



(ISSN: 2602-4047)

Karatepe, B. & Özkamalı, E. (2022). Examination of The Relationship Between The Professional Satisfaction of Psychological Counselors and Intolerance to Uncertainty, Cognitive Flexibility Levels and Coping With Stress, *International Journal of Eurasian Education and Culture*, 7(19), 2107-2132.

DOI: <http://dx.doi.org/10.35826/ijoecc.626>

Article Type (Makale Türü): Research Article

EXAMINATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN THE PROFESSIONAL SATISFACTION OF PSYCHOLOGICAL COUNSELORS AND INTOLERANCE TO UNCERTAINTY, COGNITIVE FLEXIBILITY LEVELS AND COPING WITH STRESS*

Birsen KARATEPE

Psychological Counselors, Darıca Dede Korkut İlkokulu, Kocaeli, TURKEY, birsenkaratepe@hotmail.com
ORCID: 0000-0002-5008-0024

Eyyüp ÖZKAMALI

Assist. Prof. Dr, Gaziantep University, Gaziantep, TURKEY, eozkamali@gmail.com
ORCID: 0000-0003-3534-018X

Received: 11.07.2022

Accepted: 12.11.2022

Published: 01.12.2022

ABSTRACT

Psychological counselors are professionals who serve in the field of mental health. They generally reach students and their parents because they are employed in schools. It can be said that there is a large majority of the society in this part of the society. The fact that psychological counselors have a high level of satisfaction with their profession can make it easier for them to help the people they serve. With the pandemic process, uncertainties have entered our lives. Stress situations may arise in the face of uncertain events. People who can adapt to new situations adapt more easily to this process. This research aims to determine the relationships between psychological counselors' professional satisfaction and intolerance to uncertainty, cognitive flexibility levels and coping with stress. It is a descriptive research in which the relational screening model is used. The research was carried out with 470 psychological counselors working throughout Turkey in the 2020-2021 academic year. According to the research findings, there is a moderate negative correlation between the professional satisfaction of psychological counselors and their intolerance to uncertainty. There is a moderate positive correlation between psychological counselors' professional satisfaction, cognitive flexibility levels and coping with stress. As a result of the regression analysis, it is seen that intolerance to uncertainty, cognitive flexibility and coping with stress are predictors of job satisfaction. As a result, the research is considered to be important for institutions that have an impact in the process of training psychological counselors and psychological counselors. The fact that psychological counselors enjoy their profession will create positive effects for clients and society. Therefore, it is important to support psychological counselors' self-development in situations that affect their enjoyment of their profession.

Keywords: Job satisfaction, intolerance to uncertainty, cognitive flexibility, coping with stress.

* This study was produced from the master thesis prepared by the first author under the supervision of the second author.

INTRODUCTION

The pandemic period can create psychological effects as well as physical effects on individuals. One of the professional groups that work intensively in coping with these effects is psychological counselors. Psychological counselors try to cope with the psychological effects that occur on the society during the pandemic process, as well as the psychological effects that occur on themselves. The high level of pleasure they get from their profession during this period of intense work will support the processes of coping with psychological effects. However, the pandemic period has been an unexpected and innovative process for people. It can be said that uncertainties could cause stress. Berker et al. (2016) in their experimental study, they revealed that unpredictable and uncertain situations cause stress in individuals. For this reason, the ability to adapt to new processes plays an important role in this period.

Professional satisfaction is the psychological reactions of individuals to their jobs, the economic or emotional returns they get as a result of their jobs, the work environment and their relationships with their colleagues (Göküş, 2019). It will be a source of satisfaction for individuals to be happy with the financial situation obtained because of their work and their social relations at work and to be proud of their work by seeing the product they have produced in a concrete way (Özgüven, 2003). Professional satisfaction is affected by some factors. These factors may be individual effects such as age, working time, or environmental effects such as colleagues, working environment and financial returns (Yerlisu & Çelenk, 2008). According to another definition, professional satisfaction is the positive attitude of individuals in the working environment and emotional states that provide efficiency by doing their job in a pleasant way. It is important to experience a sense of achievement for the formation of professional satisfaction. Thus, individuals can be more creative, flexible and innovative in business life (Wicker, 2011). When we look at the definitions of professional satisfaction, the importance of factors such as individuals' feelings, overlapping of thoughts about the individual and the job, social relations and financial returns emerge (Solmuş, 2004). In a study conducted with psychological counselors, various situations that affect professional satisfaction positively and negatively were determined. According to the research situations such as supporting students to solving the problems they experience and their development, seeing their work appreciated and enjoying the profession positively affect the professional satisfaction, while the negative thoughts of school stakeholders about their profession, expectations outside their areas of responsibility, insufficient cooperation, the high number of students per psychological counselor, situations such as the fact that changes are seen in the long term as because of their efforts affect professional satisfaction negatively (Tuzgöl Dost & Keklik, 2012). Therefore, uncertainties, adaptation processes and stress situations encountered while performing a profession could also affect professional satisfaction.

Although uncertainty is mostly associated with negative situations, it can also motivate individuals in a positive way. Uncertainty can help individuals in the face of events such as revealing new situations, supporting individuals for productivity and developing new friendships (Smithson, 2008). Intolerance to uncertainty is the inability to endure the remarkable events that occur because of unknown situations and the reactions triggered as a result of these events (Carleton, 2016). Individuals with low tolerance for uncertainty become more

anxious and stressed when they encounter these situations. The mood they experience when they encounter the uncertainties that are a part of their daily life pushes individuals to negative thoughts (Yook et al., 2010). It contains uncertainties in life and it is not possible to avoid this situation. Therefore, it is necessary to adapt to this process to cope with uncertainty situations and reduce the anxiety caused by uncertainty (Sungur, 2020). Studies have shown that intolerance to uncertainty is associated with anxiety and generalized anxiety disorder [(Counsel et al., 2017), (Karataş & Uzun, 2018), (Kilit et al., 2020), (Cupid et al., 2021)]. In a study conducted by Bomyea et al. (2015), it was concluded that individuals' anxiety and intolerance to uncertainty decreased when cognitive behavioral therapies were used.

When unknowns and innovations are encountered and this situation creates contradictions in the individual's thinking structure, the individual's cognitive balance changes. This situation can cause unhappiness in the individual until it comes back to balance. Therefore, adapting to new situations will contribute to the formation of this balance (Yeniçeri, 2021). When the cognitive balance is disturbed, information is processed incorrectly, and as a result of this wrong processing, unrealistic thoughts emerge. These thoughts can also cause emotional problems in the individual (Türkçapar, 2014). Individuals with emotional problems are more likely to develop psychological disorders. Therefore, when individuals are taught to re-balance and to think flexibly, rigid cognitions that cause discomfort will also be changed (Dennis & VanderWal, 2010). Cognitive flexibility is defined as individuals adapting to the situation by changing their information processing strategies in the face of sudden and innovative situations (Canas et al., 2006). According to a similar definition, cognitive flexibility is a condition that differentiates human intelligence from other living things. Adapting to unknown and uncertain situations is acquiring new concepts by changing thoughts and habits appropriately (Deak, 2003). According to a different definition, cognitive flexibility is the ability to give various reactions without being tied to a single situation by producing alternatives in the face of events (Dryden, 2008). Individuals who can think flexibly in the face of stress reactions that occur because of differentiating events can use effective coping strategies (Lazarus, 2006).

Individuals need to adapt as a result of the changes they are exposed to throughout their lives. Individuals will be adversely affected by the situation when adaptation cannot be achieved. The effort they make by forcing their potential in this adaptation process is called stress (Cüceloğlu, 2006). However, stress is a complex and difficult concept to define because it contains various elements. What may be stressful for some, may be pleasurable for others. Stress affected by individual differences; It is the reactions given because of the events, the defense mechanisms used in the formation of the reactions and the state of anxiety they face as a result of the event (Stranks, 2005).

In order to cope with stress, it is necessary to create different options for the stressful situation and to be willing to do so. Coping with stress are the skills necessary to maintain individual resilience and lead a useful life (Baltaş & Baltaş, 2018). Thinking that a person leads a useful life is also associated with life satisfaction.

Güner et al. (2014) revealed in their research that the stressful situations experienced by individuals in their professions are related to occupational satisfaction and life satisfaction. Similarly, Heyder (2019) concluded in his research that teachers' stress negatively affects their professional satisfaction. The ability to cope with stress is also affected by individuals' ability to perceive stress and to tolerate risks, personality traits. Coping strategies are the accumulation of behaviors in the face of stressful situations. These behaviors may facilitate the adaptation of the individual or they may be dysfunctional (Jane et al., 2009). Therefore, coping is the efforts to get rid of the effects of cognitive, affective and behavioral situations that occur in individuals due to stress and to develop new reactions. In his study, Kömür (2018) found a positive relationship between self-confident, optimistic and seeking social support approaches and cognitive flexibility, among the approaches to coping with stress and a negative relationship between helpless and submissive approaches and cognitive flexibility.

In a study investigating the occupational satisfaction of healthcare professionals, a positive relationship was found between the styles of coping with stress, self-confident, optimistic and seeking social support and professional satisfaction. Also, a negative relationship was determined between professional satisfaction and emotional exhaustion (Türkmen Tunç, 2017). In a study conducted with the police, a relationship was determined between professional satisfaction and the sub-dimensions of coping with stress, active planning, seeking outside help, taking refuge in religion and acceptance-cognitive restructuring. It has also been observed that there is a relationship between professional satisfaction and psychological resilience (Kurt, 2011).

Studies on the professional satisfaction of psychological counselors have shown that job-related and perceived stress [(Rayle, 2006), (Mullen et al., 2018)] role conflict and role ambiguity (Cervoni & DeLucia-Waack, 2011), counseling skills and It was found that their attitudes towards giving help, (Özdamar, 2021) and their psychological resilience and self-efficacy (Ok Taş, 2021) are related to professional satisfaction. A relationship was determined between resilience and cognitive flexibility (Seçim, 2020). When the relationship between psychological counselors' styles of coping with stress and personality traits was examined, it was found to be significant (Sav, 2007). There was also a negative relationship between ineffective avoidance coping strategy and life satisfaction (Bulut, 2007).

Accordingly, it is seen that it is necessary to examine psychological counselors' professional satisfaction, intolerance to uncertainty, cognitive flexibility levels and coping with stress. In order to support the development of societies, it is necessary to develop the skills of individuals such as problem solving, being open to coping with the unknown and adapting to innovations. Psychological counselors are the people who help individuals to support these characteristics. Therefore, it will be easier for them to support individuals if they do their jobs with love. In this respect, it is important to investigate the professional satisfaction of psychological counselors and to determine the relationships between the uncertainties and stress of the pandemic period and their cognitive flexibility that will facilitate adaptation to this situation. In this study, it is aimed to examine the relationship between psychological counselors' professional satisfaction and intolerance

to uncertainty, cognitive flexibility levels and coping with stress. Therefore, answers to the following questions were sought.

- 1) What are psychological counselors' professional satisfaction, intolerance to uncertainty, cognitive flexibility and coping with stress?
- 2) Is there a relationship between psychological counselors' professional satisfaction and intolerance to uncertainty, cognitive flexibility levels and coping with stress?
- 3) Are intolerance of uncertainty, cognitive flexibility and coping with stress significant predictors of psychological counselors' professional satisfaction?

METHOD

Research Model

The model used in this study is the relational screening model. In the relational screening model, it is aimed to examine the relationships between two or more variables without interfering with the variables (Fraenkel et al., 2012). In the study, simple random sampling method was used while determining the study group. In the simple random sampling method, the chance of the participants to be included in the group is the same and the participants in the universe do not affect other individuals (Büyüköztürk et al., 2018). The normal distribution of the data was determined by looking at the Skewness-Kurtosis coefficients. Parametric tests were used because they were determined to have a normal distribution.

Population-Sample

The universe of the research consists of psychological counselors working throughout Turkey. The sample of the research consists of 470 psychological counselors working in different provinces and various institutions in the 2020-2021 academic year. Simple random sampling method was used in the study. Of the 470 psychological counselors participating in the study, 373 (79.4%) were female and 97 (20.6%) were male. The fact that people who choose the psychological counseling profession are generally women can lead to gender inequality in this field. Psychological counselors involved in the study, 263 (56%) were married and 207 (44%) were single. According to education level, the majority of the participants (78.7%) have a bachelor's degree. Participants are between the ages of 21-56, with an average age of 31. More than half of the participants (50.6%) are working in the first years of their profession. Of the psychological counselors, 213 (45.3%) work with adolescents, 204 (43.4%) work with children and 53 (11.3%) work with other groups.

Data Collection

Research data were collected electronically and Occupational Satisfaction Scale, Intolerance of Uncertainty Scale, Cognitive Flexibility Inventory and Stress Coping Scale were used.

Professional Satisfaction Scale

Herzberg's Two Factor Theory was used in the scale developed by Kuzgun, Sevim and Hamamcı (1999). There are 20 items in the scale prepared by applying to 114 people. There are reverse scored items on the 5-choice scale. The higher the score obtained from the scale, the higher the occupational satisfaction of the individuals. As a result of factor analysis, it was determined that there were two factors in the scale. These factors were named Eligibility and Willingness to Improve. Because of the analyzes made, it was stated that the scale could be used with a single factor since the proficiency factor explained 36.4% of the total variance. The Cronbach's Alpha value calculated as a result of the analyzes performed to determine the reliability of the scale was found to be .90. Because of the reliability analysis using the data of this research, Cronbach's Alpha value was found to be .75.

The Tolerance to Uncertainty Scale

The original version of the scale is in French. English adaptation by Buhr and Dugas (2002). The scale was developed to evaluate reactions to uncertain situations and the results of these reactions. The English version has 27 items and 4 factors. Adaptation studies into Turkish were carried out by Sarı and Dağ (2009). The scale is answered with 5 options. As a result of the analysis, it was decided to remove 2 items from the Turkish form and the intolerance of uncertainty scale was used as 25 items. The highest score that can be obtained from the scale is 125. An increase in the score obtained from the scale indicates that the tolerance levels of individuals against uncertain situations decrease. Because of the analyzes made to determine the reliability of the scale, the internal consistency coefficient was found to be .93. As a result of the reliability analysis using the data of this research, the Cronbach's Alpha value was found to be .96.

Cognitive Flexibility Inventory

The original version of the scale was developed by Dennis and VanderWal (2010). Its Turkish adaptation was made by Gülüm and Dağ (2012). There are 20 items in the scale and some of them are reverse scored. It can be stated that as the scores obtained from the scale increase, the cognitive flexibility levels of individuals also increase. There are two sub-dimensions in the inventory that was applied and analyzed to 266 university students. The internal consistency coefficient of the alternatives subscale was found to be .91. The internal consistency coefficient of the control subscale was determined by two different measurements. It was determined as .86 in the first measurement and .84 in the second measurement. As a result of the reliability analysis using the data of this research, the Cronbach's Alpha value was found to be .70.

The Scale of Coping With Stress

There are 23 items in the scale developed by Türküm (2002) and some items are scored in reverse. As a result of the scale, the highest 115 points can be obtained. There are 3 factors in the scale, which is answered with 5 options. High scores obtained from the scale indicate that individuals use ways of coping with stress. In the

analyses conducted with 498 students, the internal consistency coefficient was found to be .78 for the first measurement and .85 for the second scale. The Cronbach's Alpha value found because of the reliability analysis performed in this study is .83.

Data Analysis

The data collected within the scope of the research were analyzed using SPSS 23.0.0 (Statistical Package for Social Sciences). Frequency, percentage values, arithmetic means and standard deviation values were calculated for the analysis of the data. Pearson correlation coefficient and multiple regression analysis were used when examining the relationship between job satisfaction and other variables used in the research.

FINDINGS

In this part of the research, the analyzes made and the findings obtained with the analyzes are included.

1-What are psychological counselors' professional satisfaction, intolerance to uncertainty, cognitive flexibility and coping with stress?

Table 1. Mean and Standard Deviation Values

Variables	N	\bar{X}	SS	Min	Max	Skewness	Kurtosis
1. Professional Satisfaction	470	73,41	14,99	21	100	-,728	-,007
2. Intolerance of Uncertainty	470	75,12	20,82	26	125	-,051	-,519
3. Cognitive Flexibility	470	79,24	11,44	44	100	-,410	-,148
4. Coping with Stress	470	78,56	13,89	30	109	-,873	,574
5. CS Social Support	470	24,81	6,44	7	35	-,612	-,153
6. CS Problem Oriented	470	29,50	7,13	8	40	-1,020	,576
7. CS Avoiding Dealing with the Problem	470	24,25	5,03	11	38	-,071	-,150

CS: Coping with Stress

In Table 1, it is seen that the average of professional satisfaction of psychological counselors is 73.41. When the levels of intolerance to uncertainty are examined, it is seen that the average intolerance of uncertainty of psychological counselors is 75.12. It is seen that the average of cognitive flexibility levels of psychological counselors is 79.24. It was determined that the group average in the total score of coping with stress of the psychological counselors was 78.56 and they used the problem-oriented strategy (\bar{X} =29.50) more. It has been revealed that the method that psychological counselors use less in coping with stress is avoidance of dealing with the problem (\bar{X} =24.25).

2- Is there a relationship between psychological counselors' professional satisfaction and intolerance to uncertainty, cognitive flexibility levels and coping with stress?

Table 2. Correlations Between Variables

Variables		1	2	3	4	5	6	7
1. Professional Satisfaction	r	-	-,303**	,342**	,342**	,289**	,356**	,070
	p		,000	,000	,000	,000	,000	,130
2. Intolerance of Uncertainty	r		-	-,408**	-,150**	-,149**	-,175**	,026
	p			,000	,000	,000	,000	,576
3. Cognitive Flexibility	r			-	,274**	,178**	,405**	-,046
	p				,000	,000	,000	,321
4. Coping with Stress	r				-	,766**	,884**	,578**
	p					,000	,000	,000
5. CS Social Support	r					-	,568**	,030
	p						,000	,522
6. CS Problem Oriented	r						-	,298**
	p							,000
7. CS Avoiding Dealing with the Problem	r							-
	p							

CS: Coping with Stress

** p<.01

Correlation analysis was performed to reveal the relationship between job satisfaction and variables. When the results obtained are examined, it is seen that there is a moderate negative and significant relationship between professional satisfaction and intolerance to uncertainty. It is seen that there is a moderately positive relationship between professional satisfaction and cognitive flexibility. There is a moderately positive relationship between occupational satisfaction and total scores of coping with stress. Considering the sub-dimensions of coping with stress, there is a low level of relationship between professional satisfaction and social support sub-dimension. A moderately positive relationship was found between professional satisfaction and problem orientation sub-dimension. The relationship between professional satisfaction and avoidance of dealing with problems was not found significant.

3- Are intolerance of uncertainty, cognitive flexibility and coping with stress significant predictors of psychological counselors' professional satisfaction?

The regression analysis of intolerance of uncertainty, cognitive flexibility and coping with stress according to psychological counselors' professional satisfaction is given in Table 3.

Table 3. The Results of Regression Analysis for Intolerance of Uncertainty, Cognitive Flexibility and Coping with Stress According to The Professional Satisfaction for Psychological Counselors

	B	SE	β	T	R	R ²	ΔR2	F
Constant	40,943	6,646	-	6,160	,460	,212	,207	41,759
Intolerance of Uncertainty	-0,132	0,032	-0,184	-4,079				
Cognitive Flexibility	0,256	0,061	0,196	4,227				
Coping with Stress	0,281	0,046	0,261	6,093				

As a result of the regression analysis, it is seen that psychological counselors' intolerance of uncertainty, cognitive flexibility and coping with stress are significant predictors of professional satisfaction. (R=.46, R²=.21; F=41, 759; p<.01). It can be said that these variables explain 21% of the variation in the levels of professional satisfaction. Considering the order of importance of these variables on job satisfaction, coping with stress

($\beta=0.261$) ranks first, cognitive flexibility ($\beta=0.196$) ranks second and intolerance to uncertainty ($\beta=-0.184$) ranks third.

CONCLUSION and DISCUSSION

In this study, the relationships between psychological counselors' professional satisfaction, and intolerance to uncertainty, cognitive flexibility levels, and coping with stress were examined. According to the findings obtained as a result of the research, the professional satisfaction of the psychological counselors in the study group was found to be high. Güneş (2020) found in his study that psychological counselors have a high level of professional satisfaction. As the professional satisfaction of psychological counselors increases, they will be willing to improve themselves, and help their clients. The fact that they enjoy their profession will also be reflected in the helping process and will have a positive effect on their clients. Most of the psychological counselors working in our country are in schools. Therefore, in a challenging event such as a pandemic period, they can reach the community more easily and offer assistance. In this process, doing their job with pleasure will affect the process, and society in a positive way.

While the average of intolerance to uncertainty of psychological counselors was at a moderate level, their average of cognitive flexibility, and coping with stress were at a high level. It is understood that the psychological counselors participating in the research mostly use the problem orientation strategy in coping with stress. Öge (2020) concluded in his study that the cognitive flexibility levels of psychological counselors are high. Studies have shown that individuals with high levels of cognitive flexibility will be less stressed in the face of challenging events, and uncertainties, and will approach events more positively (Altunkol, 2017). Therefore, it is thought that the psychological counselors participating in the research can adapt to the situations brought by the pandemic process more easily and overcome the process in a more positive way.

Correlation analysis was conducted to reveal the relationship between psychological counselors' professional satisfaction, and intolerance to uncertainty, cognitive flexibility levels, and coping with stress. According to the findings obtained because of the correlation analysis, a moderate, and negative significant relationship was found between professional satisfaction and intolerance to uncertainty. A moderate, and positive significant relationship was found between occupational satisfaction and cognitive flexibility levels, and coping with stress. There are studies in the literature that give parallel results. Üzümcü and Müezzini (2018) found a positive moderate significant relationship between occupational satisfaction, and cognitive flexibility levels. Kurt (2011) found that the relationship between professional satisfaction, and the sub-dimensions of coping with stress is positive, and significant. Muradi (2019) stated in his study that the relationship between professional satisfaction, and approaches to coping with stress such as self-confident, optimistic, and self-blame is positive and significant. Chen et al. (2009) found an inversely significant relationship between job satisfaction, and using strategies to cope with destructive stress, while they found a positively significant relationship between professional satisfaction, and using strategies to cope with constructive stress. Zağlı (2016) concluded in his study that the relationship between job satisfaction, and coping with stress is low, positive and significant. In

his study, İşcen (2006) concluded that as job satisfaction increases, people are more optimistic in the face of stressful situations.

According to the regression analysis, intolerance to uncertainty, cognitive flexibility and coping with stress were found to be significant predictors of job satisfaction.

As a result, it is thought that the research findings are important for psychological counselors who work intensively during the pandemic period, and for institutions that are effective in the training of psychological counselors.

RECOMMENDATIONS

As a result of the research, it has been revealed that psychological counselors' professional satisfaction is related to intolerance of uncertainty, cognitive flexibility and coping with stress. It is thought that expanding the courses given by psychological counselors about adapting to new and uncertain situations and coping with stress situations in their undergraduate education may increase the pleasure they will get from their work when they step into the profession. The research can be expanded by doing it with mental health experts other than psychological counselors. The results of the research can be expanded by examining the relationships with different variables such as self-efficacy perception and psychological resilience that may be related to professional satisfaction.

ETHICAL TEXT

In this article, journal writing rules, publication principles, research and publication ethics rules, journal ethics rules have been followed. Responsibility for any violations that may arise regarding the article belongs to the authors. Ethical approval was obtained from the ethics committee of Gaziantep University Institute of Educational Sciences for this study with the date of 08.01.2021 and the decision number E-62927161-300-1644.

Author(s) Contribution Rate: First author's contribution rate to the article is 50%; second author's contribution rate to the article is 50%.

REFERENCES

- Altunkol, F. (2017). *Bilişsel Esneklik Eğitim Programının Lise Öğrencilerinin Bilişsel Esneklik ile Algılanan Stres Düzeylerine ve Stresle Başa Çıkma Tarzlarına Etkisi*, Doktora Tezi, Çukurova Üniversitesi.
- Baltaş, Z. & Baltaş, A. (2018). *Stres ve Başa Çıkma Yolları*, İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Berker, A.O. et. al. (2016). Computations Of Uncertainty Mediate Acute Stress Responses In Humans, *Nature Communications*, (7), 1-11. <https://doi.org/10.1038/ncomms10996>

- Bomyea, J., et. al. (2000). Intolerance Of Uncertainty As A Mediator Of Reductions İn Worry İn A Cognitive Behavioral Treatment Program For Generalized Anxiety Disorder, *Journal Of Anxiety Disorders*, (33), 90-94. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2015.05.004>
- Buhr, K. & Dugas M. J. (2002) The Intolarence of Uncertainty Scale: Psychometric Properties Of The English Version. *Behaviour Research And Therapy*, 40(8), 931-945. [https://doi.org/10.1016/s0005-7967\(01\)00092-4](https://doi.org/10.1016/s0005-7967(01)00092-4)
- Bulut, N. (2007). Okul Psikolojik Danışmanlarının Yaşam Doyumu, Stresle Başa Çıkma Stratejileri ve Olumsuz Otomatik Düşünceler, Arasındaki İlişkiler, *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3 (27) .
- Büyüköztürk, Ş. et. al. (2018) *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Pegem Akademi.
- Canas, J. J., Fajardo, I. & Salmeron, L. (2006) Cognitive Flexibility. *International Encyclopedia of Ergonomics and Human Factors*, (1), 297-301. <https://doi.org/10.13140/2.1.4439.6326>
- Carleton, R. N. (2016) Into the unknown: A Review And Synthesis Of Contemporary Models İn Volving Uncertainty. *Journal Of Anxiety Disorders*, (39), 30–43. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2016.02.007>
- Cervoni, A. & DeLucia-Waack, J. (2011) Role Conflict and Ambiguity as Predictors of Job Satisfaction in High School Counselors. *Journal of School Counseling* (9).
- Chen, C., et. al. (2009) A Study of Job Stress, Stress Coping Strategies and Job Satisfaction for Nurses Working in Middle-Level Hospital Operating Rooms, *Journal of Nursing Research*, 17 (3), 199-211. <https://doi.org/10.1097/JNR.0b013e3181b2557b>
- Counsell, A. et. al. (2017) Intolerance Of Uncertainty, Social Anxiety And Generelazied Anxiety: Differences By Diagnosis And Symptoms. *Psychiatry Research*, (252), 63-69. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2017.02.046>
- Cupid, J., et. al. (2021) Feeling Safe: Judgements of Safety and Anxiety As a Function of Worry and İntolarence of Uncertainty. *Behaviour Research and Therapy*. 147. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2021.103973>
- Cüceloğlu, D. (2006) *İnsan ve Davranışı*, İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Deak, G. O. (2003) The Development of Cognitive Flexibility and Language Abilities. *Advances In Child Development and Behavior*, (31), 273-328. [https://doi.org/10.1016/S0065-2407\(03\)31007-9](https://doi.org/10.1016/S0065-2407(03)31007-9)
- Dennis, J. S. & Vanderwal, J. S. (2010) The Cognitive Flexibility İnventory: Instrument Development And Estimates Of Reliability and Validity. *Cognitive Therapy and Research*, 34(3), 241-253. <https://doi.org/10.1007/s10608-009-9276-4>
- Dryden, W. (2008) *Rational Emotive Behaviour Therapy: Distinctive Features*. New York: Routledge.
- Fraenkel, J.R., et. al. (2012) *How to Design and Evaluate Reserch in Eduction (8th ed.)*, New York: McGraw- Hill Education.
- Göküş, Ş. (2019) Din Görevlilerinin Örgütsel Güven Düzeyleri ile Mesleki Doyum Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, *Akdeniz İnsani Bilimler Dergisi (MJH)* 9 (2), 285-310. <https://doi.org/10.13114/MJH.2019.491>
- Güner, F., et. al. (2014) Banka Çalışanlarının Mesleki Stres ve Tükenmişlik Düzeylerinin İş Doyumu ve Yaşam Doyumu Düzeyleri ile İlişkisi, *Uluslararası Alanya İşletme Fakültesi Dergisi*, 6 (3), 59-76

- Güneş, B. (2020) Psikolojik Danışmanların Meslek Doyumuna Etki Eden Faktörler. *Bartın Üniversitesi Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 4(2), 58-70.
- Heyder, A. (2019) Teachers Beliefs About the Determinants of Student Achievement Predict Job Satisfaction and Stress. *Teaching and Teacher Education*. 86. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2019.102926>
- İşcen, P. (2016) *Onkologların Çatışma Eğilimlerinin, Empatik Becerilerinin, İş Doyumlarının ve Stresle Başa Çıkma Tarzlarının İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi.
- Jane,O., et. al. (2009) Coping Strategies. Crocker, A. C., Elias, E. R., Feldman, H. M., Coleman, W. L. (Ed.) *Developmental-Behavioral Pediatrics E-Book*. Elsevier Health Sciences. 491-496
- Karataş, Z., & Uzun, K. (2018) Belirsizliğe Tahammülsüzlüğün Yordayıcısı Olarak Endişe ile İlgili Olumlu ve Olumsuz İnançlar. *Kastamonu Education Journal*, 26(4), 1267-1276. <https://doi.org/10.24106/kefdergi.434169>
- Kilit,Z., et. al. (2020) Üniversite Öğrencilerinde Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Endişe ve Bilişsel Sınav Kaygısı İlişkisi. *Ortadoğu Tıp Dergisi* 12(2), 262-268. <https://doi.org/10.21601/ortadogutipdergisi.741156>
- Kömür, B. E. (2018) *Üniversite Öğrencilerinde Bilişsel Esneklik ile Stresle Başa Çıkma Becerileri Arasındaki İlişkinin Araştırılması*, Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi.
- Kurt, N. (2011) *Çevik Kuvvet Personelinin Stresle Başa Çıkma Tutumları, Psikolojik Dayanıklılıkları Ve İş Doyumu Düzeyleri*, Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi.
- Kuzgun, Y., Sevim, A. S., & Hamamcı, Z. (1999) Mesleki Doyum Ölçeğinin Geliştirilmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(11) 14-18.
- Lazarus, R.S. (2006) *Stress and Emotion A New Synthesis*, New York: Springer.
- Mullen, P.R., et. al. (2018) School Counselors Perceived Stress, Burnout and Job Satisfaction, *Professional School Counseling*, 21 (1), 1-10. <https://doi.org/10.1177/2156759X18782468>
- Muradi, P. (2019) *Denizcilik Sektöründe Çalışan Bireylerin Stresle Başa Çıkma Tarzları ve İş Doyum Düzeyleri Arasındaki İlişkinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi- Mersin İli Örneği*, Yüksek Lisans Tezi, Toros Üniversitesi.
- Ok Taş,Ş.(2021) *Mesleki Doyumun Yordayıcıları Olarak Psikolojik Sağlık, Öz Yeterlilik ve İkincil Travmatik Stres*, Yüksek Lisans Tezi, Trabzon Üniversitesi.
- Öge, R. M. (2020) *Okul Psikolojik Danışmanlarının Serbest Zaman Doyumu İle Bilişsel Esneklikleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi.
- Özdamar, S. (2021) *Psikolojik Danışmanların Psikolojik Danışma Becerileri ve Psikolojik Danışma Yardımı Vermeye Yönelik Tutumlarının Mesleki Doyuma Etkisinin İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Bahçeşehir Üniversitesi.
- Özgüven, İ.E. (2003) *Endüstri Psikolojisi*, Ankara: Pdrem Yayınları.
- Rayle, D. A. (2006) Do School Counselors Matter? Mattering as A Moderator Between Job Stress and Job Satisfaction. *Professional School Counseling*, 206-215. <https://doi.org/10.1177/2156759X0500900310>

- Sarı, S. & Dağ, D. (2009) Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği, Endişe ile İlgili Olumlu İnançlar Ölçeği ve Endişenin Sonuçları Ölçeğinin Türkçe' ye Uyarlanması, Geçerliliği ve Güvenilirliği. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 10, 261-270.
- Sav, İ. (2007) *Psikolojik Danışman Rehber Öğretmenlerin Kişilik Özellikleri İle Stresle Başa Çıkma Stratejileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi.
- Seçim, G. (2020) Bilişsel Esneklik ve Duygu Düzenleme Özelliklerinin Psikolojik Sağlık Üzerine Etkisi, *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 18 (2), 505-524. <https://doi.org/10.37217/tebd.716151>
- Smithson, M. (2008) The Many Faces And Masks Of Uncertainty. Bammer, G. & Smithson, M. (Ed.), *Uncertainty And Risk: Multidisciplinary Perspectives*, London, Cromwell Press.
- Solmuş, T. (2004) *İş Yaşamında Duygular ve Kişilerarası İlişkiler*. İstanbul: Beta Yayınevi.
- Stranks, J. (2005) *Stress at work: Management and Prevention*, London: Routledge.
- Sungur, M.Z. (2020) *Belirsizlikle Barışmak, Kaygı ve Endişeyi Yönetmek*, İstanbul: Destek Yayınları.
- Tuzgöl Dost, M. & Keklik, İ. (2012) Alanda Çalışanların Gözünden Psikolojik Danışma ve Rehberlik Alanının Sorunları, *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (23), 389-407.
- Türkçapar, H.M. (2014) *Bilişsel Terapi Temel İlkeler ve Uygulama*, Ankara: Hyb Basın Yayın.
- Türkmen Tunç, A. (2017) Sağlık Çalışanlarının Stresle Başa Çıkma Tarzları ile İş Tatmini Düzeyleri Arasındaki İlişki, Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi.
- Türküm, A. S. (2002) Stresle Başa Çıkma Ölçeğinin Geliştirilmesi: Geçerlilik ve Güvenilirlik Çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(18) 25-34.
- Üzümcü, B. & Müezzın, E. E. (2018) Öğretmenlerin Bilişsel Esneklik ve Mesleki Doyum Düzeyinin İncelenmesi. *Sakarya University Journal Of Education*, 8(1) 8-25. <https://doi.org/10.19126/suje.325679>
- Wicker, D. (2011) *Job Satisfaction: Factor Fiction*, Usa: Authorhouse.
- Yeniçeri, İ. (2021) Çocukluk Çağı Ruhsal Travmaları ile Depresyon, Anksiyete, Stres Arasındaki İlişkide Bilişsel Esnekliğin Aracı Rolü ve Bilişsel Esneklik Eğitim Programının Etkililiğinin Sınanması, Doktora Tezi, Trabzon Üniversitesi.
- Yerlisu, T. & Çelenk, B. (2008) Liglerde Görev Yapan Voleybol Antrenörlerinin İş Doyum Düzeylerinin Değerlendirilmesi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 6(2) 87-93. https://doi.org/10.1501/Sporm_0000000097
- Yook, K., et. al. (2010) Intolerance Of Uncertainty, Worry And Rumination İn Majör Depressive Disorder And Generalized Anxiety Disorder, *Journal Of Anxiety Disorders*, 24(6), 623-628. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2010.04.003>
- Zağlı, A. (2016) *Psikolojik Sermayenin Çalışanın Stresle Başa Çıkma, İş Tatmini ve Örgütsel Bağlılığına Etkisi: Muğla Büyükşehir Belediyesi Örneği*, Yüksek Lisans Tezi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi.

**PSİKOLOJİK DANIŞMANLARIN MESLEKİ DOYUMLARI İLE BELİRSİZLİĞE
TAHAMMÜLSÜZLÜK, BİLİŞSEL ESNEKLİK DÜZEYLERİ VE STRESLE BAŞA ÇIKMA
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ ***

ÖZ

Psikolojik danışmanlar ruh sağlığı alanında hizmet veren meslek elemanlarıdır. Genellikle okullarda istihdam edilmeleri nedeniyle öğrenci ve velilerine ulaşmaktadırlar. Bu kesimde toplumun büyük bir çoğunluğu olduğu söylenilebilir. Psikolojik danışmanların mesleklerinden aldıkları doyumun yüksek olması hizmet verdikleri kişilere yardımcı olmalarını kolaylaştırabilmektedir. Pandemi süreciyle birlikte hayatımıza belirsizlikler girmiştir. Yaşanılan belirsizlik içeren olaylar karşısında stres durumları ortaya çıkabilmektedir. Yeni durumlara uyum sağlayabilen kişiler bu sürece daha kolay adapte olmaktadır. Bu araştırma, psikolojik danışmanların mesleki doyumları ile belirsizliğe tahammülsüzlük, bilişsel esneklik düzeyleri ve stresle başa çıkma arasındaki ilişkileri belirlemeyi amaçlamaktadır. İlişkisel tarama modelinin kullanıldığı betimsel bir araştırmadır. Araştırma 2020-2021 eğitim öğretim yılında Türkiye genelinde görev yapan 470 psikolojik danışman ile gerçekleştirilmiştir. Araştırma bulgularına göre psikolojik danışmanların mesleki doyumları ile belirsizliğe tahammülsüzlükleri arasında orta düzeyde negatif bir ilişki vardır. Psikolojik danışmanların mesleki doyumları, bilişsel esneklik düzeyleri ve stresle başa çıkmaları arasında orta düzeyde pozitif bir ilişki vardır. Regresyon analizi sonucunda belirsizliğe tahammülsüzlük, bilişsel esneklik ve stresle başa çıkmanın iş tatmininin yordayıcıları olduğu görülmektedir. Sonuç olarak araştırmanın psikolojik danışman ve psikolojik danışman yetiştirme sürecinde etkisi olan kurumlar için önemli olduğu düşünülmektedir. Psikolojik danışmanların mesleklerini severek yapıyor olması danışan ve toplum açısından olumlu etkiler yaratacaktır. Bu nedenle psikolojik danışmanların mesleklerinden keyif almalarını etkileyen durumlarda kendilerini geliştirmelerinin desteklenmesi önemlidir.

Anahtar kelimeler: Mesleki doyum, belirsizliğe tahammülsüzlük, bilişsel esneklik, stresle başa çıkma.

* Bu çalışma, birinci yazarın ikinci yazar danışmanlığında hazırladığı yüksek lisans tezinden üretilmiştir.

GİRİŞ

Pandemi dönemi bireylerde fiziksel etkiler oluşturduğu gibi psikolojik etkilerde oluşturabilmektedir. Bu etkilerle başa çıkmada yoğun şekilde çalışan meslek gruplarından bir tanesi de psikolojik danışmanlardır. Psikolojik danışmanlar pandemi sürecinde toplum üzerinde oluşan psikolojik etkilerle başa çıkmaya çalıştıkları gibi kendileri üzerinde oluşan psikolojik etkilerle de başa çıkmaya çalışmaktadırlar. Yoğun çalıştıkları bu dönemde mesleklerinden aldıkları hazzın yüksek olması psikolojik etkilerle başa çıkma süreçlerine destek olacaktır. Ancak pandemi dönemi insanlar için beklenmedik ve yenilikler barındıran bir süreç olmuştur. Belirsizliklerin strese neden olabileceği söylenebilir. Berker ve ark. (2016) yapmış oldukları deneysel çalışmada öngörülemeyen, belirsizlik içeren durumların bireylerde strese neden olduğunu ortaya koymuşlardır. Bu nedenle yeni durumlara uyum sağlayabilme becerileri de süreçte önemli rol oynar.

Mesleki doyum bireylerin işlerine, işleri sonucu elde ettikleri ekonomik veya duygusal getirilere, iş ortamı ve iş arkadaşlarıyla olan ilişkilerine göre gösterdikleri psikolojik tepkilerdir (Göküş, 2019). Bireylerin yaptıkları iş neticesinde elde edilen maddi durum ile işyerindeki sosyal ilişkilerinden mutlu olması ve ortaya çıkardıkları ürünü somut bir şekilde görerek yaptığı işten gurur duyması birey için bir tatmin kaynağı olacaktır (Özguven, 2003). Mesleki doyum bazı faktörlerden etkilenmektedir. Bu faktörler yaş, çalışma süresi gibi bireysel etkiler veya çalışma arkadaşları, çalışma ortamı, maddi getiriler gibi çevresel etkiler olabilir (Yerlisu, Çelenk, 2008). Başka bir tanıma göre mesleki doyum bireylerin çalışma ortamındaki olumlu tutum ve keyifli bir şekilde işini yaparak verim elde edilmesini sağlayan duygusal durumlardır. Mesleki doyumun oluşması için başarıya duygusunun yaşanması önemlidir. Böylece bireyler iş yaşamında daha yaratıcı, esnek ve yenilikçi olabilmektedirler (Wicker, 2011). Mesleki doyum tanımlarına bakıldığında bireylerin duygularıyla ilişkili olduğu, birey ve işe yönelik düşüncelerinin örtüşmesi, sosyal ilişkiler ve maddi getiriler gibi faktörlerin önemi ortaya çıkmaktadır (Solmuş, 2004). Dolayısıyla meslek icra ederken karşılaşılan belirsizlikler, uyum süreçleri ve stres durumları da mesleki doyum etkileyecektir. Tuzgöl Dost ve Keklik (2012) psikolojik danışman ve rehber öğretmenlerle yapmış oldukları araştırmada mesleki doyuma olumlu ve olumsuz etki eden çeşitli durumlar belirlemişlerdir. Araştırmaya göre öğrencilerin yaşadıkları problemleri çözmelerine ve gelişimlerine destek olmak, yaptıkları işin değer görmesi, meslekten zevk alma gibi durumlar mesleki doyum olumlu yönde etkilerken okul paydaşlarının mesleklerine ilişkin olumsuz düşünceleri, sorumluluk alanları dışında beklentiler, yetersiz işbirliği, psikolojik danışman başına düşen öğrenci sayısının fazlalığı, çabalarının sonucunda değişimlerin uzun vadede görülüyor olması gibi durumlar mesleki doyum olumsuz yönde etkilemektedir.

Belirsizlik çoğunlukla negatif durumlarla ilişkilendirilse de bireyleri olumlu anlamda da güdüleyebilir. Belirsizlik yeni durumları ortaya koyma, bireyleri üretkenlik için destekleme, yeni arkadaşlıklar geliştirme gibi olaylar karşısında bireylere yardımcı olabilir (Smithson, 2008). Belirsizliğe tahammülsüzlük, bilinmeyen durumlar sonucunda ortaya çıkan ve dikkat çeken olaylar ve bu olaylar sonucunda tetiklenen tepkilere katlanma konusundaki yetersizliktir (Carleton, 2016). Belirsizliğe tahammülü az olan bireyler bu durumlarla karşılaştıklarında daha fazla kaygılanırlar ve stres olurlar. Günlük hayatında bir parçası olan belirsizliklerle karşılaştıklarında yaşadıkları ruh hali bireyleri olumsuz düşüncelere iter (Yook ve ark., 2010). Yaşam içerisinde

belirsizlikleri barındırır ve bu durumdan kaçınmak mümkün olmamaktadır. Bu nedenle belirsizlik durumlarıyla başa çıkabilmek ve belirsizliğin oluşturduğu kaygıyı azaltabilmek adına bu duruma uyum sağlamak önemlidir (Sungur, 2020). Yapılan araştırmalarda belirsizliğe tahammülsüzlüğün endişe ve yaygın anksiyete bozukluğu [(Counsel ve ark., 2017), (Karataş ve Uzun, 2018), (Kilit ve ark., 2020), (Cupid ve ark.,2021)] ile ilişkili olduğu görülmektedir. Bomyea ve ark. (2015) tarafından yapılan bir araştırmada bilişsel davranışçı terapiler kullanıldığında bireylerin endişe ve belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinde azalma olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Bilinmezlikler ve yeniliklerle karşılaştığında ve bu durum bireyin düşünce yapısında aykırılıklar meydana getirdiğinde bireyin bilişsel denge hali değişir. Bu durum yeniden dengeye gelinceye kadar bireyde mutsuzluğa neden olabilir. Dolayısıyla yeni durumlara uyum sağlamak bu dengenin oluşmasına katkı sağlayacaktır. (Yeniçeri, 2021). Bilişsel terapiye göre denge bozulduğu zaman bilgiler yanlış işlenir ve bu yanlış işleme sonucunda bilişsel çarpıtmalar ortaya çıkar. Bilişsel çarpıtmalar da bireyde duygusal açıdan problemlere yol açabilir (Türkçapar, 2014). Duygusal açıdan problem yaşayan bireylerde psikolojik rahatsızlıkların ortaya çıkma ihtimali daha fazladır. Bu nedenle bireylere yeniden denge haline geçme ve esnek düşünebilme öğretildiğinde rahatsızlıklara yol açan katı bilişler de değiştirilmiş olacaktır (Dennis ve VanderWal, 2010). Bilişsel esneklik, bireylerin birdenbire ortaya çıkan ve yenilik içeren durumlar karşısında bilgi işleme stratejilerini değiştirerek duruma uyum sağlama şeklinde tanımlanmaktadır (Canas ve ark., 2006). Benzer şekilde yapılan bir tanıma göre de bilişsel esneklik insan zekâsını diğer canlılardan farklılaştıran bir durumdur. Bilinmeyen ve belirsizlik içeren durumlara uyum sağlama, düşünceleri ve alışkanlıkları uygun bir şekilde değiştirerek yeni kavramlar elde etmedir (Deak, 2003). Farklı bir tanıma göre bilişsel esneklik olaylar karşısında alternatifler üreterek tek bir duruma bağlı kalmadan çeşitli tepkiler verebilir (Dryden, 2008). Farklılaşan olaylar sonucunda bireyde oluşan stres tepkileri karşısında esnek düşünebilen bireyler etkili başa çıkma stratejilerini kullanabilirler (Lazarus, 2006).

Bireylerin yaşamları boyunca maruz kaldıkları değişiklikler sonucunda uyum sağlamları gerekmektedir. Uyum sağlanamadığında bireyler durumdan olumsuz etkileneceklerdir. Bu uyum sürecinde potansiyellerini zorlayarak gösterdikleri çabaya stres denmektedir (Cüceloğlu, 2006). Ancak stres içerisinde çeşitli öğeler barındırdığından karmaşık ve tanımlanması zor bir kavramdır. Kimileri için stres oluşturan bir durum kimileri içinse keyif verici olabilir. Bireysel farklılıklardan etkilenen stres; olaylar sonucu verilen tepkiler, tepkilerin oluşma sürecinde kullanılan savunma mekanizmaları ve olay sonucunda karşı karşıya kaldıkları endişe durumudur (Stranks, 2005). Stresle başa çıkabilmek için stres oluşturan duruma farklı seçenekler oluşturmak ve bunun için istekli olmak gerekir. Stresle başa çıkma bireysel sağlamlığı korumak ve işe yarar bir hayat sürebilmek için gerekli olan becerilerdir (Baltaş ve Baltaş, 2018). Kişinin işe yarar bir hayat sürdürdüğünü düşünmesi aynı zamanda yaşam doyumunu ile de ilişkilidir. Güner ve ark. (2014) yapmış oldukları araştırmada bireylerin mesleklerinde yaşadıkları stresli durumların mesleki doyum ve yaşam doyumunu ile ilişkili olduğu ortaya çıkmıştır. Benzer şekilde Heyder (2019) araştırmasında öğretmenlerin stresli olmalarının mesleki doyumlarını olumsuz etkilediği sonucuna ulaşmıştır. Stresle başa çıkma becerisi bireylerin stresi algılama ve riskler karşısındaki tahammül durumundan,

kişilik özelliklerinden de etkilenir. Başa çıkma stratejileri stresli durumlar karşısında ortaya konulan davranışların birikimidir. Bu davranışlar bireyin uyumunu kolaylaştırabileceği gibi işlevsiz de olabilirler (Jane ve ark., 2009). Dolayısıyla başa çıkma strese bağlı olarak bireylerde oluşan bilişsel, duyuşsal ve davranışsal durumların oluşturduğu etkilerden kurtulma ve yeni tepkiler geliştirme çabalarıdır. Kömür (2018) araştırmasında stresle başa çıkma yaklaşımlarından kendine güvenli, iyimser ve sosyal destek arama yaklaşımları ile bilişsel esneklik arasında pozitif, çaresiz ve boyun eğici yaklaşımlar ile bilişsel esneklik arasında negatif yönde ilişki tespit etmiştir.

Sağlık çalışanlarının mesleki doyumlarının araştırıldığı bir çalışmada, stresle başa çıkma, kendine güvenme, iyimserlik ve sosyal destek arama biçimleri ile mesleki doyum arasında pozitif yönde ilişki bulunmuştur. Ayrıca mesleki doyum ile duygusal tükenme arasında negatif bir ilişki saptanmıştır (Türkmen Tunç, 2017). Polisle yapılan bir çalışmada, mesleki doyum ile stresle başa çıkma, aktif planlama, dışarıdan yardım arama, dine sığınma ve kabullenme-bilişsel yeniden yapılanma alt boyutları arasında ilişki saptanmıştır. Ayrıca mesleki doyum ile psikolojik dayanıklılık arasında bir ilişki olduğu gözlemlenmiştir (Kurt, 2011).

Psikolojik danışmanların mesleki doyumları ile ilgili yapılan araştırmalarda meslek kaynaklı ve algılanan stres ile [(Rayle,2006), (Mullen ve ark., (2018))] rol çatışması ve rol belirsizliği ile (Cervoni ve DeLucia-Waack, 2011), danışma becerileri ve yardım vermeye yönelik tutumları ile (Özdamar, 2021) ve psikolojik dayanıklılıklarının ve öz yeterliliklerinin (Ok Taş, 2021) mesleki doyumun ilişkili olduğu bulunmuştur. Psikolojik sağlamlık ile bilişsel esneklik arasında ilişki saptanmıştır (Seçim, 2020). Psikolojik danışmanların stresle başa çıkma tarzları ile kişilik özellikleri arasındaki ilişki incelendiğinde anlamlı bulunmuştur (Sav, 2007). Ayrıca etkili olmayan kaçınma başa çıkma stratejisi ve yaşam doyumunu arasında da negatif ilişki belirlenmiştir (Bulut, 2007).

Buna göre psikolojik danışmanların mesleki doyumları ile belirsizliğe tahammülsüzlük, bilişsel esneklik düzeyleri ve stresle başa çıkma durumlarının incelenmesinin önemli olduğu anlaşılmaktadır. Toplumların gelişmesine destek olabilmek için bireylerin problem çözme, bilinmezliklerle baş etmeye açık olma ve yeniliklere uyum sağlayabilme gibi becerilerinin geliştirilmesi gerekir. Bireylerin bu özelliklerini desteklemelerine yardımcı olan kişiler de psikolojik danışmanlardır. Dolayısıyla mesleklerini severek yapmaları bireylere destek olmalarını da kolaylaştıracaktır. Bu doğrultuda psikolojik danışmanların mesleki doyumlarının araştırılarak özellikle pandemi döneminin barındırdığı belirsizlikler ve stres ile bu duruma uyum sağlamayı kolaylaştıracak bilişsel esnekliklerinin ilişkilerini belirlemek önemlidir. Bu araştırma psikolojik danışmanların mesleki doyumları ile belirsizliğe tahammülsüzlük, bilişsel esneklik düzeyleri ve stresle başa çıkma arasındaki ilişkiyi ortaya koymayı amaçlamaktadır. Bunun için aşağıdaki sorulara cevap aranmıştır.

1-Psikolojik danışmanların mesleki doyumları, belirsizliğe tahammülsüzlükleri, bilişsel esneklik düzeyleri ve stresle başa çıkma durumları nelerdir?

2-Psikolojik danışmanların mesleki doyumları ile belirsizliğe tahammülsüzlük, bilişsel esneklik düzeyleri ve stresle başa çıkma arasında bir ilişki var mıdır?

3-Belirsizliğe tahammülsüzlük, bilişsel esneklik ve stresle başa çıkma psikolojik danışmanların mesleki doyumlarının önemli yordayıcıları mıdır?

YÖNTEM

Araştırmanın Modeli

Bu çalışmada kullanılan model ilişki tarama modelidir. İlişki tarama modelinde iki veya daha fazla değişken arasındaki ilişkilerin değişkenlere müdahale edilmeden incelenmesi amaçlanır (Fraenkel vd., 2012). Araştırmada çalışma grubu belirlenirken basit tesadüfi örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Basit tesadüfi örnekleme yönteminde katılımcıların gruba dahil olma şansları aynıdır ve evrendeki katılımcılar diğer bireyleri etkilemez (Büyüköztürk vd., 2018). Skewness-Kurtosis katsayılarına bakılarak verilerin normal dağılımı belirlenmiştir. Normal dağılıma sahip oldukları belirlendiği için parametrik testler kullanılmıştır.

Evren-Örneklem

Araştırmanın evrenini Türkiye genelinde görev yapan psikolojik danışmanlar oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise 2020-2021 eğitim öğretim yılında farklı illerde ve çeşitli kurumlarda görev yapan 470 psikolojik danışman oluşturmaktadır. Araştırmada basit seçkisiz örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Araştırmaya katılan 470 psikolojik danışmanın 373'ü (%79,4) kadın, 97'si (%20,6) erkektir. Psikolojik danışma mesleğini seçen kişilerin genellikle kadın olması bu alanda cinsiyet eşitsizliğine yol açabilmektedir. Araştırmaya katılan psikolojik danışmanların 263'ü (%56) evli, 207'si (%44) bekarıdır. Eğitim düzeyine göre katılımcıların büyük çoğunluğu (%78,7) lisans mezunudur. Katılımcılar 21-56 yaş aralığında olup, yaş ortalaması 31'dir. Katılımcıların yarısından fazlası (%50,6) mesleğinin ilk yıllarında çalışmaktadır. Psikolojik danışmanların 213'ü (%45,3) ergenlerle, 204'ü (%43,4) çocuklarla ve 53'ü (%11,3) diğer gruplarla çalışmaktadır.

Verilerin Toplanması

Araştırma verileri Mesleki Doyum Ölçeği, Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği, Bilişsel Esneklik Envanteri ve Stresle Başa Çıkma Ölçeği kullanılarak elektronik ortamda toplanmıştır.

Mesleki Doyum Ölçeği

Kuzgun, Sevim ve Hamamcı (1999) tarafından geliştirilen ölçekte Herzberg' in İki Faktör Kuramından yararlanılmıştır. 114 kişiye uygulanarak hazırlanan ölçekte 20 madde bulunmaktadır. 5'li likert tipi şeklinde yanıtlanan ölçekte tersten puanlama yapılan maddeler de bulunmaktadır. Ölçekten alınan puan yükseldikçe bireylerin mesleki doyumlarının da yükseleceği düşünülmektedir. Yapılan faktör analizi sonucunda ölçekte iki faktör olduğu bulunmuştur. Bu faktörler Niteliklere Uygunluk ve Gelişme İsteği olarak adlandırılmıştır. Yapılan analizler sonucunda Niteliklere Uygunluk faktörünün toplam varyansın %36.4'ünü açıkladığından ölçeğin tek faktörlü kullanılabileceği belirtilmiştir. Ölçeğin güvenilirliğini belirlemek için yapılan analizler sonucunda

hesaplanan Cronbach's Alpha değeri .90 bulunmuştur. Bu çalışmada yapılan güvenirlik analizi sonucunda Cronbach's Alpha değeri .75 bulunmuştur.

Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği

Ölçeğin orijinali Fransızca olup İngilizce uyarlamasını Buhr ve Dugas (2002) yapmıştır. Ölçek belirsiz durumlar karşısında gösterilen tepkiler ve tepkilerin sonuçlarını değerlendirmek amacıyla geliştirilmiştir. İngilizce versiyonunda 27 madde ve 4 faktör bulunmaktadır. Türkçe'ye uyarlama çalışmaları Sarı ve Dağ (2009) tarafından yapılmıştır. Ölçek 5'li likert tipi şeklinde yanıtlanmaktadır. Analizler sonucu 2 maddenin Türkçe formundan çıkarılmasına karar verilmiş ve belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeği 25 madde olarak kullanılmaktadır. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 125'tir. Ölçekten alınan puanın artması bireylerin belirsiz durumlara karşı tahammül seviyelerinin azaldığını göstermektedir. Ölçeğin güvenirliğini belirlemek için yapılan analizler sonucunda iç tutarlılık katsayısı .93 olarak bulunmuştur. Bu çalışmada yapılan güvenirlik analizi sonucunda Cronbach's Alpha değeri .96 olarak bulunmuştur.

Bilişsel Esneklik Envanteri

Ölçeğin orijinal hali Dennis ve VanderWal (2010) tarafından geliştirilmiş, Türkçe'ye uyarlama çalışmaları Gülüm ve Dağ (2012) tarafından yapılmıştır. Ölçekte 20 madde bulunmakta ve bazıları tersten puanlanmaktadır. Ölçekten alınan puanın artması bireylerin bilişsel esneklik düzeylerinin de arttığını göstermektedir. 266 üniversite öğrencisine uygulanarak analizleri yapılan envanterde iki alt boyut bulunmaktadır. Alternatifler alt ölçeğinin iç tutarlılık katsayısı .91 olarak bulunurken Kontrol alt ölçeğinin iç tutarlılık katsayısı ilk ölçümde .86 ve ikinci ölçümde .84 bulunmuştur. Bu çalışmada yapılan güvenirlik analizi sonucunda Cronbach's Alpha değeri .70 olarak bulunmuştur.

Stresle Başa Çıkma Ölçeği

Türkü (2002) tarafından geliştirilen ölçekte 23 madde bulunmakta ve bazı maddeler tersten puanlanmaktadır. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 115'tir. 5'li likert şeklinde yanıtlanan ölçekte 3 faktör bulunmaktadır. Ölçekten alınan puanın yüksek olması kişilerin stresle başa çıkma yollarını kullandığını göstermektedir. 498 öğrenci ile yapılan analizlerde ilk ölçüm için iç tutarlılık katsayısı .78 bulunurken ikinci ölçekte ise .85 bulunmuştur. Bu çalışmada yapılan güvenirlik analizi sonucunda Cronbach's Alpha değeri .83 olarak bulunmuştur.

Verilerin Analizi

Araştırma kapsamında toplanan veriler SPSS 23.0.0 (Statistical Package for Social Sciences) kullanılarak analiz edilmiştir. Verilerin analizi için frekans, yüzde değerleri, aritmetik ortalamalar ve standart sapma değerleri hesaplanmıştır. Mesleki doyum ile diğer değişkenlerin ilişkileri incelenirken pearson korelasyon katsayısından ve çoklu regresyon analizinden yararlanılmıştır.

BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde yapılan analizler ve analizler sonucunda elde edilen bulgulara yer verilmiştir.

1-Psikolojik danışmanların mesleki doyumları, belirsizliğe tahammülsüzlükleri, bilişsel esneklik düzeyleri ve stresle başa çıkma durumları nelerdir?

Tablo 1. Ortalama ve Standart Sapma değerleri

Değişkenler	N	\bar{X}	SS	Min	Max	Skewness	Kurtosis
1.Mesleki Doyum	470	73,41	14,99	21	100	-,728	-,007
2.Belirsizliğe Tahammülsüzlük	470	75,12	20,82	26	125	-,051	-,519
3.Bilişsel Esneklik	470	79,24	11,44	44	100	-,410	-,148
4.Stresle Başa Çıkma	470	78,56	13,89	30	109	-,873	,574
5.SBÇ Sosyal Destek	470	24,81	6,44	7	35	-,612	-,153
6.SBÇ Soruna Yönelme	470	29,50	7,13	8	40	-1,020	,576
7.SBÇ Sorunla Uğraşmaktan Kaçınma	470	24,25	5,03	11	38	-,071	-,150

Tablo 1 incelendiğinde psikolojik danışmanların mesleki doyum ortalamasının 73.41 olduğu görülmektedir. Belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerine bakıldığında psikolojik danışmanların belirsizliğe tahammülsüzlük ortalamasının 75,12 olduğu görülmektedir. Psikolojik danışmanların bilişsel esneklik düzeyleri incelendiğinde ortalamasının 79,24 olduğu görülmektedir. Psikolojik danışmanların stresle başa çıkma toplam puanları incelendiğinde grup ortalamasının 78,56 olduğu ve probleme yönelik stratejiyi (\bar{X} =29,50) daha fazla kullandıkları belirlenmiştir. Psikolojik danışmanların stresle başa çıkmada daha az kullandıkları yöntemin probleme uğraşmaktan kaçınma (\bar{X} =24.25) olduğu ortaya çıkmıştır.

2-Psikolojik danışmanların mesleki doyumları ile belirsizliğe tahammülsüzlük, bilişsel esneklik düzeyleri ve stresle başa çıkma arasında bir ilişki var mıdır?

Tablo 2. Değişkenler Arası Korelasyonlar

Değişkenler		1	2	3	4	5	6	7
1.Mesleki Doyum	r	-	-,303**	,342**	,342**	,289**	,356**	,070
	p		,000	,000	,000	,000	,000	,130
2.Belirsizliğe Tahammülsüzlük	r		-	-,408**	-,150**	-,149**	-,175**	,026
	p			,000	,000	,000	,000	,576
3.Bilişsel Esneklik	r			-	,274**	,178**	,405**	-,046
	p				,000	,000	,000	,321
4.Stresle Başa Çıkma	r				-	,766**	,884**	,578**
	p					,000	,000	,000
5.SBÇ Sosyal Destek	r					-	,568**	,030
	p						,000	,522
6.SBÇ Soruna Yönelme	r						-	,298**
	p							,000
7.SBÇ Sorunla Uğraşmaktan Kaçınma	r							-
	p							

SBÇ: Stresle Başa Çıkma

** p<.01

Mesleki tatmin ile değişkenler arasındaki ilişkiyi belirlemek için yapılan korelasyon analizi sonuçlarına bakıldığında, mesleki tatmin ile belirsizliğe tahammülsüzlük arasında orta düzeyde negatif ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Mesleki doyum ile bilişsel esneklik arasında orta düzeyde pozitif bir ilişki olduğu görülmektedir. Mesleki doyum ile stresle başa çıkma toplam puanları arasında orta düzeyde pozitif bir ilişki vardır. Stresle başa çıkma alt boyutlarına bakıldığında, mesleki doyum ile sosyal destek alt boyutu arasında düşük düzeyde, sorun yönelimi alt boyutu arasında ise orta düzeyde olumlu bir ilişkinin olduğu görülmektedir. Mesleki doyum ile sorunlarla uğraşmaktan kaçınma alt boyutu arasındaki ilişki anlamlı bulunmamıştır.

3-Belirsizliğe tahammülsüzlük, bilişsel esneklik ve stresle başa çıkma psikolojik danışmanların mesleki doyumlarının önemli yordayıcıları mıdır?

Psikolojik danışmanların mesleki doyumlarına göre belirsizliğe tahammülsüzlük, bilişsel esneklik ve stresle başa çıkmanın regresyon analizi Tablo 3'te verilmiştir.

Tablo 3. Psikolojik Danışmanların Mesleki Doyumları ile Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Bilişsel Esneklik, Stresle Başa Çıkma Durumları Regresyon Analizi

	B	SE	β	t	R	R ²	ΔR^2	F
Sabit	40,943	6,646	-	6,160	,460	,212	,207	41,759
Belirsizliğe Tahammülsüzlük	-0,132	0,032	-0,184	-4,079				
Bilişsel Esneklik	0,256	0,061	0,196	4,227				
Stresle Başa Çıkma	0,281	0,046	0,261	6,093				

Regresyon analizi sonuçları incelendiğinde psikolojik danışmanların belirsizliğe tahammülsüzlük, bilişsel esneklik ve stresle başa çıkmanın mesleki doyumun anlamlı yordayıcıları olduğu görülmektedir ($R=.46$, $R^2=.21$; $F=41,759$; $p<.01$). Bu değişkenlerin mesleki doyum düzeylerindeki değişimin %21'ini açıkladığı söylenebilir. Bu değişkenlerin iş doyumları üzerindeki önem sırasına bakıldığında ilk sırada stresle başa çıkma ($\beta=0,261$), ikinci sırada bilişsel esneklik ($\beta=0,196$) ve üçüncü sırada belirsizliğe tahammülsüzlük ($\beta=-0,184$) gelmektedir.

TARTIŞMA ve SONUÇ

Bu çalışmada, psikolojik danışmanların mesleki doyumları ile belirsizliğe tahammülsüzlük, bilişsel esneklik düzeyleri ve stresle başa çıkma arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Bu araştırmanın bulgularına göre araştırmaya katılan psikolojik danışmanların mesleki doyumları yüksek bulunmuştur. Güneş (2020) çalışmasında psikolojik danışmanların yüksek düzeyde mesleki doyuma sahip olduğu sonucuna varmıştır. Psikolojik danışmanların mesleki doyumları arttıkça kendilerini geliştirmeye ve danışanlarına yardım etmeye istekli olacaklardır. Mesleklerini severek yapıyor olmaları yardım sürecine de yansıtacak ve danışanları üzerinde olumlu bir etki yaratacaktır. Ülkemizde çalışan psikolojik danışmanların çoğu okullarda görev yapmaktadır. Dolayısıyla pandemi dönemi gibi zorlu bir olayda topluma daha kolay ulaşım ve yardım teklifinde bulunabilirler. Bu süreçte işini severek yapmaları süreci ve toplumu olumlu yönde etkileyecektir.

Psikolojik danışmanların belirsizliğe tahammülsüzlük ortalaması orta düzeyde iken, bilişsel esneklik ve stresle başa çıkma ortalamaları yüksek düzeydedir. Araştırmaya katılan psikolojik danışmanların stresle başa çıkmada en çok soruna yönelme stratejisini kullandıkları anlaşılmaktadır. Öge (2020) yaptığı çalışmada psikolojik danışmanların bilişsel esneklik düzeylerinin yüksek olduğu sonucuna varmıştır. Araştırmalar, bilişsel esnekliği yüksek olan bireylerin zorlu olaylar ve belirsizlikler karşısında daha az stresli olacaklarını ve olaylara daha olumlu yaklaşacaklarını göstermiştir (Altunkol, 2017). Dolayısıyla araştırmaya katılan psikolojik danışmanların pandemi sürecinin getirdiği durumlara daha kolay uyum sağlayabilecekleri ve süreci daha olumlu bir şekilde atlatabilecekleri düşünülmektedir.

Psikolojik danışmanların mesleki doyumları ile belirsizliğe tahammülsüzlük, bilişsel esneklik düzeyleri ve stresle başa çıkma arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla yapılan korelasyon analizi sonuçlarına göre, mesleki doyum ile belirsizliğe tahammülsüzlük arasında orta düzeyde ve negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Mesleki doyum ile bilişsel esneklik düzeyleri ve stresle başa çıkma arasında orta düzeyde ve pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Literatürde paralel sonuçlar veren çalışmalar mevcuttur. Üzümcü ve Müezzın (2018), mesleki doyum ile bilişsel esneklik arasında orta düzeyde pozitif ve anlamlı bir ilişki bulmuştur. Kurt (2011), mesleki doyum ile stresle başa çıkmanın alt boyutları arasında pozitif ve anlamlı ilişkiler bulmuştur. Muradi (2019) yaptığı çalışmada, mesleki tatmin ile kendine güvenen, iyimser ve kendini suçlama gibi stresle başa çıkma yaklaşımları arasında pozitif ve anlamlı ilişkiler olduğu sonucuna varmıştır. Chen et al. (2009) mesleki doyum ile yıkıcı stresle başa çıkmak için stratejiler kullanmak arasında zıt yönde anlamlı bir ilişki bulurken, mesleki doyum ile yapıcı stresle başa çıkmak için stratejiler kullanmak arasında pozitif olarak anlamlı bir ilişki bulmuşlardır. Zağlı (2016) çalışmasında mesleki doyum ile stresle başa çıkma arasında düşük düzeyde pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna varmıştır. İşcen (2006) çalışmasında, iş tatmini arttıkça insanların stresli durumlar karşısında daha iyimser oldukları sonucuna varmıştır.

Regresyon analizi sonuçlarına göre belirsizliğe tahammülsüzlük, bilişsel esneklik ve stresle başa çıkma, mesleki doyumun anlamlı yordayıcılarıdır.

Sonuç olarak araştırma bulgularının pandemi döneminde yoğun olarak çalışan psikolojik danışmanlar ve psikolojik danışmanların eğitiminde etkili olan kurumlar için önemli olduğu düşünülmektedir.

ÖNERİLER

Araştırma sonucunda psikolojik danışmanların mesleki doyumlarının belirsizliğe tahammülsüzlük, bilişsel esneklik ve stresle başa çıkma durumlarıyla ilişkili olduğu ortaya çıkmıştır. Psikolojik danışmanların lisans eğitimlerinde yeni ve belirsizlik içeren durumlara uyum sağlama ve stres durumlarıyla baş edebilme yöntemleri hakkında verilen derslerin genişletilmesinin mesleğe adım attıklarında yaptıkları işten alacakları zevki de artırabileceği düşünülmektedir. Araştırma psikolojik danışmanlar dışında ruh sağlığı uzmanlarıyla da yapılarak genişletilebilir. Mesleki doyum ile ilişkili olabilecek öz yeterlik algısı, psikolojik sağlık gibi farklı değişkenler ile ilişkiler de incelenerek araştırma sonuçları genişletilebilir.

Etik Metni

Bu makalede dergi yazım kurallarına, yayın ilkelerine, araştırma ve yayın etiği kurallarına, dergi etik kurallarına uyulmuştur. Makale ile ilgili doğabilecek her türlü ihlallerde sorumluluk yazarlara aittir. Bu çalışma için Gaziantep Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü etik kurulundan 08.01.2021 tarih ve E-62927161-300-1644 karar numarası ile etik onay alınmıştır.

Yazar(lar)ın Katkı Oranı Beyanı: Bu çalışmada birinci yazarın katkı oranı %50, ikinci yazarın katkı oranı %50'dir.

KAYNAKÇA

- Altunkol, F. (2017). *Bilişsel Esneklik Eğitim Programının Lise Öğrencilerinin Bilişsel Esneklik ile Algılanan Stres Düzeylerine ve Stresle Başa Çıkma Tarzlarına Etkisi*, Doktora Tezi, Çukurova Üniversitesi.
- Baltaş, Z. & Baltaş, A. (2018). *Stres ve Başa Çıkma Yolları*, İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Berker, A.O. et. al. (2016). Computations Of Uncertainty Mediate Acute Stress Responses İn Humans, *Nature Communications*, (7), 1-11. <https://doi.org/10.1038/ncomms10996>
- Bomyea, J., et. al. (2000). Intolerance Of Uncertainty As A Mediator Of Reductions İn Worry İn A Cognitive Behavioral Treatment Program For Generalized Anxiety Disorder, *Journal Of Anxiety Disorders*, (33), 90-94. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2015.05.004>
- Buhr, K. & Dugas M. J. (2002) The Intolerance of Uncertainty Scale: Psychometric Properties Of The English Version. *Behaviour Research And Therapy*, 40(8), 931-945. [https://doi.org/10.1016/s0005-7967\(01\)00092-4](https://doi.org/10.1016/s0005-7967(01)00092-4)
- Bulut, N. (2007). Okul Psikolojik Danışmanlarının Yaşam Doyumu, Stresle Başa Çıkma Stratejileri ve Olumsuz Otomatik Düşünceler, Arasındaki İlişkiler, *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3 (27) .
- Büyüköztürk, Ş. et. al. (2018) *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Pegem Akademi.
- Canas, J. J., Fajardo, I. & Salmeron, L. (2006) Cognitive Flexibility. *International Encyclopedia of Ergonomics and Human Factors*, (1), 297-301. <https://doi.org/10.13140/2.1.4439.6326>
- Carleton, R. N. (2016) Into the unknown: A Review And Synthesis Of Contemporary Models İn Volving Uncertainty. *Journal Of Anxiety Disorders*, (39), 30-43. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2016.02.007>
- Cervoni, A. & DeLucia-Waack, J. (2011) Role Conflict and Ambiguity as Predictors of Job Satisfaction in High School Counselors. *Journal of School Counseling* (9).
- Chen, C., et. al. (2009) A Study of Job Stress, Stress Coping Strategies and Job Satisfaction for Nurses Working in Middle-Level Hospital Operating Rooms, *Journal of Nursing Research*, 17 (3), 199-211. <https://doi.org/10.1097/JNR.0b013e3181b2557b>
- Counsell, A. et. al. (2017) Intolerance Of Uncertainty, Social Anxiety And Generalized Anxiety: Differences By Diagnosis And Symptoms. *Psychiatry Research*, (252), 63-69. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2017.02.046>
- Cupid, J., et. al. (2021) Feeling Safe: Judgements of Safety and Anxiety As a Function of Worry and Intolerance of Uncertainty. *Behaviour Research and Therapy*. 147. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2021.103973>

- Cüceloğlu, D. (2006) *İnsan ve Davranışı*, İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Deak, G. O. (2003) The Development of Cognitive Flexibility and Language Abilities. *Advances In Child Development and Behavior*, (31), 273-328. [https://doi.org/10.1016/S0065-2407\(03\)31007-9](https://doi.org/10.1016/S0065-2407(03)31007-9)
- Dennis, J. S. & Vanderwal, J. S. (2010) The Cognitive Flexibility Inventory: Instrument Development And Estimates Of Reliability and Validity. *Cognitive Therapy and Research*, 34(3), 241-253. <https://doi.org/10.1007/s10608-009-9276-4>
- Dryden, W. (2008) *Rational Emotive Behaviour Therapy: Distinctive Features*. New York: Routledge.
- Fraenkel, J.R., et. al. (2012) *How to Design and Evaluate Reserch in Eduction (8th ed.)*, New York: McGraw- Hill Education.
- Göküş, Ş. (2019) Din Görevlilerinin Örgütsel Güven Düzeyleri ile Mesleki Doyum Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, *Akdeniz İnsani Bilimler Dergisi (MJH)* 9 (2), 285-310. <https://doi.org/10.13114/MJH.2019.491>
- Güner, F., et. al. (2014) Banka Çalışanlarının Mesleki Stres ve Tükenmişlik Düzeylerinin İş Doyumu ve Yaşam Doyumu Düzeyleri ile İlişkisi, *Uluslararası Alanya İşletme Fakültesi Dergisi*, 6 (3), 59-76
- Güneş, B. (2020) Psikolojik Danışmanların Meslek Doyumuna Etki Eden Faktörler. *Bartın Üniversitesi Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 4(2), 58-70.
- Heyder, A. (2019) Teachers Beliefs About the Determinants of Student Achievement Predict Job Satisfaction and Stress. *Teaching and Teacher Education*. 86. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2019.102926>
- İşcen, P. (2016) *Onkologların Çatışma Eğilimlerinin, Empatik Becerilerinin, İş Doyumlarının ve Stresle Başa Çıkma Tarzlarının İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi.
- Jane,O., et. al. (2009) Coping Strategies. Crocker, A. C., Elias, E. R., Feldman, H. M., Coleman, W. L. (Ed.) *Developmental-Behavioral Pediatrics E-Book*. Elsevier Health Sciences. 491-496
- Karataş, Z., & Uzun, K. (2018) Belirsizliğe Tahammülsüzlüğün Yordayıcısı Olarak Endişe ile İlgili Olumlu ve Olumsuz İnançlar. *Kastamonu Education Journal*, 26(4), 1267-1276. <https://doi.org/10.24106/kefdergi.434169>
- Kilit,Z., et. al. (2020) Üniversite Öğrencilerinde Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Endişe ve Bilişsel Sınav Kaygısı İlişkisi. *Ortadoğu Tıp Dergisi* 12(2), 262-268. <https://doi.org/10.21601/ortadogutipdergisi.741156>
- Kömür, B. E. (2018) *Üniversite Öğrencilerinde Bilişsel Esneklik ile Stresle Başa Çıkma Becerileri Arasındaki İlişkinin Araştırılması*, Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi.
- Kurt, N. (2011) *Çevik Kuvvet Personelinin Stresle Başa Çıkma Tutumları, Psikolojik Dayanıklılıkları Ve İş Doyumu Düzeyleri*, Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi.
- Kuzgun, Y., Sevim, A. S., & Hamamcı, Z. (1999) Mesleki Doyum Ölçeğinin Geliştirilmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(11) 14-18.
- Lazarus, R.S. (2006) *Stress and Emotion A New Synthesis*, New York: Springer.
- Mullen, P.R., et. al. (2018) School Counselors Perceived Stress, Burnout and Job Satisfaction, *Professional School Counseling*, 21 (1), 1-10. <https://doi.org/10.1177/2156759X18782468>
-

- Muradi, P. (2019) *Denizcilik Sektöründe Çalışan Bireylerin Stresle Başa Çıkma Tarzları ve İş Doyum Düzeyleri Arasındaki İlişkinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi- Mersin İli Örneği*, Yüksek Lisans Tezi, Toros Üniversitesi.
- Ok Taş,Ş.(2021) *Mesleki Doyumun Yordayıcıları Olarak Psikolojik Sağlamlık, Öz Yeterlilik ve İkincil Travmatik Stres*, Yüksek Lisans Tezi, Trabzon Üniversitesi.
- Öge, R. M. (2020) *Okul Psikolojik Danışmanlarının Serbest Zaman Doyumu İle Bilişsel Esneklikleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi.
- Özdamar, S. (2021) *Psikolojik Danışmanların Psikolojik Danışma Becerileri ve Psikolojik Danışma Yardımı Vermeye Yönelik Tutumlarının Mesleki Doyuma Etkisinin İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Bahçeşehir Üniversitesi.
- Özgüven, İ.E. (2003) *Endüstri Psikolojisi*, Ankara: Pdrem Yayınları.
- Rayle, D. A. (2006) Do School Counselors Matter? Mattering as A Moderator Between Job Stress and Job Satisfaction. *Professional School Counseling*, 206-215. <https://doi.org/10.1177/2156759X0500900310>
- Sarı, S. & Dağ, D. (2009) Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği, Endişe ile İlgili Olumlu İnançlar Ölçeği ve Endişenin Sonuçları Ölçeğinin Türkçe' ye Uyarlanması, Geçerliliği ve Güvenilirliği. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 10, 261-270.
- Sav,İ. (2007) *Psikolojik Danışman Rehber Öğretmenlerin Kişilik Özellikleri İle Stresle Başa Çıkma Stratejileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi.
- Seçim,G. (2020) Bilişsel Esneklik ve Duygu Düzenleme Özelliklerinin Psikolojik Sağlamlık Üzerine Etkisi, *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 18 (2), 505-524. <https://doi.org/10.37217/tebd.716151>
- Smithson, M. (2008) The Many Faces And Masks Of Uncertainty. Bammer, G. &Smithson, M. (Ed.), *Uncertainty And Risk: Multidisciplinary Perspectives*, London, Cromwell Press.
- Solmuş, T. (2004) *İş Yaşamında Duygular ve Kişilerarası İlişkiler*. İstanbul: Beta Yayınevi.
- Stranks, J. (2005) *Stress at work: Management and Prevention*, London: Routledge.
- Sungur, M.Z. (2020) *Belirsizlikle Barışmak, Kaygı ve Endişeyi Yönetmek*, İstanbul: Destek Yayınları.
- Tuzgöl Dost, M. & Keklik, İ. (2012) Alanda Çalışanların Gözünden Psikolojik Danışma ve Rehberlik Alanının Sorunları, *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (23), 389-407.
- Türkçapar, H.M. (2014) *Bilişsel Terapi Temel İlkeler ve Uygulama*, Ankara: Hyb Basın Yayın.
- Türkmen Tunç, A. (2017) Sağlık Çalışanlarının Stresle Başa Çıkma Tarzları ile İş Tatmini Düzeyleri Arasındaki İlişki, Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi.
- Türküm, A. S. (2002) Stresle Başa Çıkma Ölçeğinin Geliştirilmesi: Geçerlilik ve Güvenilirlik Çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(18) 25-34.
- Üzümcü, B. & Müezzın, E. E. (2018) Öğretmenlerin Bilişsel Esneklik ve Mesleki Doyum Düzeyinin İncelenmesi. *Sakarya University Journal Of Education*, 8(1) 8-25. <https://doi.org/10.19126/suje.325679>
- Wicker, D. (2011) *Job Satisfaction: Factor Fiction*, Usa: Authorhouse.

- Yeniçeri, İ. (2021) Çocukluk Çağı Ruhsal Travmaları ile Depresyon, Anksiyete, Stres Arasındaki İlişkide Bilişsel Esnekliğin Aracı Rolü ve Bilişsel Esneklik Eğitim Programının Etkililiğinin Sınanması, Doktora Tezi, Trabzon Üniversitesi.
- Yerlisu, T. & Çelenk, B. (2008) Liglerde Görev Yapan Voleybol Antrenörlerinin İş Doyum Düzeylerinin Değerlendirilmesi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 6(2) 87-93. https://doi.org/10.1501/Sporm_0000000097
- Yook, K., et. al. (2010) Intolerance Of Uncertainty, Worry, Andrumination İn Majör Depressive Disorder And Generalized Anxiety Disorder, *Journal Of Anxiety Disorders*, 24(6), 623-628. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2010.04.003>
- Zağlı, A. (2016) *Psikolojik Sermayenin Çalışanın Stresle Başa Çıkma, İş Tatmini ve Örgütsel Bağlılığına Etkisi: Muğla Büyükşehir Belediyesi Örneği*, Yüksek Lisans Tezi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi.