



## Ayrılık Kaygısı ve Kariyer Uyumu Arasındaki İlişkide Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Kariyer Kararı Öz Yeterliliğinin Aracı Rolü

Oğuzhan Çelik<sup>1</sup>

### MAKALE BİLGİLERİ

DOI: 10.29299/kefad.1681480

Yükleme: 22.04.2025

Düzeltilme: 24.06.2025

Kabul: 11.07.2025

### Anahtar Kelimeler:

Kariyer Uyum Yetenekleri,  
Kariyer Kararı Öz-yetkinliği,  
Duygu Düzenleme Güçlüğü,  
Ayrılık Kaygısı

### ÖZ

Bu çalışmada ebeveynlerden ayrılık kaygısı ile kariyer uyum yetenekleri, kariyer kararı öz yetkinliği ve duygu düzenleme güçlüğü arasındaki yapısal ilişkilerin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın örneklemini yaşları 17 ile 29 arasında değişen 687'si kadın (%70,5) ve 287'si erkek (%29,5) olmak üzere toplam 976 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Katılımcılar incelenen değişkenler ile ilgili öz bildirim ölçümlerini tamamlamışlardır. İncelenen değişkenler arasındaki karmaşık ilişkileri keşfetmek için yapısal eşitlik modellemesi yapılmıştır. Çalışma bulgularına göre ayrılık kaygısı ile kariyer uyum yetenekleri ve kariyer kararı öz yetkinliği arasında anlamlı düzeyde bir ilişki bulunmamaktadır. Ayrıca ayrılık kaygısı ile duygu düzenleme güçlüğü ve kariyer uyum yetenekleri ile kariyer kararı öz yetkinliği arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki vardır. Bunun yanı sıra duygu düzenleme güçlüğü ile hem kariyer uyum yetenekleri hem de kariyer kararı öz yetkinliği arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki vardır. Ayrıca ayrılık kaygısı ile kariyer uyum yetenekleri arasındaki ilişkiye hem duygu düzenleme güçlüğü tek başına hem de duygu düzenleme güçlüğü ve kariyer kararı öz yeterliği birlikte aracılık etmektedir.

### 1. Giriş

Bireyin çocukluk çağında ebeveyni ile kurduğu bağ niteliği ile ilişkili olan ayrılma kaygısı, ebeveynlerden ayrı kalındığında ortaya çıkan yoğun kaygı ile karakterize edilmektedir (Astuti vd., 2020). Bu durum temelde güvensizlik hissi ile ilişkilidir (Deveci Şirin, 2019). Ayrılma kaygısının temeli, çocukluk döneminde bireyin bakım verenine, çoğunlukla ebeveynine karşı geliştirdiği güvenli veya güvensiz bağlanma stiline dayanır (Milrod vd., 2014). Bowlby'nin Bağlanma Teorisine göre, güvensiz bağlanma stilleri, ebeveyne bağımlılığı artırabilir ve bireyin güven duygusunu şekillendirerek kişilerarası ilişkilerini etkileyebilir (Bowlby, 1979; Cömert ve Ögel, 2014). Güvenli bir bağlanma geliştirdiğinde, birey ebeveyninin varlığına ihtiyaç duysa da ondan ayrılabilme yetisini kazanır ve bireyselliğini geliştirir bir başka deyişle, bağımsızlığını/özerkliğini geliştirir (Blum, 2004). Ancak, güvenli bağlanmanın gerçekleşmediği bireylerde, ebeveynlerden ayrılmak yoğun bir kaygı ortaya çıkarabilir (Milrod vd., 2014). Güvensiz bağlanma stiline sahip bireylerde görülen bu kaygı, ebeveynin fiziksel varlığı olmadan kendini güvende hissetmeme, ebeveyn figüründen ayrılma durumlarında aşırı korku ve

tedirginlik yaşama şeklinde kendini gösterebilir (Bowlby, 2010).

Güvensiz bağlanma stilleri (kaygılı, kaçınmacı veya kararsız bağlanma) geliştiren bireyler, gençlik dönemine geldiklerinde ebeveyn figürüne olan bağımlılık eğilimlerini sürdürebilirler (Bowlby, 1979). Yetişkin ayrılık anksiyetesi olarak adlandırılan bu durum özellikle risk alma ve bağımsız karar verme gerektiren gençlik dönemindeki kariyer gelişiminde dezavantaj oluşturur (Leenders vd., 2019; Pellerone vd., 2017). Kariyer uyumunu destekleyen esneklik, bağımsızlık ve özgüven gibi özellikler, güvenli bağlanmayla gelişirken, yetişkin ayrılık kaygısı olan bireylerde bu özelliklerin gelişimi sınırlanabilir (Jahng ve Kim, 2021). Ebeveyn figüründen ayrılmakta zorlanan bu bireyler, kendilerine güven duymakta zorlanabilir ve kariyer kararı verirken çevresel onaylara bağımlı hale gelebilir. Bu dönemde ayrılık kaygısının devam etmesi, bireylerin bağımsız kararlar alma ve riskleri yönetme konusundaki yetkinliklerini sınırlayabilir (Westby, 2018).

Bu çerçevede, yetişkin ayrılık kaygısının yalnızca duygusal işleyişle sınırlı kalmadığı, aynı zamanda bireyin gelişimsel görevlerini gerçekleştirme kapasitesini de etkilediği görülmektedir. Özellikle kariyer kararlarının yüksek

belirsizlik ve bireysel sorumluluk içermesi, bu karar süreçlerini yetişkin ayrılık kaygısına sahip bireyler için daha karmaşık ve stresli hale getirebilmektedir (Blustein vd., 1991). Söz konusu bireyler, ebeveyn figürünün fiziksel ya da sembolik yokluğu karşısında yaşadıkları yoğun kaygı nedeniyle, kariyer hedeflerine yönelik özerk seçimlerde bulunmakta zorlanabilirler. Bu bağlamda, ebeveyn onayına duyulan ihtiyaç ve ilişkisel bağımlılık örüntüleri, kariyer yönelimi ve mesleki geçişler gibi kritik gelişimsel adımlarda kısıtlayıcı bir rol oynayabilir. Yetişkin ayrılık kaygısı yüksek bireylerin yeni görev ve bağlamlara adaptasyon süreçlerinde de güçlük yaşadığı, bu durumun kariyer uyumunu destekleyen esneklik ve psikolojik dayanıklılık gibi niteliklerin gelişimini sekteye uğratabileceği belirtilmektedir (Hamarta vd., 2012; Harwood, 2024).

İlgili alan yazın incelendiğinde, yetişkin ayrılık kaygısının bireyin kendi yeteneklerine olan güvenini olumsuz etkilediği, karar verme, bağımsız hareket etme ve sorumluluk üstlenme gibi becerileri zayıflattığı ve bununla birlikte kariyer uyumunu zorlaştırdığı anlaşılmaktadır (Alonso-Stuyck vd., 2018; Baker, 1999; Firsick, 2016). Ancak yetişkin ayrılık kaygısı ile kariyer uyumu arasındaki karmaşık yapı düşünüldüğünde, bu değişkenler arasındaki ilişkiye bazı psikolojik süreçlerin aracılık edebileceği değerlendirilmektedir. Bu noktada özellikle duygu düzenleme güçlüklerinin dikkate değer bir rol oynayabileceği öne sürülebilir. Çünkü ayrılık kaygısı, doğası gereği yoğun ve süregelen bir duygusal uyarılma hali yaratır (Astuti vd., 2020). Bu duygularla başa çıkma kapasitesi yetersiz olan bireylerde, içsel stres düzeyinin artması, işlevsel karar alma ve problem çözme becerilerini doğrudan olumsuz etkileyebilmektedir (Marganska vd., 2013). Duygu düzenleme güçlükleri, bireyin kaygı, korku, öfke gibi olumsuz duyguları yönetme becerisini zayıflatarak (Young vd., 2019) özellikle kariyerle ilgili belirsizliklerin ve stresin yüksek olduğu durumlarda uyum sağlamayı zorlaştırabilir. Diğer olası psikolojik faktörlerin aksine, duygu düzenleme becerileri bireyin hem içsel kaynaklarını yönetmesini hem de çevresel taleplere yanıt verebilmesini doğrudan etkilediği için (Wang vd., 2023) bu süreçte merkezi bir rol üstlenmektedir. Bu nedenle, yetişkin ayrılık kaygısına eşlik eden duygu düzenleme sorunları, bireyin kariyer gelişiminde karşılaştığı stresli durumlarda esneklik gösterme kapasitesini sınırlayabilir ve bu durum kariyer uyumunu olumsuz etkileyebilir (Phang vd., 2020). Ayrıca duygu düzenleme güçlüklerinin, yetişkin ayrılık kaygısıyla başa çıkmayı zorlaştırarak bireyin psikolojik dayanıklılığını azaltabileceği, dolayısıyla bu ilişkiyi daha da karmaşık bir hale getireceği söylenebilir.

Yetişkin ayrılık kaygısı, bireyin duygusal tepkilerini kontrol etme ve yönetme kapasitesi üzerinde önemli bir etkiye sahiptir (Marganska vd., 2013). Bu kaygı, bireyin güvenli bağlanma ve bağımsızlık geliştirme süreçlerini zayıflatabilir, bu da duygu düzenleme güçlüğüne yol açabilecek bir dizi etkiyi doğurur (Seyed Mousavi vd.,

2024). Yetişkin ayrılık kaygısına sahip bireyler, ebeveynlerinden uzaklaştıklarında ya da ayrılık düşüncesiyle karşı karşıya kaldıklarında yoğun stres ve kaygı yaşarlar (Bowlby, 2010). Bu yoğun duygusal tepki, bireyin stresli durumlarla sağlıklı başa çıkma becerisini zorlaştırabilir. Örneğin bireyin duygu düzenleme becerileri yerine ebeveyn desteğine bağımlı olma eğilimini arttırabilir. Bu durumda, birey kendi başına duygularını düzenlemekte zorlanır ve zorluklarla karşılaştığında ebeveyn desteği arayarak bağımsız başa çıkma yetilerini geliştiremeyebilir (Bao, 2024). Ayrıca bu durum, bireyin olumsuz duygularını yoğun bir şekilde yaşamasını tetikleyebilir. Kaygı ve stres gibi yoğun duygusal durumlar, bireyin öfke, hayal kırıklığı, ya da üzüntü gibi duygularını daha yoğun yaşamasını kolaylaştırır (Spielberger ve Reheiser, 2009). Bu bulgular yetişkin ayrılık kaygısının bireyin özellikle yoğun duygularla başa çıkma yeteneğini zorladığını ve duygu düzenleme güçlüğüne katkıda bulunduğunu ayrıca özerkleşme süreçlerini sekteye uğrattığını göstermektedir.

Yetişkin ayrılık kaygısının bireyin karar verme mekanizmaları üzerindeki olumsuz etkisi göz önüne alındığında bu kaygının bireyin kariyer kararını vermedeki öz yeterliğini de olumsuz etkileyebileceği söylenebilir. Bu düşüncüyü, bireyin kariyer kararları alırken kendine güvenmesi, hedef belirleyebilmesi ve zorluklarla başa çıkma konusunda yetkin hissetmesinin ayrılık kaygısı ile olan negatif yönlü ilişkisi destekleyebilir (Braunstein-Bercovitz, 2014). Yetişkin ayrılık kaygısı, bireyin bağımsız hareket etme yeteneğini kısıtlar (Van Petegem vd., 2013). Bu kaygıya sahip bireyler, kariyer seçimlerinde ebeveynlerinin onayına ihtiyaç duyarak özgürce karar almakta zorlanır ve bağlantılı olarak kariyer kararı öz yeterliği düşer (Li vd., 2022). Bu bireyler kendilerine güven duymak yerine, ebeveynlerinin görüşlerine bağlı hissettiklerinden, kariyer seçimlerini yaparken daha fazla tereddüt yaşar. Meslek seçme veya kariyer planlamanın zorlu bir süreç olması yoğun kaygı yaşayan bireylerin bu süreci yönetme konusunda kendilerine güvenememesini tetikler (Seibert vd., 2016). Bu, öz yeterlik duygusunu olumsuz etkileyerek, bireyin yetkinliği konusunda kuşku yaşamasını tetikler (Bandura, 1991). Bu etmenler bir araya geldiğinde, yetişkin ayrılık kaygısı duygu düzenleme becerilerini ve kariyer kararı öz yeterliğini azaltabilir.

Azalan duygu düzenleme ve kariyer kararı öz yeterliği ise bireyin uyum becerilerini zayıflatabilir (Hamzah vd., 2021). Bireyin mesleki değişimlere, yeni ortamlara ve kariyerle ilgili zorluklara uyum sağlama kapasitesi olarak tanımlanan kariyer uyumunun (Johnston, 2018) stres, hayal kırıklığı, endişe gibi duygularla başa çıkmakta zorlanan kişilerde daha düşük olduğu belirlenmiştir (Li vd., 2023). Özellikle bu duygular ile ilgili çabuk pes etme, kararsızlık veya verimlilik kaybı gibi uyumsuz tepkiler kişinin uyum ile ilgili sürecini olumsuz etkiler (Seibert vd., 2016). Duygu düzenleme güçlüğü olan bireyler yeni durumlara daha

fazla direnç gösterme eğilimindedir (Sezgin vd., 2023). Ayrıca stres altında çevresel taleplere uyum sağlamakta zorlanırlar (Akturan vd., 2024). Bu durum kişinin kariyer gelişiminde, uzun vadeli hedeflere ulaşmasında ve profesyonel ilerlemesinde aksamalara yol açarak kariyer uyumunu olumsuz etkileyebilir.

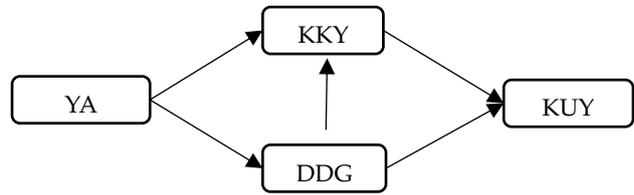
Benzer şekilde kariyer kararı öz yeterliği düşük bireyler, kariyer seçimleri yaparken veya iş yaşamında karar alırken kendilerine güvenemez (Xin vd., 2020). Yeni bir pozisyon veya farklı bir sorumluluk üstlenmek gerektiğinde bu bireyler tereddüt eder, karar alma süreçlerinde uzunca vakit harcar ve kendilerini yetersiz hisseder (Norida vd., 2014). Bu durum, kariyer uyumu için gereken esneklik ve güveni zayıflatır (Safta, 2015). Ayrıca öz yeterlik algısı düşük olan bireyler, yeni görevler veya daha yüksek sorumluluklar üstlenmekten kaçınır (Ahmed, 2019). Bu durum, kariyer uyumu için önemli olan kişisel gelişim fırsatlarını sınırlayabilir. Birey, kariyerinde karşılaştığı zorluklara adapte olmak yerine, kendini geri çekme veya mevcut durumuna bağlı kalma eğiliminde olur (Kaplánová ve Gregor, 2021). Bu bağlamda, duygu düzenleme güçlükleri ve düşük kariyer kararı öz yeterliğinin, bireyin iş yaşamında gerekli esnekliği ve dayanıklılığı göstermesini zorlaştırarak kariyer uyumunu olumsuz etkileyebileceği söylenebilir.

Mevcut literatür, yetişkin ayrılık kaygısının kariyer gelişimi üzerindeki etkilerini çoğunlukla bireyci kültürlerde incelemiştir (Leenders vd., 2019). Ancak, Türkiye gibi kolektivist bir toplumda, aile bağlarının ve ebeveyn beklentilerinin kariyer kararları üzerindeki etkisi, bu ilişkinin farklı dinamikler sergileyebileceğini göstermektedir (Gushue vd., 2006). Özellikle, duygu düzenleme güçlüğü ve kariyer kararı öz-yeterliliği gibi aracı değişkenlerin bu süreçteki rolleri, Türkiye bağlamında yeterince araştırılmamıştır. Bu çalışma, bu boşluğu doldurarak, üniversite öğrencilerinin kariyer uyum süreçlerini anlamada hem teorik hem de pratik katkı sağlamayı hedeflemektedir.

Yetişkin ayrılık kaygısı, bireyin ebeveyninden ayrılma durumlarında yaşadığı yoğun kaygı ile karakterizedir ve genellikle güvensiz bağlanma stilleriyle ilişkilidir (Bowlby, 1979; Milrod vd., 2014). Bu kaygı, bireyin bağımsızlık geliştirme ve risk alma kapasitesini sınırlayarak, özellikle kariyer gelişimi gibi özerklik gerektiren süreçlerde zorluklar yaratabilir (Leenders vd., 2019). Türkiye'nin kolektivist kültürel bağlamında, aile odaklı karar alma süreçleri bu dinamikleri daha karmaşık hale getirebilir (Gushue vd., 2006).

Sonuç olarak bu bulgular değerlendirildiğinde yetişkin ayrılık kaygısının duygu düzenleme güçlüğüne arttıracığı bunun sonucunda ise bireyin kariyer gelişiminin olumsuz etkilenebileceği söylenebilir. Yetişkin ayrılık kaygısının yanı sıra duygusal olarak istikrarsızlık yaşayan bireyler, kariyer gelişim süreçlerine odaklanmanın yanı sıra geleceğe dair belirsizlik duyguları ile başa çıkmakta da

zorlanabilir. Bu durum, bireyin hedeflerine ulaşma konusunda inancını ve çabasını olumsuz etkileyebilir. Bu bağlamda bu çalışma genel olarak, kariyer gelişimi ile ilişkili olan yetişkin ayrılık kaygısı, duygu düzenleme güçlüğü, kariyer kararı öz yeterliği ve kariyer uyumu gibi bireysel faktörler arasındaki karmaşık etkileşimi ortaya koyarak üniversite öğrencilerinde kariyer gelişim sürecinin altında yatan mekanizmaların ortaya çıkarılmasına katkı sağlamayı hedeflemektedir. Bu genel amaç doğrultusunda mevcut çalışma yetişkin ayrılık kaygısı, duygu düzenleme güçlüğü, kariyer kararı öz yeterliliği ve kariyer uyumu arasındaki yapısal ilişkileri Şekil 1'de gösterilen hipotetik model üzerinden incelemeyi amaçlamaktadır. Bu modele göre ayrılık kaygısının duygu düzenleme güçlüğü düzeyinde artışı ve kariyer kararı öz yeterliliği düzeyinde azalışı sağlayarak üniversite öğrencilerinde kariyer uyumu düzeyini düşüreceği ileri sürülmektedir.



Şekil 1. Test edilen yapısal model

Not. YA = Yetişkin Ayrılık Anksiyetesi; KUY = Kariyer Uyum Yetenekleri; KKY = Kariyer Kararı Öz Yeterliliği; DDG = Duygu Düzenleme Güçlüğü

## 2. Yöntem

### 2.1. Desen

Bu çalışmada, nicel araştırma yöntemi kullanılmıştır. Değişkenler arasındaki karmaşık ilişkileri ve aracı etkileri keşfetmek için yapısal eşitlik modellemesi (YEM) yaklaşımı benimsenmiştir. YEM, gizil değişkenler arasındaki ilişkileri modelleme ve dolaylı etkileri test etme kapasitesi nedeniyle bu çalışmada tercih edilmiştir (Kline, 2011). Araştırma, kesitsel bir desenle yürütülmüş olup, veri toplama süreci tek bir zaman diliminde gerçekleştirilmiştir. Katılımcıların öz bildirim ölçümlerine dayalı olarak toplanan veriler, değişkenler arasındaki ilişkilerin istatistiksel olarak test edilmesine olanak sağlamıştır. Bu desen, bireylerin gelişim süreçlerinde duygusal ve bilişsel faktörlerin rolünü anlamak için uygun bir çerçeve sunmaktadır.

### 2.2. Çalışma Grubu

Araştırmada veri toplama sürecinde, erişimi kolay olan bireylerden örneklem oluşturmak amacıyla olasılıksız örnekleme türlerinden biri olan kolayda örnekleme yöntemi tercih edilmiştir (Büyüköztürk vd., 2017; Etikan vd., 2016). Bu yöntem, zaman ve kaynak kısıtlılığı gibi pratik nedenlerle sosyal bilimlerde sıklıkla kullanılmaktadır (Karasar, 2016; Creswell, 2012). Araştırmada toplam 1176 üniversite öğrencisi ile çalışılmıştır. Ölçümlerin veri kalitesini sağlamak amacıyla,

ölçek formlarına üç adet kontrol sorusu eklenmiştir. Bu sorular, katılımcıların dikkat düzeyini ve yanıt tutarlılığını değerlendirmek için tasarlanmıştır (örn., 'Bu soruya 3 cevabını işaretleyiniz'). Bu sorulara yanlış yanıt veren 200 katılımcı, veri setinden çıkarılmıştır. Sonuç olarak, nihai örneklem yaşları 17 ile 29 arasında değişen 976 katılımcıdan oluşmuştur. Örneklemin cinsiyet dağılımı %70,5 kadın (n=687) ve %29,5 erkek (n=287) şeklindedir. Tüm katılımcılar çalışmanın amaçları ve prosedürleri hakkında bilgilendirilmiştir. Ayrıca katılımcılardan yazılı bilgilendirilmiş onam formu alınmıştır.

### 2.3. İşlem

Araştırma kapsamında önce ölçme aracı sahiplerinden gerekli izinler alınmış, daha sonra çalışma grubundan veri toplanmıştır. Uygulamalar yaklaşık 15 dakika sürmüştür. Araştırmanın verileri araştırmacı tarafından yüz yüze toplanmıştır.

### 2.4. Veri Toplama Araçları

#### 2.4.1. Yetişkin Ayrılık Anksiyetesi Anketi (ASA-27)

Yetişkin Ayrılık Anksiyetesi Anketi (ASA-27) Manicavasagar ve diğerleri (2003) tarafından geliştirilmiştir. Yetişkin ayrılık kaygısı semptomlarını ölçmeyi amaçlayan (Örn: Evinizden saatlerce uzak kalmakta zorluk çektiniz mi? Günlük işleriniz aksadığında çok huzursuz olur musunuz?) 27 maddelik öz bildirim ölçeği 4'lü Likert şeklinde olup, 0 "bu hiç olmadı" anlamına gelirken, 3 "bu çok sık oluyor" anlamına gelmektedir. Ölçeğin Cronbach alfa değeri .95'tir. Ölçek için 16 puan ilk tarama puanı olarak belirlenmiştir. ASA-27, Dirioz ve diğerleri (2012) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. ASA-27'nin orijinal formuyla tutarlı olarak, envanterin Türkçe versiyonu benzer sonuçlar ortaya koymuştur. Türkçe ASA-27'nin Cronbach alfa değeri .93'tür. Bununla birlikte, 25 puandan yüksek puan alanların ayrılık kaygısı kriterlerini karşılayacağını öne sürülmüştür. Bu puan orijinal formdan farklılık göstermektedir. Daha yüksek puanlar, bireylerin daha yüksek düzeyde yetişkin ayrılık kaygısı göstereceğine işaret etmektedir. Bu çalışmada belirlenen Cronbach alfa değeri ise .90'dır.

#### 2.4.2. Duygu Düzenleme Güçlükleri Ölçeği

Bu ölçek Gratz ve Roemer (2004) tarafından duygu düzenleme güçlüklerini incelemek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçek 36 maddeden ve altı alt ölçekten oluşmaktadır (Örn: Ne hissettiğim konusunda netimdir. Ne hissettiğimi dikkate alırım.). Bu alt ölçekler; duygusal tepkilerin kabul edilmemesi, hedefe yönelik davranışlarda bulunma güçlükleri, dürtü kontrol güçlükleri, duygusal farkındalık eksikliği, duygu düzenleme stratejilerine sınırlı erişim ve duygusal netlik eksikliğidir. 1'in "neredeyse hiçbir zaman" ve 5'in "neredeyse her zaman" olduğu 5'li Likert puanlama sistemi kullanılmaktadır. Ölçeğin Cronbach alfa puanı .93 olarak bulunmuş, alt ölçekler için alfa puanları .82 ile .90 arasında değişerek yüksek bir iç tutarlılığa işaret etmiştir. Rugancı ve Gençöz (2010) ölçeği Türkiye'deki çalışmalar

için uyarlamıştır. Söz konusu çalışmada orijinal çalışmaya benzer şekilde altı faktörlü bir yapı oluşturulmuştur. Ölçeğin Türkçe versiyonunun iç tutarlılığını artırmak için, negatif yükü nedeniyle bir madde (madde 10) çıkarılmış ve çalışmanın geri kalanı 35 madde ile devam edilmiştir. Türkçe uyarlama çalışmasında Cronbach alfa katsayısı .94 olarak hesaplanmıştır. Ölçekten alınan yüksek puan duygu düzenlemede daha büyük zorlukları temsil etmektedir.

#### 2.4.3. Kariyer Kararı Öz-Yeterlik Ölçeği

Ölçek, "bireyin kariyer kararları vermek için gerekli görevleri başarıyla tamamlayabileceğine dair inanç derecesini" ölçmek için geliştirilmiştir (Betz vd., 1996). Ölçek düşündüğünüz olası kariyer alanlardan birini seçme ve gelecek beş yıl için hedeflerinizin bir planını yapma gibi toplam 25 maddeden oluşmaktadır. Kendini değerlendirme, mesleki bilgi toplama, hedef seçimi, gelecek için plan yapma ve problem çözme alt ölçekleridir. Maddeler 1 (hiç güven yok) ile 5 (tam güven) arasında değişen 5'li Likert tipi bir ölçek üzerinde derecelendirilmiştir. Böylece, olası toplam puanlar 25 ile 125 arasında değişmekte ve alınan daha yüksek puanlar daha yüksek düzeyde kariyer kararı öz yeterliliğine işaret etmektedir. Ölçeğin iç tutarlılık güvenilirliği alt ölçekler için .73 (kendini değerlendirme) ile .83 (hedef seçimi) arasında değişmektedir. Toplam puan için ise .94 bulunmuştur. Ölçek Büyükgöze-Kavas (2014a) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçek, 1 (hiç güvenmiyorum) ile 4 (tamamen güveniyorum) arasında değişen ve 25 ile 125 arasında bir toplam puan veren yanıt formatına sahip 25 maddelik bir ölçektir. Ölçeğin iç güvenilirlik katsayısı Türk örneklemini için .92 olarak rapor edilmiştir.

#### 2.4.4. Kariyer Uyum Yetenekleri Ölçeği

Savickas ve Porfeli (2012) tarafından geliştirilen ölçek bireylerin kariyer uyum yeteneklerini belirlemek amacıyla kullanılmaktadır. Ölçek endişe, kontrol, merak ve güven alt ölçeklerinden oluşmaktadır. Söz konusu ölçek, davranışlarının sorumluluğunu alma ve kendi doğrularına bağlı kalma gibi toplam 24 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin iç tutarlılık güvenilirliği alt ölçekler için .83 (endişe), .74 (kontrol), .79 (merak) ve .85 (güven) ve tüm maddeler için .92 olarak bildirilmiştir. Büyükgöze-Kavas (2014b) tarafından Türkçeye uyarlanan ölçek 24 maddeden oluşmaktadır. Maddeler 1 (güçlü değil) ile 5 (en güçlü) arasında değişen 5'li Likert tipi bir ölçek üzerinde derecelendirilmektedir. Ölçek, endişe, kontrol, merak ve güven gibi uyum kaynaklarını ölçmeyi amaçlayan altı madde de dahil olmak üzere dört alt ölçekten oluşmaktadır. Ölçeğin Türkçe formunun toplam puanı için güvenilirlik .91 olup, bu değer endişe (.78), kontrol (.74), merak (.81) ve güven (.81) alt ölçek puanlarından daha yüksektir.

### 2.5. Veri Analizi

Veri analizi iki aşamalı bir süreçte gerçekleştirilmiştir. İlk olarak, tanımlayıcı istatistikler hesaplanmıştır. Daha sonra

ilgilenilen değişkenler arasındaki ilişkileri araştırmak için yapısal model test edilmiştir. İstatistiksel analizler MPlus sürüm 8.4 (Muthén ve Muthén, 1998-2017) ve JASP sürüm 0.16.1 (JASP Ekibi, 2022) kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Normallik, çarpıklık ve basıklık kullanılarak değerlendirilmiş ve örneklem için tanımlayıcı istatistikler ve korelasyon katsayıları hesaplanmıştır. Daha sonra, ilgilenilen değişkenler arasındaki ilişkileri keşfetmek için bir yapısal denklem modeli (YEM) oluşturulmuştur. YEM'de, gizil değişkenlerin gözlenen göstergeleri arasında DDG'nin ve KKY'nin alt ölçekleri yer almıştır. Anderson ve Gerbing'in (1988) iki aşamalı YEM prosedürünü takiben, ölçüm modeli ilk olarak doğrulayıcı faktör analizi kullanılarak test edilmiş ve ardından yapısal model incelenmiştir. Model uyumu, Brown (2015), Kline (2011) ve Wen ve diğerleri (2004) tarafından önerildiği gibi CFI ( $\geq .90$ ), TLI ( $\geq .90$ ), SRMR ( $\leq .08$ ) ve RMSEA ( $\leq .08$ ) kullanılarak %90 CI ile değerlendirilmiştir. Ayrıca, dolaylı etkiler 2000 bootstrap ve %95 yanlılık düzeltmeli güven aralığı ile bootstrapping yöntemi kullanılarak incelenmiştir.

### 3. Bulgular

#### 3.1. Betimsel İstatistikler

Psikometrik araçların ortalamaları, standart sapmaları ve Cronbach alfa değerleri ile ölçek puanları arasındaki korelasyonları içeren istatistiksel ölçümler Tablo 1'de ayrıntılı olarak verilmiştir.

#### 3.2. Ölçüm Modeli

Kariyer Uyum Yetenekleri Ölçeği'nin alt ölçekleri olan ilgi, kontrol, merak ve güven gizil değişkeninin gözlenen göstergeleri olarak kullanılmıştır. Benzer şekilde, Kariyer Kararı Öz-Yeterlik Ölçeği ve Duygu Düzenleme Güçlükleri Ölçeği'nin alt ölçekleri araştırılan gizil yapıyı belirlemek için kullanılmıştır. Yetişkin ayrılık anksiyetesi için ise göstergeleri oluşturmak üzere keşifsel faktör analizi kullanılarak her bir gizil değişken için üç gözlemlenen gösterge (veya "parsel") oluşturulmuştur (Russell vd., 1998). Bu işlem için maddeler faktör yüklerine göre sıralanmıştır. Daha sonra, ortalama yüklerini eşitlemek için en yüksek ve en düşük madde çiftleri sırayla bir göstergeye atanmıştır.

Oluşturulan ölçüm modeli verilere kabul edilebilir bir uyum göstermiştir ( $\chi^2(113) = 1087.680$ ,  $p < 0.001$ ; RMSEA [%95 GA] = 0.084 [0.079 - 0.089],  $p < 0.001$ ; CFI = 0.92; TLI = 0.91 ve SRMR = 0.086). Gözlenen her bir gösterge değişkenlere ait faktör yükleri istatistiksel olarak anlamlıdır ve 0,191 ile 0,967 arasında değişmektedir. Ayrıca, yetişkin ayrılık anksiyetesi ile kariyer kararı öz yetkinlik arasındaki korelasyon anlamlı düzeyde değilken ( $p > .05$ ) geri kalan tüm gizil değişkenler birbirleriyle anlamlı korelasyonlar

sergilemiş ( $p < .05$ ) ve standardize edilmiş korelasyon katsayıları -0.023 ile 0.710 arasında değişmiştir.

#### 3.3. Yapısal Model

Oluşturulan yapısal modelin standardize edilmiş regresyon katsayıları, yetişkin ayrılık anksiyetesinin hem kariyer kararı öz yetkinliği ( $\beta = 0.033$ , SE= 0.033,  $p > .05$ ) ile hem de kariyer uyum yetkinlikleri ( $\beta = -0.056$ , SE= 0.030,  $p > .05$ ) ile anlamlı düzeyde bir ilişkisinin bulunmadığını göstermiştir. Ayrıca, yetişkin ayrılık anksiyetesinin, duygu düzenleme güçlüğü ile anlamlı ilişkiye sahip olduğunu göstermiştir ( $\beta = 0.186$ , SE= 0.034,  $p < .001$ ). Bunun yanı sıra duygu düzenleme güçlüğü kariyer kararı öz yetkinliğini negatif yönde yordamaktadır ( $\beta = -0.301$ , SE= 0.040,  $p < .001$ ). Son olarak duygu düzenleme güçlüğü negatif yönde ( $\beta = -0.163$ , SE= 0.035,  $p < .01$ ), kariyer kararı öz yetkinliği ise pozitif yönde ( $\beta = 0.661$ , SE= 0.031,  $p < .01$ ) kariyer uyum yeteneklerine önemli ölçüde katkıda bulunmaktadır (Şekil 2).

##### 3.3.1. Dolaylı ilişkiler

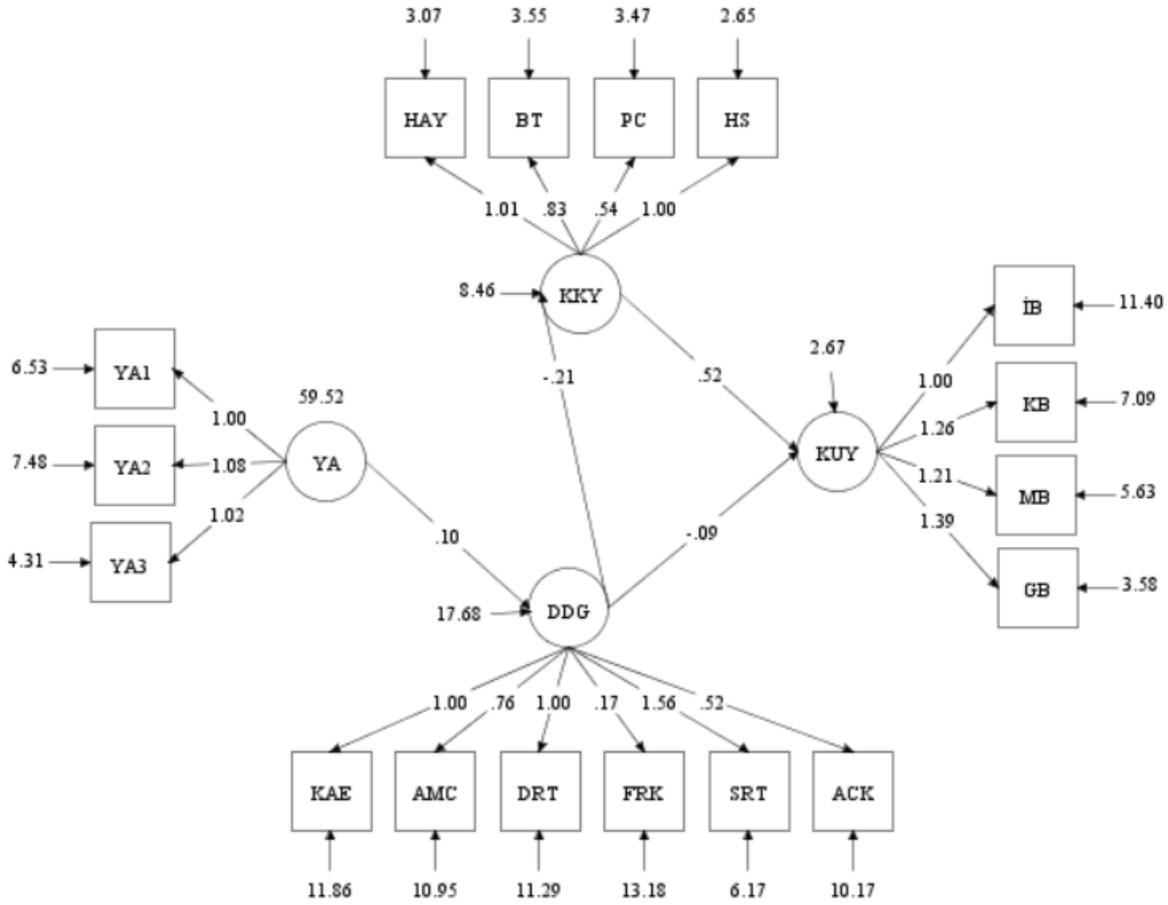
Yapısal model, Tablo 2'de gösterildiği gibi, modelde yer alan değişkenler arasındaki bazı olası dolaylı ilişkilerin istatistiksel olarak anlamlı olduğunu bazılarının ise anlamlı olmadığını göstermiştir. Yetişkin ayrılık anksiyetesinin kariyer uyum yetenekleri üzerinde duygu düzenleme güçlüğü ( $\beta = -0.30$ , SE= 0.009, CI= -0.048-0.013,  $p < 0.01$ ) ve hem duygu düzenleme güçlüğü hem de kariyer kararı öz yetkinliği ( $\beta = -0.037$ , SE= 0.009, CI= -0.054-0.020,  $p < 0.001$ ) aracılığıyla dolaylı bir etkisi vardır. Ayrıca yetişkin ayrılık anksiyetesinin kariyer uyum yetkinlikleri üzerindeki toplam dolaylı etkisi istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ( $\beta = -0.46$ , SE= 0.026, CI= -0.097-0.005,  $p > 0.05$ ).

Tablo 1.

Ortalamalar, standart sapmalar, iç güvenilirlik ve Pearson momentler çarpımı korelasyon katsayılar

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1.YA	-																	
2.KUY	-,17**	-																
3.İB	-,39**	,73**	-															
4.KB	-,06	,81**	,41**	-														
5.MB	-,02	,82**	,44**	,56**	-													
6.GB	-,04	,85**	,48**	,65**	,69**	-												
7.KKY	-,02	,64**	,46**	,50**	,52**	,59**	-											
8.HS	-,03	,55**	,41**	,45**	,42**	,51**	,91**	-										
9.PÇ	,00	,43**	,23**	,37**	,38**	,40**	,72**	,58**	-									
10.BT	-,02	,51**	,38**	,38**	,45**	,45**	,85**	,72**	,55**	-								
11.HAY	-,01	,62**	,45**	,49**	,48**	,57**	,88**	,76**	,56**	,67**	-							
12.DDG	,16**	-,40**	-,23**	-,44**	-,26**	-,34**	-,33**	-,29**	-,24**	-,23**	-,35**	-						
13.KAE	,15**	-,24**	-,14**	-,31**	-,14**	-,19**	-,17**	-,15**	-,12**	-,11**	-,18**	,81**	-					
14.AMÇ	,11**	-,29**	-,14**	-,31**	-,21**	-,27**	-,23**	-,18**	-,19**	-,13**	-,25**	,73**	,49**	-				
15.DRT	,13**	-,20**	-,12**	-,24**	-,12**	-,18**	-,18**	-,15**	-,12**	-,11**	-,22**	,83**	,59**	,59**	-			
16.FRK	-,03	,40**	-,25**	-,37**	-,34**	-,33**	-,41**	-,37**	-,28**	-,32**	-,40**	,35**	,11**	,03	,15**	-		
17.SRT	,17**	,31**	-,18**	-,36**	-,18**	-,26**	-,23**	-,21**	-,16**	-,17**	-,26**	,90**	,74**	,66**	,73**	,14**	-	
18.AÇK	,11**	,40**	-,26**	-,43**	-,26**	-,34**	-,35**	-,33**	-,26**	-,26**	-,34**	,70**	,47**	,37**	,45**	,48**	,51**	-
Ortalama	44,78	86,10	21,18	23,23	22,70	23,25	88,28	17,97	10,04	17,70	17,54	84,70	12,57	15,19	14,12	12,71	18,55	11,54
Sd	24,31	12,33	4,14	4,02	3,74	3,84	15,12	3,45	2,49	3,15	3,53	22,96	5,49	4,64	5,46	3,70	7,14	3,89
Çarpıklık	-,48	-,33	-,25	-,46	-,25	-,37	-,07	-,12	-,10	-,03	-,13	,48	,96	,04	,64	,35	,63	,44
Basıklık	-,83	,47	-,21	,28	,40	,36	,30	,09	-,13	,19	,11	,02	,46	-,61	-,05	,16	-,17	-,13
α	,96	,91	,79	,80	,81	,84	,94	,81	,70	,74	,80	,94	,86	,82	,85	,73	,88	,77

Not. \*\* =  $p < .01$ ; \* =  $p < .05$ ; YA = Yetişkin Ayrılık Anksiyetesi; KUY = Kariyer Uyum Yetenekleri; İB = İlgi Boyutu; KB = Kontrol Boyutu; MB = Merak Boyutu; GB = Güven Boyutu; KKY = Kariyer Kararı Öz Yeterliği; HS = Hedef Seçimi; PÇ = Problem Çözme; BT = Bilgi Toplama; HAY = Hedef Arayışı Yönelimi; DDG = Duygu Düzenleme Güçlüğü; KAE = Kabul Etmeme; AMÇ = Amaçlar; DRT = Dürtü; FRK = Farkındalık; SRT = Stratejiler; AÇK = Açıklık



**Şekil 2.** Yapısal modelin standartlaştırılmış maksimum olabilirlik tahminleri

Not. YA = Yetişkin Ayrılık Anksiyetesi; KUY = Kariyer Uyum Yetenekleri; İB = İlgi Boyutu; KB = Kontrol Boyutu; MB = Merak Boyutu; GB = Güven Boyutu; KKY = Kariyer Kararı Öz Yeterliği; HS = Hedef Seçimi; PC = Problem Çözme; BT = Bilgi Toplama; HAY = Hedef Arayışı Yönelimi; DDG = Duygu Düzenleme Güçlüğü; KAE = Kabul Etmeme; AMC = Amaçlar; DRT = Dürtü; FRK = Farkındalık; SRT = Stratejiler; AÇK = Açıklık

**Tablo 2.**

Yapısal modeldeki dolaylı ilişkiler

Dolaylı İlişkiler	Dolaylı $\beta$ (SE)	95%BC-CI [LL, UL]	t	P
YA'dan KUY'a Toplam Dolaylı Etki	-.046 (.026)	[-.097, -.005]	-1.75	.079
YA $\rightarrow$ DDG $\rightarrow$ KUY	-.030 (.009)	[.013, .048]	-3.43	.001
YA $\rightarrow$ DDG $\rightarrow$ KKY $\rightarrow$ KUY	-.037 (.009)	[.020, .054]	-4.29	<.001

Not. Aracı değişkenler koyu renkle gösterilmiştir. YA = Yetişkin Ayrılık Anksiyetesi; KUY = Kariyer Uyum Yetenekleri; DDG = Duygu Düzenleme Güçlüğü; KKY = Kariyer Kararı Öz Yeterliği.  $\beta$  = Standartlaştırılmış regresyon katsayısı; SE = Standart hata, BC-CI = Yanlılığı düzeltilmiş güven aralıkları. LL ve UL sırasıyla bir güven aralığının alt ve üst sınırını gösterir.

#### 4. Tartışma

Bu çalışmada yetişkin ayrılık kaygısı ile kariyer uyum yetenekleri ve kariyer kararı öz yeterliği arasında anlamlı düzeyde bir ilişki bulunamamıştır. Ancak yetişkin ayrılık

kaygısı ile duygu düzenleme güçlüğü arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunduğu belirlenmiştir. Beklenen bir şekilde kariyer uyum yetenekleri ile kariyer kararı öz yeterliği arasında pozitif, duygu düzenleme güçlüğü

arasında ise negatif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur. Duygu düzenleme güçlüğü ile kariyer kararı öz yetkinliği arasında ise negatif yönlü anlamlı ilişki vardır.

Bunun yanı sıra yetişkin ayrılık kaygısı ile kariyer uyum yetenekleri arasındaki ilişkiye duygu düzenleme güçlüğü aracılık etmektedir. Ayrıca yetişkin ayrılık kaygısı ile kariyer uyum yetenekleri arasındaki bu ilişkiye duygu düzenleme güçlüğü ve kariyer kararı öz yeterliği birlikte aracılık etmektedir. Bu değişkenler arasındaki söz konusu ilişkilerin birkaç açıklaması olabilir. Öncelikle yetişkin ayrılık kaygısı ile kariyer kararı öz yetkinliği ve kariyer uyum yetenekleri arasında anlamlı düzeyde bir ilişki bulunamaması bireysel, çevresel ve bağlamsal faktörlerden kaynaklanıyor olabilir. Albert Bandura'nın öz-yetkinlik teorisine göre, bireyin belirli bir alanda yetkinlik algısı (öz-yetkinlik) kişisel deneyim, başarı geçmişi, başkalarının gözlemleri ve sosyal destek gibi faktörlerden etkilenir (Bandura vd., 1999). Bu nedenle yetişkin ayrılık kaygısı, bireyin kariyer kararı öz-yetkinliğini doğrudan etkileyebilecek bir faktör olmayabilir. Çünkü kariyer kararı öz-yetkinliği daha çok bireyin mesleki bilgi ve becerilerine olan güvenine dayanır (Abdullah vd., 2018). Söz konusu ayrılık kaygısı, bireyin genel psikolojik durumunu etkilese de bu etki dolaylı olabilir ve kariyer kararına ilişkin öz-yetkinlik algısını doğrudan etkilemeyebilir. Benzer şekilde Betz ve Hackett (2006) bu tür dolaylı etkiler araştırılmadığında bu değişkenler arasında doğrudan bir ilişki saptanamayabileceğini ifade etmiştir. Ayrıca kültür veya bağlam, bu değişkenler arasındaki ilişkiyi etkileyebilir. Özellikle bireyselleşen toplumsal bağlam kariyer kararı öz-yetkinliğini daha bireysel hale getirirken, bunun sonucunda ebeveyn ilişkilerinin etkisini görece daha azaltmış olabilir (Gushue vd., 2006).

Savickas'ın Kariyer Uyum Modeli yetişkin ayrılık kaygısı gibi stres kaynaklarının kariyer uyum kapasitelerini sınırladığını ifade etse de (Savickas ve Porfeli, 2012) bu etki dolaylı bir şekilde ortaya çıkıyor olabilir. Benzer şekilde Wei ve diğerleri (2005) güvensiz bağlanma biçimine sahip bireylerin kariyer gelişimindeki değişimlere uyum sağlamakta zorlanacağını ve bu değişimlerden büyük oranda olumsuz etkileneceklerini ifade etmesi bu araştırma bulguları ile çelişmektedir. Bu kavramların işlevsel alanları birbirinden farklı olduğundan, doğrudan bir ilişki kurulamamış olabilir. Örneğin, ayrılık kaygısı daha çok kişisel ilişkilere odaklanırken (Kins vd., 2013) kariyer uyumu daha çok bireyin mesleki ve çevresel faktörlere karşı adaptasyonu ile ilgilidir (Rudolph vd., 2017).

Yetişkin ayrılık kaygısı ile duygu düzenleme güçlüğü arasındaki pozitif yönlü ilişki ise bağlanma teorisinin, erken dönemde ebeveynlerle kurulan ilişkilerin bireyin duygusal ve davranışsal düzenleme kapasitelerine olan etkisi ile açıklanabilir. Özellikle güvensiz bağlanma stilleri, bireylerin ayrılık durumlarında yoğun kaygı yaşamasına ve bu kaygıyı düzenleyememesine neden olabilir (Mikulincer ve Shaver, 2007). Ayrıca yetişkin ayrılık kaygısı, bireyde kronik bir stres tepkisi yaratabilir. Stres

tepkisi, bireyin duygusal tepkilerini kontrol etme kapasitesini azaltarak duygu düzenleme güçlüğüne yol açabilir (Gross, 2015). Bunun yanı sıra Manzi ve diğerleri (2008) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, yetişkin ayrılık kaygısının bireylerde yoğun endişe, huzursuzluk ve aşırı tetikte olma gibi duygusal durumlara yol açabileceğini ve bu durumların bireylerin duygusal esnekliklerini olumsuz etkilediğini ortaya koymuştur. Bu durum, yetişkin ayrılık kaygısı ile duygu düzenleme güçlüğü arasındaki pozitif ilişkiyi açıklar niteliktedir.

Kariyer uyum yetenekleri ile kariyer kararı öz yetkinliği arasındaki pozitif ilişki beklenen bir bulgudur. Bu ilişki bireylerin kariyer planlama ve seçim süreçlerinde hem uyum sağlama kapasitelerinin hem de kendilerine olan güvenlerinin karşılıklı olarak birbirini desteklediği yönündeki araştırma bulguları ile açıklanabilir. Özellikle Savickas (2005) tarafından geliştirilen Kariyer Uyum Teorisi, kariyer uyum yeteneklerini, bireylerin kariyer gelişim süreçlerindeki değişimlere ve zorluklara yanıt verme becerileri olarak tanımlar. Endişe, kontrol, merak ve güven olmak üzere dört boyutta şekillenene bu yeteneklerden özellikle kontrol ve güven, bireylerin kariyer kararlarına yönelik öz-yetkinlik algılarını güçlendirebilir, çünkü öz-yetkinlik de bireyin belirli bir görevi başarabileceğine dair inancını içerir (Bandura vd., 1999). Ayrıca Lent ve diğerlerinin (1994) Sosyal Bilişsel Kariyer Teorisi, kariyer kararı öz-yetkinliğini bireylerin mesleki görevlerle başa çıkma inancı olarak tanımlar. Kariyer uyum yetenekleri, bireylerin geleceğe yönelik planlarını gerçekleştirme süreçlerinde bu inancı güçlendirebilir. Bunun yanı sıra Rudolph ve diğerleri (2017) uyum yetenekleri gelişmiş bireylerin karar alma süreçlerinde daha motive ve kararlı olduklarını vurgulamaktadır. Ayrıca öz-yetkinlik düzeyi yüksek bireyler, kariyer hedeflerini gerçekleştirmek için gerekli adımları atmada daha etkili olur (Hirschi, 2012). Bu durum, kariyer uyum yetenekleri ile kariyer kararı öz-yetkinliği arasındaki ilişkiyi açıklar niteliktedir.

Kariyer uyum yetenekleri ile duygu düzenleme güçlüğü arasında ise negatif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur. Bu bulgu bireylerin uyum yeteneklerinin geliştikçe, duygularını düzenleme becerilerinin de iyileştiğini veya duygu düzenleme güçlüğünün azaldığını göstermektedir. Duygu düzenleme güçlüğü, bireyin stresli durumlarda etkin başa çıkma becerilerinden yoksun olmasına neden olabilir (Gross ve Thompson, 2007). Kariyer uyum yetenekleri ise bireylerin problem çözüme, belirsizliğe tolerans ve alternatif yollar geliştirme kapasitelerini artırır (Savickas, 2005). Bu beceriler, duygu düzenleme güçlüğünü azaltarak karşılaşılan zorluklara daha bilinçli ve etkili yanıtlar vermeyi artırıyor olabilir. Çünkü kariyer uyum yeteneklerinin, bireylerin stresle başa çıkma ve duygusal dengesizlikten uzak durma kapasitesini artırdığı bulunmuştur (Hirschi, 2009). Ayrıca duygu düzenleme güçlüğü yaşayan bireylerin genellikle düşük öz-yetkinlik ve uyum becerilerine sahip olduğu belirtilmiştir (Rudolph

vd., 2017). Uyum yeteneklerinin gelişmesi, bu güçlüklerin azalmasına yardımcı olabilir.

Bu bulguya benzer şekilde duygu düzenleme gücüyle ilgili kariyer kararı öz yeterliliği arasında da negatif yönlü anlamlı bir ilişki belirlenmiştir. Bu ilişki, bireylerin duygusal tepkilerini yönetme kapasitesindeki zorlukların, kariyerle ilgili karar alma süreçlerinde kendilerine duydukları güveni azalttığını göstermektedir. Bandura'nın Öz-yeterlilik Teorisi (Bandura vd., 1999), bireyin belirli bir görevi gerçekleştirme becerisine dair inancını açıklarken, bu inancın kişinin duygusal durumlarından doğrudan etkilendiğini vurgular. Duygu düzenleme gücüyle yaşayan bireyler, kaygı, korku ve kararsızlık gibi duyguları yönetmede zorluk çeker. Bu durum, bireylerin kariyerle ilgili önemli kararlar alırken öz-yeterlilik algılarını olumsuz etkileyebilir. Ayrıca Gross ve Thompson (2007), duygu düzenleme gücünün bireylerin stresle başa çıkma kapasitesini zayıflattığını ve bu durumun bilişsel işlevler üzerinde olumsuz etkiler yaratarak karar verme süreçlerini zorlaştırdığını belirtmiştir. Kariyer kararı öz-yeterliliği, bireylerin mesleki hedeflerini belirlerken doğru değerlendirmelerde bulunmalarını gerektirir. Ancak, Heckman ve diğerleri (2014) duygu düzenleme gücünün, bireylerde mesleki kararlarla ilgili kaygı ve güvensizlik yaratarak öz-yeterlilik algısını zayıflattığını belirlemiştir. Benzer şekilde Hirschi (2009) duygu düzenleme becerileri düşük bireylerin karar süreçlerinde daha kararsız oldukları ve bu nedenle öz-yeterliliklerinin daha düşük olduğu ifade etmiştir. Bu bulgular duygu düzenleme gücüyle ilgili kariyer kararı öz yeterliliği arasındaki ilişkiyi desteklemektedir.

Bu araştırmanın bir diğer bulgusu da yetişkin ayrılık kaygısı ile kariyer uyum yetenekleri arasındaki ilişkiye duygu düzenleme gücünün aracılık etmesidir. Bu bulgu bireylerin erken dönemde yaşadığı ebeveyn bağlanma sorunlarının, duygu düzenleme becerilerini zayıflatarak kariyer gelişimi üzerindeki uyum yeteneklerini olumsuz etkilediğini göstermektedir. Bireyin çocukluk veya ergenlik döneminde ebeveynlerinden ayrılma düşüncesiyle ortaya çıkan yoğun stres, kaygı ve bağımlılık duygularını içeren yetişkin ayrılık kaygısı (Bowlby, 1973) bireyin bağlanma güvenliğini zayıflatarak stresli durumlarda duygu düzenleme becerilerinde zorluklar yaratır (Mikulincer ve Shaver, 2007). Ayrılık kaygısı yaşayan bireylerin yoğun duygusal tepkiler geliştirdiği, bu tepkilerin düzenlenemediği durumlarda ise duygu düzenleme becerilerinin zarar gördüğü bulunmuştur (Sümer, 2006).

Bireylerin esneklik, dayanıklılık ve belirsizlikle başa çıkma kapasitelerini içeren kariyer uyum yetenekleri (Savickas, 2005) ise duygu düzenleme gücünden etkilenir. Çünkü duygu düzenleme gücüyle, bireyin bu kapasitesini zayıflatarak stres yönetimi ve karar verme süreçlerinde etkisiz hale gelmesini etkiler (Gross ve Thompson, 2007). Çünkü duygu düzenleme gücüyle, bireyin gelecekle ilgili belirsizlikler karşısında uyum sağlayıcı stratejiler geliştirmesini engeller. Bu durum, bireyin kariyer planlama

süreçlerinde esnekliğini ve dayanıklılığını azaltır (Rudolph vd., 2017). Bu bulgular duygu düzenleme gücünün bu ilişkiye aracılık ederek, yetişkin ayrılık sorunlarının kariyer gelişimindeki uyum becerilerini zayıflattığını göstermektedir. Benzer şekilde Mikulincer ve Shaver (2007) güvensiz bağlanma stilleri ile düşük duygu düzenleme kapasitesi arasında güçlü bir ilişki olduğu, bunun da bireyin kariyer gelişimi üzerinde olumsuz etkiler yarattığını belirlemiştir.

Son olarak bu çalışmada yetişkin ayrılık kaygısı ile kariyer uyum yetenekleri arasındaki ilişkiye duygu düzenleme gücü ve kariyer kararı öz yeterliliğinin birlikte aracılık ettiği bulunmuştur. Bu ilişki, bireylerin erken dönem bağlanma deneyimlerinin duygusal ve bilişsel süreçler üzerindeki etkilerini, bu süreçlerin ise kariyer gelişimindeki uyum yeteneklerini nasıl şekillendirdiğini ortaya koymaktadır. Ayrılık kaygısı, bireylerde yoğun bir kaygı ve bağımlılık duygusu oluşturur (Mikulincer ve Shaver, 2007). Bu durum, bireyin duygu düzenleme becerilerini zayıflatabilir. Zayıflayan duygu düzenleme becerileri ise bireyin karar alırken özgüvenini azaltır (Gross ve Thompson, 2007). Bu durumun sonunda ise kariyer uyum düzeyinde düşüş beklenir. Benzer şekilde ayrılık kaygısının duygu düzenleme gücünü artırması ile kişide öz yeterlilik duygusu azalabilir (Santos vd., 2018) bu durum kariyer uyum becerilerini olumsuz etkiler (Rasouli vd., 2008).

Yetersiz duygu düzenleme becerileri, kariyerle ilgili belirsizliklere karşı daha fazla kaygıya yol açabilir, bu da bireyin öz-yeterliliğini olumsuz etkiler (Hirschi, 2009). Savickas (2005) bireylerin kariyer uyum yeteneklerinin, güçlü bir öz-yeterlilik algısıyla desteklendiğini vurgular. Öz-yeterlilik algısı yüksek bireyler kariyerle ilgili belirsizliklere daha esnek uyum sağlayabilir. Bu nedenle kariyer kararı öz-yeterliliğinin, duygu düzenleme becerilerinin kariyer uyum yeteneklerine olan dolaylı etkisini güçlendiren kritik bir değişken olduğu söylenebilir. Yetişkin ayrılık kaygısı ise bireyin duygusal regülasyon becerilerini zayıflatar ve stres yönetimini zorlaştırır (Sümer, 2006). Bu bulgular araştırma bulgusunu doğrularak, kariyer gelişim süreci içerisinde duygu düzenleme gücü ve kariyer kararı öz-yeterliliğinin, yetişkin ayrılık kaygısı ile kariyer uyum yetenekleri arasındaki ilişkiye iki kademeli bir aracılık sağladığını göstermektedir.

Sonuç olarak bu çalışmada yetişkin ayrılık kaygısının bireylerin kariyer uyum yetenekleri üzerindeki olumsuz etkisi ve bu etkide duygu düzenleme gücüyle ilgili kariyer kararı öz yeterliliğinin aracı rolleri incelenmiştir. Bulgular, yetişkin ayrılık kaygısının dolaylı olarak kariyer uyumunu olumsuz etkilediğini, bu etkinin özellikle duygusal düzenleme becerilerinin ve bireylerin kariyer kararları almadaki güvenlerinin zayıflamasıyla ilişkili olduğunu göstermektedir. Duygu düzenleme gücüyle, bireylerin stresli durumlarda başa çıkma kapasitelerini sınırlandırarak uyum yeteneklerini zayıflatmaktadır. Aynı şekilde, düşük kariyer kararı öz yeterliliği, bireylerin kariyerle ilgili karar

verme süreçlerinde özgüven eksikliği yaşamalarına ve yeni fırsatlara uyum sağlamada zorlanmalarına neden olmaktadır. Bu bulgular, bireylerin kariyer gelişim süreçlerinde duygusal ve bilişsel faktörlerin birlikte ele alınması gerektiğine işaret etmektedir. Araştırma sonuçları, bireylerin kariyer uyum yeteneklerini desteklemek için uygulanabilecek müdahalelerin önemini ortaya koymaktadır. Özellikle duygu düzenleme becerilerinin geliştirilmesine yönelik programlar ile kariyer karar süreçlerinde bireylerin kendilerine olan güvenlerini artıracak stratejiler, yetişkin ayrılık kaygısının olumsuz etkilerini azaltabilir. Mindfulness temelli eğitimler, bilişsel-davranışçı yaklaşımlar ve kariyer rehberliği programları bu alanda etkili çözümler sunabilir.

Bu çalışma, yetişkin ayrılık kaygısı ile kariyer uyumu arasındaki ilişkiye dair önemli bir mekanizmayı açıklamaktadır. Ancak, bulguların genellenilebilirliğini artırmak için daha geniş ve farklı kültürel bağlamlarda yapılacak araştırmalara ihtiyaç vardır. Gelecekteki çalışmalar, yetişkin ayrılık kaygısının kariyer uyum yetenekleri üzerindeki uzun vadeli etkilerini, kültürel faktörlerin ve sosyal destek sistemlerinin rolünü araştırarak bu alandaki alanyazına katkı sağlayabilir. Ayrıca bu çalışmada kolayda örnekleme yöntemi kullanılmış olup, örneklemin %70,5'ini kadın katılımcılar oluşturmuştur. Kadınlarda ayrılık kaygısının daha yüksek olabileceği literatürde belirtilmiş olsa da (Mikulincer ve Shaver, 2007), bu cinsiyet önyargısı bulguların genellenilebilirliğini sınırlayabilir. Gelecekteki çalışmalar, daha dengeli bir cinsiyet dağılımı ve farklı sosyo-ekonomik gruplardan katılımcılarla bu sınırlamayı ele alabilir.

Bu çalışma, Türkiye'deki eğitimciler ve kariyer danışmanları için önemli uygulamalar sunmaktadır. Yetişkin ayrılık kaygısı ve duygu düzenleme güçlüğü yaşayan öğrenciler için, mindfulness temelli stres azaltma programları veya bilişsel-davranışçı yaklaşımlar uygulanabilir. Ayrıca, kariyer kararı öz-yetkinliğini artırmak için, öğrencilerin mesleki hedeflerine yönelik öz-yetkinlik odaklı rehberlik seansları düzenlenebilir. Üniversite kariyer merkezleri, bu tür müdahaleleri entegre ederek öğrencilerin iş piyasasına geçiş süreçlerini destekleyebilir. Türkiye'de, öğrencilerinin iş piyasasındaki belirsizliklerle karşılaştığı üniversite döneminde, kariyer uyum yeteneklerini desteklemenin kritik önem taşıdığı söylenebilir. Bu çalışma, kariyer rehberliği programlarının, öğrencilerin ayrılık kaygısını ve duygu düzenleme güçlüklerini ele alarak daha bütüncül bir yaklaşım benimsemesi gerektiğini göstermektedir. Sonuç olarak, bu araştırma, kariyer gelişimi süreçlerinde yetişkin ayrılık kaygısının etkilerini anlamak ve bu etkilerle başa çıkmak için gerekli olan duygusal ve bilişsel becerilerin önemini vurgulamaktadır. Eğitimciler, psikolojik danışmanlar ve kariyer danışmanları, bireylerin bu becerileri geliştirmelerine destek olarak onların kariyer hedeflerine ulaşmalarına katkıda bulunabilirler.

Bu çalışmada yetişkin ayrılık kaygısı ile kariyer uyum yetenekleri ve kariyer kararı öz yetkinliği arasında anlamlı düzeyde bir ilişki bulunamamıştır. Ancak yetişkin ayrılık kaygısı ile duygu düzenleme güçlüğü arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunduğu belirlenmiştir. Beklenen bir şekilde kariyer uyum yetenekleri ile kariyer kararı öz yetkinliği arasında pozitif, duygu düzenleme güçlüğü arasında ise negatif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur. Duygu düzenleme güçlüğü ile kariyer kararı öz yetkinliği arasında ise negatif yönlü anlamlı ilişki vardır.

**Etik Bildirim** : Yapılan bu çalışmada "Yükseköğretim Kurumları Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi" kapsamında uyulması belirtilen tüm kurallara uyulmuş; yönergenin ikinci bölümü olan "Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiğine Aykırı Eylemler" başlığı altında belirtilen eylemlerden hiçbiri gerçekleştirilmemiştir. Bu çalışma, Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Eğitim Bilimleri Etik Kurulu'nun 01/11/2024 tarihli ve E-88012460-050.04-401551 sayılı izni doğrultusunda gerçekleştirilmiştir.

**Yazar Notu** : Bu çalışma 15-16 Şubat 2025 tarihleri arasında Erzurum'da ve online olarak 11 farklı ülkeden (Türkiye = 92 ve diğer ülkeler = 109, Toplam = 201) akademisyen/araştırmacının katılımı ile gerçekleştirilen 10. Uluslararası Palandöken Bilimsel Çalışmalar Kongresi'nde özet bildiri olarak sunulmuştur.

**Yazar Katkıları** : Çalışma tek araştırmacı tarafından gerçekleştirilmiştir. Giriş: Birinci yazar. Yöntem: Birinci yazar, Bulgular: Birinci yazar, Tartışma: Birinci yazar.

**Finansman** : Çalışmada herhangi bir finansal destek alınmamıştır.

**Çıkar Çatışması** : Çalışma tek araştırmacı tarafından gerçekleştirilmiştir. Herhangi bir çıkar çatışması yoktur.

**Veri Erişilebilirliği** : Veriler, yazardan talep üzerine temin edilebilir.

## Kaynakça

- Abdullah, N., Hussin, N., Shonubi, O. A., Ghazali, S. R., & Talib, M. A. (2018). Career decision-making competence, self-knowledge, and occupational exploration: a model for university students. *Journal of Technical Education and Training*, 10(1). <https://doi.org/10.30880/jtet.2018.10.01.006>
- Ahmed, N. O. A. (2019). Career commitment: the role of self-efficacy, career satisfaction and organizational commitment. *World Journal of Entrepreneurship, Management and Sustainable Development*, 7(2), 189-215. <https://doi.org/10.1108/WJEMSD-06-2017-0038>
- Akturan, A., Arslan, A., Yener, S., & Kiliç, S. (2024). Understanding career adaptabilities, career stress, work stress, career regret, job satisfaction among nursing professionals. *Journal of Advanced Nursing*, 10(11), 165-192. <https://doi.org/10.1111/jan.16516>
- Alonso-Stuyck, P., Zacarés, J. J., & Ferreres, A. (2018). Emotional attachment, autonomy in decision-making, and psychosocial adjustment in adolescence: A proposed typology. *Journal of Child and Family Studies*, 27, 1373-1383. <https://doi.org/10.1007/s10826-017-0980-5>
- Astuti, U., Hartono, H., & Sunawan, S. (2020). The influence of parental attachment toward early childhood children's separation anxiety. *Journal of Primary Education*, 9(5), 501-510. <https://doi.org/10.15294/jpe.v9i5.43210>
- Baker, H. E. (1999). *Attachment style and career development among college-aged adults*. (Publication No. 9933292) [Doctoral dissertation, University of San Francisco]. ProQuest Dissertations & Theses Global.
- Bandura, A., Freeman, W. H., & Lightsey, R. (1999). Self-efficacy: The exercise of control. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 13(2). <https://doi.org/10.1891/0889-8391.13.2.158>
- Bandura, A. (1991). Self-efficacy conception of anxiety. R. Schwarzer & R. A. Wicklund (Eds.), *Anxiety and self-focused attention* (pp. 89–110). Harwood Academic Publishers.
- Bao, Y. (2024). *A Study on the Influencing Factors of High School Students Coping Styles: The Mechanisms of Parental Parenting Styles, Emotional Regulation Self-Efficacy, and Emotional Intelligence*. Vol. 200. SHS Web of Conferences. <https://doi.org/10.1051/shsconf/202420002034>
- Betz, N. E., & Hackett, G. (2006). Career self-efficacy theory: Back to the future. *Journal of Career Assessment*, 14(1), 3-11. <https://doi.org/10.1177/10690727052813>
- Blum, H. P. (2004). Separation-individuation theory and attachment theory. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 52(2), 535-553. <https://doi.org/10.1177/0003065104052002050>
- Blustein, D. L., Walbridge, M. M., Friedlander, M. L., & Palladino, D. E. (1991). Contributions of psychological separation and parental attachment to the career development process. *Journal of Counseling Psychology*, 38(1), 39-50.
- Bowlby, E. J. M. (2010). *Separation: Anxiety and anger: Attachment and Loss Volume 2* (Vol. 2). Random House.
- Bowlby, J. (1979). The Bowlby-Ainsworth attachment theory. *Behavioral and Brain Sciences*, 2(4), 637-638.
- Büyükgöze-Kavas, A. (2014a). A psychometric evaluation of the Career Decision Self-Efficacy Scale-Short Form with Turkish university students. *Journal of Career Assessment*, 22(2), 386-397. <https://doi.org/10.1177/1069072713484561>
- Büyükgöze-Kavas, A. (2014b). Validation of the career adaptabilities scale-Turkish form and its relation to hope and optimism. *Australian Journal of Career Development*, 23(3), 125-132. <https://doi.org/10.1177/1038416214531931>
- Büyüköztürk, Ş., Akgün, Ö. E., Demirel, F., Karadeniz, Ş. ve Çakmak, E. K. (2015). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. (25. Baskı). Pegem Akademi.
- Braunstein-Bercovitz, H. (2014). Self-criticism, anxious attachment, and avoidant attachment as predictors of career decision making. *Journal of Career Assessment*, 22(1), 176-187. <https://doi.org/10.1177/1069072713492938>
- Cömert, I. T., & Ögel, K. (2014). Attachment styles of adolescent substance users. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 1(1), 26-40. <https://doi.org/10.15805/addicta.2014.1.1.001>
- Creswell, J. W. (2012). *Educational Research: Planning, Conducting, and Evaluating Quantitative and Qualitative Research* (4th ed.). Pearson.
- Deveci Şirin, H. (2019). Parental acceptance–rejection and adult separation anxiety: The mediation of adult attachment insecurity. *Sage Open*, 9(4), 1-19. <https://doi.org/10.1177/2158244019885138>
- Etikan, I., Musa, S. A., & Alkassim, R. S. (2016). Comparison of convenience sampling and purposive sampling. *American Journal of Theoretical and Applied Statistics*, 5(1), 1-4. <https://doi.org/10.11648/j.ajtas.20160501.11>
- Firsick, D. (2016). *The influence of attachment and career calling on career decision self-efficacy, college adjustment, and life satisfaction in undergraduate students* [Dissertation]. 346-369. <https://digscholarship.unco.edu/dissertations/346>
- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1-26. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>
- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 3-24). Guilford Press.
- Gushue, G. V., Clarke, C. P., Pantzer, K. M., & Scanlan, K. R. (2006). Self-efficacy, perception of barriers, vocational identity, and the career exploration behavior of Latino/a high school students. *Career Development Quarterly*, 54(4), 307-317. <https://doi.org/10.1002/j.2161-0045.2006.tb00196.x>
- Hamarta, E., Deniz, M. E., Arslan, C., & Dilmaç, B. (2012). The relationship between early separation anxiety, attachment styles and adjustment. *The Online Journal of Counselling and Education*, 1(3), 97-106.
- Hamzah, S. R. A., Kai Le, K., & Musa, S. N. S. (2021). The mediating role of career decision self-efficacy on the relationship of career emotional intelligence and self-esteem with career adaptability among university students. *International Journal of Adolescence and Youth*, 26(1), 83-93. <https://doi.org/10.1080/02673843.2021.1886952>
- Harwood, E. (2024). *Resilience as a Secure Attachment Pattern*. In *Cultivating Systemic Resilience in Therapy* (pp. 114-130). Routledge.

- Heckman, S. J., Lim, H., & Montalto, C. P. (2014). Factors related to financial stress among college students. *Journal of Financial Therapy*, 5(1), 19-39. <https://doi.org/10.4148/1944-9771.1063>
- Hirschi, A. (2009). Career adaptability development in adolescence: Multiple predictors and effect on sense of power and life satisfaction. *Journal of Vocational Behavior*, 74(2), 145-155. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2009.01.002>
- Hirschi, A. (2012). The career resources model: An integrative framework for career counsellors. *British Journal of Guidance & Counselling*, 40(4), 369-383. <https://doi.org/10.1080/03069885.2012.700506>
- Jahng, K. E., & Kim, D. (2021). College students' adult attachment and career adaptability: Mediation by maladaptive perfectionism and moderation by gender. *Journal of Career Development*, 48(4), 507-520. <https://doi.org/10.1177/0894845319869536>
- Johnston, C. S. (2018). A systematic review of the career adaptability literature and future outlook. *Journal of Career Assessment*, 26(1), 3-30. <https://doi.org/10.1177/1069072716679921>
- Kaplánová, A., & Gregor, A. (2021). Self-acceptance, shame withdrawal tendencies and resilience as predictors of locus of control of behavior. *Psychological Studies*, 66, 85-91. <https://doi.org/10.1007/s12646-020-00589-1>
- Karasar, N. (2016). *Bilimsel araştırma yöntemi: Kavramlar, ilkeler, teknikler* (31. Baskı). Nobel Yayınılık.
- Kins, E., Soenens, B., & Beyers, W. (2013). Separation anxiety in families with emerging adults. *Journal of Family Psychology*, 27(3), 495. <https://doi.org/10.1037/a0032869>
- Leenders, M. V., Buunk, A. P., & Henkens, K. (2019). Attachment avoidance and attachment anxiety as individual characteristics affecting job search behavior. *Journal of Career Development*, 46(5), 487-501. <https://doi.org/10.1177/0894845318772091>
- Lent, R. W., Brown, S. D., & Hackett, G. (1994). Toward a unifying social cognitive theory of career and academic interest, choice, and performance. *Journal of Vocational Behavior*, 45(1), 79-122. <https://doi.org/10.1006/jvbe.1994.1027>
- Li, L., Zhu, M., Yao, A., Yang, J., & Yang, L. (2023). Daily stress, and mental health of professional degree graduate students in Chinese traditional medicine universities: the mediating role of learning career adaptation. *BMC Medical Education*, 23(1), 627-651. <https://doi.org/10.1186/s12909-023-04614-5>
- Li, S., Pan, Q., & Nie, Y. (2022). The impact of career-related parental behaviors on career decision-making self-efficacy and ambivalence—A latent growth model. *Journal of Adolescence*, 94(7), 981-995. <https://doi.org/10.1002/jad.12079>
- Manzi, C., Regalia, C., Pelucchi, S., & Fincham, F. D. (2008). Family connectedness, identity formation, and well-being in adolescence: A longitudinal study. *Journal of Youth and Adolescence*, 37(7), 704-716.
- Marganska, A., Gallagher, M., & Miranda, R. (2013). Adult attachment, emotion dysregulation, and symptoms of depression and generalized anxiety disorder. *American Journal of Orthopsychiatry*, 83(1), 131-141. <https://doi.org/10.1111/ajop.12001>
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2007). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change*. The Guilford Press.
- Milrod, B., Markowitz, J. C., Gerber, A. J., Cyranowski, J., Altemus, M., Shapiro, T., Hofer, M., & Glatt, C. (2014). Childhood separation anxiety and the pathogenesis and treatment of adult anxiety. *American Journal of Psychiatry*, 171(1), 34-43. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.2013.13060781>
- Norida, A., Tajudin, N. M., Kalthom, H., Jano, Z., Sharif, M., & Shahrulanuar, M. (2014). *Model of self-esteem, job-search intensity and career decision-making self-efficacy for undergraduate students*. Proceedings of the International Conference on Science, Technology and Social Sciences (ICSTSS) (257-265). Springer. [https://doi.org/10.1007/978-981-287-077-3\\_31](https://doi.org/10.1007/978-981-287-077-3_31)
- Pellerone, M., Ramaci, T., Herrera López, M., & Craparo, G. (2017). The role of identity development and decision making process on adult attachment: a cross-national study in Sicilian and Andalusian adolescents. *Clinical Neuropsychiatry*, 14(2), 1-10.
- Phang, A., Fan, W., & Arbona, C. (2020). Secure attachment and career indecision: the mediating role of emotional intelligence. *Journal of Career Development*, 47(6), 657-670. <https://doi.org/10.1177/0894845318814366>
- Rasouli, M., Dyke, L., & Mantler, J. (2008). The role of language and career management self-efficacy in the career adjustment of immigrant women. *International Journal of Diversity in Organizations, Communities, and Nations*, 8(5), 33. <https://doi.org/10.18848/1447-9532/CGP/v08i05/39656>
- Rudolph, C. W., Lavigne, K. N., & Zacher, H. (2017). Career adaptability: A meta-analysis of relationships with measures of adaptivity, adapting responses, and adaptation results. *Journal of Vocational Behavior*, 98, 17-34. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2016.09.002>
- Russell, D. W., Kahn, J. H., Spoth, R., & Altmaier, E. M. (1998). Analyzing data from experimental studies: A latent variable structural equation modeling approach. *Journal of Counseling Psychology*, 45(1), 18-29. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.45.1.18>
- Safta, C. G. (2015). Career decisions—A test of courage, responsibility and self-confidence in teenagers. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 23, 341-347. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.08.305>
- Santos, A., Wang, W., & Lewis, J. (2018). Emotional intelligence and career decision-making difficulties: The mediating role of career decision self-efficacy. *Journal of Vocational Behavior*, 107, 295-309. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2018.05.008>
- Savickas, M. L. (2005). The theory and practice of career construction. S. D. Brown & R. W. Lent (Eds.), *Career development and counseling: Putting theory and research to work* (pp. 42-70).
- Seibert, S. E., Kraimer, M. L., & Heslin, P. A. (2016). Developing career resilience and adaptability. *Organizational Dynamics*, 45(3), 245-257. <http://doi.org/10.1016/j.orgdyn.2016.07.009>

- Seyed Mousavi, F., Talebzadeh Shoushtari, M., & Safarzadeh, S. (2024). Attachment-based therapy on emotional autonomy, emotion regulation and rumination in adolescents with depression symptoms. *Caspian Journal of Health Research*, 9(2), 115-124. <https://doi.org/10.32598/CJHR.9.2.1082.1>
- Sezgin, E., Bilge, Y., Çelik, B., & Sevük, E. N. (2023). The mediating role of emotion lability and emotion regulation in the relationship between social-emotional adaptation with behavior regulation and social skills among preschool children. *Yaşam Becerileri Psikolojisi Dergisi*, 7(14), 161-183. <https://doi.org/10.31461/ybpd.1373592>
- Sümer, N. (2006). Yetişkin bağlanma ölçeklerinin Türk örneklerinde psikometrik değerlendirmesi ve kültürlerarası bir karşılaştırma. *Türk Psikoloji Dergisi*, 21(56), 1-22.
- Van Petegem, S., Beyers, W., Brenning, K., & Vansteenkiste, M. (2013). Exploring the association between insecure attachment styles and adolescent autonomy in family decision making: A differentiated approach. *Journal of Youth and Adolescence*, 42, 1837-1846. <https://doi.org/10.1007/s10964-012-9886-0>
- Wang, H., Burić, I., Chang, M.-L., & Gross, J. J. (2023). Teachers' emotion regulation and related environmental, personal, instructional, and well-being factors: A meta-analysis. *Social Psychology of Education*, 26(6), 1651-1696. <https://doi.org/10.1007/s11218-023-09810-1>
- Xin, L., Tang, F., Li, M., & Zhou, W. (2020). From school to work: Improving graduates' career decision-making self-efficacy. *Sustainability*, 12(3), 804-831. <https://doi.org/10.3390/su12030804>
- Young, K. S., Sandman, C. F., & Craske, M. G. (2019). Positive and negative emotion regulation in adolescence: Links to anxiety and depression. *Brain Sciences*, 9(4), 76-92. <https://doi.org/10.3390/brainsci9040076>



## The Mediating Role of Emotion Regulation Difficulty and Career Decision Self-Efficacy in the Relationship Between Separation Anxiety and Career Adjustment

Oğuzhan Çelik<sup>1</sup>



### ARTICLE INFO

DOI: 10.29299/kefad.1681480

Received: 22.04.2025

Revised: 24.06.2025

Accepted: 11.07.2025

### Keywords:

Career Adaptability,  
Career Decision Self-efficacy,  
Difficulties Emotion Regulation,  
Separation Anxiety

### ABSTRACT

The aim of this study was to examine the structural relationships between separation anxiety and career adaptability, career decision-making self-efficacy, and emotion regulation difficulties. The sample of the study consisted of 976 university students, 687 female (70.5%) and 287 male (29.5%), aged between 17 and 29 years. Participants completed self-report measures of the variables studied. Structural equation modelling was used to explore the complex relationships between these variables. According to the results of the study, there is no significant relationship between separation anxiety and career adaptability and career decision-making self-efficacy. In addition, there is a significant positive relationship between separation anxiety and emotion dysregulation and between career adaptability and career decision-making self-efficacy. There is also a significant negative relationship between emotion dysregulation and both career adaptability and career decision-making self-efficacy. In addition, the relationship between separation anxiety and career adjustment is mediated by emotion dysregulation alone and by emotion dysregulation and career decision-making self-efficacy together.

### 1. Introduction

Separation anxiety, which is related to the quality of the bond formed between an individual and their parent during childhood, is characterized by intense anxiety when separated from that parent (Astuti et al., 2020). This condition is fundamentally related to feelings of insecurity (Deveci & Şirin, 2019). The basis of separation anxiety lies in the attachment style—secure or insecure—that an individual develops towards their primary caregiver during childhood (Milrod et al., 2014). According to Bowlby's attachment theory, insecure attachment styles can increase dependence on parents, shape the individual's sense of trust, and affect their interpersonal relationships (Bowlby, 1979; Cömert & Ögel, 2014). When a secure attachment is formed, the individual gains the ability to separate from their parent while still needing their presence. This allows them to develop their individuality, or in other words, their independence and autonomy (Blum, 2004). However, individuals who fail to develop a secure attachment may experience intense anxiety when separated from their parents (Milrod et al., 2014). This anxiety may manifest as an inability to feel safe without the parent's physical presence, accompanied by excessive fear and anxiety during separation (Bowlby, 2010).

Individuals who develop insecure attachment styles (such as anxious, avoidant or ambivalent attachment) may continue to exhibit dependence on parental figures during adolescence (Bowlby, 1979). This condition, known as adult separation anxiety, can hinder career development during this period, which requires taking risks and making independent decisions (Leenders et al., 2019; Pellerone et al., 2017). Characteristics such as flexibility, independence and self-confidence support career adaptability and develop with secure attachment; however, their development may be limited in individuals with adult separation anxiety (Jahng & Kim, 2021). Individuals who struggle to separate from their parents may find it difficult to trust themselves and may become dependent on external approval when making career decisions. Persistent separation anxiety during this period may limit an individual's ability to make independent decisions and manage risks (Westby, 2018).

In this context, it can be seen that adult separation anxiety affects not only emotional functioning, but also an individual's capacity to fulfil their developmental tasks. In particular, career decision-making involving high levels of uncertainty and personal accountability can intensify the decision-making process for individuals with adult

separation anxiety (Blustein et al., 1991). These individuals may find it difficult to make independent decisions about their career goals due to the intense anxiety they experience when faced with the physical or symbolic absence of a parental figure. The need for parental approval and patterns of relational dependence can restrict critical developmental steps such as career orientation and professional transitions. Adults with high separation anxiety may also experience difficulties adapting to new tasks and contexts, which hinders the development of qualities such as flexibility and psychological resilience—both essential for career adaptability (Hamarta et al., 2012; Harwood, 2024).

A review of the relevant literature reveals that adult separation anxiety can negatively impact an individual's confidence in their abilities, impairing decision-making, independent action and responsibility skills, thereby hindering career adaptability (Alonso-Stuyck et al., 2018; Baker, 1999; Firsick, 2016). However, given the complex relationship between adult separation anxiety and career adaptability, certain psychological processes may mediate this relationship. It can therefore be argued that difficulties in emotion regulation may play a significant role. This is because, by its very nature, separation anxiety creates an intense and persistent state of emotional arousal (Astuti et al., 2020). For individuals who lack the capacity to cope with these emotions, increased internal stress levels can directly and negatively impact functional decision-making and problem solving abilities (Marganska et al., 2013). Difficulties in emotion regulation can weaken an individual's ability to manage negative emotions such as anxiety, fear and anger (Young et al., 2019), making it difficult for them to adapt, particularly in situations involving high career uncertainty and stress. Unlike other possible psychological factors, emotion regulation skills play a central role in this process because they directly affect an individual's ability to manage their internal resources and respond to environmental demands (Wang et al., 2023). Therefore, problems with emotion regulation accompanying adult separation anxiety may limit an individual's capacity to demonstrate flexibility in stressful career development situations, which may negatively affect career adaptability (Phang et al., 2020). Furthermore, it could be argued that difficulties in emotion regulation reduce an individual's psychological resilience by exacerbating the challenges associated with adult separation anxiety. Furthermore, it could be argued that difficulties in regulating emotions may reduce an individual's psychological resilience, making it harder to cope with adult separation anxiety and further complicating this relationship.

Adult separation anxiety significantly undermines an individual's ability to control and manage their emotional responses (Marganska et al., 2013). It can disrupt secure attachment patterns and hinder the development of independence, leading to difficulties in regulating

emotions (Seyed Mousavi et al., 2024). Those with adult separation anxiety experience intense stress and anxiety when separated from their parents, or when faced with the prospect of separation (Bowlby, 2010). This heightened emotional response can hinder the individual's ability to cope healthily with stressful situations. For instance, rather than relying on internal coping resources, they may become overly dependent on parental support, compromising the development of their own emotional regulation skills. Consequently, they may struggle to regulate their emotions independently and may fail to develop independent coping strategies by seeking parental support in times of difficulty (Bao, 2024). Additionally, this pattern may intensify the experience of negative emotions. Intense emotional states, such as anxiety and stress, can amplify secondary emotions like anger, disappointment, or sadness (Spielberger & Reheiser, 2009). These findings indicate that adult separation anxiety not only impairs emotion regulation but also inhibits the development of autonomy and adaptive functioning. It disrupts individuals' ability to tolerate intense emotions, maintain internal equilibrium, and navigate emotional challenges independently.

Given its detrimental effects on cognitive-emotional functioning, adult separation anxiety may also negatively influence an individual's career decision-making self-efficacy. This is supported by evidence indicating a negative correlation between separation anxiety and individuals' perceived ability to make confident, goal-directed, and persistent career decisions (Braunstein-Bercovitz, 2014). Adult separation anxiety restricts one's capacity to act autonomously (Van Petegem et al., 2013). Individuals with this anxiety struggle to make decisions independently, requiring their parents' approval for career choices. Consequently, their career decision-making self-efficacy decreases (Li et al., 2022). Rather than trusting their own judgement, these individuals feel dependent on their parents' opinions, causing them to hesitate more when making career choices. The challenging nature of choosing a profession or planning a career can trigger a lack of confidence in managing this process among individuals experiencing intense anxiety (Seibert et al., 2016). This negatively affects self-efficacy, triggering doubts about the individual's competence (Bandura, 1991). Together, these factors can reduce emotional regulation skills and career decision-making self-efficacy in individuals with adult separation anxiety.

Decreased emotional regulation and career decision-making self-efficacy can weaken an individual's coping skills (Hamzah et al., 2021). Career adaptability, defined as the ability to respond effectively to professional transitions, environmental changes, and career-related challenges (Johnston, 2018), has been found to be lower in individuals who find it difficult to cope with emotions such as stress, disappointment, and anxiety (Li et al., 2023). Maladaptive responses such as giving up quickly, being indecisive, or experiencing a loss of productivity in relation to these

emotions can negatively affect the individual's ability to adapt (Seibert et al., 2016). Individuals with emotional regulation difficulties tend to be more resistant to new situations (Sezgin et al., 2023). They also struggle to adapt to environmental demands under stress (Akturan et al., 2024). These factors can negatively impact career adaptability, impeding long-term professional development, goal attainment, and upward mobility in one's career trajectory.

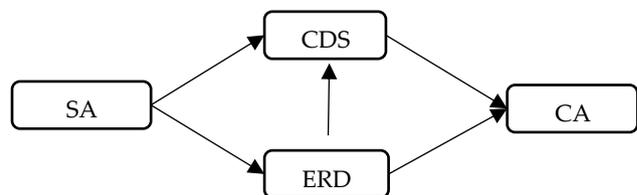
Similarly, individuals with low career self-efficacy lack confidence when making career choices or decisions in their professional lives (Xin et al., 2020). When faced with taking on a new position or different responsibilities, they hesitate, take a long time to make decisions, and feel inadequate (Norida et al., 2014). This hesitation undermines both the flexibility and confidence essential for career adaptability (Safta, 2015). Furthermore, individuals with low self-efficacy tend to avoid taking on new tasks or higher responsibilities (Ahmed, 2019). This can limit opportunities for personal development, which are important for career adjustment. Rather than adapting to the challenges they face in their careers, these individuals tend to withdraw or remain stuck in their current situation (Kaplánová & Gregor, 2021). Therefore, difficulties in regulating emotions and low career decision-making self-efficacy may negatively affect career adjustment, as they make it difficult for individuals to demonstrate the necessary flexibility and resilience in their professional lives.

The existing literature has primarily examined the impact of adult separation anxiety on career development within individualistic cultures (Leenders et al., 2019). However, in collectivist societies such as Turkey, the influence of family ties and parental expectations on career decisions suggests that this relationship may exhibit different dynamics (Gushue et al., 2006). In particular, the roles of mediating variables, such as difficulties with emotion regulation and self-efficacy in career decision-making, in this process have not been sufficiently investigated in the Turkish context. This study aims to address this gap by contributing both theoretically and practically to our understanding of the career adjustment processes of university students.

Adult separation anxiety is characterized by intense anxiety experienced when separated from parents, often associated with insecure attachment styles (Bowlby, 1979; Milrod et al., 2014). This anxiety can limit an individual's capacity for independence and risk-taking, creating difficulties in areas requiring autonomy, such as career development (Leenders et al., 2019). In Turkey's collectivist cultural context, family-focused decision-making processes can further complicate these dynamics (Gushue et al., 2006).

In conclusion, these findings suggest that adult separation anxiety can lead to difficulties in emotional regulation, which may negatively impact an individual's career

development. Individuals experiencing emotional instability alongside adult separation anxiety may find it difficult to cope with feelings of uncertainty about the future and focus on career development. This can negatively impact their belief in and effort towards achieving their goals. Against this backdrop, the present study seeks to shed light on the underlying mechanisms of career development in university students by exploring the interrelationships between adult separation anxiety, emotion regulation difficulties, career decision-making self-efficacy, and career adaptability. Aligned with this general objective, the present study examines the structural relationships between adult separation anxiety, emotional regulation difficulties, career decision-making self-efficacy and career fit, as shown in the hypothetical model in Figure 1. According to this model, an increase in separation anxiety leads to a decrease in career decision-making self-efficacy and an increase in emotional regulation difficulties, thereby reducing career fit among university students.



**Figure 1.** Structural model tested

Note. SA = Separation anxiety; CA = Career adaptability; CDS = Career decision-making self-efficacy; ERD = Emotion regulation difficulties

## 2. Method

### 2.1. Design

This study employed quantitative research design. Structural equation modelling (SEM) was adopted to reveal the intricate relationships between the variables and the mediating effects. SEM was chosen for this study because of its ability to model relationships between latent variables and test indirect effects (Kline, 2011). The research adopted a cross-sectional approach, wherein data were collected within a single time frame. Data collected from self-report measurements of participants enabled statistical testing of relationships between variables. This design provides an appropriate framework for understanding the role of emotional and cognitive factors in individuals' developmental processes.

### 2.2. Participants

Convenience sampling, a non-probability sampling technique, was employed to recruit participants who were readily accessible (Büyüköztürk et al., 2017; Etikan et al., 2016). This method is often employed in social science research due to practical considerations such as time and resource limitations (Karasar, 2016; Creswell, 2012). A total of 1,176 university students participated in the study. To

ensure data quality, three control questions were added to the scale forms. These questions were designed to assess participants' attention levels and response consistency (e.g. 'Please mark 3 as your answer to this question'). The 200 participants who answered these questions incorrectly were excluded from the dataset. Consequently, the final sample comprised 976 participants aged between 17 and 29. The sample was 70.5% female ( $n = 687$ ) and 29.5% male ( $n = 287$ ). All participants were informed about the objectives and procedures, and written informed consent was obtained prior to participation.

### 2.3. Procedure

As part of the research, the necessary permissions were obtained from the owners of the measurement tools before data was collected from the study group. The applications took approximately 15 minutes to complete. The researcher collected the data for the research face-to-face.

### 2.4. Measures

#### 2.4.1. Adult Separation Anxiety Questionnaire (ASA)

The ASA was developed by Manicavasagar et al. (2003) to measure symptoms of adult separation anxiety, such as difficulty being away from home for long periods of time. Do you feel very upset when your daily tasks are disrupted?). This 27-item self-report scale uses a 4-point Likert scale, where 0 means 'this never happened' and 3 means 'this happens very often'. The Cronbach's alpha value of the scale is .95. A score of 16 has been set as the initial screening threshold. The ASA was adapted into Turkish by Dirioz et al. (2012). As with the original version of the ASA, the Turkish version yielded similar results. The Cronbach's alpha value for the Turkish version of the ASA is .93. However, it has been suggested that individuals scoring above 25 points meet the criteria for separation anxiety. This differs from the original form. Higher scores indicate a higher level of adult separation anxiety. The Cronbach's alpha value determined in this study is .90.

#### 2.4.2. Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS)

Developed by Gratz and Roemer (2004), the DERS consists of 36 items divided into six subscales: non-acceptance of emotional responses, difficulties in goal-directed behavior, impulse control difficulties, lack of emotional awareness, limited access to regulation strategies, and lack of emotional clarity. Responses are recorded on a 5-point Likert scale (1 = almost never, 5 = almost always). The original scale demonstrated high reliability ( $\alpha = .93$ ), with subscale alphas ranging from .82 to .90. The Turkish version, adapted by Rugancı and Gençöz (2010), retained the six-factor structure, although one item (Item 10) was removed due to negative loading. The revised 35-item version yielded a Cronbach's alpha of .94, with higher scores indicating greater difficulty in emotion regulation.

#### 2.4.3. Career Decision Self-Efficacy Scale (CDSES)

The scale was developed to measure 'the degree of confidence an individual has in their ability to successfully complete the tasks necessary for making career decisions' (Betz et al., 1996). It consists of 25 items, such as choosing a career field you are considering and creating a five-year plan. It comprises five subscales: self-appraisal, occupational information, goal selection, planning, and problem solving. Items are rated on a 5-point Likert scale (1 = no confidence, 5 = complete confidence), yielding a total score between 25 and 125. Higher scores indicate greater self-efficacy in career decision-making. The original internal consistency values ranged from .73 to .83 for subscales and .94 for the total score. The Turkish adaptation by Büyükgöze-Kavas (2014a) retained the 25-item structure, with response options ranging from 1 (no confidence) to 4 (full confidence) and reported an internal consistency of .92.

#### 2.4.4. Career Adapt-Abilities Scale (CAAS)

The scale, developed by Savickas and Porfeli (2012), assesses individuals' career adaptability abilities. The scale includes 24 items across four subscales: concern, control, curiosity, and confidence. Sample items include "Take responsibility for my actions" and "Stick to my beliefs." Responses are given on a 5-point Likert scale (1 = not at all, 5 = very much). The original subscale reliabilities ranged from .74 to .85, with an overall scale alpha of .92. The Turkish adaptation by Büyükgöze-Kavas (2014b) reported a total reliability score of .91, with subscale reliabilities for concern (.78), control (.74), curiosity (.81), and confidence (.85).

### 2.5. Data Analysis

The data analysis was conducted in two stages. First, descriptive statistics were calculated. Then, a structural model was tested to investigate the relationships between the variables of interest. The statistical analyses were performed using Mplus version 8.4 (Muthén & Muthén, 1998–2017) and JASP version 0.16.1 (JASP Team, 2022). Normality, skewness and kurtosis were assessed, and descriptive statistics and correlation coefficients were calculated for the sample. A structural equation model (SEM) was then constructed to explore the relationships between the variables of interest. In the SEM, the DDG and KKY subscales were included as observed indicators of latent variables. Following the two-step SEM procedure of Anderson and Gerbing (1988), the measurement model was first tested using confirmatory factor analysis and then the structural model was examined. Model fit was assessed using CFI and TLI (both  $\geq .90$ ), SRMR ( $\leq .08$ ) and RMSEA ( $\leq .08$ ) with a 90% CI, as recommended by Brown (2015), Kline (2011), and Wen et al. (2004). Indirect effects were tested using the bootstrapping method with 2,000 samples and a 95% bias-corrected confidence interval.

### 3. Results

#### 3.1. Descriptive Statistics

Table 1 presents statistical measurements, including means, standard deviations, and Cronbach's alpha values for psychometric instruments. It also displays the intercorrelations among the main study variables.

#### 3.2. Measurement Model

The subscales of the Career Adjustment Ability Scale – concern, control, curiosity, and confidence – were used as observed indicators of latent variables. Similarly, subscales of the Career Decision Self-Efficacy Scale and the Emotion Regulation Difficulties Scale were employed to identify the latent structure under investigation. Exploratory factor analysis was used to create three observed indicators (or 'parcels') for each latent variable of adult separation anxiety (Russell et al., 1998). In this process, items were ranked according to their factor loadings. The highest and lowest item pairs were then assigned to an indicator to equalise their average loadings.

The created measurement model showed an acceptable fit to the data: ( $\chi^2(113) = 1087.680$ ,  $p < 0.001$ ; RMSEA [95% confidence interval] = 0.084 [0.079 – 0.089],  $p < 0.001$ ; CFI = 0.92; TLI = 0.91; and SRMR = 0.086). All factor loadings were statistically significant, ranging from 0.191 to 0.967. While the correlation between adult separation anxiety and career decision-making self-efficacy was not significant ( $p > 0.05$ ), all other latent variables were significantly interrelated ( $p <$

0.05), with standardized correlation coefficients ranging from -0.023 to 0.710.

#### 3.3. Structural Model

Analysis of the standardized regression coefficients indicated that adult separation anxiety was not significantly related to career decision-making self-efficacy ( $\beta = 0.033$ ,  $SE = 0.033$ ,  $p > 0.05$ ) or career adaptability ( $\beta = -0.056$ ,  $SE = 0.030$ ,  $p > 0.05$ ). However, a significant positive relationship was observed between adult separation anxiety and emotion regulation difficulty ( $\beta = 0.186$ ,  $SE = 0.034$ ,  $p < 0.001$ ). Furthermore, emotion regulation difficulties were found to negatively predict career decision-making self-efficacy ( $\beta = -0.301$ ,  $SE = 0.040$ ,  $p < 0.001$ ). and career adaptability ( $\beta = -0.163$ ,  $SE = 0.035$ ,  $p < .01$ ). In contrast, career decision-making self-efficacy was a significant positive predictor of career adaptability ( $\beta = 0.661$ ,  $SE = 0.031$ ,  $p < .01$ ) (Figure 2).

##### 3.3.1. Indirect relationships

As shown in Table 2, several indirect effects were statistically significant. Specifically, adult separation anxiety significantly influenced career adaptability through emotion regulation difficulties ( $\beta = -0.30$ ,  $SE = 0.009$ ,  $CI = -0.048-0.013$ ,  $p < 0.01$ ) and via both emotional regulation difficulties and career decision-making self-efficacy ( $\beta = -0.037$ ,  $SE = 0.009$ ,  $CI = -0.054-0.020$ ,  $p < 0.001$ ). However, the total indirect effect of adult separation anxiety on career adjustment competencies was not statistically significant ( $\beta = -0.46$ ,  $SE = 0.026$ ,  $CI = -0.097-0.005$ ,  $p > 0.05$ ).

**Table 2.**

#### Indirect relationships in the structural model

Indirect relationships	Indirect $\beta$ (SE)	95%BC-CI [LL, UL]	<i>t</i>	<i>P</i>
SA to CA Total Indirect Impact	-.046 (.026)	[-.097, -.005]	-1.75	.079
SA → ERD → CA	-.030 (.009)	[.013, .048]	-3.43	.001
SA → ERD → CDS → CA	-.037 (.009)	[.020, .054]	-4.29	< .000

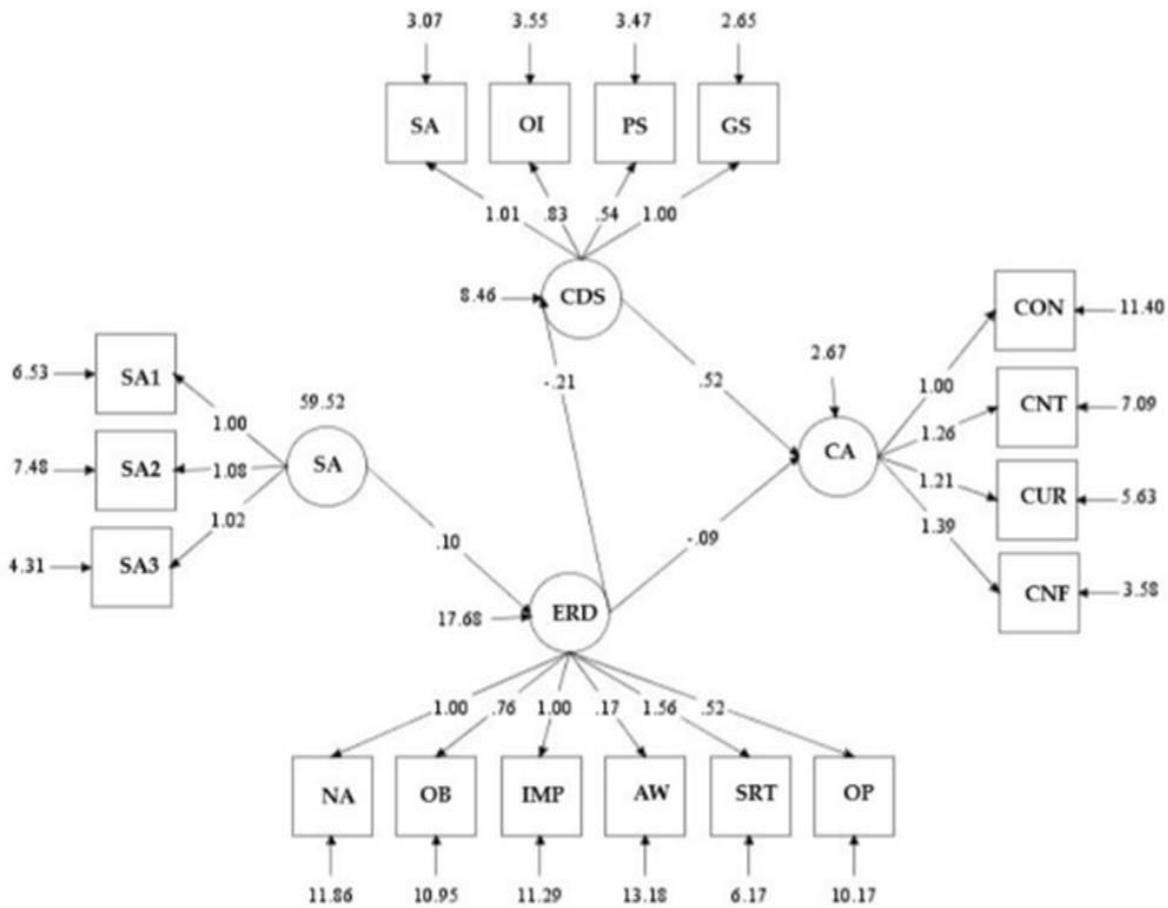
*Note.* Instrumental variables are shown in bold. SA = Separation anxiety; CA = Career adaptability; CDS = Career decision-making self-efficacy; ERD = Emotion regulation difficulties.  $\beta$  = Standardised regression coefficient; SE = Standard error; BC-CI = Bias-corrected confidence intervals. LL and UL indicate the lower and upper limit of a confidence interval, respectively.

**Table 1.**

*Means, standard deviations, internal reliability and Pearson product-moment correlation coefficients*

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1.SA	-																	
2.CA	-,174**	-																
3. CON	-,393**	,737**	-															
4. CNT	-,061	,816**	,413**	-														
5. CUR	-,028	,827**	,446**	,568**	-													
6. CNF	-,042	,856**	,481**	,653**	,692**	-												
7.CDS	-,024	,641**	,460**	,509**	,520**	,590**	-											
8. GS	-,034	,559**	,419**	,450**	,429**	,515**	,912**	-										
9. PS	,008	,433**	,239**	,372**	,382**	,409**	,726**	,587**	-									
10. OI	-,021	,518**	,387**	,389**	,451**	,457**	,855**	,722**	,557**	-								
11.SA	-,013	,620**	,458**	,491**	,480**	,579**	,887**	,767**	,560**	,678**	-							
12.ERD	,162**	-,401**	-,238**	-,447**	-,262**	-,341**	-,334**	-,297**	-,242**	-,234**	-,355**	-						
13.NA	,159**	-,249**	-,144**	-,314**	-,142**	-,195**	-,173**	-,158**	-,127**	-,113**	-,187**	,811**	-					
14.OB	,118**	-,297**	-,144**	-,318**	-,211**	-,272**	-,230**	-,189**	-,193**	-,135**	-,251**	,735**	,491**	-				
15.IMP	,131**	-,209**	-,124**	-,243**	-,121**	-,185**	-,186**	-,158**	-,129**	-,119**	-,227**	,832**	,599**	,592**	-			
16.AW	-,034	,406**	-,255**	-,376**	-,345**	-,338**	-,415**	-,373**	-,286**	-,324**	-,402**	,359**	,113**	,030	,154**	-		
17.SRT	,177**	,314**	-,186**	-,368**	-,182**	-,265**	-,238**	-,213**	-,165**	-,171**	-,266**	,909**	,743**	,664**	,739**	,147**	-	
18.OP	,117**	,409**	-,269**	-,437**	-,264**	-,345**	-,358**	-,336**	-,262**	-,268**	-,344**	,703**	,478**	,372**	,450**	,486**	,511**	-
Mean	44,78	86,10	21,18	23,23	22,70	23,25	88,28	17,97	10,04	17,70	17,54	84,70	12,57	15,19	14,12	12,71	18,55	11,54
Sd	24,31	12,33	4,14	4,02	3,74	3,84	15,12	3,45	2,49	3,15	3,53	22,96	5,49	4,64	5,46	3,70	7,14	3,89
Skewness	-,486	-,336	-,250	-,460	-,254	-,374	-,076	-,128	-,102	-,034	-,136	,480	,963	,040	,647	,350	,637	,442
Kurtosis	-,833	,473	-,215	,286	,402	,362	,303	,090	-,133	,196	,116	,021	,460	-,611	-,056	,163	-,171	-,133
α	,96	,91	,79	,80	,81	,84	,94	,81	,70	,74	,80	,94	,86	,82	,85	,73	,88	,77

Note. \*\* =  $p < .01$ ; \* =  $p < .05$ ; SA = Separation anxiety; CA = Career adaptability; CON = Concern; CNT = Control; CUR = Curiosity; CNF = Confidence; CDS = Career decision-making self-efficacy; GS = Goal Selection; PS = Problem Solving; OI = Occupational Information; SA = Self Appraisal; ERD = Emotion regulation difficulties; NA = Non-Acceptance; OB = Objectives; IMP = Impulse; AW = Awareness; SRT = Strategies; OP = Openness



**Figure 2.** Standardised maximum likelihood estimates of the structural model

Note. SA = Separation anxiety; CA = Career adaptability; CON = Concern; CNT = Control; CUR = Curiosity; CNF = Confidence; CDS = Career decision-making self-efficacy; GS = Goal Selection; PS = Problem Solving; OI = Occupational Information; SA = Self Appraisal; ERD = Emotion regulation difficulties; NA = Non-Acceptance; OB = Objectives; IMP = Impulse; AW = Awareness; SRT = Strategies; OP = Openness

#### 4. Discussion

This study found no significant relationship between adult separation anxiety and career adaptability or career decision-making confidence. However, a positive and significant relationship was observed between adult separation anxiety and emotional regulation difficulties. As expected, a positive and significant relationship was observed between career adjustment abilities and career decision-making self-efficacy, while a negative and significant relationship was found between emotional regulation difficulties and career decision-making self-efficacy. Additionally, emotional regulation difficulties were negatively and significantly related to career decision-making self-efficacy.

Moreover, emotional regulation difficulties were found to mediate the relationship between adult separation anxiety and career adaptability. Furthermore, emotional regulation

difficulties and career decision-making self-efficacy jointly mediated this relationship. Several explanations may account for these relationships between the variables.

Firstly, the absence of a significant relationship between adult separation anxiety and career decision-making self-efficacy or career adaptability may be due to individual, environmental and contextual factors. According to Albert Bandura's self-efficacy theory, an individual's perception of their competence in a particular area is influenced by factors such as personal experience, past successes, observations of others and social support (Bandura et al., 1999). Therefore, adult separation anxiety may not directly affect an individual's career decision-making self-efficacy, as career decision-making self-efficacy is more strongly grounded in one's confidence in their professional knowledge and skills (Abdullah et al., 2018). While separation anxiety may affect an individual's general psychological state, this effect may be indirect and not

directly impact their perception of career decision-making efficacy. Similarly, Betz and Hackett (2006) have stated that a direct relationship between these variables may not be identified if such indirect effects are not investigated. Additionally, culture or context may influence the relationship between these variables. In particular, a more individualised social context may make career decision-making self-efficacy more individualistic, thereby reducing the influence of parental relationships relatively (Gushue et al., 2006).

Although Savickas' Career Adaptability Model (Savickas & Porfeli, 2012) states that stressors such as adult separation anxiety limit career adaptability, this effect may be indirect. Similarly, Wei et al. (2005) state that individuals with insecure attachment styles will have difficulty adapting to changes in career development and will be significantly negatively affected by these changes. This contradicts the findings of the present study. As the functional areas of these concepts differ, a direct relationship may not have been established. For instance, separation anxiety is more closely linked to personal relationships (Kins et al., 2013), whereas career adaptability focuses more on an individual's adaptation to professional and environmental factors (Rudolph et al., 2017).

The positive relationship between adult separation anxiety and difficulties with emotional regulation can be explained by attachment theory. This theory suggests that the relationships formed with parents in early childhood influence an individual's capacity for emotional and behavioural regulation. In particular, insecure attachment styles can cause individuals to experience intense anxiety in separation situations and be unable to regulate it (Mikulincer & Shaver, 2007). Furthermore, adult separation anxiety can trigger a chronic stress response. This response can reduce an individual's ability to control their emotional responses, making it difficult to regulate emotions (Gross, 2015). Furthermore, a study by Manzi et al. (2008) revealed that adult separation anxiety can cause emotional states such as intense worry, restlessness and hypervigilance, which negatively affect emotional flexibility. These findings help to explain the positive relationship between adult separation anxiety and difficulty regulating emotions.

The observed positive relationship between career adaptability and career decision-making competence is consistent with the literature. Research indicates that individuals with stronger adaptability and higher self-confidence are more effective in career planning and decision-making. According to Savickas's (2005) Career Adaptability Theory, career adaptability refers to an individual's ability to respond to changes and challenges in career development. The four dimensions of this model—concern, control, curiosity, and confidence—reinforce self-efficacy by enabling individuals to approach decision-making with a sense of agency. Bandura et al. (1999) also define self-efficacy as the belief in one's ability to

accomplish a task. Similarly, Lent et al. (1994), in their Social Cognitive Career Theory, describe career decision-making self-efficacy as an individual's belief in their competence to manage vocational tasks. Career adaptability may reinforce these beliefs by equipping individuals with strategies to address future challenges. Furthermore, Rudolph et al. (2017) emphasise that individuals with higher adaptability tend to show greater motivation and determination in their decision-making process. Moreover, those with strong self-efficacy are more likely to pursue and achieve their career goals (Hirschi, 2012). This sheds light on the relationship between career adaptability and career decision-making self-efficacy.

The negative correlation between career adaptability and emotional regulation difficulties suggests that enhanced adaptability may mitigate emotional regulation problems. Difficulties in regulating emotions can result in individuals lacking effective coping mechanisms in stressful situations (Gross & Thompson, 2007). Conversely, career adaptability fosters problem solving, resilience, and tolerance for ambiguity (Savickas, 2005), thereby enhancing individuals' ability to manage challenges effectively. These findings align with previous research demonstrating that adaptability skills can buffer against emotional instability and strengthen individuals' coping resources (Hirschi, 2009). Furthermore, individuals with poor emotional regulation tend to report lower levels of self-efficacy and career adaptability (Rudolph et al., 2017). Therefore, the development of adaptability skills may contribute to reducing emotional difficulties.

Similarly, a negative and significant relationship has been identified between emotional regulation difficulties and career decision-making self-efficacy. This shows that difficulties in managing emotional responses reduce individuals' confidence in their ability to make career decisions. According to Bandura's Self-Efficacy Theory (Bandura et al., 1999), emotional states can directly affect one's self-efficacy beliefs. Individuals who struggle to regulate anxiety, fear, or uncertainty may perceive themselves as less capable of making career-related decisions. Gross and Thompson (2007) also noted that emotional dysregulation impairs cognitive functioning and decision-making. Accurate assessment of goals is essential for effective career decision-making. However, as noted by Heckman et al. (2014), individuals experiencing emotional difficulties may exhibit lower levels of vocational self-efficacy due to heightened anxiety and insecurity. Hirschi (2009) also suggested that poor emotional regulation is associated with indecisiveness and reduced self-efficacy. These findings support the relationship between emotional regulation difficulties and career decision-making self-efficacy.

The finding that emotional regulation difficulties mediate the relationship between adult separation anxiety and career adaptability further highlights the emotional mechanisms through which early relational experiences

affect vocational development. Adult separation anxiety (Bowlby, 1973) involves intense stress, anxiety and feelings of dependence arising from thoughts of being separated from one's parents during childhood or adolescence. It weakens attachment security and creates difficulties with emotion regulation in stressful situations (Mikulincer & Shaver, 2007). Individuals experiencing separation anxiety have been found to develop intense emotional responses; when these cannot be regulated, their emotional regulation skills are impaired (Sümer, 2006).

Career adaptability—encompassing flexibility, resilience, and uncertainty tolerance (Savickas, 2005)—is negatively affected by such emotional difficulties. These difficulties weaken individuals' ability to cope with stress and make sound decisions (Gross & Thompson, 2007) and limit their ability to formulate effective responses to future uncertainty. As a result, their flexibility and resilience in career planning are compromised (Rudolph et al., 2017). Thus, emotional dysregulation impairs the development of adaptability skills necessary for career success. Similarly, Mikulincer and Shaver (2007) found that insecure attachment is strongly linked to poor emotional regulation and lower career competence.

Finally, this study found that emotional regulation difficulties and career decision-making self-efficacy jointly mediate the relationship between adult separation anxiety and career adaptability. This finding illustrates the interconnected nature of emotional and cognitive processes in career development. Intense anxiety and dependency, characteristic of separation anxiety (Mikulincer & Shaver, 2007), may erode emotional regulation capacity, which in turn undermines confidence in decision-making (Gross & Thompson, 2007). This sequence can ultimately reduce career adaptability. Supporting this, Santos et al. (2018) and Rasouli et al. (2008) have shown that emotional dysregulation, influenced by early attachment disruptions, impairs self-efficacy and vocational adaptability.

Inadequate emotion regulation skills can lead to increased anxiety in response to career uncertainties, thereby negatively affecting an individual's self-efficacy (Hirschi, 2009). Savickas (2005) emphasised that a strong sense of self-efficacy supports individuals' career adaptability. Those with high self-efficacy are more capable of flexibly adapting to career-related uncertainties. Therefore, career decision-making self-efficacy can be considered a critical variable that strengthens the indirect effect of emotional regulation skills on career adaptability. Conversely, adult separation anxiety weakens emotional regulation skills and makes stress management more challenging (Sümer, 2006). These findings are consistent with previous research, indicating that emotional regulation difficulties and career decision-making self-efficacy provide a two-step mediation pathway between adult separation anxiety and career adaptability within the career development process.

In conclusion, this study examined the negative impact of adult separation anxiety on an individual's ability to adapt to their careers, with a focus on the mediating roles of emotional regulation difficulties and career decision-making self-efficacy. The findings suggest that adult separation anxiety has an indirect negative impact on career adaptability, particularly through weakened emotional regulation skills and reduced confidence in making career decisions. Emotional regulation difficulties limit individuals' capacity to cope with stressful situations, thereby weakening their adaptive functioning. Similarly, low career decision self-efficacy causes individuals to lack confidence in career-related decision-making processes, making it difficult for them to adapt to new opportunities. These findings suggest that emotional and cognitive factors should be considered together in career development processes. The research results highlight the importance of interventions to support career adaptability. Programmes that develop emotional regulation skills and strategies to boost self-confidence in career decision-making can mitigate the adverse effects of adult separation anxiety. Mindfulness-based interventions, cognitive behavioural approaches, and career guidance programmes can be effective solutions in this area.

This study sheds light on an important mechanism underlying the relationship between adult separation anxiety and career adaptability. However, further research in broader and more diverse cultural contexts is required to enhance the generalisability of the findings. Future studies could examine the long-term consequences of adult separation anxiety on career adaptability, while also investigating the roles of cultural dynamics and social support systems. Furthermore, the current study employed a convenience sampling method, with female participants accounting for 70.5% of the sample. While the literature suggests that separation anxiety may be more prevalent in women (Mikulincer & Shaver, 2007), this gender bias could restrict the generalisability of the findings. Future studies could address this limitation by including a more balanced gender distribution and participants from different socioeconomic groups.

This study has practical implications for educators and career counsellors in Turkey. Mindfulness-based stress reduction programmes and cognitive behavioural approaches can be used to assist students dealing with adult separation anxiety and emotional regulation difficulties. Additionally, self-efficacy-focused counselling sessions can be organised to enhance career decision-making self-efficacy and help students achieve their professional goals. University career centres can support students' transition to the job market by offering these interventions. In the Turkish context, supporting students' career adjustment skills is crucial during their university years when they are faced with uncertainties in the job market. The findings of this study indicate that career counselling programmes need to adopt a more holistic

approach that addresses not only career-related issues but also students' separation anxiety and emotional regulation difficulties. In conclusion, this research highlights the importance of the emotional and cognitive skills necessary to understand and cope with the effects of adult separation anxiety in career development process. By supporting students in developing these skills, educators, psychological counsellors, and career counsellors can empower them to pursue and achieve their career goals.

**Ethical Considerations** : In this study, all rules specified within the "Directive on Scientific Research and Publication Ethics of the Higher Education Institutions" were followed, and none of the actions listed under Section Two, titled "Actions Contrary to Scientific Research and Publication Ethics," were committed. This study was conducted in accordance with the approval of the Ethics Committee of Erzincan Binali Yıldırım University, dated 01/11/2024 and numbered E-88012460-050.04-401551.

**Author's Note** : This study was presented as an abstract at the 10th International Palandöken Scientific Studies Congress held in Erzurum and online on February 15-16, 2025.

**Author Contributions** : The study was conducted by a single researcher. Introduction: First author. Method: First author. Results: First author. Discussion: First author.

**Funding** : No financial support was received for this study.

**Conflict of Interest** : The study was conducted by a single researcher. There is no conflict of interest.

**Data Availability** : Data available on request from the author.

## References

- Abdullah, N., Hussin, N., Shonubi, O. A., Ghazali, S. R., & Talib, M. A. (2018). Career decision-making competence, self-knowledge, and occupational exploration: a model for university students. *Journal of Technical Education and Training*, 10(1). <https://doi.org/10.30880/jtet.2018.10.01.006>
- Ahmed, N. O. A. (2019). Career commitment: the role of self-efficacy, career satisfaction and organizational commitment. *World Journal of Entrepreneurship, Management and Sustainable Development*, 7(2), 189-215. <https://doi.org/10.1108/WJEMSD-06-2017-0038>
- Akturan, A., Arslan, A., Yener, S., & Kilinç, S. (2024). Understanding career adapt abilities, career stress, work stress, career regret, job satisfaction among nursing professionals. *Journal of Advanced Nursing*, 10(11), 165-192. <https://doi.org/10.1111/jan.16516>
- Alonso-Stuyck, P., Zacarés, J. J., & Ferreres, A. (2018). Emotional attachment, autonomy in decision-making, and psychosocial adjustment in adolescence: A proposed typology. *Journal of Child and Family Studies*, 27, 1373-1383. <https://doi.org/10.1007/s10826-017-0980-5>
- Astuti, U., Hartono, H., & Sunawan, S. (2020). The influence of parental attachment toward early childhood children's separation anxiety. *Journal of Primary Education*, 9(5), 501-510. <https://doi.org/10.15294/jpe.v9i5.43210>
- Baker, H. E. (1999). *Attachment style and career development among college-aged adults*. (Publication No. 9933292) [Doctoral dissertation, University of San Francisco]. ProQuest Dissertations & Theses Global.
- Bandura, A., Freeman, W. H., & Lightsey, R. (1999). Self-efficacy: The exercise of control. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 13(2). <https://doi.org/10.1891/0889-8391.13.2.158>
- Bandura, A. (1991). Self-efficacy conception of anxiety. R. Schwarzer & R. A. Wicklund (Eds.), *Anxiety and self-focused attention* (pp. 89–110). Harwood Academic Publishers.
- Bao, Y. (2024). *A Study on the Influencing Factors of High School Students Coping Styles: The Mechanisms of Parental Parenting Styles, Emotional Regulation Self-Efficacy, and Emotional Intelligence*. Vol. 200. SHS Web of Conferences. <https://doi.org/10.1051/shsconf/202420002034>
- Betz, N. E., & Hackett, G. (2006). Career self-efficacy theory: Back to the future. *Journal of Career Assessment*, 14(1), 3-11. <https://doi.org/10.1177/10690727052813>
- Blum, H. P. (2004). Separation-individuation theory and attachment theory. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 52(2), 535-553. <https://doi.org/10.1177/0003065104052002050>
- Blustein, D. L., Walbridge, M. M., Friedlander, M. L., & Palladino, D. E. (1991). Contributions of psychological separation and parental attachment to the career development process. *Journal of Counseling Psychology*, 38(1), 39-50.
- Bowlby, E. J. M. (2010). *Separation: Anxiety and anger: Attachment and Loss Volume 2* (Vol. 2). Random House.
- Bowlby, J. (1979). The Bowlby-Ainsworth attachment theory. *Behavioral and Brain Sciences*, 2(4), 637-638.
- Büyükgöze-Kavas, A. (2014a). A psychometric evaluation of the Career Decision Self-Efficacy Scale–Short Form with Turkish university students. *Journal of Career Assessment*, 22(2), 386-397. <https://doi.org/10.1177/1069072713484561>
- Büyükgöze-Kavas, A. (2014b). Validation of the career adapt-abilities scale-Turkish form and its relation to hope and optimism. *Australian Journal of Career Development*, 23(3), 125-132. <https://doi.org/10.1177/1038416214531931>
- Büyüköztürk, Ş., Akgün, Ö. E., Demirel, F., Karadeniz, Ş., & Çakmak, E. K. (2015). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. (25. Baskı). Pegem Akademi.
- Braunstein-Bercovitz, H. (2014). Self-criticism, anxious attachment, and avoidant attachment as predictors of career decision making. *Journal of Career Assessment*, 22(1), 176-187. <https://doi.org/10.1177/1069072713492938>
- Cömert, I. T., & Ögel, K. (2014). Attachment styles of adolescent substance users. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 1(1), 26-40. <https://doi.org/10.15805/addicta.2014.1.1.001>
- Creswell, J. W. (2012). *Educational Research: Planning, Conducting, and Evaluating Quantitative and Qualitative Research* (4th ed.). Pearson.
- Deveci Şirin, H. (2019). Parental acceptance–rejection and adult separation anxiety: The mediation of adult attachment insecurity. *Sage Open*, 9(4), 1-19. <https://doi.org/10.1177/2158244019885138>
- Etikan, I., Musa, S. A., & Alkassim, R. S. (2016). Comparison of convenience sampling and purposive sampling. *American Journal of Theoretical and Applied Statistics*, 5(1), 1-4. <https://doi.org/10.11648/j.ajtas.20160501.11>
- Firsick, D. (2016). *The influence of attachment and career calling on career decision self-efficacy, college adjustment, and life satisfaction in undergraduate students* [Dissertation]. 346-369. <https://digscholarship.unco.edu/dissertations/346>
- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1-26. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>
- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 3-24). Guilford Press.
- Gushue, G. V., Clarke, C. P., Pantzer, K. M., & Scanlan, K. R. (2006). Self-efficacy, perception of barriers, vocational identity, and the career exploration behavior of Latino/a high school students. *Career Development Quarterly*, 54(4), 307-317. <https://doi.org/10.1002/j.2161-0045.2006.tb00196.x>
- Hamarta, E., Deniz, M. E., Arslan, C., & Dilmaç, B. (2012). The relationship between early separation anxiety, attachment styles and adjustment. *Online J Counsel Educ*, 1(3), 97-106.
- Hamzah, S. R. A., Kai Le, K., & Musa, S. N. S. (2021). The mediating role of career decision self-efficacy on the relationship of career emotional intelligence and self-esteem with career adaptability among university students. *International Journal of Adolescence and Youth*, 26(1), 83-93. <https://doi.org/10.1080/02673843.2021.1886952>
- Harwood, E. (2024). *Resilience as a Secure Attachment Pattern*. In *Cultivating Systemic Resilience in Therapy* (pp. 114-130). Routledge.

- Heckman, S. J., Lim, H., & Montalto, C. P. (2014). Factors related to financial stress among college students. *Journal of Financial Therapy*, 5(1), 19-39. <https://doi.org/10.4148/1944-9771.1063>
- Hirschi, A. (2009). Career adaptability development in adolescence: Multiple predictors and effect on sense of power and life satisfaction. *Journal of Vocational Behavior*, 74(2), 145-155. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2009.01.002>
- Hirschi, A. (2012). The career resources model: An integrative framework for career counsellors. *British Journal of Guidance & Counselling*, 40(4), 369-383. <https://doi.org/10.1080/03069885.2012.700506>
- Jahng, K. E., & Kim, D. (2021). College students' adult attachment and career adaptability: Mediation by maladaptive perfectionism and moderation by gender. *Journal of Career Development*, 48(4), 507-520. <https://doi.org/10.1177/0894845319869536>
- Johnston, C. S. (2018). A systematic review of the career adaptability literature and future outlook. *Journal of Career Assessment*, 26(1), 3-30. <https://doi.org/10.1177/1069072716679921>
- Kaplánová, A., & Gregor, A. (2021). Self-acceptance, shame withdrawal tendencies and resilience as predictors of locus of control of behavior. *Psychological Studies*, 66, 85-91. <https://doi.org/10.1007/s12646-020-00589-1>
- Karasar, N. (2016). *Bilimsel araştırma yöntemi: Kavramlar, ilkeler, teknikler* (31. Baskı). Nobel Yayınılık.
- Kins, E., Soenens, B., & Beyers, W. (2013). Separation anxiety in families with emerging adults. *Journal of Family Psychology*, 27(3), 495. <https://doi.org/10.1037/a0032869>
- Leenders, M. V., Buunk, A. P., & Henkens, K. (2019). Attachment avoidance and attachment anxiety as individual characteristics affecting job search behavior. *Journal of Career Development*, 46(5), 487-501. <https://doi.org/10.1177/0894845318772091>
- Lent, R. W., Brown, S. D., & Hackett, G. (1994). Toward a unifying social cognitive theory of career and academic interest, choice, and performance. *Journal of Vocational Behavior*, 45(1), 79-122. <https://doi.org/10.1006/jvbe.1994.1027>
- Li, L., Zhu, M., Yao, A., Yang, J., & Yang, L. (2023). Daily stress, and mental health of professional degree graduate students in Chinese traditional medicine universities: the mediating role of learning career adaptation. *BMC Medical Education*, 23(1), 627-651. <https://doi.org/10.1186/s12909-023-04614-5>
- Li, S., Pan, Q., & Nie, Y. (2022). The impact of career-related parental behaviors on career decision-making self-efficacy and ambivalence—A latent growth model. *Journal of Adolescence*, 94(7), 981-995. <https://doi.org/10.1002/jad.12079>
- Manzi, C., Regalia, C., Pelucchi, S., & Fincham, F. D. (2008). Family connectedness, identity formation, and well-being in adolescence: A longitudinal study. *Journal of Youth and Adolescence*, 37(7), 704-716.
- Marganska, A., Gallagher, M., & Miranda, R. (2013). Adult attachment, emotion dysregulation, and symptoms of depression and generalized anxiety disorder. *American Journal of Orthopsychiatry*, 83(1), 131-141. <https://doi.org/10.1111/ajop.12001>
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2007). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change*. The Guilford Press.
- Milrod, B., Markowitz, J. C., Gerber, A. J., Cyranowski, J., Altemus, M., Shapiro, T., Hofer, M., & Glatt, C. (2014). Childhood separation anxiety and the pathogenesis and treatment of adult anxiety. *American Journal of Psychiatry*, 171(1), 34-43. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.2013.13060781>
- Norida, A., Tajudin, N. M., Kalthom, H., Jano, Z., Sharif, M., & Shahrulanuar, M. (2014). *Model of self-esteem, job-search intensity and career decision-making self-efficacy for undergraduate students*. Proceedings of the International Conference on Science, Technology and Social Sciences (ICSTSS) (257-265). Springer. [https://doi.org/10.1007/978-981-287-077-3\\_31](https://doi.org/10.1007/978-981-287-077-3_31)
- Pellerone, M., Ramaci, T., Herrera López, M., & Craparo, G. (2017). The role of identity development and decision making process on adult attachment: a cross-national study in Sicilian and Andalusian adolescents. *Clinical Neuropsychiatry*, 14(2), 1-10.
- Phang, A., Fan, W., & Arbona, C. (2020). Secure attachment and career indecision: the mediating role of emotional intelligence. *Journal of Career Development*, 47(6), 657-670. <https://doi.org/10.1177/0894845318814366>
- Rasouli, M., Dyke, L., & Mantler, J. (2008). The role of language and career management self-efficacy in the career adjustment of immigrant women. *International Journal of Diversity in Organizations, Communities, and Nations*, 8(5), 33. <https://doi.org/10.18848/1447-9532/CGP/v08i05/39656>
- Rudolph, C. W., Lavigne, K. N., & Zacher, H. (2017). Career adaptability: A meta-analysis of relationships with measures of adaptivity, adapting responses, and adaptation results. *Journal of Vocational Behavior*, 98, 17-34. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2016.09.002>
- Russell, D. W., Kahn, J. H., Spoth, R., & Altmaier, E. M. (1998). Analyzing data from experimental studies: A latent variable structural equation modeling approach. *Journal of Counseling Psychology*, 45(1), 18-29. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.45.1.18>
- Safta, C. G. (2015). Career decisions—A test of courage, responsibility and self-confidence in teenagers. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 23, 341-347. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.08.305>
- Santos, A., Wang, W., & Lewis, J. (2018). Emotional intelligence and career decision-making difficulties: The mediating role of career decision self-efficacy. *Journal of Vocational Behavior*, 107, 295-309. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2018.05.008>
- Savickas, M. L. (2005). The theory and practice of career construction. S. D. Brown & R. W. Lent (Eds.), *Career development and counseling: Putting theory and research to work* (pp. 42-70).
- Seibert, S. E., Kraimer, M. L., & Heslin, P. A. (2016). Developing career resilience and adaptability. *Organizational Dynamics*, 45(3), 245-257. <http://doi.org/10.1016/j.orgdyn.2016.07.009>

- Seyed Mousavi, F., Talebzadeh Shoushtari, M., & Safarzadeh, S. (2024). Attachment-based therapy on emotional autonomy, emotion regulation and rumination in adolescents with depression symptoms. *Caspian Journal of Health Research*, 9(2), 115-124. <https://doi.org/10.32598/CJHR.9.2.1082.1>
- Sezgin, E., Bilge, Y., Çelik, B., & Sevük, E. N. (2023). The mediating role of emotion lability and emotion regulation in the relationship between social-emotional adaptation with behavior regulation and social skills among preschool children. *Yaşam Becerileri Psikolojisi Dergisi*, 7(14), 161-183. <https://doi.org/10.31461/ybpd.1373592>
- Sümer, N. (2006). Yetişkin bağlanma ölçeklerinin Türk örneklerinde psikometrik değerlendirmesi ve kültürlerarası bir karşılaştırma. *Türk Psikoloji Dergisi*, 21(56), 1-22.
- Van Petegem, S., Beyers, W., Brenning, K., & Vansteenkiste, M. (2013). Exploring the association between insecure attachment styles and adolescent autonomy in family decision making: A differentiated approach. *Journal of Youth and Adolescence*, 42, 1837-1846. <https://doi.org/10.1007/s10964-012-9886-0>
- Wang, H., Burić, I., Chang, M.-L., & Gross, J. J. (2023). Teachers' emotion regulation and related environmental, personal, instructional, and well-being factors: A meta-analysis. *Social Psychology of Education*, 26(6), 1651-1696. <https://doi.org/10.1007/s11218-023-09810-1>
- Xin, L., Tang, F., Li, M., & Zhou, W. (2020). From school to work: Improving graduates' career decision-making self-efficacy. *Sustainability*, 12(3), 804-831. <https://doi.org/10.3390/su12030804>
- Young, K. S., Sandman, C. F., & Craske, M. G. (2019). Positive and negative emotion regulation in adolescence: Links to anxiety and depression. *Brain Sciences*, 9(4), 76-92. <https://doi.org/10.3390/brainsci9040076>