



Üniversite Öğrencilerinde İş Bulma Kaygısı, Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Psikolojik Sağlamlık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Klinik Psikolog Seher TUNÇ

Yakın Doğu Üniversitesi Psikoloji Bölümü, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Lefkoşa, KKTC,
eposta: Sehertunc033@gmail.com ORCID: <https://orcid.org/0009-0005-0941-030X>

Yrd. Doç. Dr. Ayşe BURAN

Yakın Doğu Üniversitesi, Fen ve Edebiyat Fakültesi, Lefkoşa, KKTC, e-
posta: ayse.buran@neu.edu.tr ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9697-7101>

Özet

Bu araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinde iş bulma kaygısı, belirsizliğe tahammülsüzlük ve psikolojik sağlamlık düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemektir. Araştırma kapsamında, nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel model kullanılmıştır. Araştırmanın evreni, Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti'nde (KKTC) öğrenim görmekte olan üniversite öğrencilerinden oluşmaktadır. Araştırmanın örneklemi, uygun örnekleme yöntemiyle belirlenmiş olup, 18 yaş ve üzeri toplam 400 (271 kadın 129 erkek) lisans düzeyindeki öğrencilerden oluşmaktadır. Veriler, Üniversite Öğrencileri İçin İş Bulma Kaygısı Ölçeği, Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği, Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği ve araştırmacı tarafından oluşturulan Sosyo-Demografik Bilgi Formu kullanılarak toplanmıştır. Araştırma sonuçları, öğrencilerin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri ile iş bulma kaygıları arasında anlamlı ve pozitif yönde; psikolojik sağlamlık düzeyleri ile iş bulma kaygıları arasında ise anlamlı ve negatif yönde ilişkiler olduğunu ortaya koymuştur. Bu bulgular doğrultusunda, öğrencilerin belirsizlikle başa çıkma becerilerini ve psikolojik sağlamlıklarını arttırmaya yönelik müdahale programlarının geliştirilmesi ve özellikle iş bulma kaygısı yüksek olan öğrenciler için, psikoeğitim ve destekleyici psikolojik danışma hizmetlerinin sunulması önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: İş Bulma Kaygısı, Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Psikolojik Sağlamlık

An Investigation of The Relationship Between Job Search Anxiety, Intolerance of Uncertainty, and Psychological Resilience Among University Students

Abstract

The purpose of this study is to examine the relationship between job search anxiety, intolerance of uncertainty, and psychological resilience levels among university students. A correlational model, one of the quantitative research methods, was used in this study. The population of the study consists of university students studying in the Turkish Republic of Northern Cyprus (TRNC). The sample of the study was determined using appropriate sampling methods and consists of a total of 400 undergraduate students (271 women and 129 men) aged 18 and over. Data were collected using the Job Search Anxiety Scale for University Students, the Intolerance of Uncertainty Scale, the Brief

Psychological Resilience Scale, and a Socio-Demographic Information Form created by the researcher. The research results revealed significant and positive correlations between students' intolerance of uncertainty levels and their job search anxiety, as well as significant and negative correlations between their psychological resilience levels and their job search anxiety. Based on these findings, it is recommended that intervention programs be developed to enhance students' ability to cope with uncertainty and their psychological resilience, and that psychoeducation and supportive psychological counseling services be provided, especially for students with high job search anxiety.

Keywords: Job Search Anxiety, Intolerance of Uncertainty, Psychological Resilience

1. GİRİŞ

Üniversite yılları, öğrenciler için hem mesleki hem de akademik olarak geliştikleri ve yetişkinlik evresine geçiş yaptıkları önemli bir dönemdir. Bu dönem, sadece akademik başarı ve derslerle sınırlandırılmayıp, mezun olduktan sonra karşılaşılan iş piyasasına geçiş sürecidir. Bu nedenle, üniversite evresi; geleceklerine hazırlık yaptıkları, önemli kararlar aldıkları, ani yönelimler gösterebildikleri ve yaşamlarına yön vermeye başladıkları bir evredir (Kıran vd, 2020).

Öğrencilerin üniversite hayatlarının bitimiyle birlikte eğitim hayatından iş hayatına geçmesi, öğrencilerin psikolojik açıdan sancılanmasına neden olabilmektedir. Bu sancı üniversiteye adım attığı ilk zamanlardan başlayarak sonlarına doğru gelindiğinde giderek artış göstermektedir (Yıldırım, 2021). Literatür incelendiğinde, üniversite öğrencilerinin yaşamış oldukları bu zorluklara ‘çeyrek yaşam krizi’ adı verilmektedir. Bir kriz durumu olarak nitelendirilen bu olgu genç yetişkinlik döneminde de görülmektedir (Robinson, 2019). Ani değişen ekonomik koşullar, her geçen yıl giderek artış gösteren mezun sayısı, sınırlı sayıda iş imkânının olması gibi durumlar, üniversite öğrencilerinin iş bulma konusunda yaşadıkları kaygı düzeylerini arttırmaktadır (Akdemir, 2021). Özellikle üniversite öğrencileri, işsizlik oranlarındaki artış ve iş dünyasındaki dönüşümler gibi etkenlerin iş bulma kaygılarını giderek arttırdığını ifade etmektedir (Kasalak, 2020). Genellikle iş bulma kaygısı, bireylerin mezun olduktan sonra iş bulamama ihtimali, hayal ettikleri düzeyde bir işe girememe kaygısıyla beliren psikolojik bir olgudur (Gül Şanlı vd., 2023).

İş bulma ve arama evreleri, doğası gereği bünyesinde pek çok belirsizlik barındırır. Belirsiz duruma karşı tahammül ise, bireylerin önceden kestiremediği ya da kontrolleri dışında olan durumlara karşı vermiş oldukları, tehdit ve olumsuz açıdan algılama eğiliminde bulundukları bir durumdur (Dugas vd., 2005). Yapılan araştırmalar ışığında, belirsizlik karşısında tahammülsüzlük düzeyleri yüksek kişilerin, işsiz kalma ihtimali veya iş bulma aşamalarında yoğun düzeyde kaygı ile karşılaştıkları, bu durumun geleceklerine dair beklenti düzeylerini zayıflattığı yönündedir

(Emirel ve Bozkurt, 2022). Yüksek düzeyde iş bulma kaygısı yaşayan öğrencilerde ise çeşitli psikolojik sorunların ortaya çıktığı ve bu sorunların arasında en yaygın olanların kaygı ve stres olduğu görülmektedir (Boğazlıyan, 2024).

Psikolojik sağlamlık terimi, bireyin karşılaşmış olduğu zorlu ve stres verici durumlar karşısında sergilediği dayanıklılık hali ve uyum sağlayabilme kabiliyeti olarak tanımlanmaktadır (Tugade ve Frederickson, 2004). Psikolojik sağlamlık, iş bulma kaygısı kapsamında ele alındığında ise, süreç içerisinde yaşanan iş bulma belirsizliği, bunların getirdiği zorluklar, bireyin psikolojik sağlamlığı açısından etkili faktörlerdir. Bunun sonucunda, psikolojik sağlamlık toleransı yüksek olan bireyler, iş bulma sürecinde karşılaşacakları stresörleri daha iyi yönetebilme ve geleceğe daha umutlu bakabilme kabiliyetlerine sahiptirler (Connor ve Davidson, 2003).

Literatür incelendiğinde bu konu, mezun olduktan sonra, psikolojik sağlamlık düzeyi güçlü olan bireylerin, iş arama ya da işsiz kalma süreçlerini daha az kaygılı şekilde atlatma eğiliminde oldukları görülmektedir (Günay ve Çelik, 2019). Sümer ve diğerleri (2013) yaşamındaki hedeflerini sadece iş bulmaya yönelik olan bireylerin bu durumdan kaynaklanan stresleri daha çok deneyimleyecekleri ve yaşamdan doyum almalarında azalma yaşayacaklarını belirtmişlerdir. Bu konuda yapılan başka bir çalışmada, iş bulma kaygısı yaşayan üniversite öğrencilerinin ruh sağlıklarının olumsuz etkilendiği ve buna bağlı olarak yaşam kalitelerinde düşüş gözlemlendiği yönündedir (Rith-Najarian vd., 2019). Üniversite öğrencilerinde iş bulma kaygısına yol açan faktörleri daha iyi anlamak ve kaygı düzeyini azaltmaya yönelik müdahale yöntemlerini geliştirmek oldukça önem arz etmektedir. Bu durum kapsamında, konu üzerinde araştırma yapılmasının gerekliliği ortaya çıkmaktadır. Bütün bilgiler ışığında, mevcut araştırmanın temel problem cümlesi ‘üniversite öğrencilerinde iş bulma kaygısı, belirsizliğe tahammülsüzlük ve psikolojik sağlamlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi’ ve bu değişkenlerin arasındaki etkileşimin ne düzeyde gerçekleştiğidir.

Bu araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinde iş bulma kaygısı, belirsizliğe tahammülsüzlük ve psikolojik sağlamlık düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek ve değişkenlerin birbirlerini ne düzeyde etkilediklerini saptayarak literatüre katkıda bulunmaktır. Bununla paralel olarak, alt amaçlar alt başlığında araştırma sürecinde ulaşılan bulguların netleştirilmesi hedeflenmektedir.

1. Katılımcıların sosyo-demografik özelliklerine (cinsiyet, sınıf) göre iş bulma kaygıları farklı mıdır?
2. Katılımcıların belirsizliğe tahammülsüzlükleri ile iş bulma kaygıları arasında ilişki var mıdır?
3. Katılımcıların psikolojik sağlamlıkları ile iş bulma kaygıları arasında ilişki var mıdır?
4. Katılımcıların psikolojik sağlamlıkları iş bulma kaygılarını yordamakta mıdır?
5. Katılımcıların belirsizliğe tahammülsüzlükleri iş bulma kaygılarını yordamakta mıdır?
6. Katılımcıların psikolojik sağlamlıkları ile iş bulma kaygıları arasındaki ilişkide belirsizliğe tahammülsüzlüklerinin aracı rolü var mıdır?

2. YÖNTEM

2.1. Araştırma Modeli

Araştırmada, Üniversite öğrencilerinde iş bulma kaygısı, belirsizliğe tahammülsüzlük ve psikolojik sağlamlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Nicel araştırma deseniyle yürütülen çalışmada değişkenler arasındaki ilişkiyi belirlemek için tarama yöntemlerinden ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Yapılan çalışma, geniş bir üniversite öğrenci kitlesinden verileri toplayarak, değişkenlerin birbiri arasındaki etkileşimlerini incelemek amacıyla yürütülmüştür. İlişkisel tarama modeli, iki ya da daha çok değişken arasında olan etkileşimi incelemek ve değişkenlerin birlikte değişip değişmediğine bakarken, değişim gözlemlenirse bunun nasıl bir değişim olduğunu tespit etmeyi hedefler (Berkman, 2022). Değişkenler tamamen doğal ortamlarda incelenir ve dışsal müdahale olmaksızın ilişkiler gözlemlenir (Büyüköztürk vd., 2020). Araştırmada, bağımlı değişken iş bulma kaygısıdır. Üniversite öğrencilerinin iş bulma kaygısı sürecindeki kaygı düzeyleri asıl inceleme konusu olup değişkenler bu çerçevede incelenmektedir. Bağımsız değişkenler ise psikolojik sağlamlık ve belirsizliğe tahammülsüzlüktür.

2.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evreni, Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti'nde (KKTC) öğrenim görmekte olan üniversite öğrencilerinden oluşmaktadır. Çalışmanın örnekleme, 2024/ 2025 eğitim- öğretim yılında Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti'nin farklı üniversitelerinde lisans düzeyindeki öğrencilerdir. Olasılıksız örnekleme yöntemlerinden biri olan uygun örnekleme yöntemi kullanılarak, gönüllü olarak katılım gösteren 18 yaşının üstündeki üniversite öğrencileri dahil edilmiş olup 271 kadın 129 erkek üniversite öğrencisi olmak üzere toplamda 400 katılımcıya ulaşılmıştır. Uygun örnekleme yöntemi, araştırmacının ulaşılabilirlik, erişim, maaliyet ve zaman açısından en uygun görülen katılımcıların dahil edildiği bir örnekleme yöntemidir (Vatansever Bayraktar ve Girgin, 2019). Örneklem büyüklüğünü belirlemek için, evreni bilinmeyen örnekleme yöntemi kullanılmış olup araştırmanın temsil edilebilirliğini güçlendirmek ve aynı zamanda uygun örneklem sayısının hesaplanmasını sağlamak amacıyla %95 güven düzeyi ve %5 örneklem hatası temel alınmış ve evreni bilinmeyen örnekleme formülünü kullanılarak asgari örneklem sayısının 384 katılımcıdan oluşması gerektiği belirlenmiştir (Büyüköztürk vd., 2020). Katılımcıların %67,80'inin kadın ve %32,30'sinin erkek, %23,80'inin 18-20 yaş grubunda, %43,50'sinin 21-23 yaş, %32,80'inin 24 yaş ve üstünde olduğu, %12,0'sinin I. sınıf, %11,80'inin II. sınıf, %34,30'unun III. sınıf, %42,0'sinin IV. sınıfta, %18,0'inin ailesiyle, %27,50'siyle arkadaşıyla, %24,50'sinin yurttan ve %30,0'unun yalnız yaşadığı, %83,0'ünün anne-babasının birlikte yaşadığı, %63,0'ünün gelirinin orta ve %29,0'ünün iyi olduğu belirlenmiştir.

2.3. Veri Toplama Araçları

Üniversite öğrencilerinde iş bulma kaygısı, belirsizliğe tahammülsüzlük ve psikolojik sağlamlık düzeylerini incelemek için Sosyo-Demografik Bilgi Formu, Üniversite Öğrencileri İçin İş Bulma Kaygısı (İstihdam Kaygısı) Ölçeği, Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği ve Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği kullanılmıştır.

2.3.1. Üniversite Öğrencileri İçin İş Bulma Kaygısı (İstihdam Kaygısı) Ölçeği

Üniversite Öğrencilerinde İş Bulma Kaygısı Ölçeği, Boğazlıyan ve Avsaroğlu (2024) tarafından istihdam sürecine yönelik üniversite öğrencilerinin kaygı düzeylerini ölçmek için toplam 19 sorudan oluşan bir ölçektir. Ölçek, 5 likertli yapıdan oluşmaktadır. Ölçek istihdam kaygısını farklı boyutlardan ele almıştır. Ölçeğin 4 alt boyutu vardır, bunlar; Ayrımcılık Endişesi, Yakın Çevre Endişesi, Ülke Koşulları Endişesi ve Yetersizlik Endişesi şeklindedir. Ölçekten alınmış olan toplam puan 19- 95 arasında değişiklik göstermektedir, yüksek puanlar daha yüksek düzeyde iş bulma kaygısına sahip olduğuna işaret etmektedir. Aynı zamanda ölçekte ters puanlanan maddeler yer almaktadır. 2024 yılında geliştirilmiş olan ölçeğin Cronbach Alpha katsayısı .93 olarak tespit edilmiştir. Alt boyutlarının Cronbach Alpha katsayısı ise; Birinci faktör için Alpha: .86, ikinci faktör için Alpha: .88, üçüncü faktör için Alpha: .75, dördüncü faktör için Alpha: .88 olarak tespit edilmiştir. Bu sonuçlar ölçeğin yüksek iç tutarlılığa sahip olduğunu göstermektedir.

2.3.2. Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği (BTÖ)

Kişiler belirsiz durumla karşı karşıya geldiklerinde vermiş oldukları zihinsel, duygusal ve davranışsal tepkileri göz önünde tutarak bunları değerlendiren bir ölçüm aracıdır (Freeston vd., 1994). Ölçek ilk kez Freeston ve diğerleri (1994) tarafından 27 madde şeklinde Fransızca olarak yayımlanmıştır. Ölçeğin orijinal halindeki Cronbach Alpha katsayısı .91 ve test-tekrar test güvenilirliği .78'dir. Ölçek daha sonra Buhr ve Dugas (2002) tarafından İngilizce olarak çevrilmiştir. Ölçeği Türkçeye çeviren ise Sarı ve Dağ (2009) tarafından 'Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği, Endişe ile İlgili Olumlu İnançlar Ölçeği ve Endişenin Sonuçları Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması, Geçerliliği ve Güvenilirliği' adlı çalışmada yapılmıştır. 26 madde mevcut olup 4 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin güvenilirlik ve geçerlilik analizi sonuçlarına göre, Buhr ve Dugas (2002) 276 üniversite öğrencisi üzerinde yaptıkları çalışma sonucunda Cronbach Alpha katsayısı .94 ve test- tekrar test güvenilirliği .74 olarak bulmuşlardır. Ölçeğin Türkçe uyarlama çalışmasında Sarı ve Dağ (2009) Hacettepe Üniversitesinde eğitim alan

411 öğrenci üzerinde gerçekleştirmiş olup, Cronbach Alpha katsayısı .93 ve test tekrar- test güvenilirlik katsayısını .66 olarak tespit etmişlerdir.

2.3.3. Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (KPSÖ)

Kısa psikolojik sağlamlık ölçeği, kişilerin psikolojik dayanıklılık seviyelerini ölçmek amacıyla Smith ve diğerleri (2008) tarafından tasarlanmıştır. Yapılan analizler sonucunda ölçeğin Cronbach Alpha katsayısı .80 ve .91 arasında değiştiğini ortaya koymaktadır aynı zamanda test- tekrar test güvenilirlik katsayısı .62 ve .69 arasında olduğu sonucuna varılmıştır. Türkçe uyarlaması ise Doğan (2015)'ın 109'u erkek, 168'i kadın toplam 295 üniversite düzeyinde öğrenim gören öğrenciler üzerinde yürütmüş olduğu çalışmadır. Toplamda 6 madde bulunmakta ve 2., 4., 6. maddeler ters şeklinde sunulmaktadır. Kısa psikolojik sağlamlık ölçeğinin güvenilirliği istatistiksel analiz sonuçlarına göre, Doğan (2015)'ın tek faktörlü yapısı olan çalışmasında, Cronbach Alpha katsayısı .83 olarak bulunmuştur.

2.4. Veri Analizi

Araştırma verilerinin istatistiksel analizinde Sosyal Bilimler için İstatistik Paket Programı (SPSS) 27.0 ile analiz edilmiştir. Katılımcıların İş Bulma Kaygısı Ölçeği, Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği ve Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeğine verdikleri yanıtların güvenilirlikleri için Cronbach Alfa katsayıları incelenmiştir. Alfa katsayıları İş Bulma Kaygısı Ölçeği için 0,841, Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği için 0,763 ve Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği için 0,852 bulunmuştur.

Katılımcıların sosyo-demografik özelliklerine göre İş Bulma Kaygısı Ölçeği puanlarının karşılaştırılmasında t testi ve ANOVA uygulanmış ve ileri analizler için Tukey yapılmıştır. Katılımcıların İş Bulma Kaygısı Ölçeği, Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği ve Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği puanları arasındaki ilişkiler için Pearson testi uygulanmıştır. Katılımcıların Kısa

Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Puanları ile İş Bulma Kaygısı Ölçeği puanlarının arasındaki ilişkide Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği puanlarının aracılığı için yapısal eşitlik modellemesi (YEM) uygulanmıştır.

3. BULGULAR

Tablo 1. Katılımcıların İş Bulma Kaygısı Ölçeği Puanlarının Cinsiyetine göre Karşılaştırılmaları

		Cinsiyet	n	$\bar{x}$	s	t	p
Yetersizlik		Kadın	271	16,00	4,86		
Endişesi		Erkek	129	15,92	4,98	0,141	0,888
Yakın		Kadın	271	16,32	5,15		
Çevre Endişesi		Erkek	129	15,91	5,10	0,740	0,460
Ayrımcılık		Kadın	271	8,51	3,12		
Endişesi		Erkek	129	7,21	2,26	4,214	0,000*
Ülke	Koşulları	Kadın	271	17,30	5,19		
Endişesi		Erkek	129	16,04	4,83	2,321	0,021*
İş	Bulma	Kadın	271	58,17	15,84		
Kaygısı Ölçeği		Erkek	129	55,09	15,06	1,852	0,065

* $p < 0,05$

Tablo 1’de araştırmadaki katılımcıların İş Bulma Kaygısı Ölçeği puanlarının cinsiyetine göre karşılaştırılmaları için t testi sonuçlarına değinilmiştir.

Tablo 1’de katılımcıların cinsiyetine göre İş Bulma Kaygısı Ölçeği toplamından, yetersizlik endişesi ve yakın çevre endişesi alt boyutlarından aldıkları puanların arasında istatistiki açıdan anlamlı fark yoktur ($p>0,05$). Araştırmadaki katılımcıların cinsiyetine göre İş Bulma Kaygısı Ölçeğinin ayrımcılık endişesi ve ülke koşulları endişesi alt ölçeklerinden aldıkları puanlar arasında istatistiki açıdan anlamlı fark vardır ($p<0,05$). Kadınların İş Bulma Kaygısı Ölçeğinin ayrımcılık endişesi ve ülke koşulları endişesi alt ölçeklerinden aldıkları puanlar erkeklerden fazladır.

Tablo 2. Katılımcıların İş Bulma Kaygısı Ölçeği Puanlarının sınıfına göre Karşılaştırılmaları

	Sınıf	n	$\bar{x}$	s	Min	Max	F	p	Fark
Yetersizlik Endişesi	I. sınıf	48	15,96	5,50	5	25	4,343	0,005*	1-2
	II. sınıf	47	18,34	3,90	5	25			2-3
	III. sınıf	137	15,66	5,16	5	25			2-4
	IV. sınıf	168	15,57	4,58	5	25			
Yakın Çevre Endişesi	I. sınıf	48	16,38	5,79	5	25	5,204	0,002*	1-2
	II. sınıf	47	18,83	3,98	5	25			2-3
	III. sınıf	137	15,97	5,44	5	25			2-4
	IV. sınıf	168	15,58	4,76	5	25			
Ayrımcılık Endişesi	I. sınıf	48	7,77	2,82	4	14	0,546	0,651	
	II. sınıf	47	7,79	2,38	4	17			
	III. sınıf	137	8,09	3,07	4	17			
	IV. sınıf	168	8,26	3,01	4	17			
	I. sınıf	48	17,21	5,81	5	25	2,068	0,104	

Ülke Endişesi	Koşulları	II. sınıf	47	18,51	3,72	6	25			
		III. sınıf	137	16,74	5,50	5	25			
		IV. sınıf	168	16,48	4,82	5	25			
İş Bulma Kaygısı Ölçeği	Bulma	I. sınıf	48	57,31	17,77	19	83	3,083	0,027*	1-2
		II. sınıf	47	63,53	12,32	20	95			
		III. sınıf	137	56,48	16,84	19	92			
		IV. sınıf	168	55,93	14,47	19	95			

* $p < 0,05$

Tablo 2’de araştırmadaki katılımcıların İş Bulma Kaygısı Ölçeği puanlarının sınıfına göre karşılaştırılmaları için yapılmış olan ANOVA bulgularına yer verilmiştir.

Tablo 2’de katılımcıların sınıfına göre İş Bulma Kaygısı Ölçeğinin toplamından, yetersizlik endişesi ve yakın çevre endişesi alt ölçeklerinden aldıkları puanların arasında istatistiki açıdan anlamlı fark vardır ($p < 0,05$). II. sınıftaki katılımcıların İş Bulma Kaygısı Ölçeğinin toplamından, yetersizlik endişesi ve yakın çevre endişesi alt ölçeklerinden aldıkları puanlar diğerlerinden yüksek olduğu belirlenmiştir. Katılımcıların sınıfına göre İş Bulma Kaygısı Ölçeğinin ayrımcılık ve ülke koşulları endişesi alt ölçeklerinden aldıkları puanların arasında istatistiki açıdan anlamlı fark yoktur ($p > 0,05$).

Tablo 3. Katılımcıların Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği Puanları ile İş Bulma Kaygısı Ölçeği Puanlarının Arasındaki Korelasyonlar

		Belirsizlik stres verici ve üzücüdür	Belirsizlik ile ilgili olumsuz benlik	Geleceği bilememek , rahatsız edicidir	Belirsizlik eyleme geçmemi engelliyor	Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği
	r	,644*	,595*	,584*	,601*	,658*
Yetersizlik Endişesi	p	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
	n	400	400	400	400	400
	r	,694*	,607*	,649*	,642*	,700*
Yakın Çevre Endişesi	p	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
	n	400	400	400	400	400
	r	,155*	,183*	,160*	,179*	,183*
Ayrımcılık Endişesi	p	0,002	0,000	0,001	0,000	0,000
	n	400	400	400	400	400
	r	,634*	,455*	,554*	,541*	,589*
Ülke Koşulları Endişesi	p	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
	n	400	400	400	400	400
	r	,666*	,570*	,607*	,610*	,664*
İş Bulma Kaygısı Ölçeği	p	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
	n	400	400	400	400	400

* $p < 0,05$

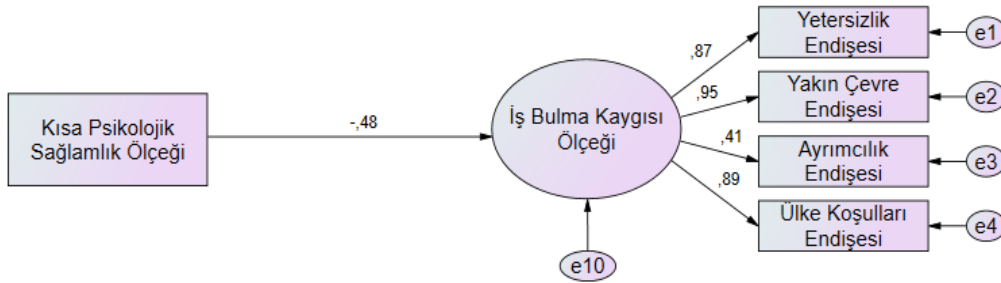
Tablo 3’te katılımcıların Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği Puanları ile İş Bulma Kaygısı Ölçeği puanlarının arasındaki korelasyonlar için Pearson testi uygulanmıştır. Tablo 3. incelendiğinde, katılımcıların Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği toplamından ve alt ölçeklerinden aldıkları puanlar ile İş Bulma Kaygısı Ölçeği toplamından ve alt ölçeklerinden aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönlü korelasyonlar tespit edilmiştir ($p<0,05$).

Tablo 4. Katılımcıların Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Puanları ile İş Bulma Kaygısı Ölçeği Puanlarının Arasındaki Korelasyonlar

		Kısa Sağlamlık Ölçeği	Psikolojik
	r	-,494*	
Yetersizlik Endişesi	p	0,000	
	n	400	
	r	-,479*	
Yakın Çevre Endişesi	p	0,000	
	n	400	
	r	-0,033	
Ayrımcılık Endişesi	p	0,514	
	n	400	
	r	-,342*	
Ülke Koşulları Endişesi	p	0,000	
	n	400	
	r	-,429*	
İş Bulma Kaygısı Ölçeği	p	0,000	
	n	400	

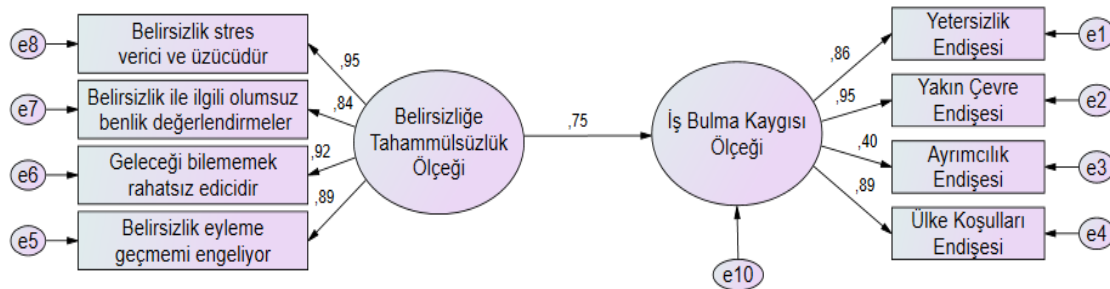
* $p<0,05$

Tablo 4’te katılımcıların Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği puanları ile İş Bulma Kaygısı Ölçeği puanlarının arasındaki korelasyonlar için uygulanan Pearson testi sonuçlarına yer verilmiştir. Tablo 4 incelendiğinde katılımcıların İş Bulma Kaygısı Ölçeği toplamından ve alt ölçeklerinden aldıkları puanlar ile Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği puanlarının arasında istatistiksel olarak anlamlı ve negatif yönlü korelasyonların olduğu belirlenmiştir ($p<0,05$).



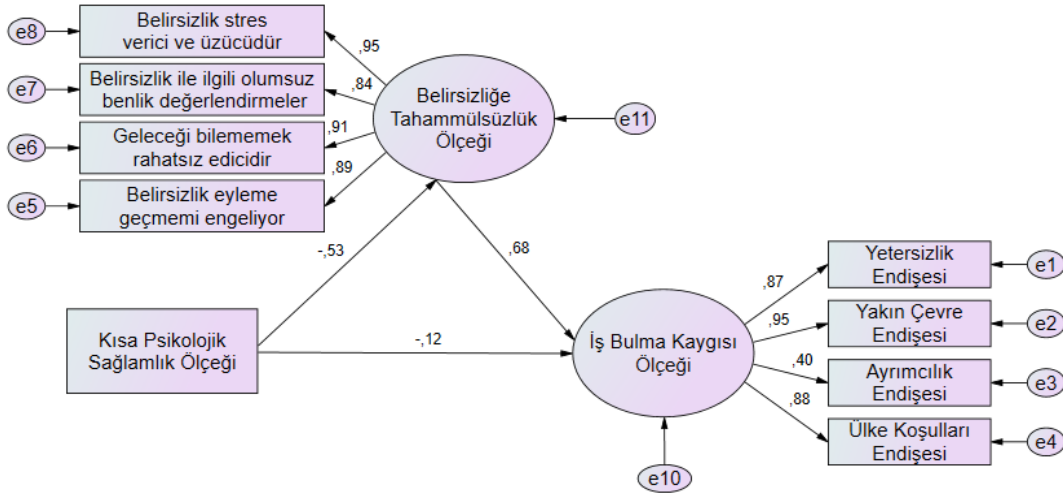
Şekil 1. Katılımcıların Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Puanlarının İş Bulma Kaygısı Ölçeği Puanlarını Yordayıcılığı

Şekil 1’de araştırma kapsamındaki katılımcıların Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Puanlarının İş Bulma Kaygısı Ölçeği puanlarını yordayıcılığı YEM ile incelenmiştir. Şekil 1.’e göre katılımcıların Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Puanlarının İş Bulma Kaygısı Ölçeği puanlarını istatistik olarak anlamlı ve negatif yordadığı belirlenmiştir ($\beta=-0,48$; $p<0,05$).



Şekil 2. Katılımcıların Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği Puanlarının İş Bulma Kaygısı Ölçeği Puanlarını Yordayıcılığı

Şekil 2 incelendiğinde katılımcıların Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği puanlarının İş Bulma Kaygısı Ölçeği puanlarını istatistiki olarak anlamlı ve pozitif yönlü olarak yordadığı saptanmıştır ($\beta=0,75$; $p<0,05$).



Şekil 3. Katılımcıların Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Puanları ile İş Bulma Kaygısı Ölçeği Puanlarının Arasındaki İlişkide Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği Puanlarının Aracılığı

Şekil 3'te katılımcıların Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Puanları ile İş Bulma Kaygısı Ölçeği puanlarının arasındaki ilişkide Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği puanlarının aracılığı YEM ile incelenmiştir. Şekil 3'e göre katılımcıların Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği puanlarının Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği puanlarını istatistiki olarak anlamlı ve negatif yordadığı tespit edilmiştir ($\beta=-0,53$; $p<0,05$). Katılımcıların Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeğinden almış oldukları puanların İş Bulma Kaygısı Ölçeği puanlarını istatistiki olarak anlamlı ve pozitif yönlü olarak yordadığı saptanmıştır ($\beta=0,68$; $p<0,05$). Katılımcıların Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği

puanlarının İş Bulma Kaygısı Ölçeği puanlarını istatistiki olarak anlamlı düzeyde yordamadığı saptanmıştır ($\beta=-0,12$; $p>0,05$). Buna göre modele Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği puanları da dahil edildiğinde, Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği puanlarının İş Bulma Kaygısı Ölçeği puanlarını yordayıcılığının ortadan kalkmasından dolayı, Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Puanları ile İş Bulma Kaygısı Ölçeği puanlarının arasındaki ilişkide Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği puanlarının tam aracılığının olduğu tespit edilmiştir.

4. TARTIŞMA

Araştırma kapsamında üniversite öğrencilerinde iş bulma kaygısı, belirsizliğe tahammülsüzlük ve psikolojik sağlamlık düzeyleri incelenmiş olup araştırmadan elde edilen bulgular, mevcut literatür çerçevesinde tartışılarak, ortaya çıkan verilerin literatürdeki çalışmalarla benzerlik gösterip göstermediği değerlendirilmiştir.

Araştırma sonucunda elde edilen ilk bulgu, kadın ve erkek öğrencilerin iş bulmaya yönelik yaşadıkları kaygıların bazı yönlerden benzerlik gösterdiği'dir. Ancak ülke koşulları endişesi ve ayrımcılık endişesi açısından bakıldığında, kadın öğrencilerin erkek öğrencilere kıyasla daha yüksek düzeyde iş bulma kaygısı yaşadıkları görülmektedir. Kadın öğrencilerin bu kaygıyı yoğun şekilde deneyimlemeleri, karşılaştıkları toplumsal, kültürel ve sosyal engellerin etkisiyle artış gösterebilir. Ayrıca, kadınların iş bulma süreçlerinde maruz kaldıkları ayrımcılık, toplumun dayattığı beklentiler ve kadınların belirli meslek alanlarına yönlendirilmesi; ‘kadın işi’ veya ‘erkek işi’ gibi cinsiyete dayalı kalıplaşmış yargıların varlığı, kadın öğrencilerde ülke koşullarına ve ayrımcılığa bağlı kaygıların daha yoğun yaşanmasına neden olabilir. Literatür incelendiğinde, cinsiyet faktörü ve iş bulma kaygısının ilişkili olduğu ve olmadığı çalışmaların mevcut olduğu görülmektedir. Tekin Tayfun ve Korkmaz’ın (2016) üniversite öğrencileri üzerinde yapmış olduğu çalışmada, kadın öğrencilerin iş bulma kaygı düzeyinin erkek öğrencilere kıyasla daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu farklılığın, toplumsal cinsiyet temelli beklentiler ve ayrımcılığın etkisiyle oluştuğu; ayrıca kadın öğrencilerin iş bulma konusundaki olumsuz inançlarının bu kaygıyı arttırdığı ifade edilmiştir. Benzer şekilde, Akdemir (2021) tarafından yapılan çalışmada, cinsiyet faktörü ile iş bulma kaygısı arasında anlamlı farklılık tespit edilmiş; bu farklılığın, kadınların iş

piyasasında karşılaştıkları toplumsal cinsiyet temelli sorunlar ve ayrımcılıktan kaynaklandığı belirtilmiştir. Li, Kang ve Guo (2021) tarafından yürütülen araştırmada da kadın öğrencilerin iş bulma kaygılarının erkek öğrencilere kıyasla daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Kim, Oh ve Rajaguru (2022) ise lisans düzeyindeki öğrencilerle yaptıkları çalışmada, cinsiyet ile iş bulma kaygısı arasında anlamlı bir farklılık olduğunu tespit etmişlerdir. Bununla birlikte, bazı çalışmalarda ise üniversite öğrencilerinde iş bulma kaygısı ile cinsiyet değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır (Aksüt ve Duman, 2024; Demirci, 2020; Abacıoğlu, 2019).

Elde edilen başka bir bulgu, üniversite öğrencilerinin öğrenim gördükleri sınıf düzeyine göre iş bulma kaygısının farklılaştığını göstermektedir. Araştırma bulgularına göre, 2. sınıf öğrencileri diğer sınıf düzeylerine kıyasla daha yüksek düzeyde iş bulma kaygısı yaşamaktadır. Özellikle, yetersizlik endişesini ve yakın çevre endişelerini önemli düzeyde fazla yaşadıkları görülmektedir. Bu durum, iş bulma kaygısının üniversite yaşamının erken evrelerinde de hissedilmeye başladığını gösterebilmektedir. 2. sınıf öğrencilerinde yetersizlik endişesinin yüksek çıkması; mesleki yeterliliğe ilişkin duyulan kaygılar, alanla ilgili deneyim kazanma ihtiyacı (örneğin, projeler, stajlar, gönüllü çalışmalar) ve çevreden gelen “geleceğini şimdiden planlamalısın” şeklindeki baskılarla ilişkili olabilmektedir. 1. sınıf genellikle üniversiteye adaptasyon süreci olarak değerlendirildiğinden, 2. sınıfa geçildiğinde bu sürecin büyük oranda tamamlandığı ve yerini mesleki geleceğe dair belirsizliklerin aldığı düşünülebilir. Bu aşamada öğrenciler, sahip oldukları bilgi ve becerilerin yeterliliğini sorgulayabilir ve bu da iş bulma kaygısını artırabilir. Yakın çevre endişesinin yüksek olması ise öğrencilerin sosyal çevre ve aile beklentilerine karşı hassasiyet taşıdığını göstermektedir. Bu durum, aile ve çevre baskısının da iş bulma kaygısını artıran faktörler arasında yer aldığını düşündürmektedir. Literatür incelendiğinde, iş bulma kaygısının genellikle son sınıf öğrencilerinde yaygınlık gösterdiği yönündedir. Demir ve Taşkiran (2018), iş bulma kaygısının sınıf düzeyine göre anlamlı farklılık gösterdiğini ve bu kaygının son sınıf öğrencilerinde daha fazla olduğunu belirtmiştir. Benzer şekilde, Akdemir (2021) 4. sınıf öğrencilerinin diğer sınıf düzeylerine göre daha yüksek düzeyde iş bulma kaygısı yaşadığını saptamıştır. Bununla birlikte, bu araştırmada 2. sınıf öğrencilerinin iş bulma kaygısının daha yüksek çıkması, iş bulmaya yönelik endişelerin sanılandan daha erken evrelerde başladığını göstermektedir. Ergüt (2020) yapmış olduğu araştırmada, 2. sınıf öğrencilerinin iş bulma kaygısının diğer sınıflara göre daha yüksek olduğunu ve bu durumun temel nedenlerinden birinin,

öğrencilerin üniversite hayatlarının başında yeterli bilgi ve beceriye sahip olmadıklarını düşünmeleri olduğunu belirtmiştir.

Araştırmanın en önemli bulgularından biri, belirsizliğe tahammülsüzlük ile iş bulma kaygısı arasındaki anlamlı ilişkidir. Elde edilen veriler, belirsizliğe tahammülsüzlüğü yüksek olan öğrencilerin iş bulma kaygısını daha yoğun bir şekilde yaşadığını göstermektedir. Belirsizliğe tahammülsüzlük, bireylerin öngörülemeyen ve kontrol edilemeyen koşullarda rahatsızlık duymaları ve bu koşullara karşı düşük tolerans göstermeleri olarak tanımlanır (Sarı, 2007). Üniversite öğrencileri açısından bu durum; ekonomik istikrarsızlıklar, iş bulmaya yönelik belirsizlikler ve aldıkları eğitimin iş yaşamındaki karşılığına dair kuşkuyla bağlantılı olarak kaygıya neden olabilmektedir. Literatür incelendiğinde, bu bulguyu destekleyen çeşitli araştırmalar bulunmaktadır. Bıkmaz ve Akça Yağan (2020) tarafından yapılan çalışmada, üniversitenin farklı bölümlerinde öğrenim gören lisans öğrencilerinin iş bulma sürecine ilişkin sürekli kaygı düzeyleri ile belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Aynı çalışmada, öğrencilerin cinsiyet, yaş, bölüm, dil yeterlilikleri ve yaşadıkları bölgelerdeki iş olanakları gibi değişkenlerin de bu ilişkiyi etkilediği belirtilmiştir. Özellikle belirsizliğe tahammülsüzlüğü yüksek olan öğrencilerin bu tür çevresel etkenlerden daha çok etkilendiği sonucuna ulaşılmıştır. Koç (2024), Gazi Üniversitesi'nde öğrenim gören 335 lisans öğrencisiyle gerçekleştirdiği araştırmasında, Z kuşağı öğrencilerinin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin yüksek olduğunu ve bu durumun kariyer gelecekleri üzerinde olumsuz etkiler yarattığını belirtmiştir. Belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyinin yüksek olması, öğrencilerin gelecek planlarına dair umutsuzluk, karamsarlık ve yetersizlik hissetmelerine neden olabilmektedir. Benzer şekilde, Aloğlu (2020) üniversite son sınıf öğrencileriyle gerçekleştirdiği çalışmasında, öğrencilerin kaygı düzeylerinin yüksek olmasının iş bulma belirsizliği ve geleceklerini öngörememelerinden kaynaklandığını ifade etmiştir. Emirel ve Bozkurt (2022) tarafından yapılan bir diğer araştırma ise, belirsizliğe tahammülsüzlük ve kariyer stresinin üniversite öğrencilerinde iş bulma baskısını artırdığını ortaya koymuştur.

Bir diğer önemli bulgu, psikolojik sağlamlık ile iş bulma kaygısının ilişkili olduğu ve psikolojik sağlamlığı daha yüksek olan öğrencilerin iş bulma kaygısını daha az deneyimledikleri yönündedir. Bu bulgu ışığında, psikolojik sağlamlıkları güçlü olan öğrencilerin iş bulma kaygısı gibi olumsuz durumları, psikolojik sağlamlığı düşük olan öğrencilere nazaran daha etkili şekilde

yönetebildikleri; çevresel destek kaynaklarını verimli kullanabildikleri, belirsizlik içeren durumlar karşısında uyum sağlayarak etkili çözümler bulabildikleri ve kendilerini rahatlatabilme açısından daha avantajlı oldukları düşünülmektedir. İş bulma kaygısı ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkiyi doğrudan ele alan çalışma sayısı kısıtlı olmakla birlikte, literatürde işsizlik, kariyer kaygısı ve psikolojik dayanıklılık gibi benzer değişkenler üzerinden yürütülen araştırmalara rastlanmaktadır. Aksu ve Kuas (2024), yapmış oldukları araştırmada öğrencilerin kariyer kaygısı ile psikolojik sağlamlıkları arasında anlamlı ve negatif yönlü bir ilişki olduğunu saptamışlardır. Bu bulgu doğrultusunda, psikolojik sağlamlığı güçlü olan öğrencilerin kariyer kaygısını daha az deneyimledikleri anlaşılmaktadır. Bayram vd. (2024) ise Çocuk Gelişimi Bölümü'nde öğrenim gören 362 üniversite öğrencisi ile yürüttükleri araştırmada, psikolojik sağlamlık ile iş bulma kaygısı arasında negatif yönlü ve orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğunu bildirmişlerdir. Taşgın vd. (2017) tarafından yapılan araştırma sonucunda da üniversite öğrencilerinin işsizlik kaygısı ile psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasında anlamlı ve negatif yönlü bir ilişki bulunduğunu tespit edilmişlerdir. Yıldırım (2021) ise yapmış olduğu çalışmada, psikolojik olarak dayanıklı öğrencilerin iş bulma kaygısını daha az deneyimlediklerini ve aynı zamanda umutsuzluk ile yetersizlik hissi gibi duyguların iş bulma kaygısını tetiklediğini belirtmiştir. Üngüren ve Kaçmaz (2022) tarafından yapılan bir diğer çalışmada ise, psikolojik sağlamlık düzeyi yüksek olan öğrencilerin, pandemi sürecinde yaşanan olumsuz tecrübelerle rağmen, psikolojik sağlamlığı zayıf olan öğrencilere kıyasla daha düşük düzeyde kariyer kaygısı deneyimledikleri ortaya konmuştur. Bütün bu araştırma bulguları doğrultusunda, psikolojik sağlamlığı güçlü olan öğrencilerin olumsuz yaşam olayları karşısında dahi geleceklerine ve kariyerlerine dair daha düşük düzeyde kaygı deneyimledikleri söylenebilmektedir.

Araştırmanın önemli diğer bir bulgusu, psikolojik sağlamlık düzeyinin iş bulma kaygısı üzerinde etkili olduğudur. Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin artmasıyla birlikte, iş bulma kaygılarında azalma yaşandığı saptanmıştır. Bu durum, psikolojik sağlamlık düzeyi yüksek olan öğrencilerin iş bulma sürecine dair yaşadıkları belirsizlik ve kaygıyı daha etkili şekilde yönetebildiklerini göstermektedir. Literatürde bu bulguyu destekleyen araştırmalar mevcuttur. Taşgın vd. (2017) üniversite öğrencilerinde psikolojik sağlamlık düzeylerinin işsizlik kaygısını dört alt boyutta da anlamlı bir şekilde yordadığını belirtmiştir. Benzer şekilde Bayram vd. (2024) tarafından yapılan bir çalışmada, psikolojik sağlamlığın iş bulma kaygısı üzerindeki değişimin %14'ünü açıkladığı tespit edilmiştir. Bu sonuç, psikolojik sağlamlığın iş bulma kaygısı üzerinde

anlamli düzeyde etkili olduğunu ortaya koymaktadır. Olcay (2021) ise üniversite öğrencileriyle gerçekleştirdiği araştırmasında, psikolojik sağlamliğın iş bulma sürecine ilişkin kaygı duyguları üzerinde etkili olduğunu ve bu kaygıyı yönetmede önemli bir psikolojik kaynak olduğunu vurgulamıştır. Psikolojik sağlamlık, öğrencilerin olumsuz yaşam olayları karşısında dayanıklılık gösterebilme becerisidir. Bu bağlamda, iş bulma sürecinde karşılaşılan belirsizliklerin ve olumsuz düşüncelerin etkisini azaltmakta, öğrencilerin psikolojik dayanıklılıkları ön plana çıkmaktadır. İş bulma kaygısı gibi geleceğe yönelik stresli yaşam olaylarıyla başa çıkma sürecinde psikolojik sağlamliğın önemli bir koruyucu faktör olduğu söylenebilir. Bütün bu araştırma bulguları doğrultusunda, üniversite öğrencilerinde iş bulma kaygısını azaltmada psikolojik sağlamlık düzeyinin belirleyici ve güçlendirici bir etkiye sahip olduğu sonucuna ulaşılabilir.

Araştırmanın önemli bir diğer bulgusu, belirsizliğe tahammülsüzlüğün iş bulma kaygısı üzerindeki etkisidir. Bulgulara göre, belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyini yoğun yaşayan öğrencilerin iş bulma kaygısını da yoğun şekilde deneyimledikleri görölmektedir. Belirsizliğe tahammülsüzlük, üniversite öğrencilerinin gelecekte iş bulma süreçlerine dair kaygılarının artmasına neden olurken, geleceği öngörememe, belirsizliğin yol açtığı kontrol kaybı hissi ve yol haritası çizmede zorluk gibi etkenlerle iş bulma kaygısını tetikleyebilmektedir. Bu durum ekonomik ve yapısal belirsizliklerle birlikte, öğrencilerin kariyer planlarını yapma ve geleceklerini güvence altına alma süreçlerinde yaşadıkları kaygının artmasına yol açmaktadır. Literatüre bakıldığında, benzer sonuçlara ulaşan çalışmaların varlığı dikkat çekmektedir. Örneğin, Akdemir (2021) 1241 lisans öğrencisi üzerinde yaptığı çalışmada, belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyinin iş bulma kaygısını pozitif ve anlamli şekilde etkilediğini ve güçlü bir yordayıcı olduğunu ortaya koymuştur. Emirel ve Bozkurt (2022) tarafından 234 üniversite öğrencisi üzerinde yürütölen araştırmada ise, belirsizliğe tahammülsüzlük ile kariyer stresinin, iş bulma kaygısını anlamli şekilde artırdığı ve yordadığı bulunmuştur. Ayrıca, Şeker ve Dilmen (2025) tarafından 439 üniversite öğrencisi üzerinde yapılan araştırma sonucunda, aile desteğine olan inancı yüksek olan öğrencilerin kariyer stresini daha az yaşadığı ve bu durumun iş bulmaya yönelik kaygılarının da paralel şekilde azalmasına yol açtığı tespit edilmiştir. Bu araştırmalar, belirsizliğe tahammülsüzlüğün, öğrencilerin kariyerlerine ve geleceğe yönelik kaygılarının artmasında önemli bir etken olduğunu göstermektedir. Dolayısıyla, belirsiz durumlarla başa çıkmakta zorlanan öğrencilerin, kontrol kaybı hissi ve umutsuzluk gibi duygular nedeniyle iş bulma kaygısının yükseldiği anlaşılmaktadır. Bu bağlamda, üniversite öğrencilerinin iş bulma süreçlerindeki kaygılarını azaltmak için

belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerini düşürmeye yönelik psikolojik destek ve aile desteğinin güçlendirilmesi önemli görülmektedir.

Kadın öğrencilerin erkek öğrencilere kıyasla daha yüksek düzeyde iş bulma kaygısı yaşadığı göz önünde bulundurularak, kadın öğrencilerin iş arama süreçlerine yönelik destek programlarının artırılması ve toplumsal cinsiyet eşitliğine dair farkındalık çalışmalarının yaygınlaştırılması önerilmektedir. İş bulma kaygısının belirsizliğe tahammülsüzlük ve psikolojik sağlamlıkla ilişkili olması dolayısıyla, klinik görüşmelerde bu kaygıların ele alınması, psikoeğitim programlarıyla öğrencilerin baş etme becerilerinin güçlendirilmesi ve üniversite danışma merkezleriyle iş birliği içinde seminer ve grup çalışmaları yapılması önerilmektedir.

KAYNAKÇA

Abacıoğlu, S. (2019). *Sağlık alanı öğrencilerinin iş bulma kaygısının ve kariyer geleceği algı düzeylerinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi], Süleyman Demirel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sağlık Yönetimi Anabilim Dalı.

Akdemir, H. (2021). *Belirsizliğe tahammülsüzlük algısı ve kariyer uyum yetenekleri kısılacında iş bulma kaygısı* [Yüksek lisans tezi], Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi.

Akdemir, H., & Çiçek, H. (2022). *İş bulma kaygısı* (1. basım). İKSAD Yayınevi.

Aksu, M., & Kuas, Y. (2024). Psikolojik sağlamlık ile kariyer kaygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi: Öğrenciler üzerine bir uygulama. *Süleyman Demirel Üniversitesi Vizyoner Dergisi*, 15(43), 813–829.

Aksüt, N. N., & Duman, S. (2024). Rekreasyon bölümü öğrencilerinin mesleki yeterlilikleri, iş bulma kaygısı ve kariyer planlamaları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Mediterranean Journal of Sport Science*, 7(3), 552–570.

Aloğlu, A. (2020). *Beden eğitimi ve spor yüksekokullarında öğrenim gören öğrencilerin işsizlik kaygı düzeylerinin bölüm değişkenine göre karşılaştırılması* [Yüksek lisans tezi], Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi.

- Bayram, A., Kahraman, Ü., Zileli, R., Halmatov, M., Mumcu, T., & Akpınar Doğan, E. (2024). Çocuk gelişimi bölümü öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık ve iş bulma kaygı düzeyleri arasındaki ilişki. *Uluslararası Avrasya Eğitim Araştırmaları Kongresi* (International Eurasian Educational Research Congress) (EJER), Kocaeli, Turkey.
- Bekman, M. (2022). Halkla ilişkiler uygulamalarında nicel araştırma yöntemi: İlişkisel tarama modeli. *Meriç Uluslararası Sosyal ve Stratejik Araştırmalar Dergisi*, 6(16), 238–258.
- Bıkmaz, Z., & Akça Yağan, N. (2020). Üniversite son sınıf öğrencilerinin iş bulma kaygısı ve belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin incelenmesi. *Pearson Journal*, 5(8), 169–181.
- Boğazlıyan, E. E., & Avşaroğlu, S. (2024). Üniversite öğrencileri için istihdam kaygısı ölçeğinin geliştirilmesi; geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Pedagojik Perspektif*, 3(1), 90–111.
- Buhr, K., & Dugas, M. J. (2002). The Intolerance of Uncertainty Scale: Psychometric properties of the English version. *Behaviour Research and Therapy*, 40(8), 931–945.
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E. K., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2020). *Bilimsel araştırma yöntemleri* (29. baskı). Pegem Akademi Yayınları.
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76–82.
- Demir, Ö., & Taşkiran, G. (2018). İİBF mezun adaylarının iş bulma ümitlerini etkileyen faktörler üzerine nicel bir araştırma. *Çalışma İlişkileri Dergisi*, 9(1), 42–57.
- Demirci, M. A. (2020). Üniversite öğrencilerinin iş bulma kaygısının okula bağlılığa etkisi. 2. *Uluslararası İktisat, İşletme ve Sosyal Bilimler Kongresi* (ss. 170-178). Kastamonu: Kastamonu Üniversitesi.
- Doğan, T. (2015). Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği'nin Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(1), 93–102.
- Dugas, M. J., Hedayati, M., Karavidas, A., Buhr, K., Francis, K., & Phillips, N. A. (2005). Intolerance of uncertainty and information processing: Evidence of biased recall and interpretations. *Cognitive Therapy and Research*, 29(1), 57–70.

Emirel, M., & Bozkurt, Ö. (2022). Kariyer stresi ile belirsizlikten kaçınma arasındaki ilişkinin incelenmesi: Sigortacılık ve Sosyal Güvenlik Bölümü öğrencileri üzerine bir araştırma. *Çalışma İlişkileri Dergisi*, 13(1), 1–16.

Ergüt, Ö. (2020). Üniversite öğrencilerinin umutsuzluk düzeyi ile iş deneyimi ve iş bulma beklentileri arasındaki ilişkinin sınıf düzeyinde incelenmesi. *Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 38, 232–252.

Freeston, M. H., Rhéaume, J., Letarte, H., Dugas, M. J., & Ladouceur, R. (1994). Why do people worry? *Personality and Individual Differences*, 17(6), 791–802.

Gül Şanlı, A., Yazan, Z. Ö., Kirazcı, F., & Büyükgöze-Kavas, A. (2023). Üniversite öğrencilerine yönelik iş bulma kaygısı ölçeğinin geliştirilmesi: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Ekonomik ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 19(2), 349–364.

Günay, A., & Çelik, R. (2019). Kariyer stresinin psikolojik iyi oluş ve iyimserlik değişkenleriyle yordanması. *Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (33), 205–218.

Kasalak, G. (2020). “Will I be a teacher after I graduate?” Employment anxiety, self-compassion, and life satisfaction among pre-service teachers. *Journal of Teacher Education and Educators*, 9(3), 309–327. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/1014855>

Kıran, B., Bozkur, B., & Cengiz, Ö. (2020). Üniversite öğrencilerinin umutsuzluk düzeyleri, belirsizliğe tahammülsüzlük ve özyeterliklerinin incelenmesi. *Kastamonu Education Journal*, 28(6), 2401–2409.

Kim, J., Oh, J., & Rajaguru, V. (2022). Job-seeking anxiety and job preparation behavior of undergraduate students. *Healthcare*, 10(2), 288.

Koç, B. (2024). *Z kuşağı bireylerinin belirsizliğe tahammülsüzlük algılarının kariyer geleceklerine etkisi* [Yüksek lisans tezi], Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi.

Li, Y., Kang, T., & Guo, J. (2021, November). The relationship between subjective socioeconomic status and job-seeking self-efficacy: The mediating role of pressure. In 7th International Conference on Social Science and Higher Education (ICSSHE 2021) (pp. 258–263). Atlantis Press. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.211122.071>

Olcaý, O. (2021). Psikolojik dayanıklılık ve iş ile ilgili kaygı duyguları (anksiyete) arasındaki ilişkiler: Afganistan örnekleminde bir araştırma. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*.

Rith-Najarian, L. R., Boustani, M. M., & Chorpita, B. F. (2019). A systematic review of prevention programs targeting depression, anxiety, and stress in university students. *Journal of Affective Disorders*, 257, 568–584.

Robinson, O. (2019). A longitudinal mixed-methods case study of quarter-life crisis during the post-university transition: Locked-out and locked-in forms in combination. *Emerging Adulthood*, 7(3), 167–179.

Sarı, S. (2007). *Sürekli kaygının yordayıcıları olarak belirsizliğe tahammülsüzlük, endişe ile ilgili inançlar ve kontrol odağının incelenmesi* [Yüksek lisans tezi], Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Sarı, S., & İhsan, D. (2009). Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği, Endişe ile İlgili Olumlu İnançlar Ölçeği ve Endişenin Sonuçları Ölçeği'nin Türkçeye uyarlanması, geçerliliği ve güvenilirliği. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 10, 261–270.

Smith, B. W., Dalen, J., Wiggins, K., Tooley, E., Christopher, P., & Bernard, J. (2008). The brief resilience scale: Assessing the ability to bounce back. *International Journal of Behavioral Medicine*, 15(3), 194–200.

Sümer, N., Solak, N., & Harma, M. (2013). *İşsiz yaşam: İşsizliğin ve iş güvensizliğinin birey ve aile üzerindeki etkileri* (1. baskı). Koç Üniversitesi Yayınları.

Şeker, G., & Dilmen, H. (2025). Ailenin finansal desteği ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün beliren yetişkinlerin kariyer stresi üzerindeki rolü. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21(1), 268–279.

Taşgın, Ö., Bozgeyikli, H., & Boğazlıyan, E. E. (2017). Üniversiteli gençlerin işsizlik kaygıları ile psikolojik dayanıklılıkları arasındaki ilişki. *Hak İş Uluslararası Emek ve Toplum Dergisi*, 6(16), 551–567.

Tekin Tayfun, A. N., & Korkmaz, A. (2016). Üniversite öğrencilerinde işsizlik kaygısı: Süleyman Demirel Üniversitesi öğrencileri üzerinde bir araştırma [The unemployment anxiety of university

students: A research on Süleyman Demirel University students]. *Mehmet Akif Ersoy University Journal of Social Sciences Institute*, 8(17), 534–558.

Tugade, M. M., & Fredrickson, B. L. (2004). Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86(2), 320–333.

Üngüren, E., & Kaçmaz, Y. Y. (2022). Does COVID-19 pandemic trigger career anxiety in tourism students? Exploring the role of psychological resilience. *Journal of Hospitality, Leisure, Sport & Tourism Education*, 30, Article 100369.

Vatansever Bayraktar, H., & Girgin, S. (2019). Öğretmenlerin umutsuzluk düzeyleri. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi / The Journal of International Social Research*, 12(63).

Yıldırım, Ü. B. (2021). *Aile ve akademisyen desteği ile iş bulma kaygısı ilişkisinde psikolojik sermayenin aracı rolü: Sivil hava ulaştırma işletmeciliği programı öğrencileri üzerine bir araştırma* [Yüksek lisans tezi], Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.