



Ergenlerde Kariyer Kaygısının Yordayıcısı Olarak Bilişsel Esneklik ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük

Cognitive Flexibility and Intolerance of Uncertainty as Predictors of Career Anxiety in Adolescents

Osman Gönültaş, Sezen Güleç

Yazar Bilgileri

Osman Gönültaş 
Dr. Psikolojik Danışman, Millî Eğitim Bakanlığı,
ogonultasmlt@gmail.com

Sezen Güleç 
Dr. Öğr. Üyesi, Sivas Cumhuriyet Üniversitesi,
Psikoloji,
sezengulec@cumhuriyet.edu.tr

ÖZ

Bu araştırmada bilişsel esneklik ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün kariyer kaygısı üzerindeki yordayıcı etkisi ele alınmıştır. Ayrıca cinsiyet değişkeni açısından ergenlerin kariyer kaygısı düzeylerinin farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Araştırma, ilişkisel tarama modeli çerçevesinde yürütülmüştür. Araştırmanın çalışma grubu 245'i kız ve 145'i erkek olmak üzere toplam 420 lise öğrencisinden oluşmaktadır. Katılımcıların yaş ortalamaları 16,03'tür. Araştırma verileri, Kariyer Kaygısı Ölçeği, Bilişsel Esneklik Ölçeği ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği aracılığıyla toplanmıştır. Araştırmada bilişsel esnekliğin kariyer kaygısı düzeyini negatif yönde, belirsizliğe tahammülsüzlüğün ise pozitif yönde anlamlı düzeyde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bilişsel esneklik ve belirsizliğe tahammülsüzlük birlikte kariyer kaygısını %17 oranında açıklamaktadır. Ayrıca, kariyer kaygısı düzeyi cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermektedir. Kız öğrenciler erkek öğrencilere göre daha yüksek kariyer kaygısı yaşamaktadır. Elde edilen bulgular, ilgili alanyazın ışığında tartışılmış ve araştırmacılar için bazı öneriler sunulmuştur.

Makale Bilgileri

Anahtar Kelimeler
Kariyer kaygısı
Bilişsel esneklik
Belirsizliğe tahammülsüzlük
Ergenler

Keywords
Career anxiety
Cognitive flexibility
Intolerance of uncertainty
Adolescents

Makale Geçmişi
Geliş: 25.05.2024
Kabul: 10.12.2024

ABSTRACT

In the current study, the predictive effects of cognitive flexibility and intolerance of uncertainty on career anxiety were investigated in adolescents. Moreover, it was examined whether adolescents' career anxiety levels varied significantly depending on the gender variable. The study employed the relational survey model. The study group consisted of a total of 420 high school students, 245 females and 145 males. The mean age of the participants is 16.03. The data of the study were collected by using the Career Anxiety Scale, Cognitive Flexibility Scale and Intolerance of Uncertainty Scale. In the study, it was concluded that cognitive flexibility significantly and negatively predicted the level of career anxiety, and intolerance of uncertainty significantly and positively predicted it. Cognitive flexibility and intolerance of uncertainty together explained 17% of the variance in career anxiety. In addition, the level of career anxiety was found to vary significantly depending on the gender in favour of the male students. In other words, female students experience higher career anxiety than male students. The findings were discussed in relation to the relevant literature, and some suggestions were presented to the researchers.

Makale Türü

Araştırma

Önerilen Atıf Gönültaş, O. & Güleç, S. (2024). Ergenlerde kariyer kaygısının yordayıcısı olarak bilişsel esneklik ve belirsizliğe tahammülsüzlük. *TEBD*, 22(3), 2435-2449. <https://doi.org/10.37217/tebd.1490061>

Giriş

Ergenlik dönemi fizyolojik, zihinsel, duygusal ve sosyal açıdan hızlı değişimlerin meydana geldiği yaşam dönemini ifade etmektedir (Santrock, 2014). Her dönemde yaşanan bu değişimler ergenlik dönemi ile birlikte hız kazanmakta ve yoğunlaşmaktadır. Bu dönemde ergenler, bir yandan yaşadığı değişimlere uyum sağlamaya çalışırken diğer yandan kariyerini şekillendirmek için geleceğe yönelik planlar yapmaya ve alternatifler arasından karar vermeye çalışmaktadır (Forman ve Davies, 2003). Akos ve Niles'e (2007) göre kariyer hazırlığı ergenlerin gelişim görevlerinden biridir. Dolayısıyla yeni bir kimlik arayışının yaşandığı ergenlik dönemi bireylerin gelecek kariyer kaygılarının yoğunlaştığı kritik bir dönem olarak kabul edilmektedir (Andersen ve Teicher, 2008).

Kaygı genel olarak gelecekteki tehditlerin algılanması sonucu oluşan hoş olmayan bir durumdur (Barlow, 2000). Yaşanan kaygı kişide beraberinde çaresizlik duygusuna da yol açmaktadır (Kurniawan vd., 2021). Genel kaygı ile ilişkili olan kariyer kaygısı ise, bireyin kariyer seçim sürecinde veya iş performansında yaşadığı olumsuz duygulardır (Pisarik vd., 2017; Saka vd., 2008). Vignoli'ye (2015) göre kariyer kaygısı, bireyin hem akademik hem de mesleki gelişimine ilişkin yaşadığı başarısızlık duygusunu ifade etmektedir. Benzer şekilde Boo vd. (2022), kariyer kaygısının kariyer hedefleri ve akademik performans üzerinde olumsuz etkisi olduğunu belirtmiştir. Aynı zamanda kariyer kaygısı, bireyin ailesini hayal kırıklığına uğratma ve akademik eğitim ya da işi nedeniyle ailesinden ve yakın arkadaşlarından uzaklaşma korkusu olarak ifade edilmektedir (Vignoli vd., 2005). Dolayısıyla kariyer kaygısı kariyer gelişimini olumsuz etkileyen bir yapı olarak karşımıza çıkmaktadır. Özellikle yaşanan kariyer kaygısının kariyer planlamayı ve kariyer kararı vermeyi zorlaştırdığı belirtilmektedir (Atikah vd., 2023; Shin ve Lee, 2019; Şeker, 2020; Vignoli, 2015; Weinstein vd., 2002). İlhan ve Yüksel-Şahin'e (2023) göre kariyer alternatiflerine yönelik araştırma yapma, değişim süreçlerine yön verme ve meydana gelen değişimleri benimsemek gibi kariyer hazırlık davranışlarını uygulamada kariyer kaygısı yaşayanlar daha az isteklidir. Daniels vd. (2011) ise kariyer kaygısının daha az kariyer bağlılığına ve kariyer tatminine neden olabileceğini ifade etmiştir. Bu açıdan bakıldığında ergenlerde kariyer kaygısı ile ilişkili değişkenlerin ele alınmasına ihtiyaç duyulmaktadır. Bu düşünceden hareketle mevcut araştırmada ilk olarak bilişsel esnekliğin kariyer kaygısına etkisi incelenmiştir.

Bilişsel esneklik değişen çevresel taleplere göre davranışın uyarlanması yeteneğidir. Böylece yeni durumlara uyum kolaylaşmaktadır (Huizinga vd., 2006). Bilişsel esneklik düşüncelerin akıcı bir şekilde geliştirilmesini sağlayarak bireye sorunların çözümü için alternatifler sunmaktadır (Barbey vd., 2013). Martin ve Anderson'a (1998) göre bilişsel esneklik, var olan problemi tek bir yönteme bağlı kalmadan farklı çözüm yollarını kullanarak çözebilme becerisidir. Bilişsel esneklik, bireylere herhangi bir durum karşısında nasıl davranacakları konusunda seçenekler sunmaktadır (Martin ve Rubin,

1995). Dolayısıyla bilişsel esnekliğe sahip bireyler, farklı durumlarla yüzleşmeye ve tepkilerinin bağlamsal ihtiyaçlarını karşılamasını sağlamak için daha uyumlu olmaya isteklidir (Denson vd., 2014). Bilişsel esnekliği yüksek bireylerin değişen durumlara karşı motivasyonları daha yüksektir ve çözüm odaklı eğilim göstermektedir. Bilişsel esnekliği düşük bireyler ise yeni durumları zorlayıcı olarak algıladıkları için değişime karşı dirençlidir (Altıntaş ve Gültekin, 2003). Dennis ve Vander Wal (2010) ise bilişsel esnekliğin kişide zor durumların kontrol edilebilir olduğuna ilişkin algı oluşturduğunu vurgulamıştır. Nitekim kariyer gelişim sürecindeki belirsizliğin ve değişimin hızlı artış göstermesi bilişsel açıdan esnek olmayı zorunlu kılmaktadır (Yeşilyaprak, 2012).

Araştırmada kariyer kaygısı üzerinde etkisi incelenen diğer değişken olan belirsizliğe tahammülsüzlük herhangi bir belirsiz durum karşısında duygusal, bilişsel ve davranışsal tepki verme eğilimini ifade etmektedir (Dugas vd., 2004). Belirsizliğe tahammülsüzlük bilinmeyenden korkma ve gelecekte yaşanabilecek potansiyel olumsuz sonuçlara ilişkin aşırı endişelenme durumudur (Arbona vd., 2021). Yook vd.'ne (2010) göre belirsizliğe karşı tahammülü olmayan bireyler olumsuz ruh hallerine karşı savunmasızdır. Bu kişiler belirsiz durumları stresli ve kaygı verici olarak algılama eğilimindedir. Ayrıca belirsizliğe tahammülsüzlüğün bireylerin işlevselliklerini olumsuz yönde etkilediği ifade edilmektedir (Buhr ve Dugas, 2002). Nitekim yaşamda kaçınılmaz olan belirsizlik kariyer seçimi gibi önemli kararlar vermede daha da dikkat çekici bir duruma gelmektedir (Trevor-Roberts, 2006). Özellikle belirsizlikler bireylerin gelecekte nasıl bir kariyer istediklerini belirlemelerini zorlaştırarak kariyer kaygısı yaşamalarına yol açmaktadır (Mahmud vd., 2021). Ek olarak, Arbona vd. (2021) belirsizliğe tahammülü düşük olan bireylerin yüksek düzeyde kaygı yaşadıklarından kariyer kararı vermede zorlandıklarını ileri sürmüştür.

Ergenlik dönemi gelecekle ilgili planların yapıldığı ve kariyer kararlarının alındığı kritik bir süreçtir (Nurmi, 1991). Günümüzde kariyer artık dinamik bir yapıya dönüşmüş ve bu durum doğru kararlar almayı daha da zorlaştırmıştır (Rathore ve Jain, 2022). Bu yüzden ergenlerin kariyer gelişimlerinin desteklenmesi gerektiği söylenebilir. Vignoli vd. (2005), ergenlerde en sık karşılaşılan sorunlardan biri olan kariyer kaygısının kariyer gelişimini sekteye uğratan bir duygu durumu olduğunu vurgulamıştır. Dolayısıyla kariyer kaygısının kariyer gelişimini olumsuz etkilediği düşünüldüğünde sağlıklı bir kariyer gelişim süreci için ergenlerde kariyer kaygısını önlemede etkili olabilecek değişkenlerin ele alınması önem arz etmektedir. Nitekim önceki araştırmalar (Arbona vd., 2021; Flandermeyer, 2019; Pizarik vd., 2017; Zhou vd., 2022) hem bilişsel esnekliğin hem de belirsizliğe tahammülsüzlüğün üniversite öğrencilerinde kariyer kaygısını açıklayan bir özellik olduğunu kanıtlamıştır. Aynı etkinin ergenlerde de test edilmesi ilgili alanyazın için gereklilik olarak değerlendirilmiştir. Özellikle araştırma sonuçlarının okul psikolojik danışmanlarının ergenlerle yapacakları kariyer psikolojik danışmanlığı uygulamalarına yol gösterici rolü olabileceği

düşünülmektedir. Bu bağlamda araştırmada bilişsel esneklik ve belirsizliğe tahammülsüzlük değişkenlerinin kariyer kaygısı üzerindeki etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Ayrıca araştırmada kariyer kaygısı düzeyinin cinsiyet değişkeni açısından farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Bu doğrultuda araştırmanın hipotezleri şu şekildedir:

H1: Ergenlerin kariyer kaygısı düzeyleri cinsiyete göre farklılık göstermektedir.

H2: Ergenlerde bilişsel esneklik ve belirsizliğe tahammülsüzlük kariyer kaygısını anlamlı düzeyde yordamaktadır.

Yöntem

Araştırmanın Deseni

Araştırma, ilişkisel tarama modeli çerçevesinde yürütülmüştür. İlişkisel tarama modeli, iki ya da daha fazla değişkende meydana gelen birlikte değişim varlığını incelemektedir (Karasar, 2016).

Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu uygun örnekleme yöntemi ile ulaşılan, 245'i kız ve 145'i erkek olmak üzere toplam 420 lise öğrencisi oluşturmaktadır. Katılımcıların yaşları 14 ile 19 arasında değişmektedir. 2023-2024 eğitim-öğretim yılında öğrenim gören katılımcıların 102'si lise 1. sınıf, 98'i 2. sınıf, 167'si 3. sınıf ve 53'ü 4. sınıftır.

Veri Toplama Araçları

Kariyer Kaygısı Ölçeği (KKÖ)

KKÖ, lise öğrencilerinin mesleki gelişim sürecinde yaşadıkları kariyer kaygısını belirlemek amacıyla Çetin-Gündüz ve Nalbantoğlu-Yılmaz (2016) tarafından geliştirilmiştir. Toplamda 14 maddeden ve meslek seçimine yönelik kaygılar ile aile etkisinden kaynaklı kaygılar olmak üzere iki alt boyuttan oluşan 5'li Likert tipi bir ölçektir. Ölçekten alınabilecek puan 14 ile 70 aralığında değişmektedir. Ölçekten alınan yüksek puan, yüksek kariyer kaygısına işaret etmektedir. Ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı meslek seçimine yönelik kaygılar alt boyutu için .80 ve aile etkisinden kaynaklı kaygılar alt boyutu için ise .74 olarak hesaplanmıştır. Araştırma örneklemini için ise Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı ölçek toplam puanı için .90 olarak hesaplanmıştır.

Bilişsel Esneklik Ölçeği (BEÖ)

Martin ve Rubin (1995) tarafından geliştirilen ölçeğin Türkçeye uyarlama çalışması Çelikkaleli (2014) tarafından gerçekleştirilmiştir. 6'lı Likert tipi bir ölçme aracı olan ölçekten alınan puanların yüksek olması bilişsel esnekliğin yüksek olduğunu ifade etmektedir. Orijinal formu 12 maddeden oluşan ölçeğin 11 maddeden oluşan Türkçe formunun açımlayıcı faktör analizi sonucunda elde edilen tek boyutlu yapısı doğrulayıcı faktör analizi sonucunda ulaşılan yapıyla uyum göstermiştir. Ölçeğe ilişkin güvenilirlik analizi üç farklı örneklem grubunda gerçekleştirilmiş ve Cronbach Alfa iç tutarlık

katsayıları sırasıyla .74, .73 ve .75 olarak hesaplanmıştır. Ayrıca test-tekrar test güvenilirlik kat sayısı ise .98 olarak bulunmuştur. Ölçeğin araştırma örneklemini için ise Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı .84 olarak hesaplanmıştır.

Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği

Carleton vd. (2007) tarafından geliştirilen ölçeğin Türkçeye uyarlama çalışması Sarıçam vd. (2014) tarafından yapılmıştır. 5'li Likert tipinde olan ölçek toplam 12 maddeden oluşmaktadır. Ölçekten alınan puanın yükselmesi, belirsizliğe tahammülsüzlüğün arttığını göstermektedir. Ölçek ileriye yönelik kaygı ve engelleyici kaygı olmak üzere iki alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçek toplam varyansın %78,57'sini açıklamaktadır. Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı ölçeğin toplamı için .88, ileriye yönelik kaygı alt boyutu için .84 ve engelleyici kaygı alt boyutu için .77 olarak hesaplanmıştır. Araştırma örneklemini için ise Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı ileriye yönelik kaygılar alt boyutu için .81, engelleyici kaygı alt boyutu için ise .86 olarak hesaplanmıştır.

İşlem

Araştırma sürecinin başında, Isparta İl Millî Eğitim Müdürlüğü ve Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Sosyal Bilimler Bilimsel Araştırma Önerisi Etik Değerlendirme Kurulundan (2024/3 sayılı karar) gerekli izinler alınmıştır. Daha sonra araştırmada kullanılan ölçekler, yazılı onam formları ile birlikte Google Form haline getirilmiştir. Ardından ilgili form, ulaşılabilen liselere gidilerek çevrim içi yolla ve gönüllülük esasına göre katılımcılara uygulanmıştır. Katılımcılara ulaşmada, uygun örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Veri toplama işlemi, 2024 Nisan ve Mayıs aylarında yürütülmüştür.

Verilerin Analizi

Araştırma verileri SPSS 26 paket programı aracılığıyla analiz edilmiştir. Analiz işleminde ilk aşamada, verilerin normal dağılım varsayımını karşılama durumu çarpıklık ve basıklık katsayıları ile değerlendirilmiştir. Normallik varsayımının karşılandığı tespit edilmiş, toplanan verilerden analize dâhil edilmeyen herhangi bir veri olmamıştır. İkinci aşamada, betimsel istatistikler incelenmiştir. Normallik varsayımının karşılanması nedeniyle analiz süreci, parametrik testlerin yapılması ile devam etmiştir. Cinsiyete göre kariyer kaygısı t-testi ile incelenmiştir. Araştırma değişkenlerinin, regresyonun ön koşullarından biri olan doğrusal ilişkiye sahip olma durumu, Pearson Momentler Çarpımı korelasyon analizi aracılığıyla değerlendirilmiştir. Bu koşulun da sağlandığı bulgusuna ulaşılmasının ardından son olarak, araştırma değişkenlerinin kariyer kaygısını yordama durumunu incelemek üzere, çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmıştır.

Bulgular

Araştırma değişkenlerine ilişkin betimsel istatistikler Tablo 1'de sunulmuştur.

Tablo 1. Araştırma Değişkenlerine İlişkin Betimsel İstatistikler

	<i>N</i>	<i>Min.</i>	<i>Max.</i>	<i>Ortalama</i>	<i>Ss</i>	<i>Çarpıklık</i>	<i>Basıklık</i>
Kariyer kaygısı	420	14,00	70,00	40,76	13,14	-.090	-.529
Bilişsel esneklik	420	14,00	72,00	48,46	10,91	-.363	.075
Belirsizliğe tahammülsüzlük	420	12,00	60,00	39,53	10,61	-.315	-.224

Tabachnick ve Fidell (2013), verilerin normal dağıldığını kabul edebilmek için basıklık ve çarpıklık değerlerinin -1.5 ile +1.5 arasında olması gerektiğini ifade etmektedir. Tablo 1 incelendiğinde, araştırma değişkenleri olan kariyer kaygısı, bilişsel esneklik ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün basıklık ve çarpıklık değerlerinin kabul edilebilir aralıkta olduğu ve normal dağılım varsayımını karşıladığı görülmektedir. Kariyer kaygısının cinsiyete göre t-testi sonuçları Tablo 2’de verilmiştir.

Tablo 2. Kariyer Kaygısının Cinsiyete Göre t-Testi Sonuçları

<i>Cinsiyet</i>	<i>N</i>	<i>X̄</i>	<i>Ss</i>	<i>t(sd)</i>	<i>p</i>
Kız	275	42,26	12,08		
Erkek	145	37,93	14,59	3,247 (418)	.012
Toplam	420				

p<.05

Tablo 2’de kariyer kaygısının cinsiyet değişkenine göre hesaplanan t-testi sonuçları görülmektedir. Sonuçlar, kariyer kaygısı düzeyinin cinsiyete göre, kız öğrencilerde daha yüksek olmak üzere, anlamlı bir farklılık gösterdiğine işaret etmektedir. Araştırma değişkenlerine ilişkin Pearson Momentler Çarpımı korelasyon analizi sonuçları Tablo 3’te sunulmuştur.

Tablo 3. Araştırma Değişkenlerinin Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi Sonuçları

<i>Değişkenler</i>	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>
1.Kariyer kaygısı	1		
2.Bilişsel esneklik	-.25**	1	
3.Belirsizliğe tahammülsüzlük	.34**	-.25**	1

**p<.01

Tablo 3 incelendiğinde kariyer kaygısının bilişsel esneklik ile negatif yönde düşük düzeyde ($r=-.25$; $p<.01$) ve belirsizliğe tahammülsüzlük ile pozitif yönde orta düzeyde ($r=.34$; $p<.01$) anlamlı ilişkiler içinde olduğu görülmektedir. Bilişsel esneklik ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasında ise negatif yönde düşük düzeyde ($r=-.25$; $p<.01$) anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Bilişsel esneklik ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün kariyer kaygısını yordamasına ilişkin regresyon analizi sonuçları Tablo 4’te verilmiştir.

Tablo 4. Bilişsel Esneklik ve Belirsizliğe Tahammülsüzlüğün Kariyer Kaygısını Yordamasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

<i>Değişken</i>	<i>B</i>	<i>Standart Hata B</i>	<i>β</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
Sabit	38,258	3,49	-	10,97	.00
Bilişsel esneklik	-.29	.054	-.24	-5,32	.00
Belirsizliğe tahammülsüzlük	.41	.055	.33	7,49	.00
$R^2=.171$					

Tablo 4 incelendiğinde bilişsel esnekliğin kariyer kaygısı düzeyini negatif yönde ($\beta=-.24$; $p=.00$), belirsizliğe tahammülsüzlüğün ise pozitif yönde ($\beta=.33$; $p=.00$) anlamlı bir şekilde yordadığı görülmektedir. Bilişsel esneklik ve belirsizliğe tahammülsüzlük birlikte kariyer kaygısını %17 oranında açıklamaktadır.

Tartışma, Sonuç ve Öneriler

Bu araştırmada bilişsel esneklik ile belirsizliğe tahammülsüzlüğün kariyer kaygısı üzerindeki yordayıcı rolü ele alınmıştır. Ergenlerle gerçekleştirilen bu araştırmada ayrıca cinsiyet değişkeni açısından kariyer kaygısı düzeyinin farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Araştırma sonucunda ilk olarak bilişsel esnekliğin kariyer kaygısını negatif yönde anlamlı düzeyde yordadığı bulgusuna ulaşılmıştır. Bu sonuca göre, yüksek bilişsel esnekliğin bireylerde kariyer geleceğine ilişkin kaygıyı azaltmada önemli bir faktör olduğu söylenebilir. Bu araştırma bulgusu ile uyumlu olarak Flandermeyer (2019) da bilişsel esnekliğin kariyer karar sürecinde kariyer kaygısını azaltarak kariyer kararı vermeyi kolaylaştırdığını belirtmiştir. Kercood vd.'ne (2017) göre yüksek bilişsel esnekliğe sahip bireylerin kariyer seçim sürecinde birden fazla kariyer alternatifleri belirlemeleri kariyer seçimine ilişkin kariyer güveninin artmasıyla sonuçlanmaktadır. Böylece bilişsel esnekliğin zor bir süreç olan kariyer seçim sürecini kolaylaştırarak yaşanması muhtemel kaygının önlenmesine katkı sunabileceği ifade edilebilir. Nitekim kariyer ile ilgili kaygının kariyer kararını güçleştirdiği bilinmektedir (Campagna ve Curtis, 2007). Troy vd. (2013) özellikle kontrol edilemeyen bir durumla karşı karşıya kalındığında kaygıya karşı bilişsel esnekliğin yararlı olabileceğini öne sürmüştür.

Araştırmanın bir diğer bulgusu belirsizliğe tahammülsüzlüğün kariyer kaygısını pozitif yönde anlamlı düzeyde yordadığıdır. Benzer şekilde, Zhou vd. (2022) belirsizliklere karşı yaşanan tahammülsüzlüğün kariyer kaygısı üzerinde olumsuz etkisi olduğunu ifade etmiştir. Ek olarak, Pisarik vd. (2017) bireylerin kariyer yaşamındaki belirsizlikler ve aynı zamanda öngörülemeyen değişken deneyimlerin kariyer kaygısına neden olduğunu ortaya koymuştur. Özellikle belirsizliklere karşı tahammülün kariyer karar sürecinde bireysel bir özellik olarak gerekli olduğu bilinmektedir. Çünkü bireyler kariyer karar sürecinde alışılmadık, karmaşık veya tutarsız bilgilerle uğraşmak durumunda kalmaktadır. Dolayısıyla kariyer müdahalelerinde belirsizliğe tahammülsüzlüğün desteklenmesi gerekmektedir (Xu ve Tracey, 2015). Şahin'e (2022) göre ise belirsizliğe tahammülsüzlük kariyer gelecek algısının negatif yönde anlamlı bir yordayıcısıdır. Nitekim belirsizliğe tahammül edemeyen bireyler belirsiz durumları tehdit edici olarak algıladıklarından gelecek hakkında karamsarlık yaşamaktadırlar (Demirtaş ve Yıldız, 2019).

Araştırmada ayrıca cinsiyete göre kariyer kaygısı düzeylerinin anlamlı düzeyde farklılaştığı bulunmuştur. Elde edilen bulgular, kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre kariyer kaygısı düzeylerinin daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Bu araştırma bulgusu ile uyumlu olarak Şama (2020)

ergenlerle yaptığı araştırmada, kız öğrencilerin kariyer kaygısı düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Benzer şekilde, Göncü-Akbaş (2019) da cinsiyete göre kariyer kaygısı düzeylerinin farklılaştığını ve kız ergenlerin kariyer kaygısını erkeklere oranla daha yoğun yaşadıklarını bulmuştur. Daniels vd. (2011) ise cinsiyetin kariyer kaygısının negatif yönde anlamlı bir yordayıcısı olduğunu ve erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre daha az kariyer kaygısına sahip olduğunu belirtmiştir. Bu sonucuna göre farklı çıkarımlarda bulunulabilir. Örneğin, günümüzde kadınlar çalışma hayatında aktif rol alırken aynı zamanda ailede de kadın ve anne rollünü işlevsel olarak sürdürmeye çalışmaktadır. Yaşamın getirdiği farklı koşullara göre kadınlar kariyer hedefleri ve aile arasında sıkışabilmektedir. McElwain vd.'ne (2005) göre kadınların kariyer ve aile sorumlulukları arasında denge kurmakta zorlanma olasılıkları daha yüksektir. Ayrıca kadınlar her ne kadar farklı sektörlerde çalışma olanağına sahip olsa da toplumda hala kadınların bazı mesleklere yatkın olmadıklarına ilişkin algılar da kariyer kaygısını tetikleyebilecek bir etken olarak değerlendirilebilir.

Bu araştırmada elde edilen bulguların bazı sınırlılıklar dikkate alınarak yorumlanmasının önemli olduğu düşünülmektedir. Nitekim bu araştırma lise öğrencileri ile yürütüldüğü için genellenebilirliğinin sınırlı olduğu söylenebilir. Araştırma bulgularının farklı eğitim kademelerdeki öğrenci gruplarıyla da çalışılarak genellenebilirliği sağlanabilir. Ayrıca araştırma verilerinin öz değerlendirmeye dayalı ölçeklerle toplanması da bir diğer sınırlılık olarak kabul edilebilir. Konu ile ilgili gelecek araştırmalarda nicel verilerle birlikte nitel veriler de toplanarak derinlemesine bilgiler elde etmek mümkün olabilir. Bununla birlikte, yüksek kariyer kaygısının kariyer kararını güçleştirdiği dikkate alındığında bilişsel esneklik ve belirsizliğe tahammülsüzlük ile ilgili kariyer müdahalelerinin önem arz ettiği düşünülmektedir. Dolayısıyla gelecek araştırmalarda bilişsel esnekliği ve belirsizliğe tahammül artırmaya yönelik psikoeğitim programları hazırlanarak belirsizliğe tahammülsüzlük ve kariyer kaygısı üzerindeki etkilerinin test edilmesi önerilmektedir. Özellikle etkisi test edilen psikoeğitim programlarının okul psikolojik danışmanlarınca uygulanarak öğrencilerin kariyer kaygılarını azaltmalarına destek verilebilir. Belirtilen sınırlılıklara rağmen bu araştırmanın, ergenlerde bilişsel esneklik ve belirsizliğe tahammülsüzlük değişkenlerinin kariyer kaygısı açısından önemine ilişkin ilgili alanyazına katkı sunduğu söylenebilir.

Kaynaklar

- Akos, P. & Niles, S. G. (2007). Promoting educational and career planning in schools. B. T. Erford (Ed.), *Transforming the school counseling profession* içinde (s. 195-210). Pearson Merrill Prentice Hall.
- Altıntaş, E. & Gültekin, M. (2003). *Psikolojik danışma kuramları*. Alfa Aktüel.
- Andersen, S. L. & Teicher, M. H. (2008). Stress, sensitive periods and maturational events in adolescent depression. *Trends in Neurosciences*, 31(4), 183-191. <https://doi.org/10.1016/j.tins.2008.01.004>

- Arbona, C., Fan, W., Phang, A., Olvera, N., & Dios, M. (2021). Intolerance of uncertainty, anxiety, and career indecision: A mediation model. *Journal of Career Assessment*, 29(4), 1-18. <https://doi.org/10.1177/10690727211002564>
- Atikah, D. N., Kurniawati, F., & Rifameutia, T. (2023). Students' career anxiety: A systematic literature review. *Jurnal Pendidikan Progresif*, 13(3), 1366-1381. <https://doi.org/10.23960/jpp.v13.i2.202335>.
- Barbey, A. K., Colom, R., & Grafman, J. (2013). Architecture of cognitive flexibility revealed by lesion mapping. *NeuroImage*, 82, 547-554. <https://doi.org/10.1016/j.neuroimage.2013.05.087>
- Barlow, D. H. (2000). Unraveling the mysteries of anxiety and its disorders from the perspective of emotion theory. *American Psychologist*, 55(11), 1247-1263. <https://doi.org/10.1037//0003-066x.55.11.1247>
- Boo, S., Kim, M., & Kim, S. H. (2022). The relationship among undergraduate students' career anxiety, choice goals, and academic performance. *Journal of Hospitality & Tourism Education*, 34(4), 229-244. <https://doi.org/10.1080/10963758.2021.1963756>
- Buhr, K. & Dugas, M. J. (2002). The intolerance of uncertainty scale: Psychometric properties of the English version. *Behaviour Research and Therapy*, 40(8), 931-945. [https://doi.org/10.1016/s0005-7967\(01\)00092-4](https://doi.org/10.1016/s0005-7967(01)00092-4).
- Campagna, C. G. & Curtis, G. J. (2007). So worried I don't know what to be: Anxiety is associated with increased career indecision and reduced career certainty. *Australian Journal of Guidance & Counselling*, 17(1), 91-96. <https://doi.org/10.1375/ajgc.17.1.91>
- Carleton, R. N., Sharpe, D., & Asmundson, G. J. (2007). Anxiety sensitivity and intolerance of uncertainty: Requisites of the fundamental fears? *Behaviour Research Therapy*, 45(10), 2307-2316. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2007.04.006>
- Çelikkaleli, Ö. (2014). Bilişsel Esneklik Ölçeği'nin geçerlik ve güvenilirliği. *Eğitim ve Bilim*, 39(176), 339-346. <http://dx.doi.org/10.15390/EB.2014.3466>
- Çetin-Gündüz, H. & Nalbantoğlu-Yılmaz, F. (2016). Lise öğrencilerinin kariyer kaygılarını belirlemeye yönelik ölçek geliştirme çalışması. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12(3), 1008-1022. <https://doi.org/10.17860/mersinefd.282397>
- Daniels, L. M., Stewart, T. L., Stupnisky, R. H., Perry, R. P., & LoVerso, T. (2011). Relieving career anxiety and indecision: The role of undergraduate students' perceived control and faculty affiliations. *Social Psychology of Education*, 14(3), 409-426. <https://doi.org/10.1007/s11218-010-9151-x>

- Demirtaş, A. S. & Yıldız, B. (2019). Hopelessness and perceived stress: The mediating role of cognitive flexibility and intolerance of uncertainty. *Dusunen Adam The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, 32, 259-267. <https://doi.org/10.14744/DAJPNS.2019.00035>
- Dennis, J. P. & Vander Wal, J. S. (2010). The Cognitive Flexibility Inventory: Instrument development and estimates of reliability and validity. *Cognitive Therapy and Research*, 34(3), 241-253. <https://doi.org/10.1007/s10608-009-9276-4>
- Denson, T. F., Creswell, J. D., Terides, M. D., & Blundell, K. (2014). Cognitive reappraisal increases neuroendocrine reactivity to acute social stress and physical pain. *Psychoneuroendocrinology*, 49, 69-78. <https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2014.07.003>
- Dugas, M. J., Buhr, K., & Ladouceur, R. (2004). The role of intolerance of uncertainty in etiology and maintenance. R. G. Heimberg, C. L. Turk, & D. S. Mennin (Ed.), *Generalized anxiety disorder: Advances in research and practice* içinde (s. 142-163). Guilford.
- Flandermeyer, E. M. (2019). *What do you want to be when you grow up? Cognitive flexibility influences career decision making and related anxiety* (Bitirme Tezi). <https://digitalcommons.butler.edu/ugtheses/477/> sayfasından erişilmiştir.
- Forman, E. M. & Davies, P. T. (2003). Family instability and young adolescent maladjustment: The mediating effects of parenting quality and adolescent appraisals of family security. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 32(1), 94-105. https://doi.org/10.1207/S15374424JCCP3201_09
- Göncü-Akbaş, M. (2019). *Lise öğrencilerinin kariyer kaygısı üzerine bir araştırma: Antalya ili örneği* (Yüksek Lisans Tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.
- Huizinga, M., Dolan, C. V., & van der Molen, M. W. (2006). Age-related change in executive function: Developmental trends and a latent variable analysis. *Neuropsychologia*, 44(11), 2017-2036. <https://doi.org/10.1016/j.neuropsychologia.2006.01.010>
- İlhan, A. H. & Yüksel-Şahin, F. (2023). Lise öğrencilerinin kariyer kararlarının ve kariyer kaygılarının, kariyer yapılandırmalarına, sorumluluk duygusuna ve davranışına göre incelenmesi. *The Journal of Social Sciences*, 64(64), 429-453. <https://doi.org/10.29228/SOBIDER.70192>
- Karasar, N. (2016). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Nobel.
- Kercood, S., Lineweaver, T. T., Frank, C. C., & Fromm, E. D. (2017). Cognitive flexibility and its relationship to academic achievement and career choice of college students with and without attention deficit hyperactivity disorder. *Journal of Postsecondary Education and Disability*, 30(4), 329-344. <https://eric.ed.gov/?id=EJ1172788> sayfasından erişilmiştir.

- Kurniawan, S., Purwanta, E., Situmorang, D., & Ifdil, I. (2021). Blended counseling to reduce career anxiety of adolescents during the covid-19 era. *The International Journal of Counseling and Education*, 6(3), 120-128. <https://doi.org/10.23916/0020210636640>
- Mahmud, M. S., Talukder, M. U., & Rahman, S. M. (2021). Does fear of COVID-19 trigger future career anxiety? An empirical investigation considering depression from COVID-19 as a mediator. *International Journal of Social Psychiatry*, 67(1), 35–45. <https://doi.org/10.1177/00207640209354>
- Martin, M. M. & Anderson, C. M. (1998). The cognitive flexibility scale: Three validity studies. *Communication Reports*, 11(1), 1-9. <https://doi.org/10.1080/08934219809367680>
- Martin, M. M. & Rubin, R. B. (1995). A new measure of cognitive flexibility. *Psychological Reports*, 76(2), 623-626. <https://doi.org/10.2466/pr0.1995.76.2.623>
- McElwain, A. K., Korabik, K., & Rosin, H. M. (2005). An examination of gender differences in work-family conflict. *Canadian Journal of Behavioural Science*, 37(4), 283-298. <https://doi.org/10.1037/h0087263>
- Nurmi, J.-E. (1991). How do adolescents see their future? A review of the development of future orientation and planning. *Developmental Review*, 11(1), 1-59. [https://doi.org/10.1016/0273-2297\(91\)90002-6](https://doi.org/10.1016/0273-2297(91)90002-6)
- Pisarik, C. T., Rowell, P. C., & Thompson, L. K. (2017). A phenomenological study of career anxiety among college students. *The Career Development Quarterly*, 65(4), 339-352. <https://doi.org/10.1002/cdq.12112>
- Rathore, S. & Jain, P. (2022). Career anxiety and its correlates. *International Journal of Early Childhood Special Education*, 14(5), 3021-3027. <https://doi.org/10.9756/INTJECSE/V14I5.315>
- Saka, N., Gati, I., & Kelly, K. R. (2008). Emotional and personality-related aspects of career-decision making difficulties. *Journal of Career Assessment*, 16(4), 403–424. <https://doi.org/10.1177/1069072708318900>
- Santrock, J. W. (2014). *Yaşam boyu gelişim* (G. Yüksel, Çev.). Nobel Akademi.
- Sarıçam, H., Erguvan, F. M., Akın, A., & Akça, M. Ş. (2014). Belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeği (BTÖ-12) Türkçe Formu: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Route Educational and Social Science Journal*, 1(3), 148-157. <https://tr-scales.arabpsychology.com/belirsizlige-tahammulsuzluk-olcegi-bto-12/sayfasından-erişilmiştir>.
- Shin, Y.-J. & Lee, J.-Y. (2019). Self-focused attention and career anxiety: The mediating role of career adaptability. *The Career Development Quarterly*, 67(2), 110–125. <https://doi.org/10.1002/cdq.12175>

- Şahin, S. B. (2022). Examination of university students' perceptions of the career future in terms of tolerance for uncertainty and cognitive flexibility. *Journal of Career Review*, 1(1), 11-23. <https://doi.org/10.5281/zenodo.7492831>
- Şama, H. (2020). *Ergenlerin kariyer kaygısını yordamada aile desteği ve umudun rolü* (Yüksek Lisans Tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.
- Şeker, G. (2020). Well-being and career anxiety as predictors of career indecision. *Pamukkale University Journal of Education*, 51, 262-275. <https://doi.org/10.9779/pauefd.706983>
- Tabachnick, B. G. & Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics* (6. b.). Allyn & Bacon.
- Trevor-Roberts, E. (2006). Are you sure? The role of uncertainty in career. *Journal of Employment Counseling*, 43(3), 98-116. <https://doi.org/10.1002/j.2161-1920.2006.tb00010.x>
- Troy, A. S., Shallcross, A. J., & Mauss, I. B. (2013). A person-by-situation approach to emotion regulation: Cognitive reappraisal can either help or hurt, depending on the context. *Psychological Science*, 24(12), 2505-2514. <https://doi.org/10.1177/0956797613496434>
- Vignoli, E., Croity-Belz, S., Chapeland, V., Fillipis, A., & Garcia, M. (2005). Career exploration in adolescents: The role of anxiety, attachment and parenting style. *Journal of Vocational Behavior*, 67(2), 153-168. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2004.08.006>
- Vignoli, E. (2015). Career indecision and career exploration among older French adolescents: The specific role of general trait anxiety and future school and career anxiety. *Journal of Vocational Behavior*, 89, 182-191. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2015.06.005>
- Weinstein, F. M., Healy, C. C., & Ender, P. B. (2002). Career-choice anxiety, coping and perceived control. *The Career Development Quarterly*, 50(4), 339-349. <https://doi.org/10.1002/j.2161-0045.2002.tb00582.x>
- Xu, H. & Tracey, T. J. (2015). Career decision ambiguity tolerance scale: Construction and initial validations. *Journal of Vocational Behavior*, 88, 1-9. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2015.01.006>
- Yeşilyaprak, B. (2012). Mesleki rehberlik ve kariyer danışmanlığında paradigma değişimi ve Türkiye açısından sonuçlar: Geçmişten geleceğe yönelik bir değerlendirme. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 12(1), 97-118. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/kpdd/issue/51379/596807> sayfasından erişilmiştir.
- Yook, K., Kim, K. H., Suh, S. Y., & Lee, K. S. (2010). Intolerance of uncertainty, worry, and rumination in major depressive disorder and generalized anxiety disorder. *Journal of Anxiety Disorders*, 24(6), 623-628. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2010.04.003>
- Zhou, T., Bao, Y., Guo, D., Bai, Y., Wang, R., Cao, X., ..., & Hua, Y. (2022). Intolerance of uncertainty and future career anxiety among Chinese undergraduate students during COVID-19 period:

Fear of COVID-19 and depression as mediators. *Frontiers in Public Health*, 10, 1015446. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.1015446>

Extended Summary

Adolescence refers to the period of life in which rapid changes occur in physiological, mental, emotional and social terms (Santrock, 2014). While trying to adapt to the changes they face, adolescents strive to make future plans and decide among alternatives to shape their careers (Forman and Davies, 2003). According to Akos and Niles (2007), career preparation is one of the developmental tasks of adolescents. Therefore, adolescence, when the search for a new identity is experienced, is considered a critical period when individuals' future career concerns intensify (Andersen and Teicher, 2008).

Career anxiety is the negative emotions experienced by an individual in the career choice process or job performance (Pisarik et al., 2017; Saka et al., 2008). According to Vignoli (2015), career anxiety refers to the feeling of failure experienced by the individual regarding both academic and professional development. Therefore, career anxiety appears as a structure that negatively affects career development. It is stated that career anxiety, in particular, makes career planning and career decision-making difficult (Atikah et al., 2023; Shin and Lee, 2019; Şeker, 2020; Vignoli, 2015; Weinstein et al., 2002). İlhan and Yüksel-Şahin (2023) argue that those with career anxiety are less willing to engage in career preparation activities such as researching career alternatives, directing change processes and embracing the changes that occur. Daniels et al. (2011) stated that career anxiety may cause less career commitment and career satisfaction. In this connection, the current study examined the effects of cognitive flexibility and intolerance of uncertainty on career anxiety.

According to Martin and Anderson (1998), cognitive flexibility is the ability to solve an existing problem by using different solution methods without strictly adhering to a single method. Cognitive flexibility offers individuals options on how to behave in any situation (Martin and Rubin, 1995). Dennis and Vander Wal (2010) emphasized that cognitive flexibility creates the perception that difficult situations are controllable. In fact, the rapid increase in uncertainty and change in the career development process makes it necessary to be cognitively flexible (Yeşilyaprak, 2012). Intolerance of uncertainty refers to the tendency to react emotionally, cognitively and behaviourally to any uncertain situation (Dugas et al., 2004). Uncertainty that is inevitable in life becomes even more noticeable in making important decisions such as career choice (Trevor-Roberts, 2006). Uncertainties make it difficult for individuals to determine what kind of career they want in the future, causing them to experience career anxiety (Mahmud et al., 2021).

Nowadays, career has turned into a dynamic structure and this has made it more difficult to make the right decisions (Rathore and Jain, 2022). Therefore, it can be said that adolescents' career

development should be supported. Vignoli et al. (2005) emphasized that career anxiety, one of the most common problems in adolescents, is an emotional state that disrupts career development. Therefore, given that career anxiety negatively affects career development, it is important to address variables that may be effective in preventing career anxiety in adolescents for them to experience a healthy career development process. In this context, the study aimed to examine the effects of cognitive flexibility and intolerance of uncertainty on career anxiety. In addition, the study examined whether the level of career anxiety varied significantly depending on the gender variable. In this regard, the study sought answers to the questions: "Do cognitive flexibility and intolerance of uncertainty significantly predict career anxiety?" and "Do adolescents' career anxiety levels vary significantly depending on gender?"

The study employed the relational survey model. The study group consisted of a total of 420 high school students, 245 females and 145 males, selected by using the convenience sampling method. Their ages vary between 14 and 19, and their mean age is 16.03. The data of the study were collected by using the Career Anxiety Scale, Cognitive Flexibility Scale and Intolerance of Uncertainty Scale. The collected data were analyzed using the SPSS 26 software. In the analysis process, first, whether the data met the normal distribution assumption was evaluated. In the analysis of the collected data, t-test, Pearson Product Moment correlation analysis and multiple linear regression analysis were used.

As a result of the study, it was first found that cognitive flexibility negatively and significantly predicted career anxiety. Flandermeyer (2019) also stated that cognitive flexibility makes career decision-making easier by reducing career anxiety in the career decision process. According to Kercood et al. (2017), individuals with high cognitive flexibility determine more than one career alternative during the career selection process, resulting in increased career confidence regarding career choice. Thus, it can be stated that cognitive flexibility can contribute to the prevention of possible anxiety by facilitating the career choice process. Troy et al. (2013) suggested that cognitive flexibility may be beneficial against anxiety, especially when faced with an uncontrollable situation.

Another finding of the study is that intolerance of uncertainty significantly and positively predicted career anxiety. Similarly, Zhou et al. (2022) stated that intolerance to uncertainty has a negative effect on career anxiety. Pisarik et al. (2017) revealed that uncertainties in individuals' career lives as well as unpredictable experiences cause career anxiety. It is known that tolerance to uncertainty is especially necessary as an individual characteristic in the career decision process because individuals have to deal with unusual, complex or inconsistent information in the career decision process. Therefore, it is stated that tolerance of uncertainty should be improved in career interventions (Xu and Tracey, 2015).

The current study also concluded that career anxiety levels varied significantly depending on gender. According to the findings, the female students had higher career anxiety levels than the male students. This finding is consistent with previous research (Göncü-Akbaş, 2019; Şama, 2020). Today, while women take an active role in working life, they also try to functionally maintain the role of housewife and mother in the family. Depending on the different conditions of life, women may be stuck between career goals and family. According to McElwain et al. (2005), women are more likely to have difficulty establishing a balance between career and family responsibilities. In addition, although women have the opportunity to work in different sectors, the perception in society that women are not suitable for some professions can also be considered as a factor that can trigger career anxiety.

Given that high career anxiety makes career decisions difficult, career interventions regarding cognitive flexibility and intolerance of uncertainty are thought to be important. Therefore, it is recommended that future studies test their effects on intolerance of uncertainty and career anxiety by preparing psycho-educational programs to increase cognitive flexibility and tolerance to uncertainty. In particular, psycho-educational programs, the effects of which have been tested, can be implemented by school counsellors to support students in reducing their career anxiety. As a result, it can be said that this study contributes to the relevant literature on the importance of the variables of cognitive flexibility and intolerance of uncertainty in terms of career anxiety in adolescents.

Araştırmacıların Katkı Oranı Beyanı

Bu araştırmanın planlanması, yürütülmesi ve yazılı hale getirilmesinde araştırmacılar eşit oranda katkı sağlamıştır.

Destek ve Teşekkür Beyanı

Bu araştırmada herhangi bir kurum, kuruluş ya da kişiden destek alınmamıştır.

Çatışma Beyanı

Araştırmacıların araştırma ile ilgili diğer kişi ve kurumlarla herhangi bir kişisel ve finansal çıkar çatışması yoktur.

Etik Kurul Beyanı

Bu araştırma, Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Sosyal Bilimler Bilimsel Araştırma Önerisi Etik Değerlendirme Kurulunun 22.04.2024 tarih ve 2024/3 sayılı onayı ile yürütülmüştür.