orta düzeyde anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Benzer şekilde kariyer stresi ve ruminasyon arasında pozitif yönlü orta düzeyde anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçlarına göre ise psikolojik katılık ve ruminasyonun, kariyer stresinin pozitif birer yordayıcısı olduğu saptanmıştır. Psikolojik katılık ve ruminasyon birlikte kariyer stresi puanlarındaki varyansın %38'ini yordamaktadır. Araştırma bulguları, kariyer stresine ilişkin çalışmalarda psikolojik katılık ve ruminasyonu azaltmaya yönelik müdahalelerin önemini vurgulamakta ve bu durumun kariyer danışmanlığı alanına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Examination of the Relationship Between Career Distress, Psychological Inflexibility and Rumination in Young Adults

Article Info

ABSTRACT

Article History

Received: 28.09.2024

Accepted: 01.12.2024

Published: 30.06.2025

Keywords:

Career Distress,
Psychological Inflexibility,
Rumination.

Career distress is a phenomenon that refers to individuals' experiencing stress in situations related to career decision-making and career goal setting, which can occur at every stage of the career process. Career distress is also characterised by avoidance of career-related thoughts. It is known that many environmental and individual factors play a role in the formation of career distress. Experiencing career distress can cause many negative consequences for the individual. Given the significant and positive relationship between psychological inflexibility and rumination with stress, it is hypothesised that these two concepts will also be effective on career distress. The objective of this study was to examine the relationship between career distress, psychological inflexibility and rumination in young adults. The study group was designed with the relational survey model and comprised a total of 446 young adult participants, 356 (80%) female and 90 (20%) male, aged between 18 and 29 (mean = 24.73, SD = 3.33). The data were collected using the Career Distress Scale, Acceptance and Action Questionnaire-II, Rumination About an Interpersonal Offense Scale, and Personal Information Form. The SPSS 21 package program was used to analyse the data, which were analysed using independent sample t-test, multiple linear regression analysis and Pearson's product moment correlation coefficient. The results of the research indicated that the career distress level of the participants with no working experience was found to be significantly higher than those with working experience. The results of the correlation coefficient indicated a positive and moderately significant relationship between career distress and psychological inflexibility. Similarly, a positive and moderately significant relationship was found between career distress and rumination. Regression analysis revealed that psychological inflexibility and rumination are positive predictors of career distress. Psychological inflexibility and rumination together explain 38% of the change in career distress scores. The results of study indicate that interventions aimed at reducing psychological inflexibility and rumination are of significant value in the context of career distress. It is anticipated that this approach will have a notable impact on the field of career counselling.

To cite this article:

Doğan, M. N., Kıyak, S., Traş, Z. & Avşaroğlu, S. (2025) Genç yetişkinlerde kariyer stresi, psikolojik katılık ve ruminasyon arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Ereğli Eğitim Fakültesi Dergisi*, 7(1), 73-92. <https://doi.org/10.51119/ereegf.2025.122>

*Sorumlu Yazar: Merve Nur Doğan, mervenur.dogan@erbakan.edu.tr

GİRİŞ

Kariyer, yalnızca iş ve çalışma yaşamı ile sınırlı kalmaksızın bir yaşam biçimi olarak ele alınması gereken bir kavramdır (Niles & Harris-Bowlsbey, 2021). Kuzgun (2022) kariyer kavramını mesleklerin ve diğer yaşam rollerinin birbirini izlemesi sonucu oluşan genel görünüm ve mesleki gelişim çizgisinde ilerleme, duraklama ve gerilemeleri ifade eden bir kavram olarak tanımlarken Super (1980) ise bir kişinin yaşamı boyunca oynadığı rollerin birleşimi olarak ifade etmiştir. Kariyer gelişimi erken çocukluk döneminde başlayan ve Super'in teorisine göre yaşam boyu devam eden bir süreçtir (Şensoy ve Siyez, 2019; Yeşilyaprak, 2020). Bu süreç içerisinde bireyler birtakım zorluklar ile karşılaşabilirler. Bu noktada kariyer belirsizliği yaşamak, bilgi eksikliğinin olması, iş bulma baskısı hissedilmesi, aile ve çevre ile çatışma yaşamak gibi bireyin kariyerine ilişkin zor durumları kapsayan kariyer stresi kavramı dikkat çekmektedir (Choi vd., 2011).

Kariyer stresi; bireylerin kariyer kararı verme ve kariyer hedefi belirleme ile ilgili durumlarda stres yaşaması ve kariyer ile ilgili düşüncelerden kaçınma göstermesi olarak ifade edilebilir (Creed ve Gagliardi, 2015). Kariyer stresi; kariyer kararsızlığı, kariyer uzlaştırması, kariyer engellerini keşfetme gibi olumsuz kariyer deneyimlerinin bir sonucu olarak ortaya çıkmaktadır (Creed vd., 2016). İş bulma olanakları, sosyoekonomik gelişim olanağı, kariyerde ilerleyebilme, ailenin beklentileri gibi durumlar bireyin kariyer stresi yaşamasına neden olabilmektedir (Üzüm vd., 2018). Kariyer stresi kariyer basamaklarının her aşamasında ortaya çıkması mümkün olan bir durumdur (Bozkurt vd., 2020). Quick ve Ouick (1990), yaşam boyu devam eden kariyer sürecinde kariyer stresi yaşanma olasılığının yüksek olduğu durumları ilk kariyer kararının verilmesi, kariyer geçiş noktaları, mesleklerdeki değişiklikler, beceri ve/veya bilginin eskimesi, belirsizlik ve risk, kariyer yaşamına uyum ve emeklilik olarak sıralamıştır. Özgül (2023) çalışmasında katılımcıların kariyer stres durumlarının sektörel/mesleki etmenler, gelecek kaygısı ve kariyerde engelleri keşfetme olmak üzere üç temada toplanabileceğini ifade etmiştir.

Kariyer stresi yaşamak birey için birçok olumsuz sonuca neden olabilmektedir (Schwatken, 2014). Alan yazın incelendiğinde kariyer stresinin bireyin psikolojik iyi oluşunu negatif yönde yordadığı görülmektedir (Arslan ve Bayraktar-Uyar, 2020; Yam, 2020). Ayrıca kariyer stresi umut (Gültekin, 2022), öz saygı (Bozkurt vd., 2020), istihdam edileceğine dair güven duyma (Creed ve Gagliardi, 2015; Creed vd., 2017), benlik saygısı (Kang vd., 2020) ve yaşam doyumu (You ve Yoo, 2021) kavramları ile negatif yönde ilişkili bulunurken kariyer kararsızlığı (Kang vd., 2020), mükemmeliyetçilik (Bilgiz-Öztürk ve Doğanülkü, 2023) ve depresyon (You ve Yoo, 2021) kavramları ile pozitif yönde ilişkili olarak bulunmuştur. Kariyer stresi ile pozitif yönde ilişkili olacağı düşünülen kavramlardan biri de psikolojik katılık kavramıdır.

Psikolojik katılık, kabul ve kararlılık terapisinin psikopatoloji modelidir (Hayes vd., 2006). Kabul ve kararlılık terapisi, bireyde psikolojik esnekliği artırmayı amaçlayan bilişsel ve davranışsal bir müdahaledir (Hayes vd., 2013). Psikolojik esnekliğin olmaması durumu psikolojik katılık olarak ifade edilmektedir (Vatan, 2016). Psikolojik katılık; bilişsel kaynaşma, deneyimsel kaçınma, kavramsallaştırılmış benliğe bağlanma, an ile temasın kaybolması, değerlerden uzaklaşma ve kaçınma, kaçma ve dürtüsellik olmak üzere altı öğeden oluşmaktadır. Bu boyutlar birbirinden ayrı kavramlar değil aksine birbiriyle ilişkili ve geçişli kavramlardır (Hayes vd., 2006; Yavuz, 2015).

Bilişsel kaynaşma; düşüncelerin gerçekmiş gibi kabul edilmesini, düşüncelere farklı açılardan bakamamayı ve düşüncelerin duyguya ve eyleme yön vermesini ifade etmektedir (Bolderston, 2013). Düşünceler yalnızca düşünce olmaktan çıkıp bireyi tanımlayan ifadelere dönüşür (Kul ve Türk, 2020) ve davranışlar sözel süreçler tarafından aşırı ve yanlış şekilde düzenlenir (Hayes vd., 2006). Yaşantısal kaçınma, bireyin belirli özel deneyimlerle temas halinde kalmak istemediği zaman bu deneyimlerin biçimini veya sıklığını değiştirmek için çaba göstermesi durumudur (Hayes vd., 1996). Birey yaşantısal

kaçınma davranışı gösterdikçe yaşam alanı daralabilir, kaçınılan durumlar artış gösterebilir veya kaçınılan düşünce ve duyguların yoğunluğu artabilir (Hayes vd., 2012). Kavramsallaştırılmış benliğe bağlanma, kişinin kendi hikâyesine olan aşırı bağlılığını ifade eden bir kavramdır. Bu durum kişinin daha aşkın bir benlik duygusuyla temas halinde olmasını engeller. Kabul ve kararlılık terapisinde benliğe bağlanma değil benliğe belirli bir mesafede olma ve farklı açılardan bakabilme beklenmektedir. Böylece bireyin benliğiyle daha güçlü bir bağ geliştirmesi istenmektedir (Hayes vd., 2012; Pérez-Alvarez, 2012).

Bilişsel birleşme ve yaşantısal kaçınma durumu, bireyin şimdi ve burada olma deneyimine zarar vererek an ile temasının kaybolmasına neden olur. Kişi aslında şu anı yaşarken geçmiş ve/veya gelecek odaklı bir yaşam sürer (Harris, 2009). Geçmişe dair derin düşüncelere dalmak depresyonla, gelecekle ilgili endişeler ise kaygıyla ilişkilendirilmektedir (Pérez-Alvarez, 2012). İstenen durum an ile temasın kaybolması değil, bireylerin yaptıkları şeye odaklanmaları ve tamamen onunla ilgilenmeleridir (Harris, 2006). Böylece kişinin davranışlarının daha esnek ve değerleri ile tutarlı olması beklenir (Hayes vd., 2006). Kişi değerleri ile temas halinde olmadığı takdirde onları bir araç olarak kullanamaz. Kabul ve kararlılık terapisinde amaç bireyin değerleri doğrultusunda davranış sergileme yeteneğini artırmaktır (Harris, 2009; Hayes vd., 2013). Değerlerden uzaklaşma anlamlı bir yaşamdan uzaklaşma ile sonuçlanır (Yavuz, 2015). Kaçınma, kaçma ve dürtüsellik söz edilen diğer boyutların bir sonucudur ve psikolojik katılığın özü olarak ifade edilebilir (Pérez-Alvarez, 2012).

Psikolojik katılığın yüksek olan bireyler değerleri doğrultusunda bir yaşamdan ziyade anlam dünyası daha zayıf bir yaşam sürerler. Kaçma, kaçınma, psikoaktif madde kullanma, kendine zarar verme gibi davranışlar sergileyebilirler (Yavuz, 2015). Alan yazın incelendiğinde psikolojik katılık ile iyi oluş (Ong vd., 2024), öz anlayış (Aydın, 2023) ve öz yeterlik (Jeffords vd., 2020) kavramları ile psikolojik katılık arasında anlamlı ve negatif yönde ilişkiler olduğu görülmektedir. Psikolojik katılık ile stres (Eisenbeck vd., 2019; Mega Radyani vd., 2022; Tavakoli vd., 2018, Turan, 2022) ve dürtüsellik (Traş vd., 2022) arasında ise anlamlı ve pozitif yönde bir ilişki olduğu görülmektedir. Ayrıca psikolojik katılık ile kaygı (Yao vd., 2023), depresif semptomlar (Kato, 2016) arasında da anlamlı ve pozitif yönde ilişkiler bulgularan çalışmalarla rastlanmıştır. Psikolojik katılık ile pozitif yönde ve anlamlı düzeyde ilişkili bulunan kavramlardan bir diğeri de ruminasyondur (Aydın, 2023; Aydın ve Yerin-Güneri, 2020).

Ruminasyon, bireyin problemleri ve problemlerinin nedenleri ve sonuçları hakkında tekrar tekrar, pasif ve ısrarcı bir biçimde düşünme süreci olarak tanımlanmaktadır. Kişi, içinde bulunduğu durumu değiştirmek için aktif olarak bir girişimde bulunmaz, harekete geçmek yerine derin düşüncelere dalar (Nolen-Hoeksema vd., 2008). Martin ve Tesser (1996), ruminatif düşüncenin geçmiş, şu an veya gelecek zamanlarda ortaya çıkabileceğini ifade etmiştir. McLaughlin vd. (2007) ruminatif düşüncenin geçmiş hakkında düşünmekle başlayarak zaman içerisinde geleceğe dair düşünmeye doğru ilerlediğini belirtmiştir.

Ruminasyonun olumsuz yaşam olaylarına ve duygu durumlarına odaklanarak olumsuz etkiye odaklandığını öne süren modellerin yanı sıra mevcut durum ile istenilen durum arasındaki farka odaklanarak kişiyi motive edici bir yönü olduğunu ileri süren modeller de bulunmaktadır (Smith ve Alloy, 2009). Ruminatif düşünme bazen kişiye karşılaştığı problemlere ilişkin çözüm yolları bulması konusunda yardımcı olsa da genellikle bireyler bu çözüm yollarını uygulamaya koyamamaktadırlar. Bu yüzden ruminatif düşünmeye yatkın kimseler olayların daha çok olumsuz yönüne odaklanmakta ve olumsuz yaşantıların sonuçlarını daha uzun süre hissetmektedirler (Bugay ve Erdur-Baker, 2011). Papageorgiou ve Wells (2004) tarafından yapılan çalışmada ruminasyon düzeyi daha yüksek olan kişilerin problem çözme çabalarının ve problem çözme konusunda kendine güvenlerinin daha düşük olduğu bulunmuştur. Lask vd. (2021) ruminasyon düzeyi daha yüksek olan kişilerin olumsuz duyguları daha yoğun olarak deneyimlediklerini ortaya koymuştur. Ayrıca alan yazında ruminasyon ile stres (Aksöz-Efe, 2018; Cenkseven-Önder ve Utkan, 2018; Willis ve Burnett, 2016), depresyon (Chiang vd.,

2022) ve otomatik düşünceler (Yapan vd., 2022) arasında pozitif yönde ilişkiler bulgulanırken çözüm odaklı düşünme (Yaşar ve Aydoğdu, 2022), duygu düzenleme yeteneği (Ehring ve Ehlers, 2014), yaşam doyumu (Traş vd., 2020) ve umut (Sun vd., 2014) ile negatif yönde ilişkiler olduğunu gösteren çalışmalara rastlanmıştır.

Mesleki rehberlik ve kariyer danışmanlığı kuramlarından biri olan Super'in Yaşam Boyu-Yaşam Alanı yaklaşımına göre belirli mesleki gelişim dönemleri için belirli mesleki gelişim görevleri bulunmaktadır. Genç yetişkinlik dönemine karşılık gelen gelişim dönemi incelendiğinde bu dönemde kariyer tercihinde bulunma, mesleki eğitimin tamamlanması, istihdama dahil olma, tercih edilen kariyerin doğruluğunun gözden geçirilmesi gibi birtakım görevler yer almaktadır (Siyez, 2016; Super, 1976). Bireylerden beklenen bu görevlerde yeterli ilerleme gerçekleştirilemediği takdirde kişinin kariyer stresi yaşaması olası bir durumdur (Creed vd., 2016). Ayrıca kariyer stresinin kariyer sürecinin her aşamasında ortaya çıkması mümkün olan bir durum (Bozkurt vd., 2020) ve kariyer gelişimini anlamak için önemli bir yapı (Creed vd., 2016) olduğu göz önünde bulundurulduğunda kavramla ilgili çalışmaların derinleşmesinin önemli olduğu düşünülmektedir. Bu bağlamda bu çalışmada genç yetişkinlerde kariyer stresi, psikolojik katılık ve ruminasyon arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Psikolojik katılık durumunun bireyin an ile temasını yitirerek gelecek ile ilgili endişe yaşamasına neden olabileceği bilinmektedir (Harris, 2009; Perez-Alvarez, 2012). Ruminasyonda da benzer biçimde birey içinde bulunduğu durumu değiştirmek için bir girişimde bulunmak yerine tekrar tekrar ve ısrarcı bir şekilde derin düşüncelere dalmaktadır (Nolen-Hoeksema vd., 2008). Alan yazından elde edilen bilgiler doğrultusunda psikolojik katılık ve ruminasyon düzeyi yüksek olan kişilerin bu düşüncelerinin ve davranışlarının kariyer yaşamında da rol oynayacağı düşünülmektedir. Bireyin kariyer kararı verme, iş bulma, ailenin beklentilerini karşılayabilme, kariyer hedefi belirleme, kariyerde ilerleyebilme (Choi vd., 2011; Creed ve Gagliardi, 2015; Üzüm vd., 2018) gibi düşüncelere daha fazla odaklanmasının ve kariyer stresi yaşamasının daha olası olduğu düşünülmektedir. Yurt içi ve yurt dışı alan yazın incelendiğinde kariyer stresi ile ilgili çalışmaların oldukça sınırlı olduğu görülmektedir. Ancak alan yazın incelendiğinde psikolojik katılık ve ruminasyonun stres ile ilişkisini ele alan çalışmalara rastlanmıştır (Aksöz-Efe, 2018; Cenkseven-Önder ve Utkan, 2018; Eisenbeck vd., 2019; Mega Radyani vd., 2022; Tavakoli vd., 2018, Turan, 2022; Willis ve Burnett, 2016). İlgili çalışmalarda hem psikolojik katılık hem de ruminasyon ile stres arasında anlamlı ve pozitif yönde bir ilişki bulunduğu görülmektedir. Bu bağlamda bu iki kavramın kariyer stresi üzerinde de etkili olacağı düşünülmektedir. Yapılan alan yazın taramasında ilgili değişkenlerin birlikte ele alındığı bir çalışmaya rastlanmamıştır. Çalışmadan elde edilen sonuçların araştırmacılara ve uygulayıcılara ışık tutacağı düşünülmektedir.

YÖNTEM

Araştırmanın Modeli

Bu araştırma, nicel araştırma türlerinden ve tarama modellerinden biri olan ilişkisel tarama modeli kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Tarama modelleri, bilinmek istenen bir durumun bağlamı içerisinde, olduğu gibi tanımlanmasını ve betimlenmesini sağlar. İlişkisel tarama modeli ise en az iki değişkenin incelendiği ve değişkenlerin birlikte nasıl ve ne büyüklükte bir değişim gösterdiğinin incelendiği araştırmaları ifade etmektedir (Karasar, 2008). Bu çalışmada kariyer stresi bağımlı değişkeni, psikolojik katılık ve ruminasyon ise bağımsız değişkenleri oluşturmaktadır.

Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunda yaşları 18-29 arasında (Ort. = 24,73, SS=) değişen, 356 (%80) kadın ve 90 (%20) erkek olmak üzere toplam 446 genç yetişkin katılımcı bulunmaktadır. Katılımcıların demografik değişkenlere ilişkin dağılımları aşağıdaki tabloda sunulmuştur.

Tablo 1*Katılımcıların Demografik Değişkenlere Göre Dağılımı*

Değişkenler	Gruplar	N	%
Cinsiyet	Kadın	356	%80
	Erkek	90	%20
Çalışma Deneyimi	Var	262	%59
	Yok	184	%41

Veri Toplama Araçları***Kariyer Distresi Ölçeği***

Ölçeğin orijinali Creed ve diğerleri (2016) tarafından geliştirilmiştir. 9 madde ve tek boyuttan oluşan ölçeğin Türkçeye uyarlaması Şensoy ve Siyez (2019) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin uyarlamasında yapılan doğrulayıcı faktör analizinde iki alt boyut ortaya koyulmuştur. Alt boyutları “algılanan engeller” ve “olumsuz duygular” oluşturmaktadır. Ölçek orijinalindeki gibi 9 maddeden oluşmaktadır ve 6’lı likert tipindedir (Örnek madde: “*Kariyer seçimi ile ilgili olarak sıklıkla mutsuz ve depresif hissederim*”). Ters madde bulunmamaktadır. Öleğkten alınabilecek en yüksek puan 54, en düşük puan 6’dır. Toplam puanın yüksek olması, kariyer stresinin yüksek olduğuna işaret etmektedir. Güvenirlik analizinde Türkçe ölçeğin Cronbach alfa değeri .81 olarak hesaplanmıştır. Bu çalışma için ise ölçeğin Cronbach alfa değeri .84 olarak hesaplanmıştır.

Kabul Eylem Formu 2

Ölçeğin orijinali Bond ve diğerleri (2011) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek 7 maddeden ve tek faktörlü bir yapıdan oluşmaktadır. Türkçeye uyarlaması Yavuz ve diğerleri (2016) tarafından yapılmıştır. Yapılan doğrulayıcı faktör analizi, tek faktörden oluşan orijinal ölçekle uyumlu bir yapı ortaya koymuştur. Toplamda 7 maddeden oluşan 7’li likert tipindeki öleğkte ters madde bulunmamaktadır (Örnek madde: “*Hislerimden korkarım*”). Öleğkten alınabilecek en yüksek puan 79, en düşük puan 7’dir Öleğkten elde edilen puanın yüksek olması psikolojik katılığın yüksek olduğuna işaret etmektedir. Öleğğin iç tutarlık katsayısı için hesaplanan Cronbach alfa değeri .84’tür. Bu çalışma için ise hesaplanan Cronbach alfa değeri .88’dir.

Kişilerarası Hataya İlişkin Ruminasyon Ölçeği

Ölçeğin orijinali Wade ve diğerleri (2008) tarafından geliştirilmiştir. 6 madde ve tek boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin iç güvenirlik katsayısı .92 olarak hesaplanmıştır. Türkçeye Oral ve Arslan (2017) tarafından uyarlanmıştır. Doğrulayıcı faktör analizi Türkçe ölçeğin orijinali gibi tek boyutlu yapıda olduğunu göstermiştir. Ölçek orijinali gibi 6 maddeden oluşmaktadır ve 5’li Likert tipindedir (Örnek madde: “*Kendimi, yaşadığım olayları kafamda sürekli düşünürken buluyorum*”). Ters puanlanan bir madde yoktur. Öleğkten alınabilecek en yüksek puan 30, en düşük puan 6’dır. Öleğkten alınan puanlar arttıkça ruminasyon düzeyi artmaktadır. Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .88’dir. Bu çalışma için ise hesaplanan Cronbach alfa değeri .90’dır.

Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacılar tarafından katılımcıların çeşitli bilgilerinin elde edilmesi amacıyla oluşturulmuştur. Formda yaş, cinsiyet, ve çalışma deneyimine ilişkin sorular yer almaktadır.

Verilerin Analizi

Elde edilen verilerin analizinde SPSS 21 paket programı kullanılmıştır. Veriler analize hazır hale getirildikten sonra ilk olarak normallik testleri yapılmıştır. Kullanılacak tüm veri dağılımlarında

çarpıklık ve basıklık katsayılarının +2 ve -2 aralığında olduğu görülmüş ve normalliği sağladığı varsayılarak parametrik testler uygulanmıştır (George ve Mallery, 2016). Veri analizlerinde bağımsız örneklem t testi, çoklu doğrusal regresyon analizi ve Pearson momentler çarpımı korelasyon katsayısı analizi kullanılmıştır. Kullanılan testler için varsayımlar kontrol edilmiştir. Verilerde önemli uç değerlerin olmadığı saptanmıştır. Çoklu regresyon analizi için hesaplanan Durbin-Watson değeri 1.91'dir. Homoskedastisite varsayımı karşılanmakta ve bağımsız değişkenler arasında doğrusal ilişki bulunmamaktadır. Etki büyüklüğünü hesaplamak için Cohen d değeri kullanılmıştır. Cohen d değeri 0.2'den küçükse düşük etki düzeyi, 0.5 ise orta etki düzeyi ve 0.8'den büyükse yüksek bir etki düzeyi olduğu kabul edilmektedir (Cohen, 1977).

BULGULAR

Bu bölümde araştırmanın amacı doğrultusunda yapılan analizlere ilişkin bulgular verilmiştir. İlk olarak betimsel istatistikler incelenmiş ve bu değerler Tablo 2'de sunulmuştur.

Tablo 2

Betimsel İstatistikler

Değişkenler	N	Min	Max	$\bar{X}$	ss	Skewness	Kurtosis
Kariyer Stresi	446	9,00	49,00	26,33	8,36	0,04	-0,51
Psikolojik Katılık	446	7,00	49,00	26,02	9,84	-0,00	-0,84
Ruminasyon	446	6,00	30,00	19,72	5,90	-0,42	-0,58

$\bar{X}$: Aritmetik ortalama, ss: Standart sapma

Genç yetişkinlerin kariyer stresi düzeylerinin çalışma deneyimine sahip olup olmama durumuna göre farklılaşmasını incelemek amacıyla yapılan t-testi sonuçlarına Tablo 3'te yer verilmiştir.

Tablo 3

Çalışma Deneyimine Göre Farklılaşmayı İçeren t Testi Sonuçları

Değişkenler	Çalışma Deneyimi	N	$\bar{X}$	ss	sd	t	p	Cohen's d
Kariyer Stresi	Var	262	25,50	8,59	444	-2,53	0,01	0,24
	Yok	184	27,52	7,88				

p<0.05

Yapılan t testi sonucuna göre, çalışma deneyimi olan ve olmayan katılımcıların kariyer stresi puanları anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır, $t(444)=-2,53$, $p<0,05$. Çalışma deneyimi olmayan katılımcıların kariyer stresi puan ortalamaları 25.50 iken ($n=262$; $SS=9,59$), çalışma deneyimi olan katılımcıların kariyer stresi puan ortalamaları 27,52'dir ($n=184$; $ss=7,88$). Çalışma deneyimi olmayan katılımcıların kariyer stresi düzeyi, çalışma deneyimi olanlara göre anlamlı düzeyde daha yüksektir. Farklılaşmaya ilişkin orta düzeyde bir etki büyüklüğü (Cohen's $d=0.24$) bulunmaktadır.

Katılımcıların kariyer stresi, psikolojik katılık ve ruminasyon düzeyleri arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla hesaplanan pearson korelasyon katsayısı sonuçlarına Tablo 4'te yer verilmiştir.

Tablo 4

Değişkenler Arası Pearson Korelasyon Katsayısı Sonuçları

Değişkenler	Kariyer Stresi	Psikolojik Katılık	Ruminasyon
-------------	----------------	--------------------	------------

Kariyer Stresi	1	0,60**	0,44**
Psikolojik Katılık		1	0,57**
Ruminasyon			1

$p<0,05^*$, $p<0,01^{**}$

Korelasyon katsayısı sonuçlarına göre kariyer stresi ve psikolojik katılık arasında pozitif yönlü orta düzeyde anlamlı bir ilişki saptanmıştır $r=0,60$, $p<0,01$. Benzer şekilde kariyer stresi ve ruminasyon arasında pozitif yönlü orta düzeyde anlamlı bir ilişki saptanmıştır $r=0,44$, $p<0,01$.

Psikolojik katılık ve ruminasyonun kariyer stresini ne düzeyde yordadığını tespit etmek amacıyla yapılan çoklu regresyon analizi sonuçlarına Tablo 5'te yer verilmiştir.

Tablo 5

Kariyer Stresinin Yordanmasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

Değişkenler	B	Std. Hata	β	t	F	R^2
Sabit	10,67	1,12		9,47		
Psikolojik Katılık	0,43	0,03	0,51	11,35	135,49	0,38
Ruminasyon	0,21	0,06	0,15	3,32		

$F_{(2-443)}=135,49$ $R=0,61$ $p<0,05$.

Regresyon analizi sonucunda psikolojik katılık ve ruminasyonun ($R=0,61$, $R^2=0,38$), kariyer stresinin anlamlı birer yordayıcısı olduğu ortaya çıkmıştır, $F(2-443)=135,49$, $p<0,05$. Psikolojik katılık ve ruminasyonun pozitif yönde yordayıcı etkisi bulunmaktadır. Psikolojik katılık ve ruminasyon birlikte kariyer stresi puanlarındaki değişimin %38'ini ($R^2=0,38$) açıklamaktadır. Standartlaştırılmış regresyon katsayılarına göre, yordayıcı değişkenlerin kariyer stresi üzerindeki önem sırası psikolojik katılık ($\beta=0,51$) ve ruminasyon ($\beta=0,15$) şeklindedir.

SONUÇ VE TARTIŞMA

Bu çalışmada ilk olarak kariyer stresi, çalışma deneyimine sahip olup olmama açısından incelenmiş ve çalışma deneyimi olanların, deneyimi olmayanlara göre daha düşük kariyer stresi yaşadıkları saptanmıştır. Literatür incelendiğinde benzer sonuçlara rastlanmaktadır (Altan ve Tarsuslu, 2019; Salman, 2022; Turpçu ve Akyurt, 2018). Bununla birlikte Koç (2023) yaptığı çalışmada, okuduğu bölümle ilgili işlerde çalışanların, bölümü ile ilgisiz işlerde çalışanlardan daha düşük kariyer stresi yaşadıkları sonucuna ulaşmıştır. Tican'ın (2020) çalışmasında kariyer stresi, çalışma deneyimi olan ve olmayan gruplar arasında farklılık göstermemektedir. Johannsen (2011) tarafından yapılan çalışmada ise, öğretmenlerin mesleki stres düzeylerinin, deneyim yıllarına göre değişmediği görülmüştür. Literatürde kariyer stresinin çalışma deneyimi durumuna göre farklılaşmasında çeşitli sonuçların olduğu görülmektedir. Kariyer stresi üzerinde sahip olunan mesleğin de önemli bir etkisi olabilir. Örneğin yüksek risk ve sorumluluk gerektiren, çalışma koşulları zor işlerde çalışanlarda daha yüksek kariyer stresi görülebilir. Liteartürdeki tutarsız sonuçlarda bu durumun etkisinden söz edilebilir. Bununla birlikte bireylerin bir işte çalışmış olma deneyimlerinin, kendilerine olan güveni arttıracak ve belirsizlikleri azaltacağı, bu nedenle kariyer stresini düşüreceği düşünülmektedir. Bu çalışmada elde edilen sonucun bu durumdan kaynaklandığı yorumu yapılabilir.

Araştırma ikinci olarak kariyer stresi, psikolojik katılık ve ruminasyon düzeyleri arasındaki ilişkiler incelenmiş ve kariyer stresinin hem psikolojik katılık hem de ruminasyon ile pozitif yönde anlamlı bir ilişkiye sahip olduğu saptanmıştır. Yapılan regresyon analizi sonuçlarına göre psikolojik katılık ve ruminasyon, kariyer stresi puanlarındaki değişimin %38'ini açıklamaktadır. Psikolojik katılık, kariyer stresinin pozitif bir yordayıcısıdır. Literatürde doğrudan kariyer stresi ve psikolojik katılık

arasındaki ilişkileri inceleyen çalışmaya rastlanmamıştır. Bu nedenle kariyer stresi ile yakından ilişkili olabileceği düşünülen kavramlar incelenmiştir. Russo ve arkadaşları (2023), yaptıkları çalışmada psikolojik katılığın kariyer uyumunu olumsuz yönde etkilediği sonucuna ulaşmıştır. Kurz ve arkadaşlarının (2014) çalışmasında ise işle ilgili stres durumlarında psikolojik katılık sergilemenin daha fazla stres artışına yol açtığı bulgulanmıştır. Çeşitli çalışmalarda ise psikolojik katılığın iş stresi ile pozitif ilişkili olduğu ortaya koyulmuştur (Cuenca vd., 2021; Singh ve O'Brien, 2020).

Kariyer stresi, bir stres türü olması nedeniyle stresin kavramsallaştırılmasıyla yakından ilişkilidir. Bu doğrultuda literatür incelendiğinde birçok çalışmada, psikolojik katılığın stresle ilişkili olduğu sonucu elde edilmiştir. (Arslan vd., 2020; Arslan ve Allen, 2022; Huang vd., 2021; Meşe, 2021). Bunun yanı sıra Wersebe ve arkadaşları (2018) tarafından yapılan deneysel çalışmada, psikolojik katılığı azaltmaya yönelik uygulanan bir müdahalenin işle ilgili stresi azaltmada etkili olduğu görülmüştür. Benzer şekilde Brinkborg ve arkadaşlarının (2011) çalışmasında, Kabul ve Kararlılık Terapisi temelli psikolojik katılığı azaltmaya yönelik bir müdahalenin stresi anlamlı düzeyde azalttığı saptanmıştır. Literatürde psikolojik katılığı azaltmaya yönelik müdahalelerin stresi azalttığını gösteren farklı çalışmalar da bulunmaktadır (Flaxman ve Bond, 2010; Frögeli vd., 2016). Psikolojik katılık, kabul ve kararlılık terapisinde 6 bileşenden oluşan bir psikopatoloji modelini temsil etmektedir. Kurama göre psikolojik katılığı yüksek olan bireyler, birçok durumda kendileri ile ilgili değerlendirme veya betimlemeleri içeren düşüncelerle birleşmiş durumdadır. Bu düşüncelerin etkisi altında istenmeyen içsel olayları yaşamamak için çoğunlukla kaçınma yöntemine başvurular. Ancak bunun bir sonucu olarak ironik bir biçimde kaçınılan olumsuz içsel süreçler ve yaşanan stres miktarı artmaktadır (Bond vd., 2011; Harris, 2022). Buna ek olarak psikolojik katılığı yüksek bireyler, yaşamlarında uzun vadeli hedeflerini seçme ve bu hedefler doğrultusunda harekete geçme noktasında daha başarısız olmaktadır (Yavuz, 2015). Bu nedenle psikolojik katılığı yüksek bireylerin, uzun vadeli hedefleri ve değerleri ile tutarlı bir kariyer inşa etmede yaşayacağı güçlüğü, kariyer stresini arttırmada oldukça tetikleyici olduğu düşünülmektedir.

Araştırmanın bir diğer sonucu ruminasyonun da kariyer stresini pozitif yönde yordamasıdır. Paivandy ve arkadaşları (2008) tarafından yapılan çalışma, ruminasyonun olumsuz kariyer düşüncelerini arttırdığını göstermektedir. Olumsuz kariyer düşüncelerinin, karar verme güçlüğü, kariyere bağlılık kaygısı, çevre ile çatışma gibi durumları kapsadığı için (Sampson vd., 1998) kariyer stresi ile yakından ilişkili olduğu söylenebilir. Pauli ve Lang (2021) tarafından yapılmış olan çalışmada ruminasyonun iş stresörleri ile pozitif ilişkili olduğu saptanmıştır. Alparslan (2022) tarafından yapılan çalışmada ise ruminasyonun çalışma stresi ile pozitif ilişkiye sahip olduğu görülmüştür. Kariyeri ile ilgili belirsizlik yaşayan kişilerin, belirsizliğe ve kariyerine ilişkin daha fazla düşünceye sahip olması muhtemel görülmektedir (Paivandy vd., 2008). Ruminatif düşüncenin devam eden tepkileri önleyemediği, dikkati sınırlandığı ve problem çözme becerisinde eksikliğe yol açtığı belirtilmektedir. Bu nedenle ruminatif düşüncelerin daha az durumla baş etme veya problem çözme girişimleri ile mevcut stresi arttırabileceği tahmin edilmektedir (Johnson vd., 2012; Malin ve Littlejohn, 2015). Yapılan çeşitli çalışmalarda ruminasyonun stresi arttırmadaki etkisi üzerinde durulmaktadır (Dalbaşı ve Kısa, 2022; Johnson vd., 2012; Öcalan ve Üzar Özçetin, 2020). Ruminasyonun kariyerle ilgili planlama, karar verme, eyleme geçme gibi süreçlerde harekete geçmeyi yavaşlatarak stresi arttırması mümkün görülmektedir.

Bu araştırmanın bazı sınırlılıkları bulunmaktadır. Araştırmada ölçümü yapılan özellikler, öz bildirime dayalı ölçekler aracılığıyla ölçülmüştür. Bu durum, katılımcıların objektif cevaplar vermemesine sebep olabilir. Bununla birlikte, araştırmanın katılımcıları yalnızca genç yetişkinlerden oluşmaktadır. Farklı yaş dönemindeki bireylerin farklı kariyer evrelerinde olabileceği düşünüldüğünde, araştırmanın çeşitli örneklemelerde tekrarlanmasının önemli olduğu düşünülmektedir.

Araştırmanın sonucunda psikolojik katılık ve ruminasyonun kariyer stresini arttıracak yönde

etkilediği saptanmıştır. Bu sonuca dayanarak özellikle kariyer psikolojik danışmanlarına bazı önerilerde bulunulabilir. Kariyer danışmanlığı sürecinde psikolojik katılığı azaltıp, psikolojik esneklik kazandırılmasının, kariyer seçimi, planlama, bilgi edinimi, eyleme geçme, çevre ile çatışmaları önleme gibi stres kaynağı olabilecek birçok süreçte etkili olacağı düşünülmektedir. Örneğin kariyer stresi yaşayan bireylerde, güçlü yönleri üzerinde durma, değerlerini keşfetme ve bunlarla uyumlu kariyer planı oluşturma, gibi psikolojik katılığı azaltmaya yönelik uygulamalar yapılabilir. Özellikle değerler doğrultusunda kariyer planı oluşturma ve uygulamada, psikolojik katılığın azaltılmasının etkili olabileceği söylenebilir. Ruminasyonu azaltmaya dönük farkındalık ve nefes egzersizleri, olumlu günlük tutma, düşünceyi durdurma gibi uygulamaların da kariyer stresini azaltmada etkili olacağı düşünülmektedir. Kariyer danışmanlığı sürecinde, kariyer stresini azaltma ve önlemede bu uygulamalara yer verilmesi önerilmektedir.

Etik Onay

Bu araştırma için Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Sosyal ve Beşeri Bilimler Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu'ndan 20.03.2024 tarihinde etik kurul onayı alınmıştır (Karar no: 04-2024/83).

Çıkar Çatışması

Tüm yazarlar adına, sorumlu yazar herhangi bir çıkar çatışması olmadığını belirtmektedir.

REFERANSLAR

- Aksöz-Efe, İ. (2018). Olumsuz yaşam olayları, psikolojik danışma hizmeti alma, ruminasyon ve stres arasındaki ilişki. *Ankara University Journal of Faculty of Educational Sciences (JFES)*, 51(2), 95-119. <https://doi.org/10.30964/auebfd.425619>
- Alparslan, Z. (2022). Bilişsel duygu düzenleme ile eğitim stresi arasındaki ilişki. *Eurasian Academy of Sciences Social Sciences Journal*, 41(1), 86–99.
- Altan, F. ve Tarsuslu, S. (2019, September). *Determination of career stress levels of university students* [Bildiri sunumu]. Fifth international mediterranean congress on natural sciences, health sciences and engineering. Budapest, Hungary.
- Arslan, G., & Allen, K. A. (2022). Exploring the association between coronavirus stress, meaning in life, psychological flexibility, and subjective well-being. *Psychology, Health and Medicine*, 27(4), 803–814. <https://doi.org/10.1080/13548506.2021.1876892>
- Arslan, G., Yildirim, M., Tanhan, A., Bulus, M., & Allen, K. A. (2020). Coronavirus stress, optimism-pessimism, psychological inflexibility, and psychological health: Psychometric properties of the coronavirus stress measure. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 2, 2423–2439. <https://doi.org/10.1007/s11469-020-00337-6>
- Arslan, Ü. & 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.
- Aydın, G. ve Yerin-Güneri, O. (2022). Exploring the role of psychological inflexibility, rumination, perfectionism cognitions, cognitive defusion, and self-forgiveness in cognitive test anxiety. *Curr Psychol*, 41, 1757–1766. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-00805-1>
- Aydın, Y. (2023). Psychological inflexibility, ruminative thinking, worry and self-compassion in relation to college adjustment. *Bartın University Journal of Faculty of Education*, 12(2), 422-434. <https://doi.org/10.14686/buefad.1022706>
- Bilgiz-Öztürk, Ş. & Doğanülkü, H. A. (2023). The Mediating role of perceived social support in the relationship between university students' perfectionism and career stress. *Cukurova University Faculty of Education Journal*, 52(2), 556-580. <https://doi.org/10.14812/cuefd.1195619>
- Bolderston, H. (2013). *Acceptance and commitment therapy: Cognitive fusion and personality functioning* [Unpublished doctoral thesis]. University of Southampton.
- Bond, F. W., Hayes, S. C., Baer, R. A., Carpenter, K. M., Guenole, N., Orcutt, H. K., Waltz, T., & Zettle, R. D. (2011). Preliminary psychometric properties of the Acceptance and Action Questionnaire-II: A revised measure of psychological inflexibility and experiential avoidance. *Behavior Therapy*, 42(4), 676–688. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2011.03.007>
- Bozkurt, Ö., Yemenici, A. D. ve Özkara, M. (2020). Genç nesilde başarı odaklı motivasyon ve özsaygının kariyer stresi ile ilişkisi. *Uluslararası Turizm, Ekonomi ve İşletme Bilimleri Dergisi*, 4(1), 56-66.
- Brinkborg, H., Michanek, J., Hesser, H., & Berglund, G. (2011). Acceptance and commitment therapy for the treatment of stress among social workers: A randomized controlled trial. *Behaviour Research and Therapy*, 49(6–7), 389–398. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2011.03.009>
- Bugay, A. ve Erdur-Baker, Ö. (2011). Ruminasyon Düzeyinin toplumsal cinsiyet ve yaşa göre incelenmesi. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 4(36), 191-199.

<https://doi.org/10.17066/pdrd.50586>

- Cenkseven-Önder, F. ve Utkan, Ç. (2018). Bilinçli farkındalık ve algılanan stres ilişkisinde ruminasyon ve olumsuz duygu düzenlemenin aracı rolü. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14(3), 1004-1019. doi: <https://doi.org/10.17860/mersinefd.444876>
- Chiang, Y. H., Ma, Y. C., Lin, Y. C., Jiang, J. L., Wu, M. H. & Chiang, K. C. (2022). The relationship between depressive symptoms, rumination, and suicide ideation in patients with depression. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(21), 14492. <https://doi.org/10.3390/ijerph192114492>
- 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. *The Career Development Quarterly*, 59, 559-572. <https://doi.org/10.1002/j.2161-0045.2011.tb00976.x>
- Cohen, J. (1977). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (Revised Ed). Academic Press. <https://doi.org/10.2307/2286629>
- Creed, P. A. & Gagliardi, R. E. (2015). Career compromise, career distress, and perceptions of employability: The moderating roles of social capital and core self-evaluations. *Journal of Career Assessment*, 23, 20–34. <https://doi.org/10.1177/1069072714523082>.
- Creed, P. A., Hood, M. & Hu, S. (2017). Personal orientation as an ante-cedent to career stress and employability confidence: The intervening roles of career goal-performance discrepancy and career goal importance. *Journal of Vocational Behavior*, 99, 79–92.
- Creed, P. A., Hood, M., Praskova, A., & Makransky, G. (2016). The Career Distress Scale: Using rasch measurement theory to evaluate a brief measure of career distress. *Journal of Career Assessment*, 24(4), 732–746. <https://doi.org/10.1177/1069072715616126>
- Cuenca, M. B., García-Martín, M. B., & Calero García, M. J. (2021). Ansiedad, depresión, estrés laboral y flexibilidad psicológica en enfermeras: un estudio correlacional-comparativo. *European Journal of Health Research*, 1–21. <https://doi.org/10.32457/ejhr.v7i3.1713>
- Dalbaş, R. İ., ve Kısa, C. (2022). Algılanan stres düzeyi ve ruminasyon arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Aydın İnsan ve Toplum Dergisi*, 8(1), 1–45. <https://orcid.org/0000-0001-7245-0842>
- Ehring, T. & Ehlers, A. (2014). Does rumination mediate the relationship between emotion regulation ability and posttraumatic stress disorder? *European Journal of Psychotraumatology*, 5(1). <https://doi.org/10.3402/ejpt.v5.23547>
- Eisenbeck, N., Carreno, D.F. & Uclés-Juárez, R. (2019). From psychological distress to academic procrastination: Exploring the role of psychological inflexibility. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 13, 103-108. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2019.07.007>.
- Flaxman, P. E., & Bond, F. W. (2010). A randomised worksite comparison of acceptance and commitment therapy and stress inoculation training. *Behaviour Research and Therapy*, 48(8), 816–820. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2010.05.004>
- Frögeli, E., Djordjevic, A., Rudman, A., Livheim, F., & Gustavsson, P. (2016). A randomized controlled pilot trial of acceptance and commitment training (ACT) for preventing stress-related ill health among future nurses. *Anxiety, Stress and Coping*, 29(2), 202–218. <https://doi.org/10.1080/10615806.2015.1025765>
- George, D., & Mallery, P. (2016). *IBM SPSS Statistics 23 Step by Step*. (14th ed.). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315545899>

- Gültekin, Z. (2022). Umudun kariyer stresine etkisinde kariyer kararlılığının aracılık rolü: Önlisans öğrencileri örneği. *Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 20(3), 94-112. <https://doi.org/10.18026/cbayarsos.1071149>
- Harris, R. (2006) Embracing your demons: An overview of acceptance and commitment therapy. *Psychotherapy in Australia*, 12(4), 2-8.
- Harris, R. (2009). *ACT made simple: An Easy-to-read primer on acceptance and commitment therapy*. New Harbinger Publications.
- Harris, R. (2022). *ACT'i kolay öğrenmek* (F. B. Esen ve F. K. Yavuz.; 2. Basım). Litera Yayıncılık.
- Hayes, S. C., Levin, M. E., Plumb-Villardaga, J., Villatte, J. L. & Pistorello, J. (2013). Acceptance and commitment therapy and contextual behavioral science: examining the progress of a distinctive model of behavioral and cognitive therapy. *Behavior Therapy*, 44(2), 180-198. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2009.08.002>
- Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A. & Lillis, J. (2006). Acceptance and commitment therapy: Model, processes and outcomes. *Behaviour Research and Therapy*, 44(1), 1-25. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2005.06.006>
- Hayes, S.C., Strosahl, K.D. & Wilson, K.G. (2012). *Acceptance and commitment therapy the process and practice of mindful change*. The Guilford Press.
- Hayes, S. C., Wilson, K. G., Gifford, E. V., Follette, V. M. & Strosahl, K. (1996). Experiential avoidance and behavioral disorders: A functional dimensional approach to diagnosis and treatment. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64(6), 1152-1168.
- Huang, C., Xie, J., Owusua, T., Chen, Z., Wang, J., Qin, C., & He, Q. (2021). Is psychological flexibility a mediator between perceived stress and general anxiety or depression among suspected patients of the 2019 coronavirus disease (COVID-19)? *Personality and Individual Differences*, 183(June 2020), 111132. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.111132>
- Jeffords, J. R., Bayly, B. L., Bumpus, M. F., & Hill, L. G. (2020). Investigating the relationship between university students' psychological flexibility and college self-efficacy. *Journal of College Student Retention: Research, Theory & Practice*, 22(2), 351-372. <https://doi.org/10.1177/1521025117751071>
- Johannsen, S. E. (2011). An Analysis of the Occupational Stress Factors Identified by Certified Teachers. *Electronic Theses and Dissertations*, 377. <https://digitalcommons.georgiasouthern.edu/etd/377>
- Johnson, J. A., Lavoie, K. L., Bacon, S. L., Carlson, L. E., & Campbell, T. S. (2012). The effect of trait rumination on adaptation to repeated stress. *Psychosomatic Medicine*, 74(3), 258-262. <https://doi.org/10.1097/PSY.0b013e31824c3ef2>
- Kang, M., Lee, J. & Lee, A.R. (2020) The effects of college students' perfectionism on career stress and indecision: self-esteem and coping styles as moderating variables. *Asia Pacific Educ. Rev.* 21, 227-243. <https://doi.org/10.1007/s12564-019-09609-w>
- Kato T. (2016). Impact of psychological inflexibility on depressive symptoms and sleep difficulty in a Japanese sample. *SpringerPlus*, 5(1), 712. <https://doi.org/10.1186/s40064-016-2393-0>
- Koç, A. (2023). *Üniversite öğrencilerinde kariyer stresi ile genel öz yeterlik düzeyinin a ve b tipi kişilik örüntüsü açısından incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Üsküdar Üniversitesi.
- Kul, A. ve Türk, F. (2020). Kabul ve Adanmışlık Terapisi (ACT) üzerine bir derleme çalışması. *OPUS*

- International Journal of Society Researches*, 16(29 Ekim Özel Sayısı), 3773-3805. <https://doi.org/10.26466/opus.741907>
- Kurz, A. S., Bethay, J. S., & Ladner-Graham, J. M. (2014). Mediating the relation between workplace stressors and distress in ID support staff: Comparison between the roles of psychological inflexibility and coping styles. *Research in Developmental Disabilities*, 35(10), 2359–2370. <https://doi.org/10.1016/j.ridd.2014.06.003>
- Kuzgun, Y. (2022). *Meslek rehberliği ve danışmanlığına giriş*. Nobel Akademik Yayıncılık.
- Lask, L. S., Moyal, N. & Henik, A. (2021). Rumination, emotional intensity and emotional clarity. *Consciousness and Cognition*, 96, Article 103242. <https://doi.org/10.1016/j.concog.2021.103242>
- Malin, K., & Littlejohn, G. O. (2015). Rumination modulates stress and other psychological processes in fibromyalgia. *European Journal of Rheumatology*, 2(4), 143–148. <https://doi.org/10.5152/eurjrheum.2015.0005>
- Martin, L. L. & Tesser, A. (1996). Some ruminative thoughts. In R. S. Wyer, Jr. (Ed.), *Ruminative thoughts* içinde (s. 1–47). Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
- Mega Radyani, A., Hanna Indra, G., & Ika Dian Oriza, I. (2021). Psychological Inflexibility Moderates Stress and Loneliness in Depression Among Indonesian College Students During the COVID-19 Pandemic. *KnE Social Sciences*, 7(1), 168–188. <https://doi.org/10.18502/kss.v7i1.10210>
- Meşe, H. R. (2021). *Çocukluk çağı travmaları, psikolojik katılık ve psikolojik esneklik ile depresyon, anksiyete ve stres arasındaki ilişkilerin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi.
- McLaughlin, K.A., Borkovec, T.D., Sibrava, N.J. (2007). The effects of worry and rumination on affect states and cognitive activity. *Behavior Therapy*, 38:23–38.
- Niles, S.G. & Harris-Bowlsbey, J. (2021). *21.yüzyılda kariyer gelişimi müdahaleleri*. F. Korkut-Owen (Çev. Ed.). Nobel Akademik Yayıncılık.
- Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E. & Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking rumination. *Perspectives on Psychological Science*. 3(5), 400-424. <https://doi.org/10.1111/j.1745-6924.2008.00088.x>
- Ong, C.W., Barthel, A.L. & Hofmann, S.G. (2024). The relationship between psychological inflexibility and well-being in adults: A meta-analysis of the acceptance and action questionnaire. *Behavior Therapy*, 55(1), 26-41. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2023.05.007>.
- Oral, T., ve Arslan, C. (2017). Kişilerarası Hataya İlişkin Ruminasyon Ölçeği'ni Türkçeye uyarlama çalışması. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 6(3), 101–107. <https://doi.org/10.5455/jcbpr.268374>
- Öcalan, S., ve Üzar Özçetin, Y. S. (2020). COVID-19 pandemisi sürecinde ruminasyon ve ruh sağlığına etkileri. *Journal of Education and Research in Nursing*, 17(4), 354–358. <https://doi.org/10.5222/head.2020.31549>
- Özgül, O. (2023). Üniversite öğrencilerinin kariyer sıkıntılarının belirlenmesi üzerine nitel bir araştırma. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 23(3), 1049-1070.
- Paivandy, S., Bullock, E. E., Reardon, R. C., & Kelly, F. D. (2008). The effects of decision-making style and cognitive thought patterns on negative career thoughts. *Journal of Career Assessment*, 16(4), 474–488. <https://doi.org/10.1177/1069072708318904>
- Papageorgiou, C. & Wells, A. (2004). Nature, functions and beliefs about depressive rumination. C.

- Papageorgiou & A. Wells (Ed.). *Depressive rumination: Nature, theory, and treatment* içinde (s. 3-20). Wiley & Sons Ltd.
- Pauli, R., & Lang, J. (2021). Collective resources for individual recovery: The moderating role of social climate on the relationship between job stressors and work-related rumination – A multilevel approach. *German Journal of Human Resource Management*, 35(2), 152–175. <https://doi.org/10.1177/23970022211002361>
- Pérez-Alvarez, M. (2012). Third-generation therapies: Achievements and challenges. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 12(2), 291–310.
- Quick, J.C. & Quick, J.D. (1990). The changing times of life: Career in context. J.C. Quick, R.E. Hess, J. Hermalin & J.D. Quick (Ed.), *Career stress in changing times* içinde (s. 1-24). The Haword Press
- Russo, A., Zammitti, A., Santisi, G., & Magnano, P. (2023). The relationship between psychological flexibility and career adaptability as resources to promote well-being. *British Journal of Guidance and Counselling*, 1–10. <https://doi.org/10.1080/03069885.2023.2212856>
- Salman, E. (2022). *Üniversite son sınıf öğrencilerinin kariyer stresi ve umutsuzluk düzeylerinin akış yaşantılarına etkisi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Çağ Üniversitesi.
- Sampson, J. P., Peterson, G. W., Lenz, J. G., Reardon, R. C., & Saunders, D. E. (1998). The design and use of a measure of dysfunctional career thoughts among adults, college students, and high school students: the Career Thoughts Inventory. *Journal of Career Assessment*, 6(2), 115–134. <https://doi.org/10.1177/106907279800600201>
- Schwatken, S. (2014). *Incongruence and attitudes toward career counseling* [Yayımlanmamış Doktora Tezi]. Iowa State University.
- Smith, J. M. & Alloy, L. B. (2009). A roadmap to rumination: a review of the definition, assessment, and conceptualization of this multifaceted construct. *Clinical Psychology Review*, 29(2), 116–128. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2008.10.003>
- Siyez, D. M. (2016). Gelişimsel yaklaşımlar. B. Yeşilyaprak (Ed.). *Mesleki rehberlik ve kariyer danışmanlığı: Kuramdan uygulamaya* içinde (s. 172-217). Pegem Akademi.
- Super, D. E. (1976). *Career education and the meanings of work*. U.S. Department of Health, Education, and Welfare, Office of Education.
- Super, D. E. (1980). A life-span, life-space approach to career development. *Journal of Vocational Behavior*, 16, 282–298. [https://doi.org/10.1016/0001-8791\(80\)90056-1](https://doi.org/10.1016/0001-8791(80)90056-1)
- Sun, H., Tan, Q., Fan, G. & Tsui, Q. (2014). Different effects of rumination on depression: Key role of hope. *International Journal of Mental Health Systems*, 8, 53. <https://doi.org/10.1186/1752-4458-8-53>
- Şensoy, G., Akıman, H., Balkan, K., Gül, Y. S., Kaval, A., Sevinç, A., Yeğintürk, G., & Uz-Baş, A. (2018). Faculty of education students' and academicians' perspectives on university counseling centers. *Journal of Higher Education and Science*, 8(1), 194. <https://doi.org/10.5961/jhes.2018.261>
- Şensoy, G., & Siyez, D. M. (2019). The career distress scale: structure, concurrent and discriminant validity, and internal reliability in a Turkish sample. *International Journal for Educational and Vocational Guidance*, 19(2), 203–216. <https://doi.org/10.1007/s10775-018-9376-3>
- Singh, R. S., & O'Brien, W. H. (2020). The impact of work stress on sexual minority employees: Could

- psychological flexibility be a helpful solution? *Stress and Health*, 36(1), 59–74. <https://doi.org/10.1002/smi.2913>
- Tavakoli, N., Broyles, A., Reid, E.K., Sandoval, J.R. & Correa-Fernández, V. (2019). Psychological inflexibility as it relates to stress, worry, generalized anxiety, and somatization in an ethnically diverse sample of college students. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 11, 1-5. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2018.11.001>.
- Tican, C. (2020). Öğretmen adaylarının girişimcilik özellikleri ile kariyer streslerine yönelik görüşleri. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 9(3), 2768–2795.
- Taş, Z., Baltacı, U. B., Büyükeskil, M., & Yakıcı, H. B. (2022). Examining the relationships between psychological inflexibility and impulsiveness of university students. *Journal of Career Review*, 1(1), 1-10.
- Taş, Z., Yakıcı, H. B., & Baltacı, U. B. (2020). Interpersonal competence and life satisfaction as the predictor of rumination about an interpersonal offense. *European Journal of Education Studies*, 7(7).
- Turan, N. (2022). Thwarted needs and psychological inflexibility predicting psychological distress in university students. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 12(66), 513-528. <https://doi.org/10.17066/tpdrd.1175141>
- Turpçu, E., ve Akyurt, H. (2018). Turizm eğitimi alan öğrencilerin kariyer streslerinin belirlenmesi: Giresun Üniversitesi lisans öğrencileri üzerine bir araştırma. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 69, 365–380.
- Üzüm, B., Uçkun, S., ve Uçkun, C.G. (2018). Üniversite öğrencilerinin yaşadığı bir fenomen: Kariyer stresi. *Journal of Social and Humanities Sciences Research*, 5(24), 1641-1651.
- Vatan S. (2016). Bilişsel davranışçı terapilerde üçüncü kuşak yaklaşımlar. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 8(3), 190-203. <https://doi:10.18863/pgy.238183>
- Wade, N. G., Vogel, D. L., Liao, K. Y. H., & Goldman, D. B. (2008). Measuring state-specific rumination: Development of the Rumination About an Interpersonal Offense Scale. *Journal of Counseling Psychology*, 55(3), 419–426. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.55.3.419>
- Wersebe, H., Lieb, R., Meyer, A. H., Hofer, P., & Gloster, A. T. (2018). The link between stress, well-being, and psychological flexibility during an Acceptance and Commitment Therapy self-help intervention. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 18(1), 60–68. <https://doi.org/10.1016/j.ijchp.2017.09.002>
- Willis, K. D. & Burnett, H. J., Jr. (2016). The power of stress: Perceived stress and its relationship with rumination, self-concept clarity, and resilience. *North American Journal of Psychology*, 18(3), 483–498.
- Yam, F. C. (2020). Adalet meslek yüksekokulu öğrencilerinin kariyer streslerinin psikolojik iyi oluşları üzerindeki yordayıcı rolü. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 13(72), 710-721.
- Yao, X., Xu, X., Chan, K. L., Chen, S., Assink, M., & Gao, S. (2023). Associations between psychological inflexibility and mental health problems during the COVID-19 pandemic: A three-level meta-analytic review. *Journal of Affective Disorders*, 320, 148-160. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2022.09.116>
- Yapan, S., Türkçapar, M.H. & Boysan, M. (2022). Rumination, automatic thoughts, dysfunctional attitudes, and thought suppression as transdiagnostic factors in depression and anxiety. *Curr*

Psychol 41, 5896–5912. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-01086-4>

- Yaşar, S., ve Aydoğdu, F. (2022). Kadın öğretmenlerde ruminasyon ile çözüm odaklı düşünme arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin aracı rolü. *Humanistic Perspective*, 4(1), 126-145. <https://doi.org/10.47793/hp.1037046>
- Yavuz, F. (2015). Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT): Genel bir bakış. *Türkiye Klinikleri Journal of Psychiatry*, 8(2), 21–27.
- Yavuz, F., Ulusoy, S., Iskin, M., Esen, F. B., Burhan, H. S., Karadere, M. E., & Yavuz, N. (2016). Turkish version of acceptance and action Questionnaire-II (AAQ-II): A reliability and validity analysis in clinical and non-clinical samples. *Klinik Psikofarmakoloji Bulteni*, 26(4), 397–408. <https://doi.org/10.5455/bcp.20160223124107>
- Yeşilyaprak, B. (2020). Mesleki rehberlik ve kariyer danışmanlığına giriş. B. Yeşilyaprak (Ed.). *Mesleki rehberlik ve kariyer danışmanlığı: Kuramdan uygulamaya içinde* (s. 1-43). Pegem Akademi.
- You, S. & Yoo, J. (2021). Relations among socially prescribed perfectionism, career stress, mental health, and mindfulness in Korean college students. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 18, 12248. <https://doi.org/10.3390/ijerph182212248>

EXTENDED ABSTRACT

Introduction:

Career distress can be defined as the experience of stress in situations related to career decision-making and career goal setting, as well as the avoidance of career-related thoughts (Creed & Gagliardi, 2015). Career distress emerges as a consequence of unfavourable career experiences, including indecision about one's career, reconciliation with one's career, and the discovery of obstacles in one's chosen field (Creed et al., 2016). Career distress can manifest at any stage of the career trajectory (Bozkurt et al., 2020). A review of the literature reveals that career distress was negatively correlated with hope (Gültekin, 2022), self-esteem (Bozkurt et al., 2020), and life satisfaction (You & Yoo, 2021), while it was positively correlated with career indecision (Kang et al., 2020), perfectionism (Bilgiz-Öztürk & Doğanülkü, 2023), and depression (You & Yoo, 2021). One of the concepts that is believed to be positively correlated with career distress is psychological inflexibility. Psychological inflexibility is the psychopathology model of Acceptance and Commitment Therapy (Hayes et al., 2006). The term "psychological inflexibility" is used to describe a lack of psychological flexibility. This consists of six elements: cognitive fusion, experiential avoidance, attachment to the conceptualised self, loss of contact with the moment, distancing and avoidance from values, and avoidance and impulsivity (Hayes et al., 2006).

Rumination is defined as the process of repeatedly, passively and persistently thinking about about one's problems and their causes and consequences. The individual does not actively attempt to change the situation they are in; instead, they engage in deep thought processes (Nolen-Hoeksema et al., 2008). The study conducted by Papageorgiou and Wells (2004) revealed that individuals with higher levels of rumination exhibited reduced problem-solving efforts and self-confidence in problem-solving. Lask et al. (2021) demonstrated that individuals with higher levels of rumination experience negative emotions more intensely.

The objective of this study was to examine the relationship between career distress, psychological inflexibility, and rumination in young adults. Given that career distress can occur at any stage of the career process (Bozkurt et al., 2020), it is important to conduct further research on this topic. A review of the national and international literature reveals that there is a paucity of studies on career distress. Furthermore, the significant and positive relationship between psychological inflexibility and rumination with stress (Aksöz-Efe, 2018; Cenkseven-Önder & Utkan, 2018; Eisenbeck et al., 2019) suggests that these two concepts may also be effective in understanding career distress. As evidenced by Mega Radyani et al. (2022), Tavakoli et al. (2018), Turan (2022), and Willis & Burnett (2016), these two concepts are believed to be effective in reducing career distress. A review of the literature revealed no studies that addressed the related variables together. It is anticipated that the results of this study will provide insights for researchers and practitioners.

Method:

This research was conducted using the relational survey model, which is one of the quantitative research types and one of the survey models. The study group of the research included a total of 446 young adult participants, 356 (80%) female and 90 (20%) male, aged between 18-29 (mean = 24.73, SD=). Career Distress Scale adapted into Turkish by Şensoy and Siyez (2019), Acceptance and Action Questionnaire-II adapted into Turkish by Yavuz et al. (2016) Rumination About an Interpersonal Offense Scale adapted into Turkish by Oral and Arslan (2017) and Personal Information Form created by the researchers were used as data collection tools. The analysis of the data obtained was carried out using the SPSS 21 package programme. After the data were prepared for analysis, normality tests were performed and assumptions were examined.

Findings:

In this study, firstly, career distress was analysed in terms of having working experience or not. According to the results, the career distress scores of the participants with and without working experience differed significantly, $t(444)=-2.53, p<0.05$. The career distress level of the participants without working experience was significantly higher than those with working experience. There is a moderate effect size (Cohen's $d=0.24$) for the differentiation. According to the results of the correlation coefficient, positive and moderately significant relationships were found between career distress and both psychological inflexibility ($r=0.60, p<0.01$) and rumination ($r=0.44, p<0.01$). Finally, according to the results of regression analysis, psychological inflexibility and rumination ($R=0.61, R^2=0.38$) are significant predictors of career distress, $F(2-443)=135.49, p<0.05$.

Psychological inflexibility and rumination together explain 38% ($R^2=0.38$) of the change in career distress scores. According to the standardised regression coefficients, the order of importance of the predictor variables on career distress is psychological inflexibility ($\beta=0.51$) and rumination ($\beta=0.15$).

Discussion:

In this study, it was found that those with work experience experienced lower career distress than those without experience. Similar results are found in the literature (Altan & Tarsuslu, 2019; Salman, 2022; Turpçu & Akyurt, 2018). However, Koç (2023) concluded in his study that those working in jobs related to the department they studied experienced lower career distress than those working in jobs unrelated to their department. In Tican's (2020) study, career distress did not differ between groups with and without working experience. In the literature, it is seen that there are various results in the differentiation of career distress according to working experience. It is thought that individuals' experience of having worked in a job will increase their self-confidence and reduce uncertainties, and therefore reduce career distress.

Career distress was found to have a significant positive relationship with both psychological inflexibility and rumination. According to the results of the regression analysis, psychological inflexibility and rumination explained 38% of the change in career distress scores. Career distress is closely related to the conceptualisation of stress since it is a type of stress. In this direction, when the literature is examined, many studies have found that psychological inflexibility is related to stress (Arslan et al., 2020; Arslan & Allen, 2022; Huang et al., 2021; Meşe, 2021). In addition, in an experimental study conducted by Wersebe et al. (2018), an intervention to reduce psychological inflexibility was found to be effective in reducing work-related stress. Similarly, Brinkborg et al. (2011) found that an intervention to reduce psychological inflexibility based on Acceptance and Commitment Therapy significantly reduced stress. There are also other studies in the literature showing that interventions to reduce psychological inflexibility reduce stress (Flaxman & Bond, 2010; Frögeli et al., 2016). It is thought that the difficulty that individuals with high psychological inflexibility will experience in building a career consistent with their long-term goals and values is a trigger for increasing career distress.

The study conducted by Paivandy et al. (2008) shows that rumination increases negative career thoughts. Since negative career thoughts include situations such as decision-making difficulties and conflict with the environment (Sampson et al., 1998), it can be said to be closely related to career distress. Pauli and Lang (2021) found that rumination was positively related to job stressors. In the study conducted by Alparslan (2022), rumination was found to have a positive relationship with work stress. It is stated that ruminative thinking cannot prevent ongoing reactions, limits attention and leads to deficiency in problem solving skills. Therefore, it is estimated that ruminative thoughts may increase the current stress with less attempts to cope with the situation or problem solving (Johnson et al., 2012; Malin & Littlejohn, 2015). In various studies, the effect of rumination on increasing stress is emphasised (Dalbaşı & Kısa, 2022; Johnson et al., 2012; Öcalan & Üzar Özçetin, 2020). It seems possible that rumination may increase stress by slowing down taking action in processes such as career-related planning, decision-making, and taking action.

Conclusion:

As a result of this research, the career distress level of the participants with no work experience was found to be significantly higher than those with work experience. According to the results of the correlation coefficient, positive and moderately significant relationships were found between career distress and both psychological inflexibility and rumination. According to the results of regression analysis, psychological inflexibility and rumination were found to be positive predictors of career distress. Psychological inflexibility and rumination together explain 38% of the change in career distress scores. When the literature is examined, it is seen that there are very few studies on career distress. It is hoped that the current study will contribute to future studies on career distress.

Recommendation:

As a result of the study, psychological inflexibility and rumination were found to increase career distress. Based on this result, some suggestions can be made especially for career counsellors. It is thought that reducing psychological inflexibility and gaining psychological flexibility in the career counselling process will be effective in many processes that may be a source of stress such as career choice, planning, information acquisition, taking

action, and preventing conflicts with the environment. Especially in creating and implementing career plans in line with values, it can be said that reducing psychological inflexibility can be effective. It is seen that practices to reduce rumination will also be effective in reducing career distress.