



T.C.
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ



Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı

Yüksek Lisans Tezi

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE BELİRSİZLİĞE TAHAMMÜLSÜZLÜK VE
DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜKLERİ İLE AKILCI VE SEZGİSEL KARAR
VERME STİLLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

SABRİYE SENANUR KARAKAYA
ORCID: 0000-0002-0135-7111

Danışman
Doç. Dr. ABDULLAH SÜRÜCÜ
ORCID: 0000-0002-1689-4366

Konya – 2025

ÖN SÖZ

Hepimiz hayatımız boyunca pek çok karar veririz. Bu kararların kimisinden memnun kalır, kimisinden pişmanlık duyar, kimisinden ise mutsuz oluruz. Bazen doğru kararı verebilmek için zamana ihtiyaç duyarız, bazen de tecrübeye. Kararlarımızı verirken, şüphesiz ki duygularımız bu stresli süreçten etkilenir; kararlarımız da duygularımızdan.

Hayatım boyunca duygularımı kontrol altında tutmaya ve kararlarımı mümkün olduğunca duygularımdan bağımsız şekilde almaya çalıştım, pek mümkün olmasa da. Bu çalışmayı hazırlarken de en çok kendi kararlarımı ve bu kararların bana hissettirdiği duyguları gözden geçirdim. Tam şu anda geriye dönüp 25 yıllık hayatıma baktığımda (ki bu çeyrek asır eder), kararlarımdan memnun olduğumu görmek büyük bir huzur veriyor. Bu çalışmayı hazırlarken, belki sizlerin de kendinize ait parçalar bulabileceğiniz satırlar bırakmaya özen gösterdim.

Tez yazma süreci başta olmak üzere, lisans ve lisansüstü eğitimim boyunca bana her zaman destek olan, bilgisini ve tecrübesini cömertçe paylaşarak ışığıyla yolumu aydınlatan, akademik hayatımın her aşamasında yanımda hissettiğim değerli danışman hocam Doç. Dr. Abdullah SÜRÜCÜ'ye; üniversitenin ilk yılından itibaren öğrencisi olmanın ve kendisiyle çalışma onuruna erişmenin gururunu taşıdığımı ifade etmek isterim. Kendisine katkıları, sabrı ve ilham verici rehberliği için sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Lisans eğitimimden bu yana desteğe ihtiyacım olduğu anlarda bana kapısını ardına kadar açık bırakan, çalışmaları ve çalışma disiplini ile herkese örnek olan hocam Doç. Dr. Tolga SEKİ'ye;

Süreçte verdiği destekler ve yönlendirmeleri için kıymetli jürim Doç. Dr. Ahmet ERDEM'e;

Lisans eğitimimden bugüne çalışmaları ile yol gösteren, verdiğim kararlar ve çalışmalarımda bana destek olan hocalarım Prof. Dr. Selahattin AVŞAROĞLU, Prof. Dr. Ercan YILMAZ, Prof. Dr. Zeliha TRAŞ, Prof. Dr. Hasan YILMAZ, Doç. Dr. Hatice İrem ÖZTEKE KOZAN ve Doç. Dr. Hayri KOÇ'a;

Yaklaşık 5 yıldır hayatıma yön vermemde bana yardım eden, tecrübelerini benden hiçbir zaman esirgemeyen, belirsizlikleri oturup konuştuğumuz ve dünyanın benimle derdi

olmadığına beni ikna etmeye çalışan, duygularımı kontrol etmem ve kararlarımı şekillendirmemde büyük rolü olan biricik hocam Arş. Gör. Seda KARADENİZ’e;

Hayatımda her zaman geleceğim ve iyiliğim için çabalayan, risk faktörlerine karşı beni daima korumaya çalışan, yorulduğumda yaslanabildiğim aileme;

Henüz iki yıldır hayatımda olmasına rağmen, hayat yolculuğumda büyük emeği olan, aldığım her kararda yanımda durarak desteğini hissettiren, en zor zamanlarımda bile bana umut olup yolumu aydınlatan Berk ÖZDEMİR’e;

Yaptığı tespitlerle, sancılı olsa da, bana farklı bakış açıları kazandıran, farklı kapıları açan Beyza KÖSE’ye;

Başarılarımı daima tebrik eden, benimle birlikte gururlanan ve kalplerinde hep güzel duygular barındıran arkadaşlarım Elif ÖNAL, Sena YÖNDEMLİ, Hacer KÖSE, Fatma ÇETİN ve Sümeyye ERYİĞİT’e;

Lisans sürecimden bu yana hayatıma renk katan arkadaşlarım Özkan KARA, Uğur GÜNEŞ, Halis KİRAZ, Zeynep AZAR ve Orazsahet MYATIYEV’e;

Yüksek lisans sürecinde yolu beraber yürümenin daha güzel ve kolay olduğunu gösteren arkadaşlarım Fatma Betül CEYHAN, Melisa TOPCU ve Esra BAŞTÜRK’e;

Tez sürecinde verdiği emekler ve desteklerle yanımda olan Tansu CANDAN’a;

Bugüne kadar hayatımda yer almış, gönül bağı kurduğum herkese

Sevgi, saygı ve teşekkürlerimi sunuyorum...

Sabriye Senanur KARAKAYA

Temmuz 2025

İÇİNDEKİLER

ÖN SÖZ.....	ii
İÇİNDEKİLER.....	iv
TEZ ÇALIŞMASI ORJİNALLİK RAPORU	viii
BİLİMSEL ETİK BEYANNAMESİ	ix
SİMGELER VE KISALTMALAR.....	x
ÖZET.....	xii
ABSTRACT	xiii
1. GİRİŞ.....	1
1.1. Problem Durumu	2
1.2. Araştırmanın Amacı	3
1.3. Araştırmanın Önemi	3
1.4. Sınırlılıklar.....	4
1.5. Varsayımlar	4
1.6. Tanımlar	4
2. ALAN YAZIN.....	6
2.1. Karar Verme	6
2.1.1. Karar ve karar verme kavramı	6
2.1.2. Karar verme kuramları	8
2.1.3. Karar verme süreci	28
2.1.4. Karar verme stilleri.....	29
2.1.5. Karar verme ile ilgili araştırmalar	33
2.2. Duygu Düzenleme.....	40
2.2.1. Duygu kavramı	40
2.2.2. Duygu düzenlemenin tanımı ve özellikleri	44
2.2.3. Duygu düzenlemenin tanımı ve özellikleri	47
2.2.4. Duygu düzenleme kuramları	52
2.2.5. Duygu düzenleme ile ilgili araştırmalar	61
2.3. Belirsizliğe Tahammülsüzlük.....	68
2.3.1. Belirsizlik	68
2.3.2. Belirsizliğe tahammülsüzlük	70
2.3.3. Belirsizliğe tahammülsüzlük yaşayan bireylerin özellikleri	71
2.3.4. Belirsizliğe tahammülsüzlüğün insan yaşamına etkileri	73
2.3.5. Belirsizliğe tahammülsüzlüğün karar verme üzerindeki etkisi	74
2.3.6. Belirsizliğe tahammülsüzlüğün kavramsal gelişimi.....	76
2.3.7. Belirsizliğe tahammülsüzlük ile ilgili araştırmalar	77

3. YÖNTEM.....	82
3.1. Araştırmanın Modeli	82
3.2. Araştırmanın Çalışma Grubu.....	82
3.3. Veri Toplama Araçları.....	83
3.3.1. Kişisel bilgiler formu.....	84
3.3.2. Akılcı ve Sezgisel Karar Verme Stilleri Ölçeği	84
3.3.3. Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği	84
3.3.4. Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği	85
3.4. Verilerin Toplanması.....	86
3.5. Verilerin Analizi.....	86
4. BULGULAR	88
4.1. Üniversite Öğrencilerinde Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Duygu Düzenleme Güçlüğü ile Akılcı ve Sezgisel Karar Verme Stilleri Arasındaki İlişkiye Ait Bulgular...	88
4.2. Üniversite Öğrencilerinde Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün Akılcı ve Sezgisel Karar Verme Stilini Yordamasına İlişkin Bulgular.....	90
4.2.1. Üniversite öğrencilerinde belirsizliğe tahammülsüzlüğün akılcı karar verme stilini yordamasına ilişkin bulgular	90
4.2.2. Üniversite öğrencilerinde belirsizliğe tahammülsüzlüğün sezgisel karar verme stilini yordamasına ilişkin bulgular	91
4.2.3. Üniversite öğrencilerinde duygu düzenleme güçlüğü'nün akılcı karar verme stilini yordamasına ilişkin bulgular	91
4.2.4. Üniversite öğrencilerinde duygu düzenleme güçlüğü'nün sezgisel karar verme stilini yordamasına ilişkin bulgular	92
4.3. Belirsizliğe Tahammülsüzlüğün Akılcı Karar Verme Stiline Etkisinde Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün Aracı Rolüne İlişkin Bulgular	93
4.4. Belirsizliğe Tahammülsüzlüğün Sezgisel Karar Verme Stiline Etkisinde Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün Aracı Rolüne İlişkin Bulgular	94
4.5. Üniversite Öğrencilerinde Akılcı ve Sezgisel Karar Verme Stillerinin Cinsiyete, Ailenin Sosyoekonomik Düzeyine, Eğitim Düzeyine, Sınıf Düzeyine ve Algılanan Ebeveyn Tutumuna Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulgular	96
4.5.1. Üniversite öğrencilerinde akılcı ve sezgisel karar verme stillerinin cinsiyete göre farklılaşmasına ilişkin bulgular	97
4.5.2. Üniversite öğrencilerinde akılcı ve sezgisel karar verme stillerinin ailenin sosyoekonomik düzeyine göre farklılaşmasına ilişkin bulgular.....	97
4.5.3. Üniversite öğrencilerinde akılcı ve sezgisel karar verme stili'nin eğitim düzeyine göre farklılaşmasına ilişkin bulgular	97
4.5.4. Üniversite öğrencilerinde akılcı ve sezgisel karar verme stillerinin sınıf düzeyine göre farklılaşmasına ilişkin bulgular	98
4.5.5. Üniversite öğrencilerinde akılcı ve sezgisel karar verme stillerinin algılanan ebeveyn tutumlarına göre farklılaşmasına ilişkin bulgular	99
4.6. Üniversite Öğrencilerinde Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün Cinsiyete, Ailenin Sosyoekonomik Düzeyine, Eğitim Düzeyine, Sınıf Düzeyine ve Algılanan Ebeveyn Tutumuna Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulgular	99

4.6.1. Üniversite öğrencilerinde duygu düzenleme güçlüğü'nün cinsiyete göre farklılaşmasına ilişkin bulgular	100
4.6.2. Üniversite öğrencilerinde duygu düzenleme güçlüğü'nün ailenin sosyoekonomik düzeyine göre farklılaşmasına ilişkin bulgular	100
4.6.3. Üniversite öğrencilerinde duygu düzenleme güçlüğü'nün eğitim düzeyine göre farklılaşmasına ilişkin bulgular	103
4.6.4. Üniversite öğrencilerinde duygu düzenleme güçlüğü'nün sınıf düzeyine göre farklılaşmasına ilişkin bulgular	104
4.6.5. Üniversite öğrencilerinde duygu düzenleme güçlüğü'nün algılanan ebeveyn tutumuna göre farklılaşmasına ilişkin bulgular	108
4.7. Üniversite Öğrencilerinde Belirsizliğe Tahammülsüzlüğün Cinsiyete, Ailenin Sosyoekonomik Düzeyine, Eğitim Düzeyine, Sınıf Düzeyine ve Algılanan Ebeveyn Tutumuna Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulgular	110
4.7.1. Üniversite öğrencilerinde belirsizliğe tahammülsüzlüğün cinsiyete göre farklılaşmasına ilişkin bulgular	110
4.7.2. Üniversite öğrencilerinde belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin ailenin sosyoekonomik düzeyine göre farklılaşmasına ilişkin bulgular	111
4.7.3. Üniversite Öğrencilerinde Belirsizliğe Tahammülsüzlüğün Eğitim Düzeyine Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulgular	111
4.7.4. Üniversite öğrencilerinde belirsizliğe tahammülsüzlüğün sınıf düzeyine göre farklılaşmasına ilişkin bulgular	112
4.7.5. Üniversite öğrencilerinde belirsizliğe tahammülsüzlüğün algılanan ebeveyn tutumuna göre farklılaşmasına ilişkin bulgular	112
5. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER	114
5.1. Tartışma	114
5.1.1. Üniversite öğrencilerinde belirsizliğe tahammülsüzlük ve duygu düzenleme güçlüğü ile akılcı ve sezgisel karar verme stilleri arasındaki ilişkiye ait bulguların tartışılması ve yorumlanması	114
5.1.2. Üniversite öğrencilerinde belirsizliğe tahammülsüzlük ve duygu düzenleme güçlüğünün akılcı ve sezgisel karar verme stillerini yordamasına ilişkin bulguların tartışılması ve yorumlanması	115
5.1.3. Belirsizliğe tahammülsüzlüğün akılcı karar verme stiline etkisinde duygu düzenleme güçlüğünün aracı rolüne ilişkin bulguların tartışılması ve yorumlanması	119
5.1.4. Belirsizliğe tahammülsüzlüğün sezgisel karar verme stiline etkisinde duygu düzenleme güçlüğünün aracı rolüne ilişkin bulguların tartışılması ve yorumlanması	120
5.1.5. Üniversite öğrencilerinde akılcı ve sezgisel karar verme stillerinin cinsiyete, ailenin sosyoekonomik düzeyine, eğitim düzeyine, sınıf düzeyine ve algılanan ebeveyn tutumuna göre tartışılması ve yorumlanması	121
5.1.6. Üniversite öğrencilerinde duygu düzenleme güçlüğünün cinsiyete, ailenin sosyoekonomik düzeyine, eğitim düzeyine, sınıf düzeyine ve algılanan ebeveyn tutumuna göre tartışılması ve yorumlanması	123
5.1.7. Üniversite öğrencilerinde belirsizliğe tahammülsüzlüğün cinsiyete, ailenin sosyoekonomik düzeyine, eğitim düzeyine, sınıf düzeyine ve algılanan ebeveyn tutumuna göre tartışılması ve yorumlanması	126
5.2. Sonuç	128

5.3. Öneriler.....	129
5.3.1. Uygulayıcılar için öneriler.....	129
5.3.2. Araştırmacılar için öneriler	131
KAYNAKLAR.....	132
EKLER.....	164



TEZ ÇALIŞMASI ORJİNALLİK RAPORU

Üniversite Öğrencilerinde Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Duygu Düzenleme Güçlükleri ile Akılcı ve Sezgisel Karar Verme Stilleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi başlıklı tez çalışmamın toplam **134** sayfalık kısmına ilişkin, 25/06/2025 tarihinde tez danışmanım tarafından **Turnitin** adlı intihal tespit programından aşağıda belirtilen filtrelemeler uygulanarak alınmış olan orijinallik raporuna göre, tezimin benzerlik oranı **%23** olarak belirlenmiştir.

Uygulanan filtrelemeler:

1. Tez çalışması orijinallik raporu sayfası hariç
2. Bilimsel etik beyannamesi sayfası hariç
3. Önsöz hariç
4. İçindekiler hariç
5. Simgeler ve kısaltmalar hariç
6. Kaynaklar hariç
7. Alıntılar dahil
8. 7 kelimedenden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç

Necmettin Erbakan Üniversitesi Tez Çalışması Orijinallik Raporu Uygulama Esaslarını inceledim ve tez çalışmamın, bu uygulama esaslarında belirtilen azami benzerlik oranının (%30) altında olduğunu ve intihal içermediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim.

03/07/2025

Sabriye Senanur KARAKAYA

Doç. Dr. Abdullah SÜRÜCÜ

BİLİMSEL ETİK BEYANNAMESİ

Bu tezin tamamının kendi çalışmam olduğunu, planlanmasından yazımına kadar tüm aşamalarında bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle riayet edildiğini; tez içindeki bütün bilgilerin etik davranış ve akademik kurallar çerçevesinde elde edilerek sunulduğunu, ayrıca tez hazırlama kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel kurallara uygun olarak atıf yapıldığını ve bu kaynakların kaynaklar listesine eklendiğini beyan ederim.

3/07/2025

Sabriye Senanur KARAKAYA

SİMGELER VE KISALTMALAR

Simgeler

F: Bir dağılım türü

>: Büyüktür

=: Eşittir

p: İstatistiksel anlamlılık

t: Kritik değer

R^2 : Korelasyon değerinin karesi

<: Küçüktür

$\bar{X}$: Ortalama

N: Örneklem sayısı

β : Standart regresyon katsayısı

%: Yüzde

Kısaltmalar

ANOVA: Tek Yönlü Varyans Analizi

DDG: Duygu Düzenleme Güçlüğü

BT: Belirsizliğe Tahammülsüzlük

SH: Standart Hata

IBM: Uluslararası İş Makineleri

SPSS: Sosyal Araştırmalar İstatiksel Program Paketi

SS: Standart Sapma

TDK: Türk Dil Kurumu

vb.: ve benzeri

vd.: ve diğerleri

ÖZET

Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü
Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı
Yüksek Lisans Tezi

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE BELİRSİZLİĞE TAHAMMÜLSÜZLÜK VE DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜKLERİ İLE AKILCI VE SEZGİSEL KARAR VERME STİLLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Sabriye Senanur KARAKAYA

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinde belirsizliğe tahammülsüzlük ve duygu düzenleme güçlükleri ile akılcı ve sezgisel karar verme stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmada nicel araştırma yöntemlerinden olan ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu 2024-2025 eğitim öğretim yılında Necmettin Erbakan Üniversitesi, KTO Karatay Üniversitesi ve Selçuk Üniversitesinde öğrenim görmekte olan 615 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırmada verileri toplamak için Akılcı ve Sezgisel Karar Verme Stilleri Ölçeği, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği, Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği ve araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgiler Formu kullanılmıştır. Araştırmada Bağımsız Örneklem t-Testi, Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA), Bonferroni Testi, Pearson Korelasyon Analizi, Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi ve Aracılık Analizi kullanılmıştır. Araştırmanın bulgularına göre Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği'nin tüm alt boyutlarının (açıklık, amaçlar, dürtü, stratejiler, kabul etmeme) Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği alt boyutları (ileriye yönelik kaygı, engelleyici kaygı) ile arasında pozitif yönlü orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği'nin tüm alt boyutları ile akılcı karar verme stili arasında negatif yönlü zayıf; sezgisel karar verme stili arasında ise pozitif ve anlamlı korelasyonlar bulunmuştur. Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği'nin ileriye yönelik kaygı boyutu ile akılcı karar verme stili arasında pozitif yönlü zayıf anlamlı bir ilişki; engelleyici kaygı boyutu ile sezgisel karar verme stili arasında pozitif yönlü zayıf anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Duygu düzenleme güçlüklerinin akılcı karar verme stili değişkeninin varyansının %4.1'ini, sezgisel karar verme stili değişkeninin varyansının %3.6'sını açıkladığı; belirsizliğe tahammülsüzlüğün ise akılcı karar verme stili değişkeninin varyansının %3.1'ini, sezgisel karar verme stili değişkeninin varyansının %1.1'ini açıkladığı görülmüştür. Aracılık analizi sonuçlarında, belirsizliğe tahammülsüzlüğün akılcı karar verme üzerindeki etkisinde duygu düzenleme güçlüğü anlamlı ve kısmi bir aracı rol oynadığı bulunmuştur. Bununla birlikte, belirsizliğe tahammülsüzlük ile sezgisel karar verme stili arasında doğrudan anlamlı bir ilişki bulunmazken; bu değişkenin duygu düzenleme güçlüğü aracılığıyla sezgisel karar verme stilini dolaylı ve pozitif yönde anlamlı bir şekilde etkilediği saptanmıştır. Üniversite öğrencilerinin Akılcı/Sezgisel Karar Verme Ölçeği puan ortalamaları eğitim düzeyine göre anlamlı bir farklılık gösterirken; cinsiyet, ailenin sosyoekonomik düzeyi, sınıf düzeyi ve algılanan ebeveyn tutumuna göre farklılaşmadığı bulunmuştur. Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği puan ortalamaları cinsiyet, ailenin sosyoekonomik düzeyi, eğitim düzeyi, sınıf düzeyi ve algılanan ebeveyn tutumuna göre anlamlı bir farklılık göstermiştir. Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği puan ortalamaları ebeveyn tutumlarına göre anlamlı bir farklılık gösterirken; cinsiyet, ailenin sosyoekonomik düzeyi, eğitim düzeyi ve sınıf düzeyine göre farklılaşmadığı bulunmuştur.

Anahtar Kelimeler: Akılcı ve Sezgisel Karar Verme, Duygu Düzenleme Güçlüğü, Belirsizliğe Tahammülsüzlük

ABSTRACT

Necmettin Erbakan University, Graduate School of Educational Sciences
Department of Educational Sciences
Guidance and Psychological Counseling Program
Master Thesis

THE RELATIONSHIP BETWEEN INTOLERANCE TO UNCERTAINTY AND EMOTION REGULATION DIFFICULTIES AND RATIONAL AND INTUITIVE DECISION-MAKING STYLES IN UNIVERSITY STUDENTS

Sabriye Senanur KARAKAYA

This study aims to examine the relationship between intolerance to uncertainty and emotional regulation difficulties in university students and their rational and intuitive decision-making styles. The study employed the correlational survey model, one of the quantitative research methods. The study group consisted of 615 university students enrolled at Necmettin Erbakan University, KTO Karatay University, and Selçuk University during the 2024-2025 academic year. The Rational and Intuitive Decision-Making Styles Scale, Emotional Regulation Difficulty Scale, Intolerance of Uncertainty Scale, and a Personal Information Form prepared by the researcher were used to collect data in the study. The study employed the Independent Samples t-Test, One-Way Analysis of Variance (ANOVA), Bonferroni Test, Pearson Correlation Analysis, Multiple Linear Regression Analysis, and Mediation Analysis. According to the findings of the study, a positive, moderate, and significant relationship was found between all subscales of the Emotion Regulation Difficulty Scale (openness, goals, impulses, strategies, and rejection) and the subscales of the Intolerance of Uncertainty Scale (future-oriented anxiety and inhibitory anxiety). Negative weak correlations were found between all subscales of the Emotion Regulation Difficulty Scale and rational decision-making style, while positive and significant correlations were found between the subscales and intuitive decision-making style. A weak positive correlation was found between the future-oriented anxiety dimension of the Intolerance of Uncertainty Scale and the rational decision-making style, and a weak positive correlation was found between the inhibitory anxiety dimension and the intuitive decision-making style. Emotional regulation difficulties explained 4.1% of the variance of the rational decision-making style variable and 3.6% of the variance of the intuitive decision-making style variable, while intolerance of uncertainty explained 3.1% of the variance of the rational decision-making style variable and 1.1% of the variance of the intuitive decision-making style variable. In the mediation analysis results, it was found that difficulty in regulating emotions played a significant and partial mediating role in the effect of intolerance of uncertainty on rational decision-making. However, while no direct significant relationship was found between intolerance of uncertainty and intuitive decision-making style, it was determined that this variable indirectly and positively affects intuitive decision-making style through emotional regulation difficulties. The mean scores of university students on the Rational/Intuitive Decision-Making Scale showed a significant difference according to educational level, but no difference according to gender, family socioeconomic status, class level, or perceived parental attitude. The mean scores on the Emotion Regulation Difficulty Scale showed a significant difference according to gender, family socioeconomic status, educational level, class level, and perceived parental attitude. The mean scores on the Intolerance of Uncertainty Scale showed a significant difference according to parental attitudes; however, no significant differences were found based on gender, family socioeconomic status, educational level, or class level.

Keywords: Rational and Intuitive Decision Making, Difficulty in Emotion Regulation, Intolerance of Uncertainty

BÖLÜM 1

1. GİRİŞ

Üniversite yılları, bireylerin kimlik, meslek ve sosyal ilişkilerini şekillendirdikleri, aynı zamanda akademik ve kişisel sorumluluklarla karşılaştıkları önemli bir geçiş dönemidir. Öğrenciler; akademik başarı, kariyer planlaması, sosyal ilişkiler ve kişisel gelişim gibi alanlarda kritik kararlar almak zorundadırlar (Deniz, 2013; Pancer vd., 2000). Bu süreçte alınan kararlar da ders seçimi, kariyer planlaması, sosyal etkileşimler ve yaşam tarzı tercihleri açısından uzun vadeli sonuçlar doğurur ve bireyin psikolojik iyi oluşuna doğrudan etki eder (Arnett, 2000).

Karar verme süreci, bireylerin bir problemi fark etmesi, seçeneklerin varlığı ve seçim özgürlüğünün olması ile şekillenir (Kuzgun, 2017). Ancak stres, belirsizlik ve duygusal dalgalanmalar karar verme sürecini önemli ölçüde etkileyebilir. Literatürde sıkça karşılaşılan iki temel karar verme stili, akılcı ve sezgisel karar verme olarak sınıflandırılmıştır (Scott ve Bruce, 1995). Akılcı karar verme, sistematik bilgi toplama, mantıksal değerlendirme yapma ve tutarlı çıkarımlar oluşturma ile karakterize edilirken; sezgisel karar verme, duyguların yönlendiriciliğine dayanan hızlı ve otomatik süreçleri içerir (Epstein, 1994).

Üniversite öğrencileri, akademik ve sosyal hayatta eş zamanlı sorumluluklar üstlenirken, belirsizliğe tahammülsüzlük ve duygu düzenleme güçlüğüne etkisiyle karar alma süreçlerinde zorlanabilirler.

Belirsizliğe tahammülsüzlük, bireylerin belirsiz ya da kesin bilgiye dayanmayan durumlarla karşılaştıklarında yaşadıkları rahatsızlık düzeyini ifade eder (Buhr ve Dugas, 2002). Dugas vd. (1998) de belirsizliğe tahammülsüzlüğü bilinmezliğe yönelik aşırı algılanan tehdit olarak tanımlamaktadır. Belirsizliğe tahammülsüzlük, karar verme süreçleri üzerinde doğrudan bir etkiye sahiptir. Belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi yüksek bireyler, karar sürecinde aceleci davranarak sezgisel karar alma eğiliminde olabilirler (Berenbaum vd., 2008). Belirsizliğe düşük tolerans gösteren bireyler ise karar anında artan stres düzeyleri nedeniyle erteleyici veya kaçınan karar verme stratejilerini benimseme eğiliminde olabilirler (Appel ve Gerlach, 2025). Bu durum, karar sürecindeki bilişsel yükü artırarak bireylerin sistematik değerlendirme yapmalarını zorlaştırabilir. Dolayısı ile belirsizlikler üniversite öğrencilerinin karar süreçlerindeki tercihlerini doğrudan etkileyebilir. Buhr ve Dugas'a (2006) göre mezuniyet sonrası belirsizlik, meslek seçimi kaygısı ve sınav belirsizlikleri gibi

etmenler, belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi yüksek öğrencilerin akılcı bilgi işleme kapasitesini zorlayarak sezgisel ya da erteleme eğilimli kararlar almasına neden olabilir.

Duygu düzenleme güçlüğü de bireyin duygusal tepkilerini fark etmesi, anlamlandırması ve uygun biçimde yönetmesi sürecinde yaşadığı zorlukları ifade eder (Gross, 2014). Duygu düzenleme güçlükleri, karar alma mekanizmalarını olumsuz yönde etkileyerek ani, içgüdüsel veya panik temelli kararlar alınmasına neden olabilir (Reeck ve LaBar, 2024). Duygu düzenleme güçlüğü yaşayan bireyler, karar süreçlerinde mantıksal analizlerden uzaklaşıp duygularının yönlendirdiği ani kararlar verebilirler; bu da sezgisel karar alma eğilimini artırabilir (Gratz ve Roemer, 2004). Duygu düzenleme güçlüğü yüksek öğrenciler stres anlarında mantıksal düşünme kapasitelerinde gerileme yaşayarak hatalı sezgisel seçimler yapabilirler (Gratz ve Roemer, 2004; Gross, 1998b). Duygu düzenleme becerileri düşük olan bireyler ise stresli ve belirsiz durumlarda sağlıklı bilişsel süreçler geliştirmekte zorlanarak daha hızlı ve yüzeysel değerlendirmelere yönelebilirler. Öte yandan, akılcı karar verme stili, genellikle düşük belirsizlik tahammülsüzlüğü ve yüksek duygu düzenleme becerileri ile ilişkilendirilmektedir (Sahib vd., 2023).

Belirsizliğe tahammülsüzlük ve duygu düzenleme güçlüğü'nün karar verme stilleriyle ayrı ayrı ilişkisine dair literatürde çalışmalar (Buhr ve Dugas, 2002; Carleton vd., 2007; Gross ve John, 2003; Heilman vd., 2010; Tantan Ulu ve Yaka, 2019; Totan vd., 2023) bulunmaktadır. Usubini vd. (2022), duygu düzenleme güçlüğü ile riskli karar alma ilişkisini ortaya koyarken; Suri vd. (2003) de artan bağlamsal belirsizlikte sezgisel stratejilerin tercih edilebileceğini göstermiştir. Gözel vd. (2024) ise belirsizliğe tahammülsüzlük ve duygu düzenleme güçlüğü'nün üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılığını ve karar verme becerilerini birlikte etkilediğini ortaya koymuştur. Ancak literatürde belirsizliğe tahammülsüzlük, duygu düzenleme güçlüğü ve karar verme stillerini birlikte ele alan araştırmaya rastlanmamıştır. Bu bağlamda, üniversite öğrencilerinin duygu düzenleme güçlükleri ve belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri ile akılcı ve sezgisel karar verme stilleri arasındaki ilişkiyi incelemek, öğrencilerin daha sağlıklı ve etkili kararlar alabilmeleri için önemli ipuçları sağlayabilir.

1.1. Problem Durumu

“Üniversite öğrencilerinin de akılcı ve sezgisel karar verme stilleri ile duygu düzenleme güçlükleri ve belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri arasında ilişki var mıdır?” sorusu bu araştırmanın problem cümlesini oluşturmaktadır.

1.2. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinde duygu düzenleme güçlüğü ve belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri ile akılcı ve sezgisel karar verme stili arasındaki ilişkiyi incelemektir. Bu genel amaç doğrultusunda aşağıdaki sorulara cevap aranmıştır:

1. Üniversite öğrencilerinde belirsizliğe tahammülsüzlük ve duygu düzenleme güçlüğü ile akılcı ve sezgisel karar verme stilleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki var mıdır?
2. Üniversite öğrencilerinde belirsizliğe tahammülsüzlük ve duygu düzenleme güçlüğü, akılcı ve sezgisel karar verme stillerini anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?
3. Belirsizliğe tahammülsüzlük ile akılcı karar verme stili arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğü'nün aracı rolü var mıdır?
4. Belirsizliğe tahammülsüzlük ile sezgisel karar verme stili arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğü'nün aracı rolü var mıdır?
5. Üniversite öğrencilerinde akılcı ve sezgisel karar verme stilleri cinsiyete, ailenin sosyoekonomik düzeyine, eğitim düzeyine, sınıf düzeyine ve algılanan ebeveyn tutumuna göre farklılaşmakta mıdır?
6. Üniversite öğrencilerinde duygu düzenleme güçlüğü cinsiyete, ailenin sosyoekonomik düzeyine, eğitim düzeyine, sınıf düzeyine ve algılanan ebeveyn tutumuna göre farklılaşmakta mıdır?
7. Üniversite öğrencilerinde belirsizliğe tahammülsüzlük cinsiyete, ailenin sosyoekonomik düzeyine, eğitim düzeyine, sınıf düzeyine ve algılanan ebeveyn tutumuna göre farklılaşmakta mıdır?

1.3. Araştırmanın Önemi

Değişen ve hızla gelişen dünya, üniversite öğrencilerinin yaşamlarını derinden etkilemektedir. Üniversite öğrencileri, akademik ve sosyal hayatlarının yoğunluğu içinde belirsizliklere ve duygusal zorluklarla sıkça karşı karşıya kalmaktadır. Bu bağlamda, belirsizliğe tahammülsüzlük ve duygu düzenleme güçlükleri, öğrencilerin karar verme süreçlerini etkileyen önemli faktörler olarak karşımıza çıkmaktadır (Özmen, 2022; Yıldız, 2017).

Belirsizliğe tahammülsüzlük, bireylerin belirsizlikle başa çıkma yeteneklerini zayıflatmakta ve stres düzeylerini artırmaktadır (Alquist ve Baumeister, 2020). Duygu

düzenleme güçlükleri ise öğrencilerin günlük yaşamda karşılaştıkları stres ve zorluklarla başa çıkma yeteneklerini olumsuz etkilemektedir (Özer, 2013). Bu durum, öğrencilerin karar verme süreçlerinde akılcı ve sezgisel yaklaşımlar arasındaki dengeyi bulmalarını zorlaştırabilir (Lamond ve Thompson, 2000).

Akılcı karar verme, bireylerin mantıklı ve analitik düşünme süreçlerine dayanırken; sezgisel karar verme ise daha çok içgüdüsel ve anlık tepkilere dayanmaktadır (Evans, 2008). Bu iki karar verme stiline, belirsizliğe tahammülsüzlük ve duygu düzenleme güçlükleri ile nasıl bir etkileşim içinde olduğu, üniversite öğrencilerinin akademik başarıları ve genel yaşam kaliteleri üzerinde önemli etkiler yaratabilir (Laureiro-Martínez ve Brusoni, 2018).

Bu araştırma, üniversite öğrencilerinin karşılaştığı belirsizlikler ve duygusal zorluklar ile karar verme stilleri arasındaki ilişkileri inceleyerek, öğrencilerin daha sağlıklı ve dengeli bir karar verme süreci geliştirmelerine yardımcı olmayı amaçlamaktadır. Elde edilecek sonuçlar, eğitimciler ve psikolojik danışmanlar için öğrencilerin duygusal ve bilişsel becerilerini destekleyecek yeni stratejiler geliştirilmesine katkı sağlayacaktır. Ayrıca, bu çalışma literatüre yeni ve değerli bilgiler sunarak, gelecekteki araştırmalar için bir temel oluşturacaktır.

1.4. Sınırlılıklar

1. Bu araştırmanın çalışma grubu, 2024-2025 eğitim-öğretim döneminde Konya’da bulunan devlet ve özel üniversitelerde öğrenim gören öğrencilerle ve öğrencilerin verecekleri cevaplarla sınırlıdır.

2. Araştırmanın bulguları “Akılcı ve Sezgisel Karar Verme Stilleri Ölçeği”, “Duygu Düzenleme Güçlükleri Ölçeği” ve “Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği” aracılığı ile ölçülen özelliklerle sınırlıdır.

1.5. Varsayımlar

1. Katılımcıların veri toplama araçlarına içtenlikle ve doğru bir şekilde yanıt verdikleri varsayılmıştır.

1.6. Tanımlar

Akılcı ve Sezgisel Karar Verme: Akılcı karar verme, karar verme durumunda bulunan karar verici bireylerin, karar vermeleri gereken durumla ilgili bilgi toplaması, bu bilgilere dayanarak seçenekleri oluşturması ve en ulaşılabilir olan seçeneği hayata

geçirmesidir (Karaçay, 2015). Sezgisel karar verme ise, karar verici bireyin hislerine dayanarak sezgilerini ön planda tutarak karar vermesidir. Sezgisel karar verme stiline sahip bireyler, diğerlerine oranla önsezilerine daha çok güvenir ve daha hızlı karar alırlar (Karaçay, 2015).

Duygu Düzenleme Güçlüğü: Duyguyu tanıyamama, fark edememe ve/veya duyguyu kabul etmeme; özellikle de olumsuz duygular açığa çıktığında dürtüsel davranışları kontrol edememe, amaca uygun davranış gösterme ve bu davranışı sürdürmede zorlanma sonucunda, ortama ve duruma uygun düzenleme yapamama olarak tanımlanabilir (Gratz ve Roemer, 2004).

Belirsizliğe Tahammülsüzlük: Belirsizliğe tahammülsüzlük, bireyin olumsuz bir olayın gerçekleşme ihtimaline bakılmaksızın, bu durumu kabul edilemez olarak görmeye aşırı eğilim göstermesi olarak tanımlanır (Dugas vd., 1998). Bu kavram; bireyin belirsizlik duygusunu istenmeyen bir durum olarak algılamasını, bu yönde inançlar geliştirmesini, kestirilemeyen olay ve durumlardan korkmasını (Buhr ve Dugas, 2002) ve belirsizlik durumlarına duygusal, bilişsel ve davranışsal olarak tepki vermesini içeren bir kişilik özelliğidir (Buhr ve Dugas, 2006; Dugas vd., 2004; Freeston vd., 1994).

BÖLÜM 2

2. ALAN YAZIN

Araştırmanın bu bölümünde; karar verme, duygu düzenleme güçlüğü ve belirsizliğe tahammülsüzlük kavramları ile yurt içinde ve yurt dışında yapılan araştırmalar yer almaktadır.

2.1. Karar Verme

2.1.1. Karar ve karar verme kavramı

Karar ve karar verme süreçleri, insan davranışının temel taşlarından biridir. Bu süreçler, bireysel ve kolektif eylemlerin yönünü belirleyen, günlük yaşamdan karmaşık iş stratejilerine kadar geniş bir yelpazede uygulama bulur ve literatürde çeşitli disiplinlerde kapsamlı olarak incelenmiş ve tartışılmıştır. Karar verme kavramı, bireylerin belirli bir durum veya sorun karşısında çeşitli alternatifler arasından bir seçeneği tercih ettiği bilişsel süreç olarak tanımlanabilir (Simon, 1957). Mevcut bilgilerin değerlendirilmesini, potansiyel sonuçların göz önünde bulundurulmasını ve kişisel tercihlerin veya kurumsal hedeflerin değerlendirilmesini içerir. Karar verme; psikoloji, işletme, ekonomi, sosyoloji ve yönetim gibi alanlarda incelenmiştir (Kahneman ve Tversky, 1979; March ve Simon, 1958; Mintzberg vd., 1976).

Karar kelimesi İngilizcede “decision”, Latince’de ise “decidere” olarak geçer ve bu kelimenin anlamı, düşünüp karşılaştırmanın sonucunda varılan son, düzen ve devamlılığı ifade eder (Koç, 2004). Kelimenin anlamına dair, bir olay üzerinde düşünüldükten sonra final ve sonuca ulaşma sürecini belirtir. Ayrıca “karar” kelimesi Arapça kökenli olup, değişmeyen, huzur ve ölçülülük anlamlarını da taşır (Türkel, 2003).

Karar verme kavramı, farklı disiplinlerde çeşitli şekillerde tanımlanmıştır ve bu çeşitlilik, kavramın çok boyutlu doğasını yansıtmaktadır. Psikoloji alanında karar verme kavramı, bireyin belirli bir amaç doğrultusunda, birden fazla alternatif arasından seçim yapma sürecidir. Bu süreç, bireyin değerlerini, tercihlerini ve beklenen sonuçları değerlendirmesini içerir (Kahneman ve Tversky, 1979). Ekonomi alanında karar verme kavramı; bireylerin veya kurumların, sınırlı kaynakları dikkate alarak maksimum fayda veya kar elde etmek amacıyla alternatifler arasından seçim yapma sürecidir (Simon, 1955). Yönetim ve işletme bilimlerinde karar verme, organizasyonların mevcut problemleri çözmek veya fırsatlardan yararlanmak için planlama ve uygulama süreçlerinde alternatifler arasından seçim yapmasıdır (Drucker, 1967). Sosyoloji alanında karar verme kavramı; toplumsal normlar, değerler ve beklentiler

çerçevesinde, bireylerin veya grupların bir durum veya problem karşısında tercihlerini belirleme sürecidir (Weber, 1922). Bilgi sistemlerinde karar verme kavramı, bireylerin veya organizasyonların veri ve bilgiyi analiz ederek, belirsizlik altında en uygun çözüm yolunu seçme sürecidir (Davenport, 1998).

“Karar” ile “karar verme” arasında tanımsal bir fark bulunmaktadır. “Karar” doğrudan sonucu temsil ederken, “karar verme” ise bir süreci kapsar şeklinde açıklanabilir (Altay, 2011). Bu süreç genellikle herhangi bir seçeneğin tercih edilmesi gereken durumlarda ortaya çıkan zihinsel bir süreçtir (Çelikten vd., 2019). Karar verme süreci, karmaşık bilişsel işlemleri, duygusal değerlendirmeleri ve bazen sezgisel yargıları içerebilir; bu da sürecin sadece mantıksal değil, aynı zamanda psikolojik bir boyutu olduğunu gösterir (Altay, 2011). Alan yazında, karar verme süreci genellikle belirli bir problemi tanımlama, olası çözümleri değerlendirme, alternatifler arasından en uygununu seçme ve sonucu değerlendirme adımlarını içeren bir dizi aşamaya bölünür (Kıranlı ve İlğan, 2007). Bu süreç, bireylerin ve organizasyonların karşılaştıkları zorluklarla başa çıkmalarına yardım sağlayan stratejik bir araç olarak işlev görür. Karar verme, aynı zamanda belirsizlik, risk ve bilgi eksikliği gibi zorlayıcı koşullar altında da gerçekleşir. Bu da sürecin karmaşıklığını artırır (Bakioğlu ve Demiral, 2013; Emhan, 2007).

Kuzgun’a (2017) göre karar verme davranışının ortaya çıkması için şu 3 koşulun bulunması gerekmektedir:

1. Karar verme ihtiyacını ortaya çıkaran problemin varlığı ve bu problemin birey tarafından fark edilmesi,
2. Problemi giderecek birden fazla seçeneğin bulunması,
3. Bireyin seçeneklerden birine yönelme özgürlüğüne sahip olması.

Karar verme sürecini etkileyen birçok faktör vardır. Bu faktörler arasında bireysel değerler, inançlar, deneyimler ve kişilik özellikleri; sosyal ve kültürel normlar; bilgi ve kaynakların mevcudiyeti ve mevcut alternatiflerin karmaşıklığı sayılabilir (Lamba, 2014; Sağır, 2006). Ayrıca, karar verme süreci üzerinde bilişsel yanılgılar ve duygusal etkiler gibi psikolojik dinamiklerin de önemli bir etkisi vardır. Bu etkiler, karar verme kalitesini ve sonuçlarını önemli ölçüde etkileyebilir.

Sonuç olarak, karar ve karar verme süreçleri, bireylerin ve toplumların karşılaştığı karmaşık sorunların çözümünde merkezi bir role sahiptir. Bu süreçlerin anlaşılması ve analiz

edilmesi; daha etkili, adil ve sürdürülebilir kararların alınmasına olanak tanır. Bu nedenle, akademik ve pratik çalışmaların bu alana odaklanması, karar verme süreçlerinin daha iyi anlaşılmasını ve yönetilmesini sağlayarak bireylerin ve toplumların genel refahına katkıda bulunur.

2.1.2. Karar verme kuramları

Klasik karar verme kuramı

Bir bireyin karar verirken, gerçekleşme olasılığı en yüksek olan ve kendisi için en fazla faydayı sağlayacak seçeneğe yönelmesi, klasik karar verme kuramının temelini oluşturur. Bu kuramın iki temel bileşeni vardır: olasılık ve kullanışlılık (yararlılık). Olasılık, belirli bir olayın gerçekleşme ihtimali olarak tanımlanır ve genellikle sayısal bir değerle ifade edilir: $\text{Olayın Olasılığı} = \text{Bu Olayın Frekansı} / \text{Olası Olayların Sayısı}$. Kullanışlılık ise, karar sonucunda ortaya çıkabilecek kazançlar ya da kayıpların değeri ile ilgilidir (Kahneman ve Tversky, 1979; von Neumann ve Morgenstern, 1944). Klasik karar verme kuramı, karar verme sürecini rasyonel, mantıklı ve objektif temellere dayandırır. Bu yaklaşıma göre birey, tüm olası seçenekleri tarar ve en fazla kazancı, en az kaybı sağlayacak olanı seçer (Mitchell ve Krumboltz, 1984). Bu çerçevede bireyin, tüm seçenekler hakkında yeterli bilgiye sahip olduğu ve bu bilgiyi değerlendirecek kapasitede olduğu varsayılır (Simon, 1955). Ancak gerçek hayatta, özellikle bireysel karar verme süreçlerinde, kişilerin çoğu zaman yeterli bilgiye sahip olmadığı, hatta karar kriterlerinin bile öznel olabildiği durumlar yaşanabilir. Örneğin, kullanışlılık değeri kişiden kişiye değişebilir; bir birey için zaman daha değerliken, bir başkası için maddi kazanç ön planda olabilir (Janis ve Mann, 1977). Bu bağlamda, klasik karar kuramı çoğu zaman normatif bir model olarak kalmakta; yani ideal koşullar altında nasıl karar verilmesi gerektiğini göstermektedir. Kişisel kararlar söz konusu olduğunda, öznel değerlendirmeler önemli hale gelir ve bu tür kararlar genellikle sayısallaştırılamaz. Hatta zaman ve para gibi görünüşte sayısal değerler taşıyan unsurlar bile, bireylerin yaşam koşulları, inançları veya geçmiş deneyimlerine göre değişkenlik gösterebilir (Gigerenzer ve Todd, 1999). Dolayısıyla, farklı bireyler aynı kararı farklı şekillerde değerlendirebilir ve ortak bir objektif ölçüt belirlemek mümkün olmayabilir. Tüm bu sınırlılıklara rağmen, klasik karar kuramı psikolojik danışma sürecinde kullanılmaya devam etmektedir. Danışmanlar, danışanın karar verme sürecinde seçenekleri değerlendirmesi, sonuçlarını öngörmesi ve seçim yapması konusunda bu kuramın temel prensiplerinden faydalanmaktadır (Gelatt, 1989). Bu kuram, danışanların bilinçli ve yapılandırılmış bir karar verme sürecine yönlendirilmesini destekler.

Katz'ın karar verme kuramı

Katz'ın karar verme kuramı, insanların nasıl karar aldığını anlamak için bir yöntem sunar. Katz, özellikle iş yerlerinde ve insan ilişkilerinde derinlemesine çalışmalar yapmış bir psikologdur. Katz'ın çalışmaları, insanların hem kişisel hem de çevresel faktörlerden etkilenecek nasıl davrandığını inceler. Katz, insanların davranışlarının belirli ihtiyaçları karşılamaya yönelik olduğunu öne sürer. Bu yaklaşım, insanların ihtiyaçlarını karşılamak için nasıl karar aldığını anlamamıza yardımcı olur (Katz, 1960). Katz'ın teorisi, Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisi Teorisi ile benzerlik gösterir ve insanların temel ihtiyaçlarını karşılamak için kararlar aldığını vurgular (Maslow, 1943).

Karar verme süreci, hem kişisel faktörler (insanın ihtiyaçları, değerleri, motivasyonları) hem de çevresel faktörler (sosyal kurallar, iş yeri kültürü, grup dinamikleri) tarafından şekillendirilir. İnsanlar, bu faktörlerin etkileşimi sonucunda karar alırlar. Örneğin, bir çalışan hem kişisel kariyer hedefleri hem de iş yerinin beklentileri doğrultusunda kararlar verir (Katz ve Kahn, 1978).

Katz (1960), insanların ihtiyaçlarının ve motivasyonlarının karar verme sürecinde önemli rol oynadığını belirtir. İnsanlar, temel ihtiyaçlarını karşılamak amacıyla çeşitli kararlar alırlar. Bu noktada, Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisi Teorisi Katz'ın kuramına ışık tutar. Maslow'un (1943) teorisi, insanların temel ihtiyaçlardan başlayarak kendini gerçekleştirmeye kadar uzanan bir dizi ihtiyacı karşılamak için motive olduğunu savunur.

İş yerindeki rol beklentileri, liderlik tarzları ve iletişim süreçleri de insanların kararlarını etkiler. Katz ve Kahn'a (1978) göre, iş yerindeki davranışlar, iş yerinin yapısı ve kültürü tarafından yönlendirilir. Katz'ın teorisi, yöneticilerin çalışanların ihtiyaçlarını ve motivasyonlarını anlamalarına yardımcı olabilir. Bu, daha etkili yönetim stratejileri geliştirilmesini sağlar. Örneğin, çalışanların motivasyonlarını anlamak; onların performansını artırmak için stratejiler geliştirmede kullanılabilir (Hackman ve Oldham, 1976). İnsanların karar verme süreçlerini anlamak ise, eğitim ve gelişim programlarının tasarımında etkili bir şekilde kullanılabilir. Eğitim programları, katılımcıların ihtiyaçlarını karşılayacak şekilde tasarlandığında daha verimli olur. Ayrıca, insanların karar verme süreçlerindeki engelleri ve motivasyon kaynaklarını belirlemek için kullanılabilir. Bu durum, danışanların daha bilinçli ve tatmin edici kararlar almasına yardımcı olabilir (Rogers, 1951).

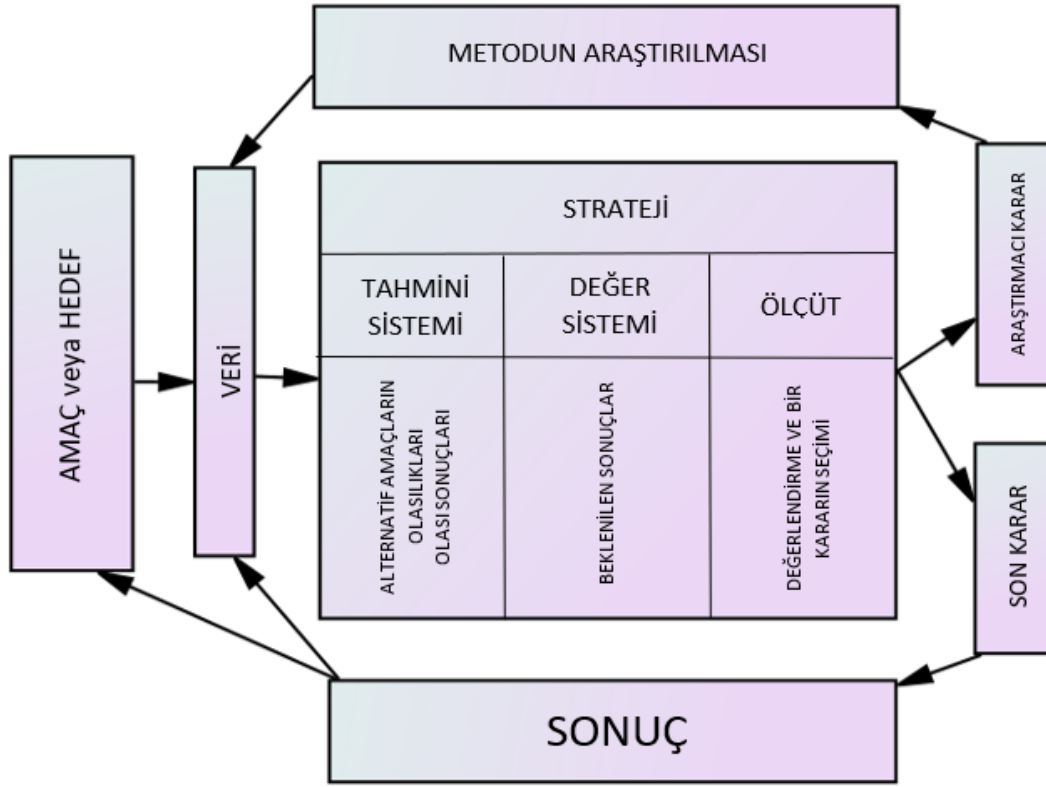
Katz'ın kuramının bazı yönleri, farklı kültürel ve sosyal bağlamlarda geçerliliğini yitirebilir. İnsanların ihtiyaçları ve motivasyonları kültürel faktörlerden büyük ölçüde etkilenebilir (Hofstede, 1980). Karar verme süreçleri dinamik olduğundan, Katz'ın kuramı bazı durumlarda yetersiz kalabilir. Özellikle, hızlı değişen çevresel koşullarda insanların karar alma süreçleri karmaşıklaşabilir (Simon, 1955).

Gelatt'ın karar verme modeli

Gelatt'ın (1962) karar verme modeli, bireylerin karmaşık kararlar alırken bilgi işleme ve değerlendirme süreçlerine odaklanır. Gelatt, bireylerin kararlarını çeşitli alternatifler arasında yaparken karşılaştıkları belirsizlik ve karmaşıklık vurgular. Model, bireylerin bilgi toplama aşamasında karşılaştıkları belirsizlikle başlar. Bu aşamada bireyler, çeşitli bilgi kaynaklarından veri toplarlar. Ancak bu bilgiler genellikle eksik ve belirsizdir (Sharf, 2013). Gelatt, bu belirsizlikle başa çıkmak için bireylerin bilgi toplama becerilerini ve stratejilerini geliştirmeleri gerektiğini öne sürer (Krumboltz, 1994).

Gelatt (1989), bilgi toplandıktan sonra, ulaşabileceğimiz iki tür kararın olabileceğini önermektedir. Bunlardan ilki “son karar”, ikincisi ise “araştırmacı karar”dır. Modele göre, araştırmacı kararlar son kararlardan sonra ortaya çıkmaktadır. Karar verme sürecinde; yordayıcı sistem, değer sistemi ve karar sistemi olmak üzere üç temel unsurdan söz edilmektedir. Yordayıcı sistem, bir kararın doğasını ve işleyişini açıklar. Birey, verilecek kararın alternatif yönleri hakkında bilgi toplar (Kleiman, 1997). Değer sistemi ise, bireyin elindeki seçeneklerin olası yönlerini değerlendirdiği bir aşamadır. Bu aşama, bireylerin topladıkları bilgileri analiz etme ve değerlendirme sürecini içerir. Bireyler, bu aşamada kendi değer sistemlerine dayanarak her bir alternatifi değerlendirirler. Gelatt (1962), bu süreçte duygusal ve psikolojik faktörlerin de etkili olduğunu vurgular. Bu aşamada bireyler, kendi önceliklerini, değerlerini ve hedeflerini göz önünde bulundurarak her bir alternatifin avantajlarını ve dezavantajlarını değerlendirirler (Brown ve Lent, 2005).

Karar sistemi ise, karar verme durumunu ve içerdiği öncelikleri belirtir. Zaman zaman bir karar, daha fazla bilgi toplamayı veya yeni bir strateji uygulamayı gerektirebilir. Bir karar ancak sonuca ulaşıldığında ve kabul edildiğinde tamamlanır. Gelatt'a (1962) göre, bu aşamada bireylerin güvenilirlikleri, başarı geçmişleri ve daha önceki benzer kararlarına olan bağlılıkları gibi faktörler de etkilidir (Harren, 1979). Bu faktörler, bireylerin belirli bir alternatif üzerinde karar vermelerini kolaylaştırabilir veya zorlaştırabilir (Gati vd., 1996). Gelatt'ın (1962) karar verme modeli, Şekil 2.1.'de görülmektedir.



Şekil 2.1. Gelatt'a (1962) göre karar verme işlemi.

Krumboltz'un kariyer kararıyla ilgili sosyal öğrenme kuramı

Bu model, kariyer kararı ile ilgili olarak sosyal öğrenme kuramının mantıksal bir genişletilmesidir. Modelde, kariyer kararı verme sürecini etkileyen ve şekillendiren dört temel faktör bulunmaktadır. Bunlar: (1) kalıtsal özellikler, (2) çevresel koşul ve olaylar, (3) öğrenme yaşantıları ve (4) göreve yaklaşım becerileri şeklinde sıralanabilir (Krumboltz, 1979).

1. Katılsal özellikler: Genetik donanım, yani bireylerin kalıtımla getirdiği özellikleri ifade eder. Bu özellikler; ırk, cinsiyet, fiziksel görünüm, belirli yatkınlıklar, müzik yeteneği/ artistik yetenekler, özel yetenekler, kas koordinasyonu vb. unsurları kapsar. Örneğin, bazı meslekler için fiziksel görünüm ve boy önemliyken, bazıları için özel yetenekler gereklidir (Krumboltz, 1979).
2. Çevresel koşul ve olaylar: Planlı veya plansız olması fark etmeksizin, genellikle bireyin kontrolü dışındaki çevresel ve toplumsal etkenlere bağlıdır. Bireyin büyüdüğü çevredeki iş ve eğitim koşulları, mesleki fırsatlar, işe alım, seçme ve yerleştirme süreçleri, teknolojik imkanlar, ulusal yasalar, toplumsal normlar ve çalışma yaşamındaki değişimler gibi unsurları içerir. Örneğin, psikolojik danışma ve rehberlik alanında iş bulmanın kolay olması bireyin kontrolünde olmayabilir; ancak bu durum,

kişinin kararları için önemli bir etken olabilir (Mitchell vd., 1979). Bu kategori aynı zamanda önemli fiziksel olayları, doğal afetleri (deprem, sel vb.) ve ailede yaşanan travmatik olayları ya da değişim yaratan durumları da içerir (Sharf, 2013).

3. Öğrenme deneyimleri: Bireyin yaşamı boyunca çevresiyle etkileşimi sürecinde oluşan açık veya örtük öğrenme deneyimleri, kariyer seçimlerini önemli ölçüde etkiler. Kariyer seçimi için geniş bir bilgi yelpazesi gerekir; çünkü geçmişte birçok öğrenme fırsatı ile karşılaşırız ve bu deneyimler bizi geliştirir. Ancak, teşvik edici anların yanı sıra zaman zaman cesaretin kırıldığı durumlar da yaşanabilir (Krumboltz, 1979). Bu noktada, iki tür öğrenme deneyiminden söz edebiliriz: araçsal öğrenme deneyimleri ve çağrışımsal öğrenme deneyimleri. Araçsal öğrenme deneyimleri, Skinner'ın pekiştirme kavramına uygundur ve önceki olaylar, davranışlar ve sonuçlar arasında bağlantı kurmayı içerir (Bandura, 1986). Örneğin, psikolojik danışma ve rehberlik uygulamaları yaparken başarılı olduğunuz ölçüde bu uygulamalara devam etmek isteyebilir ve sonunda okulda çalışmaya karar verebilirsiniz. Çağrışımsal öğrenme deneyimleri ise klasik koşullanma ve gözlem yoluyla öğrenmeyi içerir (Bandura, 1977). Örneğin, "Avukatlar yalancıdır." gibi bir ifade duyulduğunda ya da bir acil servis önünden geçerken kanamalı hastaları gözlemlediğinizde bu durum sizi etkileyebilir ve kariyerinizi buna göre şekillendirebilirsiniz. Benzer şekilde, bir çocuk televizyonda izlediği bir dizi kahramanı beğendiği için onun mesleğini seçmeyi tercih edebilir. Mesleki önyargılarımız da bu öğrenme deneyimlerinden kaynaklanabilir (Krumboltz, 1979; Lent vd., 2000).
4. Göreve yaklaşım becerileri: Problem çözme yetenekleri, çalışma alışkanlıkları, zihinsel yapılar, duygusal tepkiler ve bilişsel süreçleri içeren yetenekleri kapsar. Bireylerin kalıtsal özellikleri, çevresel koşullar ve öğrenme deneyimleri; çeşitli görevlerle ilgili becerilerin gelişmesine katkıda bulunur (Krumboltz, 1996). Kişinin ders çalışma alışkanlıkları, çalışma ortamındaki davranışları, öğrenme yöntemleri ve duygusal tepki biçimleri; kalıtsal faktörler, özel yetenekler, çevresel şartlar, araçsal ve çağrışımsal öğrenme deneyimlerinin bir sonucudur (Swanson ve Fouad, 1999). Bireyin bir göreve nasıl yaklaşacağı, önceki deneyimlerine bağlıdır ve bu yaklaşım, görevin sonucunu doğrudan etkiler. Örneğin, sınavlara hazırlanma biçimimiz; doğuştan gelen öğrenme yeteneklerimize, öğretmenlerden edindiğimiz bilgilere, aile tarafından sağlanan olanaklara vb. etkenlere bağlıdır. Bu etkenlerin birleşimi, sınav hazırlığımızı ve elde edeceğimiz sonucu (puanı) etkiler. Bu nedenle, kurama göre kariyer kararlarında belirli görev becerileri önemlidir (Krumboltz, 1979).

Bireylerin öğrenme ve gözlemleri, çevreleri ve dünyayla ilgili genellemeler yapmalarına yol açar. Bu genellemeler inanç olarak adlandırılır. Bu inançlar, bireylerin yeni becerilere yaklaşımlarını ve davranışlarını etkileyerek kariyer kararlarına dört alanda yansır (Özyürek, 2019):

- (1) Kendine ilişkin genellemeler: Bireylerin, performanslarına dayalı olarak yaptıkları gözlemler, kariyer seçimlerini etkiler. Bu genellemeler doğru ya da yanlış olabilir ve bireylerin önceki yaşantılarına dayanır.
- (2) Dünya görüşü ile ilgili genellemeler: Bireyler, dünya hakkında da genellemeler yapar. Meslekler hakkında yapılan genellemeler doğru ya da yanlış olabilir ve çağrışımsal veya araçsal öğrenme yaşantılarına dayanır.
- (3) Karar vermede kullanılan göreve yaklaşım becerileri: Bu beceriler, kariyer kararları verilirken kullanılır ve genellikle dersler ya da çalışma sırasında kazanılır.
- (4) Eylemler: Öğrenme yaşantıları ve genellemeler sonucu bireyler, kariyerlerine yönelik çeşitli eylemlerde bulunur. Bu eylemler; iş başvurusu yapma, eğitim programlarına katılma gibi davranışları içerir ve kariyer gelişim süreci boyunca devam eder.

Gati'nin karar verme kuramı

Bireylerin iç dünyalarını ve dış çevrelerini daha iyi anlamalarını, karmaşık kariyer seçim süreçlerini basitleştirmelerini ve nihayetinde kendi kariyer hedeflerine uygun kararlar almalarını sağlamak amacıyla geliştirilmiş olan Kariyer Karar Verme Kuramı, üç temel bileşene odaklanır: kendini tanıma, seçenekleri tanıma ve karar verme sürecini yönetme (Gati ve Asher, 2001).

- (1) Kendini tanıma: Bu aşama, bireyin ilgi alanlarını, yeteneklerini, değerlerini ve tercihlerini anlamasına odaklanır. Kurama göre, bireyler kendilerini daha iyi tanıdıkça kariyer hedeflerini daha net belirleyebilir ve bu doğrultuda daha uygun kararlar alabilirler. Kendini tanıma süreci, çeşitli değerlendirme araçları ve envanterleri kullanılarak desteklenebilir. Bu araçlar, bireylerin kişilik özelliklerini, mesleki ilgi alanlarını ve motivasyonlarını anlamalarına yardımcı olur (Brown ve Lent, 2005; Gati ve Asher, 2001).
- (2) Seçenekleri tanıma: Karar verme sürecinin bu aşaması, bireyin ilgi ve yeteneklerine uygun kariyer seçeneklerini araştırmasını ve değerlendirmesini içerir. Gati, bu süreçte bilgi toplamanın ve bu bilgileri sistematik şekilde analiz

etmenin önemini vurgular. Bu süreç, bireylerin mevcut meslekler, gelecekteki kariyer trendleri, eğitim gereksinimleri ve iş piyasasının durumu hakkında derinlemesine bilgi edinmelerini sağlar (Gati ve Asher, 2001; Sharf, 2013). Ayrıca bireylerin potansiyel kariyer yollarını ve bu yolların kişisel hedefleriyle uyumunu değerlendirmelerine olanak tanır.

- (3) Karar verme sürecini yönetme: Gati, karar verme sürecinde bireylerin karşılaştığı zorluklarla başa çıkmak için etkili stratejiler geliştirmelerinin önemine işaret eder. Bu aşama, belirsizliklerle başa çıkma, alternatifler arasında seçim yapma ve karar alma gibi unsurları içerir. Bireyler, duygusal ve bilişsel engelleri aşmak için çeşitli teknikler ve yöntemler kullanabilirler (Gati ve Asher, 2001; Peterson vd., 1991). Örneğin, avantaj ve dezavantaj listeleri oluşturmak, olası senaryoları değerlendirme ve geri bildirim toplama, bireylerin bilinçli ve mantıklı kararlar almasına yardımcı olabilir.

Karar vermede sezgi önemli bir rol oynar, ancak birçok kontrolsüz faktörden etkilenir, örneğin önyargılar ve kalıp yargılar. Sezgiyi sistematik bir sürecin sonuçlarıyla birleştirmek, karar alma sürecinde önemli bir zorluk olabilir. Sezgisel bir karar alma sürecinin sonucunu detaylı ve sistemli bir sürecin sonucuyla karşılaştırmak, sezgiyi karar alma sürecine dâhil etmenin bir yolu olabilir. Eğer sezgisel olarak tercih edilen alternatif, sistematik karar alma sürecinde de en uygun olan olarak ortaya çıkarsa, bireyin bu alternatifi seçme konusundaki güveni artmaktadır. Ancak, eğer sezgisel ve sistemli süreçler farklı sonuçlar verirse, bu süreçlerin nerede ve neden farklılık gösterdiğini görmek önemlidir. Sezgi ile sistemli işlem arasındaki uyumsuzlukların ve olası kaynaklarının bulunup açıklığa kavuşturulması, bireyin doğru kararı verdiğine olan güvenini artırmaya yöneliktir (Gati ve Asher, 2001; Tversky ve Kahneman, 1974).

Normatif seçim ve fayda teorisi

Baron (1994), bireylerin karar verme durumlarında en yararlı olan seçeneği belirlemek için fayda teorisini geliştirmiştir. Seçim ve fayda teorisi, beklenen fayda teorisi, çoklu yüklemeli fayda teorisi ve faydacılık olmak üzere üç başlık altında ele alınmıştır. Beklenen fayda teorisi, bir karar durumundaki olası sonuçların birey için yararlı olup olmadığıyla ilgilenir. Bu teoride birey, alternatiflerin olası sonuçlarını inceleyerek kendisi için en fazla yarar sağlayan alternatifte yönelir (Edwards, 1954; Savage, 1954). Çoklu yüklemeli fayda teorisi, farklı amaçlardan birine yönelme ile ilgilidir. Birey, alternatiflerin olası sonuçlarına ulaşmak istediği amacına göre inceleme yapar ve her alternatifte kendi önemi doğrultusunda

değerler atar (Keeney ve Raiffa, 1993). Faydacılık ise bireylerin amaçları arasında çatışma olduğunda verilen kararlarla ilgilenir; bu durumda, karar anında bütün insanlar için en fazla kazanç getiren eylem en yararlı olandır (Mill, 1861).

Fayda teorisi, bir kararın hedeflerimize ulaşmak için en iyi ne anlama geldiğini bize söyleyen bir normatif model olarak işlev görür. Teori, karar analizinin temeli olarak geniş bir şekilde uygulanmıştır (Clemen, 1996). Ancak aynı zamanda, etkin bir şekilde açık fikirli düşünmeyle ilgili öğretileri model haline getirmede başka bir önemli rol oynar (Kahneman ve Tversky, 1979). Kararlar hakkında derin bir şekilde açık fikirli düşünme, bize faydayı maksimize etme konusunda yardımcı olur. (Baron, 1994). Seçeneklerin belirlenmesi, olasılıkların değerlendirilmesi ve beklenen faydanın ölçülmesi gibi aşamalar içerir. Göz ardı edilmiş bir olasılığın (seçenek) beklenen faydası, düşünülmüş herhangi bir seçeneğin beklenen faydasından daha yüksek olabilir, bu nedenle seçenekleri tam olarak aramak iyi bir davranıştır (Simon, 1957). Aynı şekilde, olası bir kanıt parçasını (muhtemel sonuç) ya da hedefi (özellik) göz ardı etmek ya da kanıtı önyargılı biçimde değerlendirmek, bizi en iyi seçeneği tercih etmek yerine daha az fayda sağlayan bir seçeneğe yönlendirebilir (Tversky ve Kahneman, 1981). Eşit argümanlar, inanç oluşturmadaki etkin bir faktör olabilir. Bu durum, açık fikirli düşünmenin önemini gösterir. Kanıtları titiz bir şekilde araştırmak ve bu kanıtları önyargısız biçimde değerlendirdikten sonra oluşturulan inançlar, karar verme açısından en faydalı olanlardır (Gigerenzer ve Todd, 1999). Bu inançlar, mevcut kanıtların en doğru şekilde yansıtıldığı ve daha iyi kalibre edilmiş olasılık değerlendirmelerine karşılık gelir. Bu nedenle uzun vadede faydayı maksimize etmemize yardımcı olur (Kahneman, 2011).

Fayda teorisi aynı zamanda araştırmanın ılımlı bir şekilde uygulanması gereken bir erdem olduğunu vurgular. Araştırmanın faydası negatiftir ve telafi edici beklenen faydalar, araştırma sürdükçe azalır: Düşünsel süreç içinde, beklenen faydada azalan getirilerin bir sınırı vardır (March, 1994).

Genel olarak fayda teorisi, aynı zamanda bir karar verme için öğretici bir model olarak da hizmet edebilir, normatif bir model olarak. Gerçek kararlar aldığımızda, genellikle kendimize en iyi beklenen sonucu neyin üreteceğini sormak faydalı olabilir. Bu sezgisel bir kılavuzdur ve bireyleri iyi sonuçlar üreten kararlar almaya yönlendirebilir (Von Neumann ve Morgenstern, 1944).

Çatışma teorisi

Janis ve Mann (1977) tarafından geliştirilen çatışma teorisi, bireylerin karar verme süreçlerinde yaşadıkları içsel çatışmaları ve bu çatışmaların kararların alınması üzerindeki etkilerini anlamak için kritik bir çerçevedir. Teori; psikoloji, işletme yönetimi ve örgütsel bilimler alanlarında önemli katkılarda bulunmuştur. Teorinin sunduğu içgörüler, bireylerin ve organizasyonların daha sağlıklı ve bilinçli kararlar almasına yardımcı olabilir.

Bu teori, 5 temel karar verme stiline odaklanmakta ve bu stillerin stresli ilişkilerini açıklamaktadır. Her bir karar verme stili; zaman baskısı, çözüm arama eğilimi, iyimserlik ve kötümserlik gibi faktörlere bağlı olarak belirlenmiştir. Bu faktörler, belirli bir psikolojik baskı düzeyi ile iç içe geçmiş durumdadır. Bu karar verme stilleri (1) çatışmasız bağlılık, (2) çatışmasız değişim, (3) savunucu kaçınma, (4) aşırı uyarılmışlık, (5) ihtiyatlı seçiciliktir (Smith ve Jones, 2003).

Çatışmasız bağlılık durumunda birey, mevcut durumda bir tehdit olmadığını algıladığında verdiği karara bağlı kalır. Bu durumda stres yaşanmayabilir veya stres düzeyi düşük olabilir (Brown, 2006). Çatışmasız değişimde ise, mevcut durumda risk bulunmasa da değişimde bir avantaj görüldüğünde ve risk içermeyen bir seçeneği değerlendirme eğilimi varsa, karar verici birey değişim yönünde karar kılar. Bu durumda da birey stres yaşamayabilir veya stres düzeyi düşük olabilir (Clark ve Thompson, 2010). Savunucu kaçınım durumunda, mevcut durumda hem değişimin hem de değişmemenin riskli olduğu durumlarda, birey çatışmadan kaçınmak için kaydırma, sorumluluğu başkasına atma ya da olası en az kötü alternatifi desteklemek amacıyla akıl yürütmeler geliştirebilir. Bu durumda birey yüksek stres yaşar ve aynı zamanda zaman baskısı altında karar vermek zorundadır (Davis, 2015).

Aşırı uyarılmışlık karar stili durumunda, mevcut durumda bir çözüm bulma konusunda iyimser olan birey, dikkatli bir inceleme için yeterli zaman olmadığını düşündüğünde, en az kötü olduğunu düşündüğü bir seçeneğe tutunabilir. Birey, çıkmazdan çıkmak için çılgınca çözümler arar ve zaman baskısı nedeniyle çabuk rahatlama sağlayacak gibi görünen ani çözüm önerilerini düşüncesizce değerlendirir. Seçimin bütün sonuçları, duygusal heyecan, önyargı ve sınırlı dikkat nedeniyle gözden kaçabilir. Bu durumda birey, yüksek stres yaşar ve aynı zamanda zaman baskısı altında karar vermek zorunda kalır (Evans, 2018).

Son olarak, ihtiyatlı-seçicilik karar verme stili, bireyin mevcut durumda çözüm bulma konusunda iyimser olduğu ve son kararını vermeden önce seçenekleri dikkatlice gözden geçirme ile değerlendirme için yeterince zamanı olduğuna inandığı durumlarda ortaya çıkar. Karar veren birey, ilgili bilgileri dikkatlice araştırır, tarafsız bir tavırla bilgileri özümser ve alternatifleri değerlendirerek en uygun olanı seçer (Taylor, 2020).

Tablo 2.1. Karar verme stillerinin ortaya çıkardığı durumlar (Janis ve Mann, 1977).

	Yaklaşım Tarzı		Zaman Baskısı		Stres Seviyesi			
	İyimser	Kötümser	Var	Yok	Yok	Az	Orta	Üst
Umursamazlık		+		+	+	+		
Sorumluluktan Kaçma		+	+					+
Panik	+		+					+
İhtiyatlı-Seçicilik	+			+			+	

Çatışma teorisinde, ilk üç karar verme stili (umursamazlık, sorumluluktan kaçma ve panik) uygun olmayan karar verme stilleri olarak değerlendirilirken, son karar verme stili olan ihtiyatlı-seçicilik, uygun olan karar verme stili olarak tanımlanmıştır (Deutsch, 1973; Festinger, 1957; Janis ve Mann, 1977; Kahneman ve Tversky, 1979). Bu dört karar verme stili, uyumlu ve uyumsuz olmak üzere iki kategoriye ayrılabilir. Uyumlu bir karar verme stili, dikkatlice düşünölmüş bir davranışı ifade eder. İhtiyatlı-seçicilik ve özsaygı, uyumlu karar verme stilleridir. Uyumsuz karar verme stilleri ise, uyumlu karar verme stiline tezat olarak yüksek kalitede bilgi toplama yönteminin gereksinimlerini karşılamaz (Thompson ve Taylor, 2016). Bu dört karar verme stili içinde panik, sorumluluktan kaçma ve ilgisizlik birbirleriyle pozitif olarak ilişkilendirilebilir. Buna karşılık, ihtiyatlı-seçicilik bu stillerle negatif olarak ilişkilendirilebilir ya da hiçbir ilişki göstermeyebilir (Williams, 2020).

Janis ve Mann (1977), karar verme sürecinde danışmanların danışanlarına karar dengesi çizelgesini kullanmalarını önermektedir. Bu denge çizelgesinin amacı, seçilen çeşitli seçeneklerin bütün olumlu ve olumsuz sonuçlarının düşünölmesine yardımcı olmaktır. Çizelgede yer alabilecek olumlu ya da olumsuz sonuçlara ilişkin 4 kategori bulunmaktadır:

1. Benlik için yararlı olabilecek kazançlar ya da kayıplar,
2. Diğer insanlar için yararlı olabilecek kazançlar ya da kayıplar,
3. Kendini onaylama ya da onaylamama,
4. Sosyal olarak onaylanma ya da onaylanmamadır.

Harren'in karar verme modeli

Harren (1979), kariyer karar verme sürecini dört aşamalı bir ardışık süreç olarak tanımlar: farkındalık, planlama, taahhüt ve uygulama. Bu model, bireylerin kariyer seçimleri yaparken yaşadıkları karmaşık ve çok katmanlı psikolojik süreçleri derinlemesine inceler. Her aşama, bireyin kendi kariyer yolculuğunda karşılaştığı belirli konulara ve endişelere odaklanır. Bu durumların çözülmesiyle birlikte bir sonraki aşamaya geçiş mümkün olur. Harren'in modeli, karar verme sürecinin doğrusal değil, dinamik ve tekrarlayabilen bir süreç olduğunu vurgular. İlerleme genellikle ileri doğru olsa da çeşitli faktörlere bağlı olarak aşamalar arasında geri dönüşler yaşanabilir.

1. Farkındalık: Bu aşamada birey, kendi mevcut durumuna, psikolojik geçmişine ve geleceğine yönelik bir farkındalık geliştirir. Harren'in (1979) tanımı doğrultusunda bu süreç, bireyin nerede olduğu, nereden geldiği ve nereye gittiği üzerine kapsamlı bir içsel muhasebe yapmasını içerir. Bu değerlendirme, bireyin mevcut durumundan duyduğu memnuniyet ya da memnuniyetsizlik düzeyi özgüven seviyesi ve çevresel baskılar gibi faktörlere odaklanır. Peterson vd. (1996) gibi araştırmacılar, bireyin kendi yetenekleri, ilgi alanları ve değerleri hakkında bilinçli bir farkındalık geliştirmesinin, sağlam kariyer kararlarına temel oluşturduğunu belirtmişlerdir. Bu aşama, Super'in (1980) Kariyer Gelişim Teorisi ile de paralellik gösterir. Kariyer Gelişim Teorisi bireyin benlik kavramının kariyer gelişiminde merkezi bir rol oynadığını vurgular.
2. Planlama: Planlama aşaması, bireyin kariyer hedeflerine ulaşmak için gerekli adımları ve stratejileri belirlediği süreçtir (Harren, 1979). Bu süreçte birey, alternatif kariyer yollarını araştırır; bu yolların kendi yetenekleri ve ilgi alanları ile uyumunu değerlendirir. Ardından, gelecekteki kariyer hedeflerine ulaşmak için bir eylem planı geliştirir. Gati vd. (1996) tarafından yapılan çalışmalar, kariyer planlamasının bireyin kariyer hedeflerine yönelik bilinçli ve stratejik adımlar atmasını sağladığını ortaya koymuştur. Ayrıca, Tiedeman ve O'Hara'nın (1963) Karar Verme Teorisi, bireylerin karar süreçlerinde nasıl adım attıklarına dair önemli kavrayışlar sunar.
3. Taahhüt: Taahhüt aşaması, bireyin belirlediği kariyer yoluna kendini adanmış hissettiği ve bu doğrultuda gerekli adımları atmaya başladığı süreci ifade eder (Harren, 1979). Bu aşama, bireyin kariyer planına olan bağlılığını ve planı uygulama konusundaki kararlılığını yansıtır. Lent vd. (1994) tarafından geliştirilen

Sosyal Bilişsel Kariyer Teorisi, bireyin kariyer hedeflerine ulaşma konusundaki öz-yeterlilik inançlarının, taahhüt düzeyini önemli ölçüde etkilediğini ortaya koymuştur. Bu aşamada bireyin içsel motivasyonları kadar dışsal teşvikler de rol oynar. Bandura ve National Inst of Mental Health'ın (1986) Sosyal Öğrenme Teorisi bu etkileşimi açıklar.

4. Uygulama: Uygulama aşaması, bireyin kariyer planını aktif olarak hayata geçirmesi ve kariyer hedeflerine ulaşmak için somut adımlar atması sürecidir (Harren, 1979). Bu aşama, planlanan eylemlerin gerçekleştirilmesini, karşılaşılan zorluklarla başa çıkılmasını ve belirlenen stratejilerin hayata geçirilmesini kapsar. Krumboltz (1979), kariyer uygulama sürecinin, bireyin kariyer yolculuğunda karşılaştığı beklenmedik fırsatlar ve engeller karşısında esnek olmasını gerektirdiğini vurgulamıştır. Ayrıca, Savickas'ın (2002) Kariyer İnşası Teorisi, bu aşamanın bireysel anlam ve hikaye oluşturma süreçleri ile nasıl örtüştüğünü açıklar.

Harren (1979), geliştirdiği modelde bireylerin karar verme süreçlerinde üç farklı tarzı tanımlar: bağımlı, rasyonel ve sezgisel. Bu tarzlar, bireylerin karar verme süreçlerinde nasıl davrandıklarını ve kararlarını nasıl şekillendirdiklerini anlamaya yönelik önemli bir çerçeve sunar. Her bir tarz, bireyin bilgiyi işleyişini ve karar alma biçimini yansıtır.

1. Bağımlı karar verme tarzı: Bağımlı karar vericiler, karar alma sürecinde başkalarına güvenirlir. Bu bireyler, karar verirken genellikle aile üyeleri, arkadaşlar veya meslektaşlar gibi dış kaynaklardan gelen öneri ve yönlendirmelere aşırı derecede bağımlıdırlar. Bağımlı karar vericiler, kararlarının sorumluluğunu başkalarına devredebilirler; çünkü genellikle kendi karar verme yeteneklerine olan güvenleri düşüktür. Bu, özellikle kariyer seçimleri gibi önemli kararlar söz konusu olduğunda, bireyin kendi istek ve ihtiyaçlarını göz ardı etmesine yol açabilir. Bu tarzın etkileri, Parson (1909) tarafından geliştirilen Mesleki Rehberlik Teorisi'nde de incelenmiştir. Bireyin karar verme sürecinde çevresel faktörlerin rolünü vurgular. Taylor ve Lobel (1989), bağımlı karar verme tarzının bireylerin iş doyumunu ve kariyer başarılarını nasıl etkileyebileceğini araştırmıştır.
2. Rasyonel karar verme tarzı: Rasyonel karar vericiler, karar verme sürecinde mantıklı ve metodik bir yaklaşım benimserler. Bu tarzı benimseyen bireyler, kararlarını vermeden önce kapsamlı bir bilgi toplama ve analiz sürecinden geçerler. Rasyonel karar vericiler, alternatifleri değerlendirirken avantaj ve dezavantajları dikkatlice tartıp

ve en mantıklı sonuca ulaşmaya çalışırlar. Bu yaklaşım, kararların temelde doğru olduğuna dair bir inanca dayanır ve bireyin detaylı bir değerlendirme ve eleştirinin ardından karar verdiği varsayılır. Simon (1955), rasyonel karar verme süreçlerinde “sınırlı rasyonalite” kavramını tanıtarak, bireylerin bilgiye ulaşma ve işleme kapasitesinin sınırlı olduğunu belirtmiştir. Janis ve Mann (1977), rasyonel karar verme süreçlerinde ortaya çıkan bilişsel çelişkileri ve stres faktörlerini incelemiştir.

3. Sezgisel karar verme tarzı: Sezgisel karar vericiler, karar verme sürecinde içgüdülerine ve sezgilerine güvenirlir. Bu tarz, bireyin kendi içsel duyumlarına ve önceki deneyimlerinden elde ettiği bilgiye dayanarak kararlar almasını içerir. Sezgisel karar vericiler, genellikle rasyonel bir karar vericinin düşünce sürecine özgü ağırlık olmaksızın, kararları nispeten hızlı bir şekilde alırlar. Bu yaklaşım, bireyin bilinçaltı bilgisini ve duygusal tepkilerini karar verme sürecine entegre etmesine olanak tanır (Harren, 1979). Gigerenzer (2007), sezgisel karar verme sürecinin, bireylerin karmaşık durumlarda hızlı ve etkili kararlar almalarına yardımcı olduğunu belirtir. Damasio (1994), sezgisel karar vermenin nörobilimsel temellerini inceleyerek duyguların karar verme süreçlerindeki rolünü vurgulamıştır.

Harren'in (1979) bu tanımları, bireylerin kariyer kararları alma sürecindeki çeşitliliği vurgular ve kariyer danışmanlarına, danışanlarının karar verme süreçlerine daha etkili bir şekilde müdahale etmeleri için önemli içgörüler sunar. Her bir karar verme tarzının avantajları ve dezavantajları vardır ve bireyler genellikle bu üç tarzın bir karışımını kullanır. Önemli olan, her bireyin kendi benzersiz karar verme sürecini anlaması ve geliştirmesidir (Scott ve Bruce; 1995).

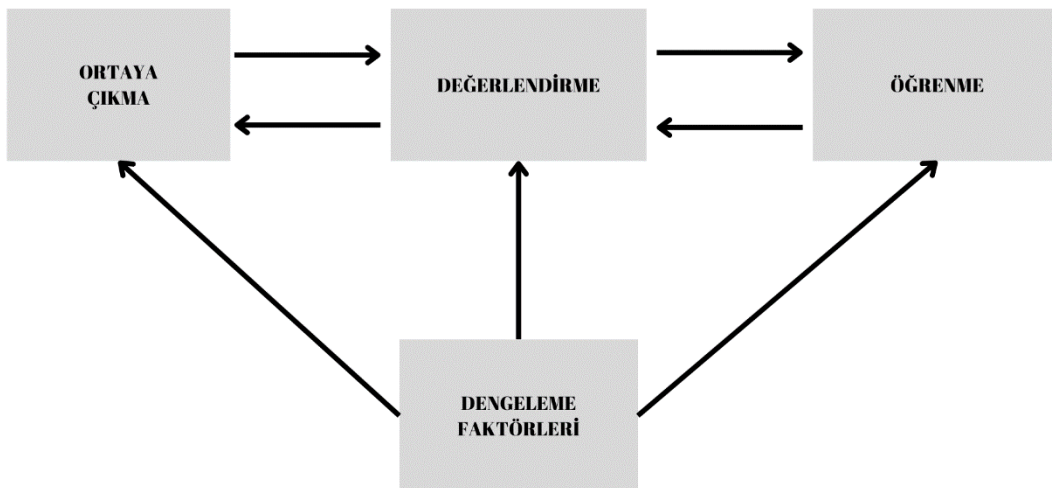
Öz düzenleme modeli

Gelişim psikolojisi uzmanı Byrnes (1998), mevcut karar verme modellerinin sınırlılıklarından kaynaklanan eksiklikleri gidermek amacıyla öz düzenleme modelini geliştirmiştir. Bu model, öz düzenleme kavramının yapısı üzerine üç temel varsayıma dayanmaktadır:

1. İnsan davranışı amaç odaklıdır. Bireyler, çevreleriyle uyum içinde olacak şekilde, hayatta kalmayı sağlayacak; fiziksel, duygusal, sosyal veya mesleki başarılarla ilgili amaçlar belirleyerek çevreleriyle uyum sağlarlar. Bu, amaçların çevreyle uyumlu hâle getirilmesiyle ilgilidir.

2. Başarılı bireyler, çevreleriyle uyumlu amaçlarını gerçekleştirmek için şanslarını artıracak davranışlar sergilerler.
3. İnsanlar doğuştan getirdikleri sınırlamalara sahiptir. Bireyler, çevreleriyle uyumlu amaçlarına ulaşmalarını sağlayan tavır ve alışkanlıklar kazanma eğilimindedirler. Bu nedenle, başarılı olmak için çaba sarf etmek zorundadırlar.

Byrnes (1998), doğru kararlar alan bireylerin genellikle daha başarılı olduğunu belirtmektedir. Ayrıca, çocukların doğuştan itibaren yeterince öz düzenlemeye sahip olmadıklarını, ancak yaşlandıkça bu becerilerin geliştiğini ifade etmektedir. Byrnes'e (1998) göre, ergenler amaçlarını düzenleyebilir veya beklentilere daha gerçekçi bir bakış açısı getiremeyebilirler. Ancak zamanla bu ergenlerin öz düzenleme becerileri gelişir ve doğru kararlar verebilme yeteneğine ulaşırlar. Çocuklar, doğru kararlar alan bireyleri (örneğin, ebeveynlerini, öğretmenlerini) gözlemleyerek ve bu kişilerden geri bildirim alarak karar verme becerilerini geliştireceklerdir. Bu farklılıkların genellikle stres ve kişilik özelliklerinden kaynaklandığını belirtmektedir. Bandura'nın (1986) Sosyal Öğrenme Teorisi, çocukların gözlem ve geri bildirim yoluyla öğrenme süreçlerine vurgu yapar ve bu durum Byrnes'in (2001) bulgularını destekler. Ayrıca Erikson'un (1968) Psikososyal Gelişim Teorisi, ergenlik döneminin kimlik oluşumu ve öz düzenleme becerilerinin gelişimi açısından kritik bir dönem olduğunu ifade eder. Vygotsky'nin (1978) Sosyokültürel Teorisi de çocukların çevrelerindeki yetişkinlerden ve akranlarından öğrendiklerini vurgulayarak bu süreci açıklar. Byrnes'in Karar Vermede Öz Düzenleme Modeli, şekil 2.2.'de gösterilmiştir.



Şekil 2.2. Karar vermede öz düzenleme modeli (Byrnes, 1998).

Şekil 2.2.'de gösterildiği gibi, öz-düzenleme modeline göre karar verme süreci üç aşamadan oluşmaktadır: ortaya çıkma, değerlendirme ve öğrenme aşamaları. Daha sonra, modele dengeleyici faktörler ögesi eklenmiştir.

Ortaya çıkma aşamasında, bireyler hedefleriyle karşılaşma amacıyla seçenekler ve/veya stratejiler oluştururlar. Daha fazla bilgiye sahip olan bireyler, daha az bilgiye sahip olanlardan daha fazla seçenek üretebilirler. Karar verme durumunda, karar verme yeterliliği için temel olarak dört önemli anlayışa sahip olmak gereklidir. İlk olarak, her bireyin daha fazla seçenek üretmede aynı düzeyde yetenekli olmadığıdır. Bazı insanlar bu konuda diğer insanlardan daha yeteneklidir. İkincisi, insanlar iyi ve kötü seçenekler arasında ayırım yapma yeteneklerinde ve ilgi alanlarında farklılık gösterirler. Üçüncüsü, insanlar, daha iyi seçenekler üretebilmek için davranışlarını değiştirerek şanslarını artırabilirler. Dördüncüsü, tüm kararlar etkili karar tekniklerini kullanmayı gerektirmez ve aynı enerji düzeyini talep etmez (Byrnes, 1998; Klaczynski vd., 2001; Payne vd., 1993; Stanovich ve West, 2000)

Byrnes'e (2005) göre iyi seçenekler genellikle kötü seçeneklerden daha olumlu sonuçlara yol gösterir. Ancak bazen iyi seçenekler, planlanan veya beklenen sonuçlara ulaşmada başarısız olabilir. Bu durumda, kötü bir karar verildiği anlamına gelmez. Zaman zaman, başarı şansı düşük olan bir seçenek bile olumlu sonuçlara neden olabilir. Bu tür bir durumda, iyi bir karar verildiğini varsaymak hatalı olabilir.

Değerlendirme aşamasında, birey her seçeneğin avantajlarını ve dezavantajlarını düşünür, her seçeneğe değer biçer ve daha sonra sıralamaya göre en iyi seçeneği seçer. Yapılan araştırmalar, yetişkinlerin değerlendirme yapma konusunda genellikle ergenlere göre daha başarılı olduğunu göstermiştir (Jacobs ve Klaczynski, 2002). Öz-düzenleme modeline göre karar vermede başarılı bireyler, seçenekleri değerlendirmede etkili stratejiler kullanmaktadırlar (Zimmerman, 2008). Aslında, bireylerin kullandıkları bu stratejiler, hedeflerine ulaşmalarına yardımcı olacak uygun seçenekleri bulma şanslarını da arttırmaktadır. Karar vermede başarısız olan bireyler ise hedeflerini tam olarak belirleyemeyen, seçeneklerini oluşturamayan ve değerlendirme yapamayan bireylerdir (Byrnes, 2005).

Jacobs ve Klaczynski (2002) tarafından yapılan bir araştırma, gençlerin karar verme süreçlerinde daha fazla bilişsel önyargıya sahip olduklarını ve bu nedenle yetişkinlere göre daha az rasyonel kararlar verdiklerini göstermiştir. Ayrıca, Zimmerman (2008), öz-düzenleme

becerilerinin geliştirilmesinin bireylerin karar verme süreçlerinde daha başarılı olmalarına katkıda bulunduğunu belirtmiştir. Bu çalışmalar, bireylerin doğru stratejiler kullanarak daha iyi kararlar verebileceğini ve bu stratejilerin öğrenilmesinin karar verme sürecinde önemli bir rol oynadığını vurgulamaktadır.

Öğrenme aşamasında, birey en iyi seçeneği tanımlar. Ardından, birey en iyi seçeneğin beklenen hedeflere uygun olup olmadığını değerlendirir. Etkili karar verme becerilerine sahip olan yetişkinler, yaşamlarında önemli kararlarla karşılaştıklarında, gençlerden daha fazla ders çıkarma eğilimindedirler. Sonuç olarak, bireyin yaşamda kazandığı en önemli şey öğrenmedir. Öğrenme aşamasında, birey en iyi seçeneği tanımlar. Daha sonra, birey en iyi seçeneğin beklenen hedeflere uygun olup olmadığını değerlendirir. Etkili karar verme becerilerine sahip yetişkinler, yaşamları boyunca karşılaştıkları önemli kararlarla başa çıkarken gençlerden daha fazla ders çıkarma eğilimindedirler. Sonuç olarak, bireyin yaşam boyu kazandığı en önemli şey öğrenmedir (Byrnes, 2002).

Tahmin ve pişmanlık kuramı

Plous (1993), bireyin her zaman seçenekler hakkında detaylı bilgiye sahip olmadığını, öznel olarak karar verme durumuna yaklaştığını ve karar verirken yanlış davranabildiğini belirtir. Tahmin ve pişmanlık kuramının gerçek hayattaki karar verme durumunu daha iyi açıkladığını savunmuştur. Plous'un (1993) çalışmaları, özellikle karar verme psikolojisi alanında, bireylerin kararlarının olası sonuçlarını öngörme ve sonradan yaşanan pişmanlık duygularını anlama yönünde önemli katkılar sunmuştur.

Tahmin, bireylerin karar verirken gelecekteki olası sonuçları tahmin etmeye çalışmalarını tanımlar. Bu tahmin süreci, genellikle mevcut bilgi ve geçmiş deneyimlere dayanır (Plous, 1993). Bireyler, kararlarının potansiyel getirilerini ve risklerini değerlendirirken, aşırı iyimserlik veya aşırı kötümserlik gibi bilişsel yanlılıklardan etkilenebilirler. Kahneman ve Tversky'nin (1979) Prospekt Teorisi, bireylerin risk altında karar verirken kazanç ve kayıpları nasıl farklı değerlendirdiğini ve genellikle potansiyel kayıplardan kaçınma eğilimi gösterdiğini ortaya koymuştur; bu da Plous'un tahmin kavramıyla uyumludur.

Plous (1993), pişmanlığı bireyin aldığı bir kararın sonucunda daha iyi bir alternatif olduğunu düşünmesi ve bu yüzden duyduğu üzüntü olarak tanımlar ve bireylerin karar verme sürecinde pişmanlık duygusunu önemli bir etken olarak değerlendirdiklerini ve çoğu zaman

bu duyguyu en aza indirecek şekilde kararlar aldıklarını belirtmiştir. Pişmanlık teorisi, bireylerin sadece en iyi sonucu elde etmeye çalışmakla kalmayıp, aynı zamanda gelecekte pişmanlık duymamak için de çaba gösterdiklerini öne sürer. Gilovich ve Medvec (1995), yaşamda yaşanan veya olası pişmanlıkların insanların karar verme süreçleri üzerinde derin etkileri olduğunu göstermiştir.

Tahmin ve pişmanlık arasındaki ilişki ise bireylerin karar verme sürecinde tahmin ve pişmanlık arasındaki dinamik etkileşimi vurgular. Bireyler, gelecekteki sonuçları tahmin ederken, bu tahminlerin doğruluğu ve kararlarının sonuçlarına ilişkin potansiyel pişmanlık duygularını da göz önünde bulundururlar. Bu, bireylerin daha muhafazakâr kararlar almasına veya riskten kaçınma eğiliminde olmalarına yol açabilir. Bu dinamik, Zeelenberg ve Pieters (2007) tarafından da incelenmiş olup, bireylerin karar verme süreçlerinde pişmanlık önleme stratejilerini nasıl kullandıklarını detaylandırmışlardır.

Bayezyen karar kuramı ve oyun kuramı

Bayezyen teorisi ve oyun kuramı, karar verme ve stratejik düşünme süreçlerini modellemek için kullanılan iki temel analitik çerçevedir. Her iki teori de, bireylerin ve organizasyonların karmaşık durumlar içinde nasıl en uygun kararlar alabileceğini anlamak için matematiksel araçlar sunar (Osborne ve Rubinstein, 1994; Savage, 1954; von Neumann ve Morgenstern, 1944)

Bayezyen teorisi, belirsizlik altında karar verme süreçlerini anlamak için olasılık teorisine dayanan bir yaklaşımdır. Bu teori, bireylerin mevcut bilgileri ve önceki inançları temelinde yeni kanıtları nasıl entegre ettiğini ve bu bilgilere dayanarak güncellenmiş inançlar oluşturduğunu modellemektedir (Bayes, 1763). Bayezyen yaklaşım, belirsizlik içeren durumlarla karşı karşıya kaldığında, bireylerin ve organizasyonların nasıl daha bilinçli kararlar alabileceğini gösterir. Bayezyen analiz, çeşitli alanlarda, özellikle istatistik, ekonomi, mühendislik ve tıp bilimlerinde geniş bir uygulama alanı bulmuştur (Bernardo ve Smith, 1994).

Oyun Kuramı, bireylerin veya oyuncuların stratejik etkileşimlerini inceleyen matematiksel bir modelleme çerçevesidir. Von Neumann ve Morgenstern'in (1944) "Oyunlar Teorisi ve Ekonomik Davranış" adlı eserinde bahsettikleri bu teori, karar vericilerin karşılıklı olarak birbirlerinin kararlarını nasıl etkilediğini ve bu etkileşimlerin sonuçlarını nasıl tahmin edebileceklerini inceler. Oyun Kuramı, oyuncuların karşılıklı en iyi cevaplarını ve bu

cevapların oyunun dengesini nasıl oluşturduğunu analiz eder (Nash, 1950). Bu teori, ekonomiden siyaset bilimine, biyolojiden sosyolojiye kadar geniş bir yelpazede uygulanmıştır ve stratejik karar alma süreçlerini anlamada kritik bir araç olarak kabul edilir (Myerson, 1991). Bu teorik yaklaşıma göre, karar vericiler birer oyuncu olarak görülmekte ve karar verme durumunda, ilgili bireyler kişisel bir değerlendirme yaparak kendileri için en kazançlı seçeneklere yönelmektedirler. Oyun teorisi, karar verme durumundaki bireyler arasındaki kişisel kazançları ele almaktadır. Eğer grup içinde işbirliği sağlanmamışsa ve ortak amaçlar belirlenmemişse, birey kararını yalnızca kendi kazançlarını düşünerek vermekte ve bu durum çatışmalara yol açabilmektedir (Acıbozlar, 2006).

Bilişsel güdü kuramı

Davranış, birtakım güdüler çerçevesinde oluşmaktadır. Bu güdüler, bireyin kendini, dünyasını ve dünya içindeki hedefleri algılamasına bağlı olarak şekillenir. Birey, belirlediği hedeflere ulaşmak ve çevresine uyum sağlamak için çaba harcar. Bireyin mevcut davranışı; güdülenme, algılama, öğrenme ve düşünme süreçlerinin tümünü aynı anda içerir (Atkinson vd., 1999).

Güdülenmeye ilişkin bilişsel görüşler, davranışı bireyin bilinçli olarak seçtiği amaçlara yönlendirmesi olarak ele alır. Birey planlar yapar ve bu planlarda beklentiler, olasılıklar ve riskler belirlidir. Birey, ulaşmak istediği hedeflere yönelik eylemlerini planlar. Amaçların ve bu amaçlara ulaşma araçlarının belirlenmesinde bireyin bilişsel süreçleri belirleyici bir rol oynar (Maslow, 1943). Amaçlı davranış, bireyin isteklerini ve bu isteklere ulaşmak için karşılaşılabileceği güçlükleri ve riskleri bildiği bir davranış türüdür. Bu tanımda, bireyin kendi geleceği ile ilgili görüşleri, planları ve kararları bulunmaktadır (Deci ve Ryan, 1985). Engellenme, yeni bir dengeye ulaşmak için bir güdülenme yaratır. Eğer bireyin hedefleri ile karşılaşılan bir engel varsa, birey çevresine daha iyi uyum sağlayacak yeni bilişsel örgütlenmeye yönelerek gerilimi ortadan kaldırmaya çalışır. Birey, ihtiyaçlarını gidermek için birçok farklı hedef arasında seçimler yapacaktır. Bu seçimlerin sıklığı, karşılaşılan sorunu çözmekte ne ölçüde etkili olduğu ile orantılıdır. Farklı seçenekleri deneyerek birey, bu deneyimlere bağlı olarak önceki hedeflerinde değişiklikler yapabilir. Görüldüğü gibi, güdülenme, bilişsel öğelere dayanarak belli bir durumda ulaşılabilir seçenekler arasında yapılan seçimlerle belirlenmektedir (Atkinson vd., 1999).

Bilişsel güdü kuramını oluşturan dört ana unsur aşağıda açıklanmıştır:

1. Başarı motivasyonu: Bazı bireyler, zorlukları aşma ve başarı elde etme konusunda güçlü bir içsel motivasyona sahiptir. Bu bireyler, başarıya ulaşmanın kişisel tatmini için görevlere yönelirler ve başarı elde etmekten duydukları memnuniyet; başarısızlık korkusundan daha baskındır (Atkinson, 1964).
2. Başarısızlık korkusu: Bazı bireyler ise, başarısız olma ihtimalinden dolayı belirli görevlerden kaçınma eğilimindedir. Bu bireyler, potansiyel başarısızlığın yol açabileceği olumsuz sonuçlardan ve değerlendirmelerden kaçınmak için daha az risk alırlar (Elliot ve Church, 1997).
3. Görevin zorluğu: Görevin algılanan zorluğunun da bireyin motivasyonu üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğu savunulur. Orta düzeyde zorlukta olan görevler, en yüksek motivasyon seviyesini ve dolayısıyla çabayı teşvik eder. Çünkü bu tür görevler, başarı elde edildiğinde büyük bir tatmin sağlar ve başarısızlık riski makul seviyededir (Eccles ve Wigfield, 2002).
4. Beklenti-değer modeli: Bireylerin bir görevdeki performansları, o göreve yönelik beklentileri (başarı ihtimali) ve o görevin değeri (başarıya verilen önem) ile ilişkilendirir. Bireyler, yüksek başarı beklentisine ve yüksek değere sahip görevlere daha fazla çaba gösterme eğilimindedir (Vroom, 1964).

Bilişsel güdü kuramı ve karar verme kavramı, bireylerin hedeflere yönelik kararlarını nasıl aldıkları ve bu kararların ardındaki motivasyonel süreçleri anlamak için birbirleriyle yakından ilişkilidir. Başarıya ulaşma arzusu ve başarısızlık korkusu arasındaki dengenin, bireylerin çeşitli seçenekler arasında nasıl karar verdiklerini ve bu seçeneklere nasıl öncelik verdiklerini belirleyen önemli bir faktör olduğunu öne sürer. Bu ilişki, bireylerin motivasyonel durumlarının ve risk algılarının temel bir bileşeni olarak görülebilir. Karar verme, genellikle belirsiz sonuçlarla karşı karşıya kalan bireylerin çeşitli alternatifler arasından seçim yapması gereken bir süreçtir. Bireyler bu seçimleri yaparken başarıya ulaşma olasılığını ve başarısızlık riskini değerlendirirler. Bu değerlendirme, hem içsel motivasyonel faktörlere (örneğin, başarı arzusu) hem de dışsal faktörlere (örneğin, görevin zorluk derecesi) bağlıdır (Eccles ve Wigfield, 2002; Locke ve Latham, 1990; Vroom, 1964).

Beklenti kuramı

Vroom, bireyin karar verme sürecindeki motivasyonunu beklenti kavramıyla açıklar. Beklenti kuramına göre, karar vermedeki temel belirleyici faktör, bireylerin seçimlerinin olası sonuçlarına ilişkin oluşturdukları beklentilerdir. Kurama göre, karar vericinin amacı, kişisel

çıkarlarına en uygun olanı seçerek olumsuz ve acı verici sonuçları en aza indirmektir (Ertural, 2019).

Vroom'un (1964) ortaya koyduğu beklenti kuramı, kişilerin yalnızca bir seçeneği seçme durumunda olan karar verme davranışlarını açıklar. Ancak günlük hayatta birçok durumda insanlar, seçeneklerini istenirlik açısından sıralasa da genellikle bu seçeneklere başvurabilirler. Beklenti kuramına göre insanlar, öncelikle erişmeyi en çok istedikleri ve erişme olasılığını en yüksek gördükleri hedefe yönelirler. Bu görüş, riskin yüksek olduğu durumlar için geçerlidir. Riskin düşük olduğu durumlarda ise kişi, elde etmeyi en çok istediği seçeneğe yönelebilir. Bu durum, üniversite tercihleri gibi kaybetme riskinin çok olduğu durumlarda gözlemlenebilir. Üniversite öğrenci adayları, genellikle girmeyi en çok istedikleri; ancak girme olasılığını en zayıf gördükleri seçeneği, tercih listelerinde en üst sıraya yerleştirirler. En az istedikleri, ancak girme olasılığının en yüksek görüldüğü seçeneği ise en sona yazarak tercihlerini oluştururlar.

Beklenti kuramı; beklenti (expectancy), enstrümantalite (instrumentality) ve değer (valence) olmak üzere üç ana kavram üzerine kuruludur (Miner, 2005; Vroom, 1964).

1. Beklenti (Expectancy): Bireyin belirli bir çabanın belirli bir performans seviyesine yol açacağına dair inancını ifade eder. Yani bir görev üzerinde ne kadar çok çalışırsa, o görevde o kadar başarılı olacağı düşüncesidir. Bireyler, eğer bir görevde başarılı olabileceklerine inanıyorlarsa, o göreve daha fazla çaba gösterme eğilimindedirler.

2. Enstrümantalite (Instrumentality): Bireyin performansının belirli bir sonuca veya ödüle yol açacağına dair inancını temsil eder. Bu, performans ve sonuçlar arasındaki algılanan ilişkidir. Örneğin, bir çalışanın sıkı çalışmanın terfi ya da maaş artışı gibi olumlu sonuçlarla sonuçlanacağına inanması durumu.

3. Değer (Valence): Bireyin, belirli bir sonucun kendisi için ne kadar değerli olduğunu ifade eder. Bu, sonucun bireysel olarak arzu edilirliğidir. Bir sonuç, birey için olumlu, nötr veya olumsuz bir değere sahip olabilir. Örneğin, bir çalışan için maaş artışı yüksek bir değere (olumlu valans) sahipken, fazla mesai yapmak düşük bir değere (olumsuz valans) sahip olabilir.

2.1.3. Karar verme süreci

Karar verme süreci, bireylerin veya organizasyonların belirli bir hedefe ulaşmak için mevcut seçenekler arasından en uygun olanını seçmeleri sürecidir. Bu süreç genellikle bir dizi aşamadan oluşur ve her aşama, karar verme sürecinin etkinliğini ve sonuçlarının kalitesini artırma potansiyeline sahiptir.

Ersever (1996), karar alma sürecinin evrelerini ve her evrede bireyin sergilediği davranışları aşağıdaki şekilde belirtmiştir:

1. Karar verilmesi gereken durumun farkına varılması: Birey, karar vermesi gereken bir durumu öncelikle fark etmelidir. Bir kişi, bir durumun karar verilmesini gerektirdiğini fark etmezse, karar alma sürecini başlatamayacaktır.
2. Karar probleminin tanımlanması: Birey, karar vermesi gereken bir durumun varlığını kabul eder ve bu durumun özelliklerini belirler.
3. Seçenekler oluşturma: Birey, karar problemini çözmek için yapabileceği kapsamlı bir liste oluşturur.
4. Oluşturulan seçenekleri değerlendirme: Birey, oluşturduğu seçeneklerin uygulanması durumunda karşılaşılabileceği sonuçları detaylı bir şekilde inceleyerek, kendisine sağlayacağı yararları ve olası kayıpları değerlendirir.
5. Seçeneklerin elenmesi: Birey, seçeneklerinin olası sonuçlarını göz önünde bulundurarak bu seçeneklerin sayısını azaltmaya başlar.
6. Kararın verilmesi: Birey, istediği sonuca ulaşacağını düşündüğü tek bir seçeneği uygulamaya yönelir.
7. Verilen kararın uygulamaya konulması: Birey, belirlediği seçeneği gerçek yaşamında uygulamaya geçirir.
8. Kararın sonuçlarının değerlendirilmesi: Birey, kararını uyguladıktan sonra karşılaştığı durumu değerlendirir. Kararın uygulanmasının bireye sağladığı kazançlar ve kayıplar detaylı bir şekilde incelenir.
9. Gerekirse yeniden karar verilmesi: Birey, uyguladığı kararın sonuçlarından memnun değilse, durumu değiştirmek için başka bir seçenek belirlemeye yönelir.

Karar Öncesi Dönem: İlk olarak, bir çatışma durumu mevcuttur. Bu çatışma, bireyde karar alma motivasyonunu tetikleyen bir gerginlik yaratır. Karar verici konumundaki birey, bu çatışmayı deneyimleyerek ideal olarak gördüğü seçenekleri aramaya başlar. Bu süreçte karar verici, seçenekleri ve ortaya çıkabilecek sonuçları detaylı bir şekilde değerlendirir. Bu

bilgi toplama ve değerlendirme süreci, başlangıçta tarafsız bir şekilde gerçekleşir. Daha sonra birey, elde ettiği bilgileri kendi bakış açısına göre değerlendirir ve sıralar (Johnson, 2018; Smith, 2020).

Karar Dönemi: Bu aşamada birey, karar durumuna uyum sağladıktan sonra elindeki tüm seçenekleri idealiyle karşılaştırır ve elemeye başlar. Birey, en yakın olduğunu düşündüğü seçeneğe yönelir ve uygulamaya koyacağı kararı belirler (Brown, 2017; Doe, 2019).

Karar Sonrası Dönem: Birey, verdiği kararın uygulanması sonucunda ortaya çıkan durumu değerlendirir ve yorumlar. Adair (2003), karar verme sürecinde beş adımlı bir yaklaşım önermektedir. Bu yaklaşıma göre ilk adım, problemin (amacın) belirlenmesidir. Ardından gerekli bilgilerin toplanması gelir. Ulaşılamayan kritik bilgilerin eksikliğinde, karar vermenin ertelenmesi doğru bir yaklaşımdır. Daha sonra, sonuca ulaşmak için uygun seçenekler yaratılmalıdır. Etkin karar verebilmek için en az üç ya da daha fazla olasılık yaratılmalıdır. Tüm olasılıklar, olaylara geniş bir açıdan bakabilmek için çeşitli boyutlarıyla düşünülmelidir. Karar vermede önemli bir adım da seçim ölçütlerinin belirlenmesidir. Bir seçenek, belirlenen ölçütü karşılamıyorsa elenmelidir. Tam tersi durumda, bir seçenek temel ölçütlere ulaşıyorsa bunlar gerekli olan, çok önemli faktörlerdir. Üçüncü ölçüt ise istenilen ama olması zorunlu olmayan faktörlerdir. Karar verme sürecindeki son adım ise, verilen kararların uygulanması ve sonuçların değerlendirilmesidir.

2.1.4. Karar verme stilleri

Günümüzün karmaşık ve dinamik dünyasında karar verme, hem kişisel hem de profesyonel alanda çok önemli bir rol oynamaktadır (Rowe ve Boulgarides, 1983). Bireylerin karar verme stilleri, seçimlerinin sonuçlarını büyük ölçüde etkilemektedir (Scott ve Bruce, 1995). Bireyler arasında, rasyonel ve analitik yaklaşımlardan daha sezgisel ve duygusal olanlara kadar farklı karar verme stilleri gözlemlenebilir (Henderson ve Nutt, 1980). Bu karar verme stilleri, genellikle bireylerin bilişsel süreçlerinden, kişilik özelliklerinden ve çevresel faktörlerden kaynaklanmaktadır. Çeşitli karar verme stillerinin anlaşılması, bireylerin karar verme becerilerini geliştirmelerine yardımcı olarak daha etkili ve bilinçli seçimler yapmalarını sağlayabilir.

Scott ve Bruce (1995), karar verme stillerini öğrenilmiş alışkanlıkla açıklamış; karara ulaşırken seçeneklerin tanımlanması ve bir karar sırasında bilgiyi düşünme düzeyini, stiller arasında farklılıkların anahtarının olduğunu söylemişlerdir. Karar verme stilini, karar verirken

toplanan bilgiler ve düşünölen çeşitli alternatif durumlar olarak tanımlamıştır. 5 tür karar verme stilinden bahsetmişlerdir.

1. Akılcı karar verme stili: Karar verme durumunda bireylerin, karar vermesi gereken durumla ilgili araştırma ve inceleme yaparak duruma en uygun alternatifi seçmesidir. Akılcı karar verme stiline sahip bireyler, daha dikkatli bir tutum gösterirler.
2. Sezgisel karar verme: Karar verme durumlarında, bireylerin içsel olarak duyguları ve sezgileriyle karar vermesidir. Sezgisel karar verme stiline sahip bireyler, diğerlerine göre daha hızlıdır ve önsezilerini kullanırlar.
3. Bağımlı karar verme: Karar verme durumlarında, bireyin başkalarının tavsiyelerine ve yönlendirmelerine göre karar vermesidir. Bağımlı karar verme stiline sahip bireyler, kararlarının sorumluluklarını diğerlerine yansıtmaktadırlar.
4. Kaçınan karar verme: Karar verme durumunda, bireyin karar vermemek için karardan uzaklaşmasıdır. Kaçınan karar verme stiline sahip bireyler, karar verme sorumluluğundan kaçma eğiliminde olurlar.
5. Spontan karar verme: Karar verme durumunda, bireyin o andaki ve koşuldaki durumuna göre karar vermesidir. Spontan karar verme stiline sahip bireyler, kendiliğinden ve doğal sürecine göre karar verme eğiliminde olurlar.

Kuzgun (2017), karar verme stratejilerini tanımlamada üç boyut ele almıştır: (1) Seçenekleri sistematik ve ayrıntılı olarak inceleme ve ani karar verme, (2) Karar verirken isteklerine ve başkalarının önerilerine öncelik verme, (3) Karar verdikten sonra kararı değiştirmeme veya sık sık değiştirme. Bu boyutlara göre karar stratejilerini aşağıdaki gibi tanımlamıştır:

1. İçtepisel: Seçenekler üzerinde yeteri kadar düşünmeden, içinden geldiği gibi karar verme.
2. Mantıklı: Karar verirken seçenekleri dikkatlice inceleme ve her birinin olumlu ve olumsuz yanlarını değerlendirme
3. Bağımsız: Kendi başına karar verebilme,
4. Kararsız: Verdiği kararı hemen değiştirmek isteme, hiçbir karardan hoşnut olmama,
5. Bağımlı: Karar verirken başkalarının önerilerine önem verme, başkalarının doğruyu bileceğine inanma.

6. Aceleci: Karar verirken üzerinde yeterince düşünmeme ve hemen karar verme (Pekdoğan, 2015).

Harren (1979), bireyin karar verme görevlerini algılama ve bunlara yanıt verme şeklini ya da kişinin karar verme sürecini nasıl yürüttüğünü ifade eder. Üç stil tanımlanmıştır: rasyonel, sezgisel ve bağımlı. İlk iki stil, karar vermede kişisel sorumluluğu içerirken; bağımlı stil, sorumluluğun yansıtılmasını içerir. Bu tarzlar, kısaca aşağıdaki şekilde tanımlanmaktadır:

1. Rasyonel Karar Verme Stili: Harren (1979), rasyonel karar verme stilini, bireyin daha önceki kararların sonuçlarını sonraki kararlar için tanıma yeteneği ile karakterize eder. Bu stil, birçok ardışık kararın bir amaç-sonuç zinciri olarak görüldüğü, uzatılmış bir zaman perspektifini gerektirir. Birey, gelecekte kararlar almaya ihtiyaç duyacağını öngörür ve bu kararlar için kendisi ve beklenen durum hakkında bilgi arayarak kendisini hazırlar. Kararlar, bilinçli ve mantıklı bir şekilde uygulanır. Doğru bilgi edinildiğinde ve bireyin kendini değerlendirmesi gerçekçi olduğunda etkilidir. Bu stil, kendi geleceğinin mimarı olan, kendi yaşamını yönlendiren bir karar verici idealini temsil eder (Harren, 1979; Scott ve Bruce, 1995).
2. Sezgisel Karar Verme Stili: Sezgisel karar verici, karar alma sorumluluğunu kabul eder; ancak rasyonel stilin aksine, geleceği öngörme, bilgi arama veya faktörleri mantıklı bir şekilde değerlendirme konusunda az bir öngörü içerir. Bu stil, hayal gücünün kullanımı, mevcut duygulara dikkat ve duygusal öz farkındalık üzerine dayanarak karar verme sürecini karakterize eder. Eylem planına bağlılık, nispeten hızlı bir şekilde ulaşılır ve temel doğruluğu içsel olarak hissedilir. Birey, genellikle nasıl karar verdiğini açıkça ifade edemez. Bu stil, zaman içinde bireyin içsel durumundaki dalgalanmalara ve hayal gücünde tanıdık olmayan bir durumu doğru bir şekilde temsil etme yeteneğinin sınırlı olmasına dayandığından, daha az etkili karar verme sonuçlarına yol açabilir (Betsch, 2008; Harren, 1979).
3. Bağımlı Karar Verme Stili: Rasyonel ve sezgisel stillerin aksine, bağımlı stil; karar alma konusundaki kişisel sorumluluğu reddetme ve bu sorumluluğu kendisi dışına yansıtma ile karakterizedir. Birey, otoritelerin ve akranların kendisinden beklediği ve arzuladığı şeylerden yoğun bir şekilde etkilenir. Genellikle pasif ve uyumlu olma eğilimindedir. Sosyal onay ihtiyacı yüksektir ve çevreyi, sınırlı veya kısıtlı seçenekler sunan bir ortam olarak algılar. Bu stil, karar verme ile ilişkilendirilen

anlık kaygıyı azaltabilirken; muhtemelen nihayetinde doygunluk eksikliğine veya kişisel memnuniyetsizliğe yol açabilir (Harren, 1979; Janis ve Mann, 1977).

Mann vd.'ne (1998) göre, bireyler karar alma süreçlerinde dört farklı stili kullanmaktadırlar: dikkatli, kaçınan, erteleyici ve panik. Bu karar alma stilleri şu şekildedir:

1. Dikkatli karar alma stili: Bu stil, karar verme sürecinde seçenekler hakkında yeterli bilgi toplama ve analiz etme süreçlerinden oluşur. Birey, bu bilgiler ışığında bir seçenekte karar almaktadır.
2. Kaçınan karar alma stili: Bireyler, kendi kararlarının sorumluluğunu alamayacaklarına inandıkları durumlarla ilgili kararları; başkalarının verdiği ya da yönlendirdiği bir süreçte alırlar.
3. Erteleyici karar alma stili: Bu stil, bireylerin yeterli bilgi, cesaret ve özgüvene sahip olmadıkları gerekçesiyle kararlarını sürekli olarak erteledikleri bir süreçtir. Kararların sonuçlarından çekindikleri durumlarda ortaya çıkar.
4. Panik karar alma stili: Bireyler, karar verme sürecinde yaşadıkları kaygı sonucunda, düşünüp seçenekleri analiz etmeden hızlı bir şekilde karar alırlar.

Dinklage (1967) ise, 8 farklı kavramda karar verme stili olduğunu açıklamıştır. Bunların dördü herhangi bir karar verilen, diğer dördü ise karar verilemeyen stillerdir. Karar verilemeyen stiller: a) Kaderci karar veren, b) İtaatkar karar veren, c) Erteleyerek karar veren, d) Pratik karar veren şeklinde ayrılmıştır. Karar verilen stiller ise: a) Düşüncesizce karar veren, b) Mücadele ederek karar veren, c) Planlı karar veren, d) Sezgisel karar veren şeklindedir.

Driver ve Mock (1975) inceledikleri karar verme süreçlerini iki temel kavramla ele almışlardır. Bu kavramlardan biri dikkat, diğeri ise bilgi miktarıdır. Dikkat kısmında iki faktör bulunmaktadır: Birincisi, bireyin tek yönlü değerlendirme yapması; diğeri ise, kararlar ilişkili farklı çözümlerin farkında olunmasıdır. Bu bağlamda, bilgi miktarının, karar verme süreçlerinde kritik bir öneme sahip olduğu vurgulanmıştır. Bu faktörlerin hepsinin bulunduğu bir modele göre, kesin (decisive) modelde birey, az bilgi kullanarak anında ve hızlı bir şekilde karar alır. Esnek (flexible) modelinde ise az bilgi ile yine hızlı ve anında kararlar alınır; ancak bu kararların çevreye ve zamana bağlı olarak farklı anlamlar taşıma potansiyeli vardır. Tam aksine, hiyerarşik (hierarchical) stilde bilgiler, karar verme sürecine katılmadan önce dikkatlice analiz edilir. Birleştirici (integrative) modelde ise, bütün bilgiler kullanılır ve mevcut alternatiflerin yanı sıra farklı çözüm yolları bulunmaya çalışılır.

2.1.5. Karar verme ile ilgili araştırmalar

Karar verme ile ilgili yurt içinde yapılan araştırmalar

ankaya (2024) Spor Bilimleri Fakültesi ğrencilerinin akılcı ve sezgisel karar verme stilleri ile sosyal girişimsel liderlik becerileri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma bulgularına göre, 2. ve 3. sınıf ğrencilerinin, 4. sınıf öğrencilerine kıyasla akılcı ve sezgisel karar verme alt boyutlarında ve sosyal girişimsel liderlik ölçeği toplam ile alt boyut puanlarında daha yüksek düzeylere sahip oldukları belirlenmiştir. Benzer şekilde, Spor Yöneticiliği bölümünde öğrenim gören ğrencilerin, Antrenörlük Eğitimi ve Rekreasyon bölümlerindeki öğrencilere göre söz konusu ölçeklerde daha yüksek puanlar elde ettikleri tespit edilmiştir. Ayrıca, ğrencilerin akılcı ve sezgisel karar verme stilleri ile sosyal girişimsel liderlik becerileri arasında orta düzeyde, anlamlı ve pozitif yönlü ilişkiler olduğu ortaya konmuştur.

Toker (2023) tarafından yapılan araştırmada, belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerini belirlemek ve bu belirsizliğe yönelik tutumlarının karar verme becerileri üzerindeki etkisini ölçmek amaçlanmıştır. Araştırmanın örneklemini, Çanakkale ilinin farklı merkez ve ile devlet hastanelerinde çalışan 202 birey oluşturmuştur. Araştırma sonucunda, belirsizliğe tahammülsüzlük ile karar verme becerisi arasında ilişki olduğu tespit edilmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, demografik değişkenlerin etkisi olmadığını; ancak kurumlar arasında anlamlı farklar olduğu da ortaya çıkmıştır.

Alataş (2023), profesyonel turist rehberlerinin karar verme stillerine başvurma davranışında; öz yeterlik inancı, belirsizliğe tahammülsüzlük tepkisi ve sosyo–demografik değişkenler arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Türkiye Profesyonel Turist Rehberleri Odaları Birliğine kayıtlı profesyonel turist rehberleri üzerinde yapılan çalışmaya 453 turist rehberi katılmıştır. Araştırma, öz yeterlik ve belirsizliğe tahammülsüzlük ile bu faktörlerin alt boyutlarının, genel karar verme stillerinin alt boyutlarını önemli ölçüde etkilediğini göstermiştir. Toplamda 25 anlamlı ilişki saptanmıştır. Bu ilişkiler arasında özellikle kaçınma karar verme stili, her iki değişkenin tüm alt boyutları ile güçlü bir ilişki göstermiştir. Anlık karar verme stili ise sadece belirsizliğin "stres verici ve üzücü" alt boyutu ile anlamlı bir ilişki sergilemiştir. Bu bulgular, öz yeterlik ve belirsizliğe tahammülsüzlük faktörlerinin bireylerin karar verme süreçleri üzerinde belirgin bir etkiye sahip olduğunu ortaya koymuştur.

Önel ve Buran (2023) romantik ilişkisi olan bireylerde belirsizliğe tahammülsüzlük, karar verme ve kaygı arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmanın evrenini Türkiye

Cumhuriyeti ve Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti'nde ikamet eden 18 yaş üstü romantik ilişkisi olan 394 birey oluşturmaktadır. Araştırma sonuçlarına göre, belirsizliğe tahammülsüzlük ile kaygı düşünceleri envanteri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Ayrıca, belirsizliğe tahammülsüzlük ve karar verme arasında da anlamlı bir bağlantı bulunmuştur. Ancak, öğrencilerin ilişkide karar verme ve kaygı düşünceleri envanteri arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeğinin ileriye yönelik kaygı boyutu, kaygı değerlendirme envanteri puanlarını istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde yordamamıştır; fakat engelleyici kaygı boyutu, kaygı değerlendirme envanteri puanlarını pozitif ve anlamlı düzeyde yordamıştır.

Totan vd. (2023) tarafından yapılan araştırmada, duygu düzenleme stratejilerinin (bilişsel yeniden değerlendirme ve baskılama), karar verme stilleri (akılcı ve sezgisel karar verme) üzerindeki etkileri incelenmiştir. Araştırmanın örneklemini beliren yetişkin ve yetişkin 334 birey oluşturmıştır. Araştırma bulgularına göre, korelasyon analizleri, bilişsel yeniden değerlemenin akılcı karar verme stili ile pozitif bir ilişki göstermiştir. Baskılama ise hem akılcı hem de sezgisel karar verme stilleri ile düşük düzeyde ilişkili olduğu belirlenmiştir. Aşamalı regresyon analizi, bilişsel yeniden değerlemenin akılcı karar verme stilini etkili bir şekilde yordadığını; baskılamanın ise sezgisel karar verme üzerinde etkili olduğunu ortaya koymuştur. Sonuç olarak, duygu düzenleme stratejilerinin karar verme stillerini farklı şekillerde etkilediği belirlenmiştir. Araştırma, bilişsel yeniden değerlemenin akılcı karar verme yeteneğini geliştirmek için psikolojik danışma ve psikoeğitim programlarında kullanılabileceğini önermektedir.

İnci'nin (2023) yaptığı araştırmada, banka çalışanlarının akılcı ve sezgisel karar verme stillerinin algılanan stres üzerindeki etkisini incelemek ve örgütsel bağlılık ve örgütsel adalet aracılık rolünü test etmek amaçlanmıştır. Araştırmanın örneklemini Türkiye'de faaliyet gösteren bir bankada istihdam edilen 515 yönetici oluşturmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, akılcı karar verme stili, çalışanların örgütsel bağlılığını olumsuz etkilediği; stres ve örgütsel adaleti ise olumlu yönde etkilediği görülmektedir. Akılcı stilin objektifliği ve kurallara dayalı yaklaşımı, adaletin sağlanmasına katkı sağlar. Bu stilde, örgütsel bağlılık ve örgütsel adalet, stres üzerinde aracılık rolü oynamaktadır. Öte yandan, sezgisel karar verme stili, örgütsel bağlılık ve adaleti artırırken algılanan stresi azaltır. Bu stil, çalışanların stresle başa çıkmalarına yardımcı olur ve örgütsel bağlılık ile adaletin stres üzerindeki olumlu etkileri

vurgulanır. Her iki karar verme stiline de örgütsel dinamikler üzerinde belirgin etkileri olduğu ve bu etkilerin çeşitli değişkenler aracılığıyla şekillendiği belirlenmiştir.

Yakıt (2022) tarafından yapılan araştırmada, öğretmenlerin ve öğretmen adaylarının akıl yürütme yollarının, sosyal sorun çözme, akılcı ve sezgisel karar verme becerilerinin hangi düzeyde olduğunu belirleyerek, bu özelliklerin bazı demografik değişkenler açısından farklılık gösterip göstermediğini ve aynı zamanda bu üç değişken arasındaki ilişkinin nasıl olduğunu ortaya koymak amaçlanmıştır. Araştırma örneklemini, 2020- 2021 eğitim- öğretim yılında devlet okullarında ve özel okullarda çeşitli branşlarda görev yapmakta olan 529 öğretmen ve eğitim fakültelerinin farklı anabilim dallarında öğrenim görmekte olan 391 öğretmen adayı oluşturmaktadır. Çalışmada, öğretmenlerin en fazla “Akılcı” karar verme becerisini, en az “Sezgisel” karar verme becerisini kullandıkları görülmüştür. Ayrıca araştırmada, Akılcı ve Sezgisel Karar Verme Stilleri Ölçeği’nin “Akılcı” alt boyutunda alınan puanlar arasında, öğrenim görülen bölüm açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar olduğu görülmüştür.

Güler vd.’nin (2022) yaptığı araştırmada, sporcuların akılcı ve sezgisel karar verme stilleri ile zihinsel hazır oluş düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma örneklemini, Spor Bilimleri Fakültesi’nde öğrenim gören ve aynı zamanda aktif olarak spor yapan 242 erkek, 124 kadın sporcu öğrenciler oluşturmuştur. İstatistiksel analizler, akılcı ve sezgisel karar verme stillerinin cinsiyet ve kitap okuma alışkanlıklarına göre farklılık göstermediğini ortaya koymuştur. Spor türüne göre, zihinsel hazır oluşun ilgi boyutunda bir fark bulunmazken, diğer boyutlarında önemli farklar tespit edilmiştir. Akılcı karar verme stiline varyansının %22’ si, sezgisel karar verme stiline ise %17’ si bağımsız değişkenlerle açıklanmıştır. Zihinsel hazır oluşun ilgi, odaklanma, korku, zihinsel hazırlık ve motivasyon boyutları, akılcı karar verme üzerinde önemli etkilere sahipken; soğuk kanlılığı koruma boyutunun etkisi önemsizdir. Sezgisel karar vermede ise ilgi, odaklanma, motivasyon ve zihinsel hazırlık boyutları anlamlı etkilere sahipken; korku ve soğuk kanlılığı koruma boyutlarının etkisi düşüktür.

Kalı-Soyer vd. (2021) tarafından yapılan araştırmada, üniversite öğrencilerinin kişilik özelliklerinin karar verme stilleri ve yaratıcı düşünme becerileri tarafından anlamlı düzeyde yordanıp yordanmadığının incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya, İstanbul’daki farklı üniversitelerde eğitim-öğretim gören 419 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre, cinsiyet açısından kız öğrencilerin daha fazla sezgisel düşünme eğiliminde

oldukları; erkek ve kız öğrenciler arasında akılcı düşünme biçiminin farklılık göstermediği belirlenmiştir. Erkek öğrenciler, yaratıcı düşünme konusunda daha cesaretli ve meraklı bulunmuşlardır. Kadınların, kişilik özellikleri olarak duygusal dengesizlik, dışadönüklük, deneyime açıklık ve yumuşak başlılık gibi özellikleri erkeklerden daha fazla sergiledikleri saptanmıştır. Kişilik özelliklerinden deneyime açıklığın, hem akılcı hem de sezgisel karar verme stilleri üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca, dışadönüklük, deneyime açıklık ve duygusal dengesizlik özelliklerinin yaratıcı düşünme üzerinde anlamlı yordayıcılar olduğu sonucuna varılmıştır.

Arı (2021), ailesel eleştiri, ailesel beklenti, belirsizliğe tahammülsüzlük ve akılcı olmayan mesleki inançlar ile kariyer karar verme güçlüğü arasındaki ilişkiyi, hipotetik bir model aracılığıyla test etmiştir. Araştırmanın çalışma grubunu, 2020-2021 eğitim öğretim yılında Erzincan ili başta olmak üzere çeşitli illerde öğrenimini sürdüren 470 lise öğrencisi oluşturmaktadır. Yapısal eşitlik modellemesi kullanılarak yapılan araştırmada, aile beklentilerinin öğrencilerin kariyer karar verme güçlüklerini anlamlı düzeyde yordadığı ve bu etkinin ailesel eleştiri, belirsizliğe tahammülsüzlük ve akılcı olmayan mesleki düşünceler aracılığıyla gerçekleştiği tespit edilmiştir. Ailesel eleştirinin de kariyer karar verme güçlüğü üzerinde dolaylı bir etkisi olduğu ve belirsizliğe tahammülsüzlük ile akılcı olmayan mesleki düşüncelerin bu etkide aracılık görevi gördüğü belirlenmiştir.

Tantan Ulu (2019), üniversite öğrencilerinin sürekli kaygı düzeyi, karar verme davranışı ve belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi arasındaki ilişkileri incelemiştir. Analiz sonuçlarına göre, İKT (İlişkili Karar Teorisi) performansı ile sürekli kaygı ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Ancak, sürekli kaygı ve belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri arasında her iki cinsiyette de anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Erkek öğrencilerin İKT performansının kadınlardan yüksek, kadın öğrencilerin sürekli kaygı düzeyinin ise erkeklerden yüksek olduğu; belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyinde ise cinsiyete göre anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Bu bulgular, literatürle karşılaştırılarak tartışılmış ve gelecek çalışmalar için önerilerde bulunulmuştur.

Can (2009) tarafından yapılan araştırmada, üniversite öğrencilerinin karar vermede özsaygı ve karar verme stillerinin, akılcı olmayan inançlar ve cinsiyet açısından anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığı ve akılcı olmayan inançlar ile karar verme stilleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma, Selçuk Üniversitesi'nin farklı fakültelerinde öğrenim gören 1., 2., 3., ve 4. sınıf öğrencileri üzerinde yapılmıştır ve toplam 750 öğrenci

katılmıştır. Bulgulara göre, özsaygı, dikkatli, kaçınan ve erteleyici karar verme stilleri cinsiyete göre farklılık göstermezken; panik karar verme stilinde kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre daha yüksek düzeyde olduğu belirlenmiştir. Akılcı olmayan inançlarla özsaygı arasında negatif bir ilişki, diğer karar verme stilleriyle ise pozitif bir ilişki saptanmıştır. Akılcı olmayan inanç ölçeği puanları düşük olan öğrencilerde erteleyici, panik ve kaçınan karar verme stilleriyle negatif; özsaygıyla pozitif ilişkiler gözlenmiş, dikkatli karar verme stiliyle ise anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

İncelenen araştırmalar, bireylerin karar verme stilleri ile bu stilleri etkileyen psikolojik, sosyal ve demografik faktörler arasında anlamlı ilişkiler bulunduğunu göstermektedir. Çankaya'nın (2024) spor bilimleri öğrencileriyle yürüttüğü çalışmada, karar verme stillerinin ve sosyal girişimsel liderlik becerilerinin sınıf düzeyi ve bölüm farklılıklarına göre değişkenlik gösterdiği; ayrıca bu iki değişken arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler olduğu belirlenmiştir. Diğer araştırmalarda ise belirsizliğe tahammülsüzlük (Toker, 2023; Önel ve Buran, 2023), öz yeterlik (Alataş, 2023), duygu düzenleme stratejileri (Totan vd., 2023), kişilik özellikleri (Kalı-Soyer vd., 2021) ve örgütsel faktörlerin (İnci, 2023) karar verme stilleri üzerinde etkili olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca bazı araştırmalar, karar verme sürecinin kaygı, özsaygı ve zihinsel hazır oluş gibi bireysel özelliklerle de ilişkili olduğunu ortaya koymuştur (Can, 2009; Güler vd., 2022; Tantan Ulu, 2019). Bu sonuçlar, karar verme sürecinin bireylerin hem içsel psikolojik yapılarından hem de içinde bulundukları sosyal ve kurumsal çevrelerden etkilendiğini ortaya koymaktadır. Bu bağlamda, eğitim ve danışmanlık programlarında bireylerin sezgisel ve akılcı karar verme becerilerinin geliştirilmesi; stresle başa çıkma, liderlik ve belirsizlikle mücadele gibi alanlarda önemli katkılar sağlayabilir.

Karar verme ile ilgili yurt dışında yapılan araştırmalar

Ran vd. (2022) tarafından yapılan araştırmada, duygusal zeka ve geliştirilmiş öz-yeterlik gibi faktörlerin öğrencilerin kariyer karar verme süreçlerindeki zorluklar üzerindeki etkilerini incelemiştir. Kesitsel tasarım ve uygun örnekleme yöntemleri kullanılarak, duygusal zeka ve öz-yeterlik ölçekleri ile veri toplanmıştır. Bulgular, geliştirilmiş öz-yeterliğin duygusal zeka ile pozitif; kariyer karar verme zorlukları ile ise negatif ilişkiler gösterdiğini, duygusal zekanın da kariyer karar verme zorlukları ile negatif ilişkide olduğunu ortaya koymaktadır. Araştırma sonuçları, öğrencilerin akademik ve mesleki yaşamlarında duygusal

zeka becerilerini etkin kullanmalarının önemini vurgulamakta ve kariyer karar verme zorluklarını daha iyi anlamak için gelecekte yapılacak niteliksel çalışmalara işaret etmektedir.

Fraizer vd. (2019), öğretmen adaylarının kariyer kararlarında öz yeterlilik duygularının etkisini incelemiştir. Araştırma, 151 öğretmen adayı üzerinde yürütülmüş ve veri toplama yöntemi olarak, katılımcıların açık uçlu sorulara verdikleri yazılı cevaplar içeren kompozisyonlar kullanılmıştır. Elde edilen bulgular, özellikle mesleğe yeni başlayan öğretmen adaylarının kendi içlerindeki tutkulu öz yeterlilik duygularından faydalanmalarının önemi üzerinde durulmuştur. Araştırmanın sonunda, gelecekte yapılacak çalışmalar ve öğretmen eğitimi programlarının geliştirilmesi gerektiği belirtilmiştir.

Mann vd. (1998) tarafından yapılan araştırma, üniversite öğrencilerinin karar verme stillerinin kültürlerarası farklılıklar açısından nasıl değiştiğini incelemiştir. Araştırma sonucunda, Batı kültüründeki öğrencilerin özsaygı düzeylerinin Doğu Asya kültüründeki öğrencilere göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca, erkek öğrencilerin özsaygı düzeyleri kızlara kıyasla daha yüksek çıkmış ve karar verme süreçlerine daha fazla güvendikleri saptanmıştır. Doğu Asya'daki öğrencilerin, Batılı öğrencilere göre daha fazla sorumluluktan kaçınma ve panikle başa çıkma stillerini kullandıkları belirlenmiştir.

Radford vd. (1993), üniversite öğrencileri arasında kültürel farklılıkların ve karar verme stillerinin ilişkisini incelemiştir. Araştırmada, özsaygısı yüksek olan öğrencilerin daha az karar stresi yaşadığı ve seçim ile sorumluluk almaya daha meyilli oldukları tespit edilmiştir. Ayrıca, Avustralyalı öğrencilerin Japon meslektaşlarına göre daha yüksek özsaygıya sahip oldukları, daha az stres yaşadıkları, daha fazla sorumluluk aldıkları ve savunucu kaçınım ile aşırı uyarılmışlık stillerini kullandıkları saptanmıştır. Cinsiyet bazında, Avustralyalı erkek öğrencilerin kadın öğrencilere kıyasla daha az karar stresi yaşadığı; Japon öğrenciler arasında ise kadınların erkeklere göre daha az stres yaşadığı bulgulanmıştır.

Burnett (1991), üniversite öğrencilerinin karar verme süreçlerinde benliğin etkisini ve stresli durumlarla başa çıkmak için kullandıkları ölçütleri incelemiştir. Araştırma, kendine güven duygularının düşük olmasının bireylerin karar verme kapasitelerini olumsuz etkilediğini; buna karşın yüksek kendine saygının daha akılcı ve mantıklı kararlar alınmasına yardımcı olduğunu ortaya koymuştur. Çalışma, dikkatli karar verme (iyimser bir çözüm yaklaşımı) stiline benliğin çeşitli yönleriyle (genel, sözel, akademik, güvenilirlik, problem çözüme) pozitif ilişkiler sergilediğini, dikkatsiz (kötümser bir çözüm yaklaşımı) ve içtepsel

karar verme stilleri ile ise negatif ilişkiler gösterdiğini ortaya koymuştur. Ayrıca, dikkatli karar verme stilinin yüksek kendine saygı ile pozitif bir ilişkiye sahip olduğu; dikkatsiz ve içtepisel karar verme stilleri ile kendine saygı arasında ise negatif bir ilişki olduğu saptanmıştır.

O'Hare ve Beutell (1987) tarafından yapılan araştırmada, lisansüstü öğrencilerinin mesleki kararlarla başa çıkmada kullandıkları karar verme stratejileri, cinsiyet farklılıkları açısından incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, erkeklerin karar alırken kadınlara kıyasla kendilerine daha çok güvendikleri, hatta karar vermeyi bir meydan okuma olarak gördükleri ve aldıkları kararlar üzerinde kontrol gücüne sahip oldukları düşüncesiyle hareket ettikleri belirlenmiştir. Kadınların ise karar alma sürecinde çevrelerinden yardım aldıkları, aldıkları kararlarla ilgili onay görmek isteği içinde oldukları ve erkeklere kıyasla karar sürecine daha düşük beklentilerle yaklaştıkları ortaya konmuştur.

Phillips vd. (1984) yaptıkları araştırmada, 243 lisans öğrencisi ile çalışmış ve 2 değişken seti arasındaki ilişkileri incelemek için kanonik analiz kullanmışlardır. Üç önemli kanonik kök şu sonuçları ortaya koymaktadır: (a) rasyonel karar verme stratejileri kullanan bireylerin, sorunlu durumlara yaklaşma (kaçınmak yerine) olasılığının yüksek olduğunu, (b) bağımlı karar verme stratejilerini onaylayan bireylerin, sorunlu durumlara yaklaştıklarını; ancak bunu, sorun çözme yeteneklerine özel bir güven duymadan yaptıklarını bildirme olasılığının yüksek olduğunu ve (c) karar verme için hem rasyonel hem de sezgisel stratejilerin onaylanmasına hem daha fazla güven hem de azalan kişisel kontrol değerlendirmelerinin eşlik etme olasılığının yüksek olduğunu göstermektedir.

İncelenen araştırmalar, bireylerin karar verme süreçlerinin duygusal zeka, öz-yeterlik, benlik algısı, belirsizliğe tahammül, stresle başa çıkma düzeyleri, kişilik özellikleri ve kültürel farklılıklar gibi çok boyutlu psikososyal faktörlerden anlamlı biçimde etkilendiğini göstermektedir. Çalışmalarda özellikle duygusal zeka ve öz-yeterliğin, karar verme zorluklarını azaltmada ve akılcı karar stratejilerini desteklemede önemli bir rol oynadığı ortaya konmuştur (Fraizer vd., 2019; Ran vd., 2022). Karar verme süreçlerinde özsaygının dikkatli ve mantıklı karar alma biçimlerini desteklediği, düşük özsaygının ise içtepisel ya da kaçınmacı karar stilleriyle ilişkilendiği belirlenmiştir (Burnett, 1991; Radford vd., 1993). Kültürel ve cinsiyet temelli farklılıklar ise karar stratejilerinde çeşitliliğe yol açmakta; örneğin, Batı kültüründeki bireylerin daha yüksek özsaygıya sahip oldukları ve daha az karar stresi yaşadıkları saptanmıştır (Mann vd., 1998; Radford vd., 1993). Ayrıca, kadınların karar

sürecinde sosyal destek arayışına daha fazla eğilim gösterdikleri, erkeklerin ise bireysel kontrol inancına daha çok sahip oldukları gözlenmiştir (O'Hare ve Beutell, 1987). Karar verme biçimleriyle kariyer planlaması, liderlik becerileri ve akademik başarı arasında da anlamlı bağlar kuran çalışmalar, bu alanda daha fazla disiplinlerarası araştırma ihtiyacını ortaya koymaktadır.

2.2. Duygu Düzenleme

2.2.1. Duygu kavramı

Duygularımız, yaşamla birlikte başlayan ve yaşam boyu gelişip dönüşen, bireysel deneyimlerle zenginleşen dinamik yapılardır. İnsan, sahip olduğu hiçbir duyguyu rastlantısal biçimde deneyimlemez. Duygular, yaşamın anlamlandırılmasında temel bir rol oynar (Izard, 2009). Duygular olmaksızın yaşamı tam anlamıyla kavramak ya da tanımlamak mümkün değildir. William James (1890) bu durumu çarpıcı bir biçimde şöyle ifade eder: “Tüm duygularınızdan aniden sıyrılıverdiğinizizi farz edin -tabii mümkünse- ve dünyayı şimdi umutlarınızla, kaygılarınızla, sevdiklerinizle, sevmediklerinizle değil, olduğu gibi, hiçbir kişisel değerlendirmeniz olmaksızın hayal edin. Böyle bir ölümcül dünyayı hayal etmek neredeyse olanaksız. Düşünün; evrenin hiçbir köşesinin sizin için bir diğerinden farkı yok. İçinde geçen tüm olaylar, içinde yer alan tüm nesnelerin artık birbirine herhangi bir üstünlüğü, tercih edilebilirliği, özelliği ya da ifade biçimi yok. Bakış açısı diye bir şey de yok. Duygular, bireyin dünyayla olan ilişkisini belirleyen temel bir filtredir. Her birimizin kendi dünyamıza atfettiği değer, ilgi ya da anlam, zihinlerimizin ona yüklediklerinden ibarettir.” James, duygularımızın hayatımızdaki yerini ve duygular olmadan yaşamın ne denli sıkıcı ve anlamsız olabileceğini dile getirmiştir. Bu değerlendirmesi, duyguların yalnızca bireysel değil, aynı zamanda varoluşsal bir anlam taşıdığını vurgular (Tozar, 2004).

Duygular, insan deneyiminin merkezi bir unsuru olarak, psikoloji biliminin uzun zamandır ilgi odağı olmuştur. Çeşitli teorisyenler duyguları farklı perspektiflerden tanımlamış ve açıklamış; bu da duyguların karmaşık doğasını ve insan davranışı üzerindeki etkilerini anlamamıza yardımcı olmuştur. Freud (1920), duyguları bireyin bilinçdışı dürtüleri ve çocukluk deneyimlerinden kaynaklanan içsel çatışmaların bir yansıması olarak görür. Duygular, genellikle bilinçaltında bastırılmış arzuların yüzeye çıkmasıyla ortaya çıkar ve bu süreçler genellikle anksiyete, mutluluk ya da depresyon şeklinde kendini gösterir. Bu duygusal tepkiler, Freud'un Psikoanalitik Teorisi'nde ego, id ve süperegounun dinamikleriyle açıklanır.

Jung (1964), duyguları bireyin bilinçaltı ile olan etkileşiminin bir sonucu olarak tanımlar ve bu etkileşim genellikle rüyalar, sanat ve mitler aracılığıyla ortaya çıkan arketipik imgelerle ilişkilidir. Bu bağlamda duygular, bireysel ve toplumsal bilinçaltı arasında bir köprü oluşturarak bireyin kendini gerçekleştirme sürecinde kritik bir rol oynar. James (1884) ise duyguları, öncelikle fizyolojik değişikliklerle tetiklenen psikolojik durumlar olarak değerlendirir. Ona göre bir duruma verilen bedensel tepki duygunun kendisini oluşturur ve bu fizyolojik tepkinin fark edilmesiyle duygusal deneyim meydana gelir. Örneğin bir ayıyla karşılaştığımızda kaçma davranışı kalp atışını hızlandırır ve bu fizyolojik değişiklik “korku” olarak hissedilir (Cannon, 1927; James, 1884; Lang, 1994). 20. yüzyılın sonlarına gelindiğinde, duygulara ilişkin anlayışımız daha da derinleşmiştir. Ekman (1992), duyguları altı temel kategori (mutluluk, üzüntü, korku, şaşkınlık, öfke ve iğrenme) altında sınıflandırarak, bu duyguların tüm insan kültürlerinde belirli yüz ifadeleri ve fizyolojik tepkilerle evrensel olarak ortaya çıktığını savunmuştur. Plutchik (1980) ise, duyguların sekiz temel çift (örneğin mutluluk-keder, korku-cesaret) etrafında örgütlendiği “duygu tekerleği” modelini geliştirerek, bu temel duyguların birbirleriyle etkileşime girerek daha karmaşık duygusal durumlar oluşturduğunu ileri sürmüştür. Öte yandan Lazarus (1991), duyguları bireyin yaşadığı olaylara yönelik bilişsel değerlendirmeleri sonucunda ortaya çıkan deneyimler olarak tanımlar. Bilişsel değerlendirme kuramına göre, bir olayın tehdit edici veya ödüllendirici olarak algılanması, o duruma verilen duygusal tepkiyi belirler ve bu süreçte bireysel anlamlandırmalar merkezi bir rol oynar.

Çağdaş çalışmalarda ise duygular daha geniş bir çerçevede ele alınmaktadır. Barrett (2017), duyguları yapısalcı bir yaklaşımla tanımlar ve duyguların sosyal ve kültürel bağlamlarda şekillendiğini savunur. Duygular, bireylerin yaşadıkları deneyimlere ve çevresel faktörlere bağlı olarak inşa edilir ve bu duygular kişi tarafından öğrenilen davranış kalıplarıyla şekillendirilir. Bu yaklaşım, duyguların sadece biyolojik değil, aynı zamanda sosyal yapılar ve kültürel öğrenme ile de şekillendiğini vurgular.

LeDoux (2002), özellikle korku duygusu üzerinden beyindeki sinirsel süreçleri inceleyerek duyguların önemli bir bölümünün bilinçdışı düzeyde işlendiğini ortaya koymuştur. Duygusal tepkilerin çoğu, bireyin farkındalığı olmaksızın hızlı ve otomatik biçimde oluşur. Damasio (1994) ise duygular ve hisleri “somatik işaret hipotezi” ile açıklamıştır. Bu teoriye göre, duygusal süreçler bedenin içsel fizyolojik durumlarından kaynaklanan işaretlerle tetiklenir ve bu somatik işaretler, özellikle karar verme süreçlerinde ve

sosyal etkileşimlerde belirleyici bir role sahiptir. Pozitif duygulara odaklanan Fredrickson (2001), “genişle ve inşa et” (broaden-and-build) teorisini ortaya koyarak, olumlu duyguların bireyin düşünce ve davranış repertuarını genişlettiğini; bunun da zamanla psikolojik kaynakların inşa edilmesini sağladığını ileri sürmüştür. Fredrickson’un araştırmaları, pozitif duyguların uzun vadeli psikolojik sağlık ve esenlik üzerindeki etkilerini kapsamlı biçimde incelemiştir. Duygusal iyi oluş alanında önemli katkılar sunan Diener (1984), iyi oluşun yalnızca olumlu duyguların varlığıyla değil, aynı zamanda yaşamdan genel memnuniyetin artması ve olumsuz duyguların azalmasıyla ilişkili olduğunu savunmuştur. Bu çerçevede yapılan çalışmalar, mutluluk ve yaşam memnuniyeti gibi kavramların insan davranışı ve karar alma süreçleri üzerindeki etkilerini araştırmıştır. Öte yandan, Csikszentmihalyi (1990) tarafından geliştirilen “akış” (flow) kavramı, bireyin tamamen bir aktiviteye odaklandığı ve zaman algısını yitirdiği zihinsel bir durumu ifade eder. Akış deneyimi, yüksek düzeyde tatmin, haz ve kendini gerçekleştirme ile ilişkilendirilir; bu nedenle kişisel gelişim ve duygusal denge açısından merkezi bir öneme sahiptir.

Duygularımızın bazı temel özellikleri vardır (Baltaş, 2006):

1. Her birey, kültürel etkenlerden bağımsız olarak sahip olduğu özgü temel duygulara sahiptir. Bu duygular; tikslenme, şaşkınlık, mutluluk, öfke ve korku gibi genel kabul görmüş duygusal tepkilerdir.
2. Duygular, doğaları gereği geçicidir. Bu geçicilik, ardışık duygusal tepkilerin birbirini takip etmesiyle karmaşık bir duygusal yapı oluşturur. Bu yapı, yaşamı yönetilemez hale getirebilecek yoğunlukta olabilir. Enerjinin verimli kullanımını engelleyen bu yoğunluk, duyguların belirli düşüncelerle bağlantılı olduğu sürece yenilenebilir ve sürdürülebilir. Duygusal deneyimler, beslenmelerine bağlı olarak olumlu veya yıkıcı sonuçlar doğurabilir.
3. Duygusal yanıtların organizasyonda belirli bir düzen içinde işlemesinden sorumlu olan zihinsel ve biyolojik yapılar bulunur. Bu yapılar, hissedilen duyguların bireyin davranış ve düşüncelerini etkilemesine olanak tanır.
4. Bir duyguyu sürekli olarak deneyimlemek, normal dışı bir durumdur. Duyguların değişen koşullara uyum sağlayamaması, psikolojide genellikle post-travmatik stres olarak adlandırılır. Çevresel değişimler, bu duygusal kitlenmeyi bozabilir ve bireyin hayatını olumsuz yönde etkileyebilir.

5. Fiziksel yapılar benzer olsa da, farklı bireyler aynı uyaranlara farklı duygusal anlamlar yükleyebilir. Bu, duyguların bireye özgü ve subjektif nitelikte olduğunu gösterir.

6. Duygular, birey farkında olmadan bile bedene etki edebilir. Duyguların düşünceyi şekillendirmedeki rolü, bedensel etkilere göre daha belirgin olabilir.

7. İnsanlar, duygularını paylaşma ihtiyacı duyarlar. Bireyler, değer verdikleri ve sevdikleri kişilerle duygusal bağlar kurarak bu ilişkilerde samimiyeti artırabilirler. Bu samimiyet eksikliği, ilişkilerin uzaklaşmasına yol açabilir. Ortaklık, vücut dilinde, jest ve mimiklerde uyum olarak da kendini gösterir; hatta giyim ve aksesuar seçimlerinde bile bu uyum görülebilir.

Duygular, bireylerin çevrelerindeki olaylara yanıt olarak bilgi sağlama ve kişisel amaçları şekillendirme konusunda kritik role sahiptir. Araştırmalar, duyguların insanları zevkli deneyimlere yönlendirme ve acı verici durumlardan kaçınma konusunda motive ettiğini göstermektedir; bu nedenle duygular, hayatta kalma için gerekli davranışları yönlendiren yaşamsal değerler olarak kabul edilebilir (Barutçugil, 2004; Özkalp ve Cengiz, 2003). Ayrıca, duygusal süreçlerin eksikliği veya yanlış anlaşılması, mantıklı karar verme yetimizi bozabilir; çünkü duygular, bireyi harekete geçirmek ve çevresel uyaranlara uyum sağlamak için gerekli enerjiyi ve yönlendirmeyi sağlar (Passons, 1975).

Duygular, aşağıdaki üç temel fonksiyona hizmet eder:

1. Harekete Geçirme: Duygular, bireyi belirli bir harekete geçmeye teşvik eder, böylece ona eylemde bulunması için gerekli enerjiyi sunar (Çakar, 2002).
2. Davranış Biçimlerini Belirleme: Duygusal süreçler, kişinin nasıl bir tepki vereceğini belirler. Örneğin, kızgınlık bireyi savunma veya saldırıya geçmeye hazırlar; sevgi ise daha yakın ve sıcak ilişkiler kurmaya teşvik eder (Özen, 2015).
3. Sosyal İlişkilerin Düzenlenmesi: Duygular, bireylerin sosyal çevreleriyle olan ilişkilerini düzenlemeye yardımcı olur; böylece empati gibi duygusal yeterlilikler aracılığıyla daha etkili sosyal etkileşimler mümkün olur (Titrek, 2007).

Konrad ve Hendl (2001), duyguların bağımsız bir ölçüye sahip olmaksızın bilinç fonksiyonlarıyla birlikte hareket ettiğini belirtmişlerdir. Bu da, duyguların biyolojik sistemi belli bir davranış biçimine hazırlamada önemli olduğunu gösterir. Shapiro (1997) ise duyguların bireylerin kendilerini doğal ortamlarında konumlandırma biçimlerine göre evrildiğini öne sürmüştür; korku bireyi tehlikelerden korurken, öfke engellerle başa çıkma

sürecinde destek sağlar. Acil durumlarda duygular, düşünmeden hızlıca harekete geçmemizi sağlar; çünkü duygu ve eylem arasındaki süre çok kısadır (Yurt, 2006).

Sonuç olarak, duygular sadece bireysel ve sosyal yaşamımızda önemli bir rol oynamakla kalmaz, aynı zamanda evrimsel süreçte hayatta kalma ve adaptasyon açısından da kritik öneme sahiptir (Çeçen, 2002; Dökmen, 2004). Duyguların bu çok yönlü işlevleri, onların sadece geçici hisler olmadığını; aynı zamanda bireyin çevresine uyum sağlamasını ve hayatta kalmasını destekleyen temel süreçler olduğunu göstermektedir.

2.2.2. Duygu düzenlemenin tanımı ve özellikleri

Duygular, bireylerin gündelik hayatlarında gösterdikleri reaksiyonların biçimlendirilmesinde mühim bir rol oynar. Duygu düzenlemedeki esneklik ve kontrol ise bireylerin değişik vaziyetlerde, hedefleri doğrultusunda hissettikleri duyguların yoğunluğunu duruma uyumlu bir şekilde artırıp azaltabilmesine veya yalnızca aynı şekilde sürdürebilmelerine imkan tanımaktadır (Bonanno ve Burton, 2013). İnsanların hissettiği duyguları ve bu duyguların ifade edilme biçimlerini şekillendirmeyi amaçlayan çeşitli girişimler olarak tanımlanan duygu düzenlemenin o anki bağlamın özelliklerinin uyumlu bir biçimde uygulanması, gündelik yaşamdaki işlevselliğin devam ettirilebilmesi açısından ön şart olarak kabul görebilmektedir (Akbulut, 2018; Gross ve Muñoz, 1995). Bu sebepten dolayı, yaşantımızda elde ettiğimiz en mühim yetilerden bir tanesi, duygu düzenleme stratejilerinin etkin bir biçimde uygulanmasıdır. Duygu düzenleme yeteneklerinin gelişimi, yaşamın erken dönemlerinde başlar. Yetişkinler üzerinde yapılan bir araştırma, algılanan ebeveyn stillerinin bireylerin duygu düzenleme becerilerini yetişkinlik döneminde de etkileyebileceğini ortaya koymuştur (Tani vd., 2018).

Duygu düzenleme, duyguların deneyimlenmesi ve açıklanmasını izleme, değerlendirme, değiştirme ve etkide bulunma becerisidir (McRae vd., 2009). Başka bir ifadeyle duygu düzenleme, bireylerin duyguların yapısını, sıklığını ek olarak zamanını farklılaştırabilecekleri birtakım süreçleri içinde barındırır. Duygu düzenleme, bireylerin deneyimlerini ve ortaya koydukları pozitif ve negatif duygularını düzenlemek amacıyla geliştirilen davranışsal, fiziksel ve bilişsel süreçler şeklinde adlandırılmaktadır (Akbulut, 2018). Bir diğer tanımda ise duygu düzenleme, bir hedefi elde edebilmek adına kişinin duygusal tepkilerini fark edebilme, kontrol sağlayabilme, değerlendirmeye alabilme ve gerektiğinde değiştirebilme; yani daha az yoğun miktarda olmasını gerçekleştirebilme kabiliyetidir. Yani duyguları tanımlama, anlamlandırma ve uyumlu şekilde hafifletme

işlevlerini kapsar (Demirkapı, 2013). Duygu düzenlemenin olumlu kognitif sağlığa mühim katkısının olduğu düşünölmektedir (Demirtaş, 2018). Catalino ve Fredrickson'a (2011) göre, duygularını olumlu şekilde düzenleyebilen bireyler, olumsuz duygu deneyimleyebilecekleri durumlar karşısında daha dirayetlidirler. Gross (1998a) ise duygu düzenlemeyi, "kişilerin sahip olacakları duyguların belirlemelerini, hangi vakit bu duygulara sahip olacaklarını ve bu duyguları hangi şekilde deneyimleyeceklerini ve göstereceklerini etkileyen prosesler" şeklinde ifade etmiştir. Duygu düzenleme, duygusal tecrübeleri ve ifadeleri hafifletmek, arttırmak ya da bastırmak hedefiyle gerçekleştirilen; her şekildeki gayeli, gayesiz, bilinçli, bilinçsiz davranışları, yetenekleri ve tutumları içinde barındırır (Calkins, 2010).

Gratz ve Roemer (2004), etkili duygu düzenlemenin dört ana bileşenini (a) duyguların tespit edilmesi ve bu duyguların doğru bir şekilde anlaşılması, (b) duyguların bilinçli olarak kabul edilmesi, (c) olumsuz duygular yaşanırken amaca yönelik davranışlarda bulunabilme ve dürtüsel hareketlerden uzak durma yeteneği, (d) etkili duygu düzenleme stratejilerinin uygulanması şeklinde tanımlamıştır.

Duygu düzenleme süreci, iradedışı veya iradeli, bilinçli ya da bilinçsiz gerçekleşebilir ve duygu ortaya çıkarıcı süreçlerin bir veya daha fazla yerinde etki edici rolleri bulunabilir. Kişi, hedefleri doğrultusunda duyguları hafifletebilir, arttırabilir veya aynı şekilde kalmasını sağlayabilir (Demirkapı, 2013). Duygu düzenleme stratejileri, kişiliğın gelişiminde ve diğerleriyle olan ilişkilerde sürekli test edilmektedir. Duygu düzenleme becerileri ile kişiler, kendi içlerinde ve diğerlerinin arasında duygularını düzenleme yeteneği kazanır ve duygusal ve bilişsel yetileri birbiriyle uyumlu bir biçimde birleştirmektedir. Kişi, duygu düzenleyerek duygusal hallerini değerlendirmeye alıp davranış tutumları halinde ifade edebilmektedir. Bu, duygu düzenleme yöntemidir. Duyguların fonksiyonel duruma gelmesiyle oluşan etkili davranışlar, kişinin sosyal hayata uyum gösterebilmesini sağlar. Duygu ise davranışın meydana gelmesinde düşünüş ve motivasyon sürecini ortaya çıkarır (İlikçi İygün, 2018). Duygu düzenleme, pek çok sürecin birbirini takip etmesi sonucunda oluşmaktadır. İlk başta farkına varılan duygu, kişi tarafından anlaşılır ve kabul edilir. Bu aşamanın ardından, fark edilen duyguya uyumlu tepki gösterilmesi hedefiyle kabul gören duygusal sinyallerin uyumlu bir biçimde sıralaması yapılmaktadır. Son aşamada, hissedilen duyguya uyumlu ve aynı zamanda amaca yönelik bir davranışta bulunulur (Hilt vd., 2011). Duygu düzenleme, bilhassa erken dönem çocuk ile anne ve babanın iletişimi bağlamında, içsel ve dışsal sosyal-duygusal tecrübelerin bir neticesi olarak gelişim sürecinde elde edilen bir niteliktir (Bilim, 2012).

Yaşamın ilk yedi senesinde, çocukların yerine getirmesi lazım olan ve temelinde duygu bulunan birtakım gelişimsel görevler bulunmaktadır. Bunlar; düş kırıklığıyla başa çıkabilme, öteki insanların ilgisini çekme ve onları eğlendirme, risklerin farkına varma, kaygı ve korku ile başa çıkma, onay görecekt davranışlarda bulunarak kendini ve eşyalarını muhafaza etme, farklı nedenlerden dolayı tek kalma ile başa çıkabilme, öğrenmeye ilgi duyma ve istekli olma ve akranları ile samimi ilişkiler gerçekleştirebilme gibi görevleri içinde barındırır. Bahsi geçen tüm bu görevler, duygu düzenleme yeteneklerine bağlı olarak gerçekleştirilebilir (Cole vd., 1994). Bu bilgiler ışığında, çeşitli psikopatolojilere neden olan uyumsuz duyguların düzenlenmesi, etkin seviyede sosyal ve duygusal işlevsellik için mühim bir etken olarak nitelendirilmektedir (Akkese, 2019).

Gross ve Thomson'a (2007) göre duygu düzenlemenin birtakım temel nitelikleri bulunmaktadır. Bunlar:

1. Bireyler, duygularını pozitif ya da negatif olarak düzenleme şansına sahiptir.
2. Duygu düzenlemenin kalıp örnekleri bilinç düzeyindedir. İlk olarak, duygu düzenlemeyi hayal ederek gerçekleştirebiliriz; ancak ardından, bilinçli olarak farkında olmadan meydana gelir.
3. Duygu düzenleme şekillerinin olumlu veya olumsuz olacağı evvelden öngörülemez.

Duygu düzenleme araştırmalarında, araştırmacıların en fazla ilgilendiği noktalardan bir tanesi duygu düzenleme stratejilerinin kategorize edilmesi olmuştur. Önceden gerçekleştirilen araştırmalarda, pek çok değişik duygu düzenleme stratejisi belirlenmiş; elde edilen sonuçlara göre bu stratejiler uyumlu ya da uyumsuz olarak sınıflandırılmıştır. Duygu düzenleme kuramları, bireylerin düzenlemeler aracılığıyla duyguları devam ettirebileceği, arttırabileceği ya da azaltabileceği sonucuna ulaşmıştır (Demirtaş, 2018).

Duygu düzenleme süreçlerini etkileyen faktörler araştırıldığında, yaşa göre farklılaştığını belirten araştırmalar bulunduğu; yaş arttıkça duygu düzenleme güçlüklerinin azaldığının ileri sürüldüğü görülmektedir. Orgeta (2009), 17-37 yaş ve 61-81 yaş aralığındaki iki grubu duygu düzenleme güçlüğü açısından karşılaştırdığı çalışmada, aradaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğunu; 17-37 yaş grubunun duygu düzenleme güçlüğü puanlarının daha yüksek olduğunu belirtmektedir. Cinsiyet farklılıkları araştırıldığında ise, kadın ve erkeklerin farklı duygu düzenleme güçlükleri yaşadığını belirten araştırmalar olduğu

görülmektedir. Neumann vd. (2010), Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği'nin açıklık, hedefler, kabul etmeme ve stratejiler alt ölçeklerinde kadınların; duygusal farkındalık alt ölçeğinde ise erkeklerin daha yüksek puanlar aldığını belirtmektedir.

2.2.3. Duygu düzenlemenin tanımı ve özellikleri

Bebeklik dönemi duygu gelişimi ve duygusal düzenleme

Yaşam boyu duygu düzenleme özellikleri sürekli bir evrim içindedir. Bu değişkenliği anlamak için, her gelişim evresindeki duygusal işlevleri ve özellikleri tanımlamak önemlidir. Özellikle yenidoğanlar, sınırlı duygu durum davranışları sergiler. Açlık veya uyku gibi fizyolojik ihtiyaçlar ve çevresel tetikleyiciler nedeniyle ağlama veya huzursuzluk gibi olumsuz duygusal tepkiler gözlemlenebilir. Aynı zamanda, beslenme sonrası yaşanan rahatlama hissi gibi nedenlerle mutluluk veya hoşnutluk gibi olumlu duygular sergilenebilir. Lewis (2007) tarafından belirtildiği üzere, bebeklerin yaşamın ilk altı ayı içinde mutluluk, neşe, üzüntü ve tiksinti gibi temel duyguları göstermeye başladıkları gözlemlenmiştir. İkinci yaşa gelindiğinde ise gurur ve utanç gibi öz-bilinçli duyguların geliştiği bilinmektedir.

Yenidoğanın başlangıçta oldukça kısıtlı olan duygu düzenleme davranışları, doğuştan gelen refleksler aracılığıyla gerçekleştirilir (Kopp, 1982). Duyarlı bakımın, bebek ağlamaya başladığında hızla sakinleştirilmesi gibi uygulamaların, duyguların biyolojik düzenlenmesine katkıda bulunduğu belirlenmiştir (Calkins ve Dollar, 2014). Bebekler yaklaşık üç aylıkken, parmak emme veya başını çevirerek dikkatini başka yöne verme gibi kendilerini sakinleştirebilecek davranışlar geliştirir. Bu da onların duyusal uyarılmalarını düzenlemelerine yardımcı olur (Rothbart vd., 1992). İlk aylarda bakım veren kişiler, bebeklerin duygu düzenlemesinde önemli bir dışsal kaynak iken, zamanla bebekler bu süreci kendileri yönetebilir hale gelir (Kopp, 1982).

Bebeklik döneminin ilk yılı içinde duygu düzenleme davranışlarında gözle görülür bir artış olduğu ve bu durumun bebeğin motor, bilişsel ve sosyal gelişimi ile desteklendiği gözlemlenmiştir (Kopp, 1989). Calkins ve Hill (2007), altı aylık bebeklerin dikkatlerini bilinçli olarak başka bir nesneye yönlendirebildiklerini belirtmiştir. Ayrıca, bebeklerin sosyal etkileşimde aktif olduklarını ve bu etkileşimler sırasında gösterdikleri olumlu tepkilere karşın nötr bir yüz ifadesi ile yanıt veren ebeveynlere tepki gösterme çabaları gözlemlenmiştir (Ekas vd., 2013; Mesman vd., 2009).

Gelişimsel süreçte bebekler, farklı duygu düzenleme davranışlarını keşfeder (Kopp, 1989). Rothbart vd. (1992), altı buçuk ay ile on üç buçuk ay arasında rahatsız edici uyaranlardan dikkati başka yöne çekme davranışının azaldığını, ancak annelere yönelik dikkatin arttığını göstermiştir. Landry ve Bryson (2004), normal ve normal dışı gelişim gösteren çocuklar arasında dikkat yönetiminde esneklik farklılıkları olduğunu ortaya koymuştur.

Yaşamın ilk yılı tamamlandığında, bebekler duygu durumlarını düzenlemede daha aktif ve amaca yönelik davranışlar sergilemeye başlar. Motor becerilerinin kontrolü artan bebekler, olumsuz duygulara yol açan durumlardan fiziksel olarak uzaklaşabilir veya ilgi çekici nesnelere yaklaşarak duygularını düzenleyebilir (Calkins ve Johnson, 1998; Diener vd., 2002). İkinci yılda, çocuklar ebeveynlerin komutlarına uyum sağlayarak öz denetim becerilerini geliştirir (Thompson, 1991).

Bebeklik dönemi boyunca mizaç ve bağlanma güvenliği duygu düzenleme ile yakından ilişkilendirilmiş; duygu düzenleme, mizaç ve sosyalleşmenin bir ürünü olarak tanımlanmıştır (Cassidy, 1994; Rothbart ve Sheese, 2007; Thompson, 1994). Çocukluk döneminde ise çabalı kontrol mekanizmalarının gelişimi, duygusal tepkilerin daha etkin yönetilmesine olanak tanır (Eisenberg vd., 2004).

Erken çocukluk döneminde (okul öncesi) duygu düzenleme

Duygu düzenleme süreci, bebeklik döneminde öncelikle bakım verenlerin aktif katılımı ve yönlendirmesiyle gerçekleşir. Ancak çocuklar okul öncesi yaşlara geldiklerinde, bağımsız duygu düzenleme yetenekleri geliştirmeye başlarlar. Bu dönemde, dil becerilerinin gelişimi sayesinde çocuklar duygularını tanımlama ve anlamlandırma kapasitelerini artırır; duygularının hangi olaylar veya koşullar tarafından tetiklendiğini ayırt etmeye başlarlar. Aynı zamanda, diğer bireylerin de kendi özgün amaçları, niyetleri ve inançları olduğunu anlamaya başlayarak zihin kuramını geliştirirler (Thompson ve Lagattuta, 2006). Okul öncesi çocuklar, bireylerin inanç ve arzularının kendi duygusal durumları üzerindeki etkisini anlamaya başlarlar.

Ebeveynler ve çocuklar, geçmiş ve gelecekteki olaylarla ilgili olarak hem olumlu hem de olumsuz duyguları tartışırken, çocuklar 3 ila 5 yaş arasında duyguları tetikleyen durumları, ortamları ve olayları anlama yeteneği göstermeye başlarlar (Thompson, 2006). Bu dönemde çocuklar, hem kendi duygularını hem de başkalarının duygularını anlama ve ifade etme

becerilerini geliştirirken, bu süreç aynı zamanda öz-farkındalık ve benlik kavramı üzerindeki anlayışlarını da derinleştirir (Denham, 1998). Özellikle başarıları karşısında gurur ya da hataları sonucunda utanç gibi öz-bilinçli duyguları deneyimlemeye başlarlar (Lewis, 1992; Saarni, 1999). Okul öncesi dönemde ebeveynler, çocuklar için temel rol modeller olarak işlev görür. Çocuklar, ebeveynlerini taklit ederek duygularını nasıl ifade edeceklerini ve bazen nasıl bastırabileceklerini öğrenirler. Ebeveynlerin davranışları, çocukların başkalarının duygularına nasıl tepki vereceğini şekillendirirken; aynı zamanda kendi duygusal tepkilerini farklı durumlar karşısında nasıl düzenleyecekleri konusunda da onlara rehberlik eder. Bu bağlamda, ebeveynlerle yapılan duygusal içerikli diyaloglar, çocuklara sosyal normların ve kültürel değerlerin aktarılmasında önemli bir rol oynar (Friedlmeier vd., 2011).

Araştırmalar, duygusal ifadeleri teşvik eden ebeveynlerin çocuklarının daha etkili duygu düzenleme stratejileri geliştirdiğini; ancak duyguları küçümseyen veya reddeden ebeveynlerin çocuklarının duygu düzenleme konusunda zorlandığını göstermektedir (Gottman, Guralnick vd., 1997; Morris vd., 2007; Thompson, 2015). Ayrıca, kardeş ilişkilerinin ve aile içi çatışmaların da çocukların duygu düzenleme yetenekleri üzerinde önemli etkileri olduğu belirtilmektedir (Breaux vd., 2014; Davies ve Cummings, 1998; Kim ve Cicchetti, 2010; Thompson ve Calkins, 1996; Youngblade ve Dunn, 1995).

Okul öncesi dönemde, hazzı erteleyebilme yetisi; çocukların daha büyük veya daha çekici ödülleri bekleyebilme yetenekleri ile ilişkilidir. Mischel vd. (1972) tarafından geliştirilen teorik yaklaşım, “Soğuk Bilişsel Sistem” ve “Sıcak Duygusal Sistem” olarak adlandırılan iki farklı işlem arasındaki dinamiği vurgular. Bu sistemler, düşünceyi değerlendirme ve amaca yönelik davranışları kontrol etme yeteneği sağlar (Mischel, 2014). Okul öncesi çocuklar, büyük ödüller için beklerken dikkatlerini başka yöne çevirme, kendileriyle konuşma veya oyun oynama gibi stratejiler kullanarak anlık hazzı erteleyebilir. Bu yeteneği geliştiren çocuklar, yetişkinlikte daha uyumlu ve başarılı olma eğilimindedir (Casey vd., 2011).

Genel olarak, okul öncesi dönem çocukları; duygular ile bu duyguların nedenleri arasındaki karmaşık ilişkiyi anlamaya başlarlar ve yaşla birlikte hangi durumların hangi duyguları tetikleyeceği konusunda artan bir anlayış geliştirirler. Bu dönemde çocuklar, dışsal yardımlarla başladıkları duygu düzenleme stratejilerini içsel stratejiler kullanarak zenginleştirir. Okul öncesi çocuklar, istemli bir çaba ile kendilerini rahatsız eden durumdan uzaklaştırabilir; dikkatlerini keyif verici şeylere yönlendirir; zorlayıcı durumlar hakkında daha

fazla bilgi toplar ve kendilerini rahatlatmak için kendi kendilerine konuşarak duygularını düzenler (Friedlmeier vd., 2011; Gottman, Guralnick vd., 1997; Thompson ve Lagattuta, 2006).

Çocukluk döneminde duygu düzenleme

Çocukluk döneminin orta ve son evrelerinde, çocukların benlik algısı daha karmaşık bir yapı kazanır. Bu evrelerde çocuklar, önceki dönemlere kıyasla kendi duygusal süreçleri hakkında daha geniş bir bilgiye sahip olurlar ve duygularını yönetme yöntemlerini öğrenirler. Ayrıca, bu dönemde çocukların sosyal çevreleri genişler ve bilişsel yetenekleri; mantıksal düşünme ve sonuç çıkarma kapasitelerini geliştirecek biçimde ilerler. Bu gelişim, çocukların duygusal ifadeleri, duyguların başkaları üzerindeki etkileri ve bir olayın birden fazla duyguyu tetikleyebileceği hakkında daha detaylı bir anlayış kazanmalarını sağlar (Thompson, 1991). Çocuklar, yaklaşık yedi yaşından itibaren inançların duygular üzerindeki etkisini ve gerçekte hissedilen ile ifade edilen duygular arasındaki farkları anlamaya başlarlar. Dokuz yaşlarındaki çocuklar ise, insanların çelişkili duygular yaşayabileceğini ve duyguların bilişsel stratejilerle nasıl düzenlenebileceğini öğrenirler (Pons vd., 2004).

Okul çağındaki çocuklar, duygularını düzenlemek için kendi geliştirdikleri stratejileri daha sık kullanmaya başlarlar. Bu stratejiler, sosyal etkileşimlerde etkinliği artırmak için de kullanılır. Okul çağındaki çocuklar, duygularını modifiye eden düşünceler geliştirir, olayları yeniden çerçeveye koyarak veya davranışsal değişiklikler yaparak duygusal durumlarını yönetirler (Thompson, 2015). Orta çocukluk ve ergenlik dönemlerinde, “yeniden değerlendirme” ve “bastırma” gibi duygu düzenleme stratejileri kullanılır (de Veld vd., 2012; Gullone vd., 2010). Ancak, yetişkin çalışmalarının aksine, de Veld vd. (2012) tarafından yapılan araştırmada, 10 yaş civarındaki çocuklarda yeniden değerlendirme stratejisinin stresle ilişkili fizyolojik tepkileri azaltmada etkili olmadığı bulunmuştur. Ayrıca, depresyon ve anksiyete bozukluğu tanısı almış çocuk ve ergenlerle yapılan araştırmalar da, yeniden değerlendirme stratejisinin az ya da hiç kullanılmadığı gözlemlenmiştir (Hughes vd., 2011).

Ergenlik döneminde duygu düzenleme

Ergenlik, çocukluk ile yetişkinlik arasındaki geçiş süreci olarak tanımlanabilir ve bu dönemde bireylerde biyolojik, bilişsel ve sosyo-duygusal açılardan önemli değişimler meydana gelir. Bu dönem, genellikle bireyin sosyal olarak bağımsız hale gelmesiyle son bulur ve zaman dilimi olarak genellikle 10 yaşın başlarından 20'li yaşların başına kadar süren bir evreyi kapsar (Senemoğlu, 2018).

Duygusal düzenleme üzerine yapılan gelişimsel çalışmalara bakıldığında, literatürde genellikle bebeklik, erken çocukluk ya da yetişkinlik dönemlerine odaklanıldığı görülür (Zimmerman ve Iwanski, 2014). Ancak ergenlikte biyolojik ve hormonal değişiklikler ile bu değişikliklerin sosyal ve duygusal etkileri; bilişsel yeteneklerde, benlik algısında ve sosyal ilişkilerde (akran ve romantik ilişkiler dahil) görülen çeşitlilikler nedeniyle duygusal kararsızlıklar sıkça rastlanan bir durumdur. Ergenler, duyguları algılama ve yorumlama konusunda çocuklara kıyasla daha gelişmiş bir kabiliyet sergilerler (Gross ve Thompson, 2007). Zimmerman ve Iwanski (2014) ise duygu düzenlemenin hem sosyal hem de bireysel yönlerinin tüm yaşam evrelerinde bulunduğunu ve yaşanan duygunun şiddetine bağlı olarak bu düzenleme stratejilerinin değişebildiğini belirtmiştir.

Ergenlik döneminde beyin gelişimi ve riskli davranışlar arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar öne çıkmaktadır (Guyer vd., 2008; Hare vd., 2008). Bu araştırmalar, ergenlikten genç yetişkinliğe geçiş döneminde özellikle beyin aktivasyonunda önemli değişiklikler olduğunu ortaya koymuştur. Çalışmalar, ergenlerin çocuklara ve yetişkinlere göre amigdalada daha yüksek aktivasyon gösterdiğini, bu durumun duyguları daha yoğun yaşamalarıyla ilişkili olduğunu göstermektedir (Hare vd., 2008).

Ayrıca, duygu düzenleme üzerine yapılan araştırmalar genellikle içselleştirilmiş sorunlar (depresyon, kaygı vb.) ve dışsallaştırılmış sorunlar (zorbalık, saldırganlık vb.) ile ilişkilendirilmektedir (Cicchetti vd., 1995; Garber vd., 1995; Shortt vd., 2010; Silk vd., 2003; Suveg ve Zeman, 2004). İçselleştirilmiş sorunlarla mücadele eden bireylerde, ergenlik dönemine özgü biyolojik duyarlılıkların çevresel taleplerle etkileşimi sonucunda duygu durum bozukluklarının ortaya çıkabileceği vurgulanmaktadır (Hare vd., 2008).

Ergenlerin duygusal düzenleme stratejileri arasında inkâr, kaçınma ve umut besleme gibi stratejiler yer alırken, Zimmerman ve Iwanski (2014), ergenlerde olumsuz duygu düzenleme stratejilerinin devam ettiğini bulmuştur. Ancak bu dönemden sonra, genç yetişkinlerde adaptif düzenleme stratejilerinin arttığı gözlemlenmiştir.

Yetişkinlik ve yaşlılık döneminde duygu düzenleme

Gelişim psikolojisi literatürü, duygu düzenlemenin önemli bir psikolojik konsept olarak tanındığı ilk çalışmalarla zenginleşmiştir (Gross ve Muñoz, 1995). Duygu düzenleme ve bu alandaki stratejiler, Gross'un (2001) yetişkinler üzerine yaptığı çalışmalarla derinlemesine incelenmiştir (Gross ve Levenson, 1993). Bu çalışmalar genellikle yeniden

değerlendirme ve bastırma gibi stratejilerin psikolojik rahatsızlıklarla olan ilişkisini ele almaktadır. Özellikle yeniden değerlendirme stratejisinin, olumsuz duyguları yönetme, dürtüsel hareketleri kontrol altına alma ve sosyal ilişkiler ile hafızaya zarar vermemesi açısından etkili olduğu bulgulanmıştır (Gross ve John, 2003). Diğer yandan, duyguları bastırma stratejisi, hafızayı olumsuz etkileyerek ve fizyolojik uyarılmayı yatıştıramadığı için genellikle etkisiz bulunmuştur (Richardson, 2017).

Duygu düzenleme stratejilerinin nörobiyolojik, kişilik, sosyal ve bilişsel yapılarla olan bağlantıları da birçok çalışma ile incelenmiştir (Chervonsky ve Hunt, 2018; Wang vd., 2009). Riediger ve Luong'un (2015) çalışmaları, yaşa göre değişen duygu deneyimlerinin kişiler arası ve durumsal farklılıklarını belgelemiştir. Örneğin, yaşlı yetişkinlerin genellikle genç ve orta yaş gruplarına göre daha fazla pozitif duygu yaşadıkları; ergenlerin ise yetişkinlere kıyasla daha fazla negatif duygu yaşadığı gözlemlenmiştir (Gross vd., 1997; Riediger ve Rauners, 2014; Scheibe ve Carstensen, 2010).

Günümüz araştırmaları, yaşla birlikte duygusal deneyimlerdeki bireysel farklılıkları ve duygu yoğunluğunun değişip değişmediğini sorgulamaktadır. Carstensen vd. (2003), özellikle yaşlılık döneminde duygu düzenleme stratejilerinin önemini vurgulamış ve sosyoduygusal seçicilik teorisini geliştirerek bu alana katkı sağlamışlardır. Bu teoriye göre yaşlılar, yaşamın sonuna yaklaştıkça sosyal çevrelerini, anlamlı duygusal deneyimler yaşayacak şekilde düzenlemektedirler (Sims vd., 2015).

Araştırmalar, yaşlı bireylerin sosyal çevrelerinde yaptıkları bu düzenlemelerin sosyal doyumunu artırdığı ve yalnızlık hissini azalttığı ile bağlantılı olduğunu ortaya koymuştur (Carstensen vd., 2000). Ayrıca, Scheibe vd. (2015), yaşlıların olumsuz duyguları yönetirken dikkat dağıtma stratejisini tercih ettiklerini ve bu stratejinin onların iyilik halini artırdığını belirtmiştir.

2.2.4. Duygu düzenleme kuramları

Dodge'nin sosyal bilgi süreç modeli

Dodge (1991) tarafından geliştirilen Sosyal Bilgi Süreç Modeli'ne göre çocuklar, sosyal işaretleri algılar, yorumlar ve bu bilgiye dayanarak tepki verirler. Model beş aşamadan oluşur. İlk aşama, sosyal işaretlerin algılanması ve dikkatin bu işaretlere odaklanmasıdır. Ardından çocuk, algıladığı bilgileri yorumlar. Daha sonra duruma yönelik olası tepkilerini oluşturur ve karşılık arar. Tepki kararı verme süreci, dördüncü aşamadır. Burada çocuk, farklı

davranış seçeneklerini değerlendirir ve sonuçlarını düşünür. Son aşamada ise seçilen tepki uygulanır.

Sosyal Bilgi Süreç Modeli'ne göre, duygu düzenleme sürecinde, diğer bireylerin -özellikle de ailenin- büyük bir önemi vardır. Masters (1991) da bu konuda benzer bir görüşü paylaşarak, duygu düzenlemenin ailenin etkisiyle geliştiğini ve sonuç olarak dışa vurulduğunu belirtir. Parrott (2001) ise duyguların sosyal olduğunu ve çoğunun diğerleri ile etkileşimle oluştuğunu vurgular. Övgü aldıklarında insanlar mutlu hissederken, eleştiri aldıklarında üzülürler. Ayrıca, duyguların ifade edilmesinde gerçek duyguların değil, sosyal durumun belirleyici olduğu kabul edilir. Bu nedenle duygusal dışavurumlar, daha çok sosyal taleplere göre şekillenir. İnsanlar, duygularını sosyal beklentilere uygun olarak ifade ederler. Olumsuz duygularını gizlerken, olumlu duygularını abartırlar. Dolayısıyla, çocuğun içinde bulunduğu ailenin verdiği sosyal işaretlerin önemi büyüktür.

Gratz ve Roemer'in duygu düzenleme tanımlaması

Duygu düzenleme süreci, birtakım beceriler perspektifinden incelenir. Bu bakış açısıyla duygu düzenleme; kişinin duygularını fark etmesi, anlaması ve kabul etmesi; dürtüsellik gösteren davranışlarını kontrol edebilme yeteneği ile negatif duyguları hissederken arzulanan hedefe uygun hareket etmesini sağlar. Ayrıca, bireysel ve durumsal hedeflere cevap vermek amacıyla duygusal tepkilerin istenilen şekilde düzenlenmesi ve olaya uygun duygu düzenleme stratejilerinin esnek bir şekilde kullanılması bu sürecin önemli bileşenleridir. Dolayısıyla bu yeteneklerin eksikliği, duygu düzenleme sürecinde zorluklarla karşılaşıldığını gösterebilir (Gratz ve Roemer, 2004).

Gratz ve Roemer (2004), altı farklı duygu düzenleme boyutu (farkındalık, açıklık/netlik, kabul etmeme/reddetme, stratejiler, dürtü, amaçlar) belirlemişler ve bu boyutlardan herhangi birinin eksik olması durumunda bireylerin çeşitli güçlükler yaşamasına neden olabileceğini ifade etmişlerdir. Bu boyutlar Tablo 2.2.'de gösterilmektedir:

Tablo 2.2. Duygu düzenleme boyutları (Gratz ve Roemer, 2004).

Duygu Düzenleme Boyutları	Boyut Açıklamaları
Farkındalık boyutu	Duygusal tepkiler konusunda farkındalık eksikliği
Açıklık/netlik boyutu	Duygusal tepkilerin netliği/açıklığı konusunda eksiklik
Kabul etmeme/reddetme boyutu	Duygusal tepkileri reddetme/kabul etmeme
Stratejiler boyutu	Duygu düzenleme stratejilerine sınırlı erişim
Dürtü boyutu	Olumsuz duygu deneyimlerken dürtü kontrolünde güçlükler
Amaçlar boyutu	Olumsuz duygu deneyimlerken hedefe yönelik davranışlar sergilemede güçlükler

Koole'un duygu düzenleme stratejileri

Koole vd. (2015), duygu düzenleme stratejilerini sınıflandırarak bu alanda önemli bir teorik çerçeve sunmuştur. Duygu düzenleme stratejileri, bireylerin istenmeyen duyguları yönetmek için kullandıkları yöntemleri tanımlar. Koole'un (2009) çalışmaları bu stratejileri dört ana başlık altında toplamaktadır:

Duygu odaklı stratejiler: Bu stratejiler, bireylerin doğrudan duygu deneyimlerini değiştirmeye odaklanır. Örneğin, olumlu yeniden çerçeveleme veya olumlu anılar üzerinde düşünme.

Bilişsel odaklı stratejiler: Bu stratejiler, bireylerin düşüncelerini veya bilişsel değerlendirmelerini değiştirmeye yönelik çabalaradır. Bilişsel yeniden çerçeveleme bu stratejinin bir örneğidir.

Davranışsal odaklı stratejiler: Bu stratejiler, bireylerin belirli durumlarda davranışlarını değiştirmeyi içerir. Örneğin, stresli bir durumda derin nefes alma teknikleri kullanmak.

Durum odaklı stratejiler: Bireylerin duygu uyandıran durumu değiştirmeye çalışmasını içerir. Örneğin, stresli bir ortamdan uzaklaşmak veya durumu değiştirmeye yönelik adımlar atmak.

Koole (2009), duygu düzenleme stratejilerini ayrıca ihtiyaç yönelimli, hedef yönelimli ve kişi yönelimli olmak üzere üç başlıkta incelemiştir:

İhtiyaç yönelimli stratejiler: Olumlu duyguların artırılması ve olumsuz duyguların azaltılması gerekliliğinden yola çıkarak hazzal ihtiyaçların karşılanması hedefler. Bu stratejiler, bireyin kendini iyi hissetmesini sağlayacak aktiviteleri içerir (Koole, 2009).

Hedef yönelimli stratejiler: Belirli bir hedef, norm veya görev tarafından yönlendirilir ve kişinin belirli duygusal durumların faydalı olduğuna inanmasına dayanır. Bu stratejiler, bilişsel yeniden yapılandırma, tepki gösterme ve duyguları ifade etmeyi içerir (Gross, 1998a; Koole, 2009).

Kişî yönelimli stratejiler: Kişinin ihtiyaçlarına, hedeflerine, motivasyonlarına ve kişilik yapısına odaklanır. Bu stratejiler, kişinin kendini tanıması ve duygusal dengesini koruması üzerine yoğunlaşır. Bu bağlamda nefes kontrolü, sistematik kas gevşetme ve yazı yazma teknikleri örnek verilebilir (Koole, 2009; Pennebaker, 1997).

Koole (2009), duygu düzenleme stratejilerinin temel amaçlarını, keyifli deneyimleri artırmak, hedeflere ulaşmayı kolaylaştırmak ve genel kişisel gelişimi en üst düzeye çıkarmak olarak tanımlar. Ayrıca Gross (1998b) ve Pennebaker (1997) gibi araştırmacılar da bu alanda önemli katkılarda bulunmuştur. Bu bağlamda, duygu düzenleme stratejilerinin sınıflandırılması ve bu stratejilerin pratik uygulamaları üzerine yapılan çalışmalar, bireylerin duygusal sağlığını iyileştirme ve kişisel gelişimlerini destekleme konusunda değerli içgörüler sunmaktadır.

Bilişsel duygu düzenleme modeli

Her biri dört maddeden oluşan ve her biri tehdit edici veya stresli yaşam olaylarını deneyimledikten sonra gerçekte ne yapıldığına değil ne düşünüldüğüne atıfta bulunan, kavramsal olarak farklı 9 adet bilişsel stratejiden oluşmaktadır (Garnefski vd., 2001).

1. Kendini Suçlama: Kötü ve istenmeyen bir durumla karşılaşıldığında bu durumdan dolayı bireyin kendisini sorumlu tutması ve kendini suçlu görmesi şeklinde ifade edilmektedir. Şayet kişide bu olay yüzünden kendini suçlama görülüyorsa, bunun sebebi olarak kişideki yoğun kendini suçlayıcı düşüncelerinin varlığı düşünülmektedir. Janoff-Bulman (1979) kişilerin deneyimledikleri olumsuz durumlar sonucunda, kendilerine yönelik olan değerlilik/değersizlik düşüncelerinin arttığını ve suçlu olarak kendilerini gördüklerini belirtmişlerdir.

2. Kabullenme: Kişilerin deneyimledikleri olumsuz bir durumu kabullendiklerini ve kendi hakkındaki düşüncelerini yaşanan olaya bağımlı kalmadan geliştirebildiklerini göstermektedir (Carver vd., 1989). İşlevselliği arttırmaya yardımcı olan bir başa etme stratejisi olarak görülmektedir.
3. Ruminasyon veya Düşünceye Odaklanma: Kişinin daha önce deneyimlenmiş ve olumsuz şekilde yorumlanan olayla ilintili olacak şekilde etrafını yeniden biçimlendirme, düzenleme ve anlamlandırmasının aksine bu olayla alakalı olan düşünce ve duygularını devamlı olarak düşünülmesi sürecidir. Kişi sürekli bir şekilde olumsuz olarak nitelendirdiği durumun özelliklerine odaklanıp zihnini meşgul etmektedir.
4. Olumlu Yeniden Odaklanma: Kişinin, üzerinde negatif yorumlama yapılan olayı düşünürken o olayın iyi yönlerine odaklanması ve düşünce yapısını buna paralel olarak şekillendirmesidir. Garnefski vd. (2001), bu süreci bireyin duygularını pozitif anılara yönlendirebilmesi şeklinde ifade etmektedirler.
5. Plan Yapmaya Yeniden Odaklanma: Kişinin deneyimlediği olumsuz duruma yönelik ne tür tedbirler alınabileceği ve farklı ne tür şeyler yapılabileceği ile alakalı düşüncelerini kapsamaktadır. Carver vd. (1989) bu süreci, kişinin başından geçen bir durumla baş edebilmek için neler yapabileceğini tek tek belirleme süreci şeklinde ifade etmektedir.
6. Olumlu Yeniden Değerlendirme: Kişinin başından geçen bir olayın pozitif yönlerini araştırmaya ve bunlar üzerine odaklanmaya yönelik motivasyonunun bulunmasıdır.
7. Olayın Değerini Azaltma: Kişinin başından geçen durumları yaşamış olduğu başka olaylarla mukayese ederek başından geçen olayın değersiz olduğu inancı geliştirmesidir. Sosyal karşılaştırma psikolojik rahatsızlıkların meydana gelmesindeki etkisi düşünüldüğünde, kişinin olumsuz olarak nitelendirilen yaşam deneyimlerinin düşünmesi ‘şimdi’de gerçekleşen olayın değerinin olduğundan az görülmesine sebep olabilir. Bundan dolayı işlevsel olmayan bir strateji olarak görülmektedir (Garnefski vd., 2001).
8. Felaketleştirme: Kişinin deneyimlediği bir olayın ağırlıklı olarak olumsuz yönlerine odaklanıp, bunun yaşayabileceği en kötü olay olduğunu düşüncesini içermektedir.

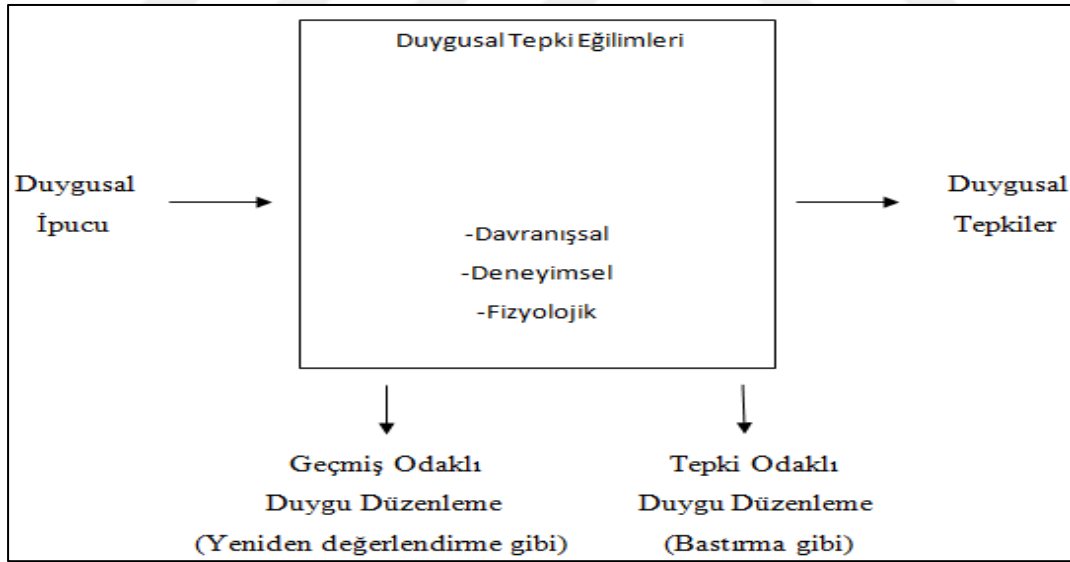
Birey bu durumu baş edemeyeceği bir olaymış gibi algılayarak doğru olmayan ön görülerde bulunmaktadır.

9. Başkalarını Suçlama: Kişi başına gelen olaylardan sorumlu olarak diğer insanları görmektedir. Bu olayın gerçekleşmesinde diğerlerinin sorumluluğu kendisinden daha çoktur.

Bu dokuz strateji, kişilerin duygusal deneyimlerini yönetme ve düzenleme süreçlerini anlamak için kullanılır. Bu stratejilerin farklı durumlar ve kişisel özellikler için etkili olma derecesi değişebilir ve bireylerin duygusal iyilik hali üzerindeki etkileri incelenmiştir.

Gross'un duygu düzenleme süreç modeli

Gross (2001), duygu düzenleme üzerine kuramsal bir model geliştiren önemli araştırmacılardan biridir. Onun teorisinde merkezi bir yer tutan “tepki eğilimi” kavramı üzerine yoğunlaşmaktadır. Gross’a (2001) göre, duygu düzenleme süreci, bireylerin içsel veya dışsal uyaranları algılamasıyla tetiklenir. Bu süreç, bireylerin çeşitli davranışsal, fizyolojik ve deneyimsel uyarıcılara maruz kalmasıyla başlar. Şekil 2.3.’te Gross’un (2001) modelinde iki temel duygu düzenleme şekli gösterilmiştir.



Şekil 2.3. Gross'un (2001) modelinde iki temel duygu düzenleme şekli.

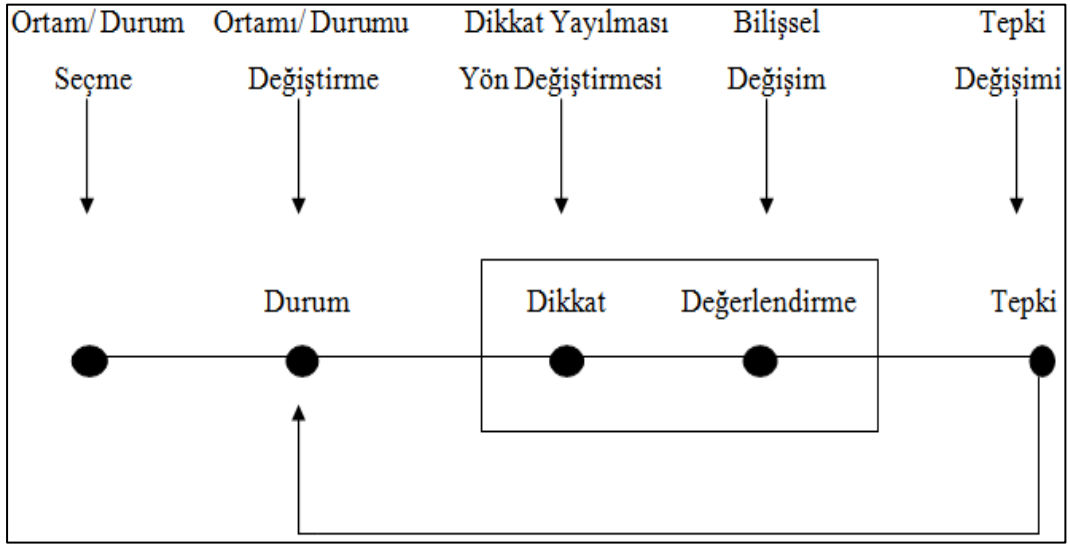
Bu modelde duygu düzenleme süreci; bireyin duygularını, bu duyguların yarattığı hisleri ve bu duyguların fizyolojik, sözel ve davranışsal ifadeleri üzerinden incelenir. Duyguların çok yönlü yapısı, duygu düzenleme stratejilerinin; davranışsal, bilişsel ve fizyolojik reaksiyonların süresi, başlangıcı, bitişi ve ertelenmesi üzerinde değişikliklere yol

açar (Gross, 1998a). Modele göre duygu düzenleme; bilinçli veya bilinçdışı, kişinin kontrolü altında veya kontrolü dışında gerçekleşebilir ve geçmiş odaklı ya da tepki odaklı olabilir (Gross, 1998b). Geçmiş odaklı stratejiler, duygusal tepkiler oluşturmada ve davranışsal ya da fizyolojik sonuçlar değiştirilmeden önce devreye girer. Bu stratejiler, bir durumun değerlendirilmesi sonrasında olumsuz duyguların davranışsal ve fizyolojik belirtilerini azaltmayı amaçlar. Tepki odaklı stratejiler ise, aktif hale gelmiş duygulara yönelik tepkileri ele alır.

Gross (2002), duygu düzenlemeyi ayrıntılı bir biçimde beş aşamada inceleyen bir model önermiştir:

1. Ortam/Durum Seçimi: Bu aşama, bir bireyin duygusal tepkilere yol açabilecek bir durumda olup olmadığını belirlemeyi ifade eder. Başka bir deyişle, bireylerin duygularını düzenlemek için çeşitli ortamlara, etkinliklere ve sosyal etkileşimlere katılma ya da bu tür durumlardan kaçınma seçimlerini içerir.
2. Ortamı/Durumu Değiştirme: Bu aşama, bireyin duygusal etkileri değiştirmek için çevresel bağlamı veya fiziksel ortamı aktif olarak değiştirme sürecidir.
3. Dikkat Dağıtma/Yön Değiştirme: Bu süreçte bireyler, duygusal kontrol sağlamak amacıyla durumun hangi yönlerine odaklanacaklarını ve ortamın hangi özelliklerini göz önünde bulunduracaklarını belirler.
4. Bilişsel Değişim: Bu aşama, bireyin olaylara atfettiği anlamları yeniden değerlendirerek duygusal etkileri yönetmesini içerir. Bu süreçte kişi tarafından olaya yüklenen anlam, kişinin deneyimlediği duygusal, davranışsal ve fiziksel tepkiler üzerinde belirleyici bir rol oynar. Örneğin, düşük bir sınav notu alan bir öğrenci, başarısızlığını az çalışmasına değil, sınavın zorluğuna bağlayabilir (Gross, 2001).
5. Tepki Modifikasyonu: Bu son aşama, bireyin yaşadığı duyguların fizyolojik ve ifadesel tepkilerini yönetmesini kapsar. Örneğin, bir kişi arkadaşlarıyla geceleyin yürürken hissettiği tedirginliği ifade edemeyerek bu duyguyu dışa vurmaktan kaçınabilir.

Gross'un Süreç Modeli, Şekil 2.4.'te gösterilmiştir.



Şekil 2.4. Gross'un süreç modeli (Gross ve Thompson, 2007).

Duygu düzenleme stratejileri, Gross ve Thompson (2007) tarafından tanımlanan beş ana aşamada incelenir. İlk dört aşama olan ortam/durum seçme, ortamı/durumu değiştirme, dikkat dağıtma/yön değiştirme ve bilişsel değişim, duygusal tepkinin oluşumundan önce gerçekleşir. Bu süreçler, duygunun oluşumunu etkileyebilecek faktörleri düzenlemeyi amaçlar. Beşinci aşama olan tepki değişimi ise, duyguların ortaya çıkmasının ardından bu duyguların ifade biçimlerini (jestler, mimikler vb.) yönetmeyi hedefler ve tepki odaklı duygu düzenleme stratejisini temsil eder. Bu beş aşama, geçmiş odaklı ve tepki odaklı duygu düzenleme stratejileri olarak iki farklı kategoriye ayrılır.

Gross'un (2002) duygu düzenleme sürecinde esas aldığı iki strateji; yeniden değerlendirme ve bastırmadır. Yeniden değerlendirme, bir durumun duygusal etkisini azaltmak için, durumun yarattığı süreci değiştirme işlemidir ve duygular meydana gelmeden önce kullanılır. Bastırma ise, bireyin düşünce yapısından kaynaklanan duyguların dışsal belirtilerini engellemek için kullanılan bir stratejidir. Araştırmalar, yeniden değerlendirme stratejisinin, bastırmaya kıyasla daha etkili olduğunu göstermektedir.

Yeniden değerlendirme stratejisinin duygu düzenlemedeki etkileri şu şekilde sıralanabilir:

1. Duygu Deneyimi ve Davranışsal Tepkilerde Azalma: Yeniden değerlendirme, bir kişinin duyguyu deneyimleme şeklini ve miktarını, sonuç olarak da davranışsal tepkilerin şiddetini azaltır. Ancak bu süreç, bellek üzerinde herhangi bir etkiye sahip değildir (Gross, 2002; Richards ve Gross, 2000)

2. Duygusal Süreçte Artan Katılım: Kişiler, yeniden değerlendirme sayesinde duygusal süreçlere daha fazla dahil olur ve etkileşimde bulundukları durumların olumlu yönlerine odaklanırlar (Troy vd., 2010).
3. Negatif Duyguların Etkinliğinin Azaltılması: Bu strateji, kişinin negatif duyguların üzerindeki etkisini azaltılmasını olanaklı kılar. Böylece bu duyguların kişi üzerindeki olumsuz etkileri hafifletilir (John ve Gross, 2004).
4. Duygusal Değerlendirmelerde Değişiklik: Yeniden değerlendirme uygulandığında olaylara atfedilen değerlerde değişiklikler meydana gelir. Bu da pozitif duygularda bir artışa ve negatif duygularda bir azalmaya yol açar (Gross ve Thompson, 2007).
5. Pozitif Duyguların Ortaya Çıkışı ve İfade Edilmesinde Etkinlik: Yeniden değerlendirme, hem pozitif duyguların ortaya çıkmasında hem de bu duyguların ifade edilmesinde etkili bir rol oynar (Fredrickson ve Joiner, 2002).

Bastırma stratejisinin sonuçları şu şekilde sıralanabilir:

1. Davranışsal Yansımalar ve Duygu Deneyimi: Bastırma yöntemi, duyguların davranışsal ifadesini kısmen azaltabilir. Ancak duyguların yoğunluğunu azaltma ve bellek süreçlerini etkili bir şekilde düzenleme konusunda başarısızdır (Gross, 2002).
2. Duygusal Değişkenlik: Bu strateji, bireyin hem içsel hem de dışsal uyaranlara karşı duygusal tepkilerinde bir değişkenlik yaratmaktadır (Butler vd., 2003).
3. Özgüven ve Olumsuz Duygular: Özellikle bastırmayı sık kullanımı, bireylerde özgüven eksikliği ve olumsuz duyguların birlikte yaşanmasına yol açmaktadır. Kişiler, bu duygusal durumlarını fark edebilmekte ve genellikle kendilerini kötü hissetmekte, hatta depresif belirtiler gösterebilmektedirler. Günlük yaşamda bastırmaya yönelik sık başvurular, genel olarak daha yoğun olumsuz duygusal deneyimlerle ilişkilendirilmektedir (John ve Gross, 2004).

Duygu düzenleme süreçlerinde bireysel faktörler önemli bir rol oynamaktadır. Bastırmayı tercih eden bireylerin, tercih etmeyenlere göre negatif duyguları daha sık deneyimledikleri gözlemlenmiştir. Bu durum, negatif duygu deneyimleri ile bastırma eylemi arasındaki ilişkinin, özellikle güven duygusu ile doğrudan bağlantılı olduğunu göstermektedir. Güvensizlik duygusu bağlamında değerlendirildiğinde, bu ilişkinin tamamen ortadan

kalkabileceği belirtilmektedir (Srivastava vd., 2009). Sonuç olarak, genelde kişisel ve bağlamsal farklılıklar benzer sonuçlar doğurabilir. Ancak gündelik yaşam tecrübeleri temelinde yapılan düzenlemeler, negatif duyguların ortaya çıkışındaki bağlantıları daha karmaşık ve dikkate değer bir hale getirmektedir.

2.2.5. Duygu düzenleme ile ilgili araştırmalar

Duygu düzenleme ile ilgili yurt içinde yapılan araştırmalar

Terzioğlu (2024), lisans öğrencileri ile yaptığı çalışmada; depresif belirtiler, kaygı düzeyi, duygu düzenleme güçlükleri ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırma bulgularına göre, duygu düzenleme güçlükleri güvenli, korkulu, saplantılı ve kayıtsız bağlanma stillerini yordarken; Beck Depresyon Envanteri, güvenli ve kayıtsız bağlanma stillerini, Beck Anksiyete Ölçeği ise kayıtsız bağlanma stilini yordayıcı olarak bulunmuştur. Bağlanma stillerine ilişkin olarak, güvenli ve kayıtsız bağlanma stilleri cinsiyet değişkenine göre anlamlı şekilde farklılık gösterirken; kayıtsız bağlanma stili, bireylerin psikiyatrik tanı alma durumlarına göre de anlamlı bir farklılık göstermektedir. Ancak bireylerin öğrenim gördükleri fakültedeki sınıf düzeyine, anne ve baba eğitim durumuna ve algılanan sosyoekonomik düzeylerine göre bağlanma stillerinde anlamlı bir farklılaşma saptanmamıştır.

Akbulut (2023), Türkiye'de profesyonel voleybol liglerinde görev yapan hakemlerin karar verme becerileri ile bilişsel duygu düzenleme stratejileri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma kapsamında toplam 199 hakem (51'i kadın, 148'i erkek) üzerinde çalışılmıştır. Bulgular, hakemlerin karar verme yetenekleri arttıkça bilişsel duygu düzenleme seviyelerinin azaldığını göstermiştir. Kadın hakemler, özellikle kendini suçlama boyutunda erkek hakemlere göre daha yüksek puanlar almıştır. Yaşın, hakemlerin karar verme becerileri üzerinde etkisi olmadığı; ancak 20-32 yaş aralığındaki hakemlerin kendini suçlama puanlarının diğer yaş gruplarına kıyasla daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Ali Ali (2023), basketbol hakemlerinin bilişsel duygu düzenleme becerileri ve karar verme yetenekleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Ayrıca, hakemlerin kişisel özelliklerine göre bu iki değişkenin nasıl değiştiği de değerlendirilmiştir. Çalışmanın sonuçlarına göre, kadın hakemlerin erteleyici karar verme stilini daha fazla benimsedikleri ve bu stilin cinsiyete göre değişiklik gösterdiği tespit edilmiştir. Yaş arttıkça, kendini suçlama düzeyinin azaldığı; yani yaşlı hakemlerin yaşadıkları olumsuzlukları daha az kişiselleştirdikleri belirlenmiştir.

Bununla birlikte, yaşın hakemlerin karar verme stilleri üzerinde belirgin bir etkisi olmadığı ve farklı yaş grupları arasında benzer karar verme stillerinin gözlemlendiği saptanmıştır.

Girgin (2023), öğretmenlerin duygu düzenleme güçlükleri ile sınıf yönetimi öz yeterliliği arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmada, öğretmenlerin duygu düzenleme güçlükleri ile sınıf yönetimi öz yeterlilikleri arasındaki ilişkiyi araştırmak amaçlanmıştır. Tekirdağ'ın Süleymanpaşa ilçesinde çeşitli kademelerde çalışan 352 öğretmen üzerinde yapılan araştırmanın bulguları, sınıf kademesinin yükselmesiyle öğretmenlerin duygu düzenleme güçlüklerinin azaldığını ve sınıf yönetimi öz yeterliliklerinin arttığını göstermektedir. Bu sonuçlar, öğretmenlerin sınıf kademesi arttıkça duygusal olarak daha yetkin hâle geldiklerini ve sınıf yönetiminde kendilerini daha yeterli hissettiklerini ortaya koymaktadır.

İpek (2023), beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin ayrılma-bireyleşme sürecini ve bu süreçte ebeveynleşme ile duygu düzenleme güçlüklerinin rollerini incelemiştir. Araştırma kapsamında, 380 katılımcıya Ayrılma-Bireyleşme Ergen Testi, Ebeveynleşme Envanteri ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği Kısa Formu uygulanmıştır. Analizler, ayrılma-bireyleşme puanlarının cinsiyet, sosyoekonomik düzey ve psikolojik/fiziksel rahatsızlık varlığına göre değiştiğini göstermiştir. Üç farklı çoklu doğrusal regresyon analizi sonucunda, kardeş odaklı ebeveynleşme ve duygu düzenleme güçlüklerinin amaçlar, strateji ve kabul etmeme boyutlarının; Ayrılma-Bireyleşme Ergen Testi' nin ayrılık kaygısı, kısıtlanma kaygısı ve reddedilme beklentisi alt boyutlarını anlamlı düzeyde yordadığı tespit edilmiştir. Bu bulgular, ayrılma-bireyleşme sürecinde ebeveynleşme ve duygu düzenleme zorluklarının önemli etkenler olduğunu ortaya koymaktadır.

Kılıç (2023) tarafından yapılan araştırmada, bedensel belirtiler, belirsizliğe tahammülsüzlük, anksiyete duyarlılığı ve duygu düzenleme güçlükleri ile sağlık kaygısı arasındaki ilişkilerin, sağlık kaygısının bilişsel davranışçı modeli çerçevesinde incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmaya, 18 yaşın üzerindeki 361 yetişkin katılmıştır. Analiz sonuçlarına göre, kadınlar erkeklere kıyasla daha fazla sağlık kaygısı yaşarken; genç bireyler de ileri yaştaki bireylere göre daha yüksek sağlık kaygısı rapor etmiştir. Tüm değişkenler arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Sağlık kaygısını ve güvenlik davranışlarını etkileyen faktörleri belirlemek için yürütölen seri aracılık analizleri, anksiyete duyarlılığı ve duygu düzenleme güçlüğünün hem bedensel belirtiler ile sağlık kaygısı arasında hem de belirsizliğe tahammülsüzlük ile sağlık kaygısı arasında aracılık rolü oynadığını

göstermiştir. Ayrıca, bedensel belirtiler ve güvenlik davranışları arasındaki ilişkide, belirsizliğe tahammülsüzlük ile sağlık kaygısının ve anksiyete duyarlılığı ile sağlık kaygısının seri aracı rolleri olduğu bulunmuştur.

Atlı (2022), Türkiye'de 20-60 yaş aralığındaki 387 katılımcının kaygı düzeyleri, bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile karar verme stilleri arasındaki ilişkilerini incelemiştir. Bulgulara göre, kaygı düzeyi arttıkça; kendini suçlama, kabul etme, düşünceye odaklanma, yıkım ve diğerlerini suçlama gibi stratejilerin kullanımı artarken, pozitif tekrar odaklanma ve pozitif yeniden gözden geçirme gibi stratejilerin kullanımı azalmaktadır. Aynı zamanda kaygı artışı; erteleyici, panikleyici ve kaçınan karar verme stillerinde de artışa neden olmaktadır. Özsaygı ve dikkatli karar verme gibi pozitif durumlar da bazı duygu düzenleme stratejilerini etkilemekte, ancak farklı yönlerde değişiklikler gözlemlenmektedir. Araştırma, negatif karar verme stillerinin uyumsuz duygu düzenleme stratejilerini öngördüğünü ve bu stiller ile stratejiler arasında bir beraberlik olduğunu ortaya koymuştur. Bu bulgular, duygu düzenleme stratejileri ve karar verme stillerinin kaygı düzeyleri üzerindeki kritik rolünü vurgulamaktadır.

Güzeller (2021) tarafından yapılan araştırmada, üniversite öğrencilerinde ruminasyon, eşli ruminasyon ve duygu düzenleme becerilerinin bireylerin ilişkide karar verme yetenekleriyle olan ilişkisini incelemek amaçlanmıştır. Çalışma, Ankara'daki çeşitli vakıf ve devlet üniversitelerinde eğitim gören toplam 525 öğrenci (391 kadın ve 134 erkek) ile gerçekleştirilmiştir. Bulgulara göre, eşli ruminasyon ve bastırma (duygu düzenleme ölçeğinin bir alt boyutu), ilişkide karar verme yeteneği üzerinde önemli etkilere sahiptir. Eşli ruminasyon bu yeteneği pozitif yönde, bastırma ise negatif yönde etkilemektedir. Ayrıca ilişkide karar verme yeteneği genelde pozitif yönlü olup; sınıf düzeyi ve anne eğitim düzeyi gibi değişkenlerle farklılıklar göstermektedir. Özellikle, 2., 4. sınıf ve yüksek lisans öğrencilerinin, hazırlık sınıfı öğrencilerine kıyasla daha yüksek karar verme yeteneğine sahip olduğu tespit edilmiştir. Ancak cinsiyet ve baba eğitim düzeyi gibi değişkenlerin bu yetenek üzerinde anlamlı bir etkisi bulunamamıştır. Sonuç olarak, eşli ruminasyon ve duygu düzenleme becerileri, ilişkide karar verme yeteneği üzerinde belirgin bir etkiye sahiptir.

Yıldız (2020), üniversite öğrencilerinde olumlu ve olumsuz duygu düzenleme güçlükleri ile kişisel gelişim yönelimi arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma, 2020 bahar döneminde Haliç Üniversitesi'nde öğrenim gören 173 katılımcı üzerinde gerçekleştirilmiştir. Bulgular, yaş ilerledikçe hem olumlu hem de olumsuz duyguların düzenlenmesinde güçlüklerin arttığını göstermiştir. Kişisel Gelişim Yönelimi ile Duygu Düzenleme Güçlüğü

Ölçeği arasında orta düzeyde negatif bir ilişki tespit edilirken, Kişisel Gelişim Yönelimi Ölçeği ile Olumlu Duygu Güçlüğü Ölçeği arasında zayıf düzeyde negatif bir ilişki bulunmuştur. Sonuçlar, olumsuz duyguların düzenlenmesinde yaşanan güçlükler arttıkça bireylerin kişisel gelişime yönelik adımlarının azaldığını göstermektedir. Bu durum, olumlu duyguların düzenlenmesine kıyasla daha belirgin bir etkiye sahiptir.

Yumuşak (2019), üniversite öğrencileri arasında duygu düzenleme güçlüğü ve duygusal tepkiselliğin psikolojik belirtilerle olan ilişkisini incelemiştir. Toplam 260 öğrenci (160 kadın, 100 erkek) üzerinde yapılan araştırmada, cinsiyete göre duygusal tepkisellik puanlarında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Ayrıca gelir durumu, çalışma durumu ve psikolojik destek alma gibi faktörlerin, duygu düzenleme güçlüğü, duygusal tepkisellik ve psikolojik belirtiler üzerinde etkili olduğu bulunmuştur. Korelasyon analizleri, duygu düzenleme güçlüğü ve psikolojik belirtiler arasında düşük ila orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğunu; regresyon analizleri ise duygu düzenleme güçlüğü ve duygusal tepkisellik alt boyutlarının, psikolojik belirtileri anlamlı şekilde yordadığını göstermiştir. Bu bulgular, duygu düzenleme güçlüğü ve duygusal tepkiselliğin psikolojik sağlık üzerindeki önemini vurgulamaktadır.

Demir ve Gündoğan (2018) tarafından yapılan araştırma ise İstanbul'daki bir üniversitenin psikoloji bölümünde öğrenim gören 10 öğrenci üzerinde gerçekleştirilmiş; araştırmanın amacı, bilinçli farkındalık temelli bilişsel terapi programının duygu düzenleme güçlüklerini azaltmada etkisini değerlendirmektir. Araştırmada, sekiz hafta süren ve her oturumu 90 dakika olan bir terapi programı uygulanmıştır. Bulgular, terapi programının üniversite öğrencilerinin duygu düzenleme güçlüklerini azaltmada etkili olduğunu göstermiştir. Ayrıca, on beş ay sonra yapılan takip değerlendirmesi, terapinin uzun süreli etkilerinin sürdüğünü ve son-test ile izleme testi puanları arasında anlamlı bir fark olmadığını ortaya koymuştur.

Aktan (2016) tarafından yapılan araştırmada, kişiliğin ve duygu düzenlemenin erteleme üzerindeki etkisi araştırılmıştır. Bu yapısal eşitlik modeli analizinde, kişilik, duygu düzenleme güçlükleri ve erteleme davranışı arasındaki etkileşimler değerlendirilmiştir. Analiz sonuçları, kişilik değişkeninin erteleme ve duygu düzenleme güçlükleri üzerinde negatif etkilere sahip olduğunu göstermektedir. Kişilik puanları arttıkça, hem erteleme davranışı hem de duygu düzenleme güçlükleri azalmaktadır. Özellikle kişilik değişkeninin, duygu düzenleme güçlükleri üzerinden erteleme davranışını azalttığı dolaylı bir etki de saptanmıştır.

Bu bulgular, kişilik özelliklerinin ve duygu düzenleme süreçlerinin erteleme davranışları üzerindeki doğrudan ve dolaylı etkilerini belgelemekte ve bu etkileşimlerin anlaşılmasına katkı sağlamaktadır.

Pektaş (2015), Hacettepe Üniversitesi'nde lisans düzeyinde öğrenim gören 352 öğrenci üzerinde araştırma yapmış ve depresyon ile kaygı belirtileri ile ebeveyn kabulü, reddi ve kontrolü arasındaki ilişkiyi incelenmiştir. Ayrıca, duygu düzenleme güçlüklerinin (farkındalık, açıklık, duyguları kabul etme, stratejiler, amaçlar, dürtü kontrolü) bu ilişkideki aracı rolü araştırılmıştır. Bulgular, algılanan ebeveyn reddinin, depresif ve sürekli kaygı belirtileri ile pozitif ilişkili olduğunu göstermiştir. Ebeveyn reddi ile öğrencilerin duygu düzenleme güçlüklerinin tüm boyutları arasında da pozitif ilişkiler saptanmıştır. Yürütülen hiyerarşik regresyon analizleri, duygu düzenleme güçlüklerinin, algılanan anne ve baba reddi ile depresif ve sürekli kaygı belirtileri arasındaki ilişkide her iki cinsiyet için de aracı bir rol oynadığını ortaya koymuştur.

İncelenen araştırmalar, duygu düzenleme güçlüğünün bireylerin ruh sağlığı, karar verme stilleri, bağlanma örüntüleri ve öznel yaşam deneyimleri üzerindeki belirleyici etkisini ortaya koymaktadır. Duygu düzenleme sorunları, depresyon, kaygı, erteleme davranışı, sağlık kaygısı ve psikolojik belirtilerle doğrudan bağlantılı bulunmuştur. Ayrıca bu güçlüklerin, bağlanma stilleri (Terzioğlu, 2024), ebeveyn tutumları (Pektaş, 2015), kişilik yapıları (Aktan, 2016) ve bireyin gelişimsel süreçleri (İpek, 2023) ile anlamlı şekilde ilişkili olduğu gösterilmiştir. Karar verme stilleriyle yürütülen çalışmalarda, bilişsel ve duygusal düzenleme süreçlerinin hem olumlu hem de olumsuz karar stratejilerini etkilediği (Akbulut, 2023; Ali Ali, 2023; Atlı, 2022); yüksek özsaygı ve benlik algısının, dikkatli karar verme ile pozitif yönde ilişkilendiği (Burnett, 1991), bastırma, kendini suçlama ve ruminasyon gibi stratejilerin ise karar sürecinde olumsuz sonuçlara yol açtığı tespit edilmiştir (Güzeller, 2021; Yumuşak, 2019). Cinsiyet, yaş ve eğitim düzeyi gibi demografik değişkenler farklı düzeylerde etki gösterse de birçok araştırma bu değişkenlerin etkisini sınırlı bulmuştur. Bununla birlikte, bilinçli farkındalık temelli müdahalelerin (Demir ve Gündoğan, 2018) ve pozitif kişilik özelliklerinin (Aktan, 2016), duygu düzenlemede koruyucu rol üstlendiği ortaya konmuştur. Genel olarak bu bulgular, duygu düzenleme becerilerinin bireyin psikolojik dayanıklılığı, kişilerarası ilişkileri ve yaşam kalitesi açısından merkezi bir rol oynadığını göstermektedir. Bu nedenle, hem klinik hem de önleyici uygulamalarda duygu düzenleme odaklı programların yaygınlaştırılması gerektiğini vurgulamaktadır.

Duygu düzenleme ile ilgili yurt dışında yapılan araştırmalar

Osei-Tutu vd. (2018), Gana'nın güneyinde yaşayan 40 evli birey üzerinde gerçekleştirdikleri araştırmada evlilikte affetme sürecini incelemiştir. Araştırma sonucunda evlilikte affetmeye yönelik çeşitli kavramsallaştırmalar belirlenmiştir: (1) olumsuz duygulardan uzaklaşma, (2) ilişkinin yeniden yapılandırılması, (3) unutma, (4) intikam, ceza veya misillemekten kaçınma, (5) suçla ilgili geleceğe dair çıkarımlardan kaçınma, (6) suçun asgari düzeye indirilmesi. Araştırmada affetme motivasyonlarının evlilik istikrarı, uyumu ve kişisel refah ile ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca incinme yaşantıları sonrasında kadınların erkeklere göre daha fazla barış ve uzlaşma talebinde bulunduğu belirlenmiştir. Araştırma sonuçları, affetme sürecinde cinsiyetler arası farkların Gana kültürünün etkisi altında şekillenebileceğini göstermektedir.

Stackhouse (2016), sosyal izolasyon, intikam ve kaçınma gibi bireysel farklılıkların affetme süreci üzerindeki etkilerini 98 katılımcı üzerinde incelenmiştir. Araştırmada bu ilişkileri anlamak için içsel odaklı duygular (sıkıntı ve utanç) ve dışsal odaklı duygular (ahlaki öfke) arasındaki aracı roller de değerlendirilmiştir. Araştırmanın bulgularına göre, affetmeme durumu; içsel odaklı duyguların sosyal izolasyon ile, dışsal odaklı duyguların ise intikam yönelimi ile dolaylı olarak ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Bu sonuçlar, affetme sürecinde duygusal faktörlerin ve bireysel davranış örüntülerinin önemli etkileri olduğunu göstermektedir.

Goldman ve Wade (2012) tarafından yapılan araştırma, geçmişte yaşanan olumsuz deneyimlerin üstesinden gelmeye çalışan 112 üniversite öğrencisi üzerinde gerçekleştirilmiştir. Çalışmada katılımcılar üç gruba ayrılmıştır. Birinci grup affetmeyi artırmaya yönelik, ikinci grup geçmişteki üzüntü ve öfkeyi azaltmaya yönelik tedaviye katılmış, üçüncü grup ise kontrol grubu olarak belirlenmiştir. Her grup üyesi, üç hafta boyunca haftada bir 90 dakikalık oturumlara katılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, ilk iki grupta yer alan katılımcılardan 41'inde düşmanlık duygusu ve psikolojik semptomlar azalmış, 39'unda ise hata yapan kişiye karşı empati düzeyi artmıştır. Ayrıca tedavi gruplarındaki katılımcıların intikam alma arzularında, kontrol grubuna göre daha fazla azalma gözlenmiştir. Genel olarak, tüm katılımcılarda suçla ilgili ruminasyonda önemli bir azalma saptanmıştır.

Hodgson ve Wertheim (2007), duygu yönetimi ve kendini ve başkalarını affetme arasındaki ilişkileri ve çok boyutlu empatinin bu ilişkilerdeki aracılık etkisini incelemiştir. Araştırmada, duygularını açıkça tanımlayabilen ve iyi yönetebilen bireylerin başkalarını

affetme eğilimlerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Aynı zamanda, duyguları konusunda belirsiz olan ve zor durumlar karşısında başkalarının yaşadığı güçlükler karşısında olumsuz tepki gösterme eğiliminde olan kişilerin kendilerini affetme olasılıklarının daha düşük olduğu bulunmuştur. Empati kurabilen ve başkalarının bakış açılarını anlayabilen bireylerin, kendilerini daha kolay affetme eğilimi gösterdiği belirlenmiştir. Araştırmanın sonuçları, kişiler arası ilişkilerde affetme sürecinde duygu yönetimi ve empatinin önemli roller oynadığını göstermekte ve bu konuda gelecekte yapılacak çalışmaların artırılmasının önemini vurgulamaktadır.

Levenson vd. (2006) tarafından yürütülen bir araştırma, nesiller arası negatif etkileşim kalıplarını azaltmayı amaçlayan bir duygusal eğitim programının etkinliğini değerlendirmiştir. Araştırmada 99 kişilik bir örneklem ve 47 kişilik bir kontrol grubu yer almıştır. Programın etkileri, katılımcılarda depresif belirtilerde azalma, empati ve duygusal zeka gibi olumlu psikolojik özelliklerde artış, yaşam doyumu ve affetme kapasitesinde iyileşme, manevi deneyimler ile genel sağlık ve refah düzeylerinde yükselme şeklinde gözlemlenmiştir. Bu sonuçlar yaklaşık bir yıl boyunca izlenmiş ve çoğu, kontrol grubuna göre daha sürdürülebilir bulunmuştur.

Ingersoll-Dayton ve Krause (2005), 65 yaş üstü dini inançlara sahip 129 Beyaz ve Afrikalı-Amerikalı yaşlı birey üzerinde yürütülen bir araştırma ile kendini affetmenin suçluluk duygularını azaltma ve kendini kabul etmeyi artırma üzerindeki etkilerini incelemiştir. Araştırmada yaşlı bireylerin tepkilerini daha detaylı analiz etmek için nitel yöntemler kullanılmıştır. Bulgular, katılımcıların bilişsel, davranışsal ve duygusal tepkilerinin kendini affetme düzeyleri ile yakından ilişkili olduğunu göstermektedir. Ayrıca araştırmanın nitel boyutu sayesinde, kendini affetmeye olumsuz bakan bireylerin düşüncelerine dair değerli bilgiler sunulmaktadır.

Barber vd.'nin (2005) yaptığı araştırma, 200 üniversite öğrencisi üzerinde gerçekleştirilmiş ve affetme modeli ile öfke ruminasyonu arasındaki bağlantıyı incelenmiştir. Araştırmanın sonuçlarına göre, bireylerin kendilerini affetmeleri ile öfke ile hatırlanan anılar arasında ve başkalarını affetmeleri ile intikam düşünceleri arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Ayrıca, kendini veya başkalarını affetme sürecinde bilişsel özelliklerin ve süreçlerin önemli bir rol oynadığı vurgulanmıştır.

İncelenen çalışmalar, duygu düzenleme becerilerinin affetme süreçlerinin temel belirleyicisi olduğunu güçlü biçimde ortaya koymaktadır. Affetme, sadece bilişsel bir karar değil, aynı zamanda karmaşık duyguların –öfke, suçluluk, utanç, incinmişlik ve hayal kırıklığı gibi– düzenlenmesiyle mümkün hale gelen bir psikolojik süreçtir. Hodgson ve Wertheim (2007), duygularını tanıma ve ifade etme kapasitesi yüksek bireylerin başkalarını affetme eğilimlerinin daha yüksek olduğunu belirtmiş; duygusal farkındalığı düşük bireylerin ise hem kendini hem de başkalarını affetmede zorlandığını göstermiştir. Stackhouse (2016) ile Goldman ve Wade (2012) tarafından yapılan araştırmalar, içsel (utanç, suçluluk) ve dışsal (öfke, intikam) duyguların düzenlenmesinin affetme sürecinin yönünü belirlediğini ortaya koymuştur. Levenson vd. (2006) gibi uygulamalı çalışmalar, duygu düzenlemeyi hedefleyen eğitim programlarının empati, yaşam doyumu ve affetme kapasitesi gibi olumlu çıktılara katkı sunduğunu göstermiştir. Ayrıca Barber vd. (2005) çalışması, bireylerin duygularla başa çıkma biçimlerinin (örneğin öfke ruminasyonu) affetme tutumlarını nasıl şekillendirdiğini vurgulamıştır. Genel olarak, duygu düzenleme becerileri affetme süreçlerinde yalnızca bir aracı değil, aynı zamanda affetmenin sürdürülebilirliğini sağlayan temel bir psikolojik kaynak olarak değerlendirilmektedir. Bu nedenle, hem bireysel hem de ilişkisel düzeyde affetmeyi kolaylaştırmak ve ruhsal iyilik halini desteklemek adına duygu düzenlemeye yönelik psikoeğitim ve müdahale programlarının yaygınlaştırılması büyük önem taşımaktadır.

2.3. Belirsizliğe Tahammülsüzlük

2.3.1. Belirsizlik

Belirsizlik, giderek daha fazla önem kazanan, çok boyutlu ve disiplinlerarası bir kavram olarak öne çıkmaktadır (Karakuş ve Yardım, 2014). Genel anlamda belirsizlik, bireylerin ya da kurumların belirli bir durum, olay veya süreç hakkında yeterli, açık ve kesin bilgiye sahip olmaması ya da mevcut bilgilerin çelişkili ve yoruma açık olması durumunu ifade eder (Knight, 1921). Bu bağlamda belirsizlik, yalnızca bilgi eksikliği değil; aynı zamanda karmaşık, öngörülemeyen ve dinamik koşullara yön tayin etme güçlüğü olarak da değerlendirilmektedir (Milliken, 1987).

Türk Dil Kurumu [TDK], belirsizliği; “belirsiz olma durumu, belgisizlik, varagele, gayrimuayyenlik, müphemlik, müphemiyet, vuzuhsuzluk” gibi ifadelerle tanımlamaktadır (TDK, 2025). Bu tanım, belirsizlik kavramının gündelik kullanımda karar verme süreçlerinde yaşanan tereddüt ve yönsüzlükle ilişkilendirildiğini göstermektedir. Ancak alanyazında belirsizlik daha sistematik biçimde tanımlanmakta ve ölçülmeye çalışılmaktadır (Duncan,

1972). Yönetim ve örgüt kuramlarında belirsizlik, özellikle karar verme süreçlerinin merkezinde yer alan kritik bir değişken olarak ele alınmaktadır (Galbraith, 1973). Karar vericinin mevcut seçenekleri, bu seçeneklerin sonuçlarını ve çevresel faktörleri net bir şekilde bilemediği durumlar “yüksek belirsizlik” olarak tanımlanır. Bu tür durumlarda bilgi işleme kapasitesinin artırılması ve örgütsel iletişimin güçlendirilmesi, belirsizliğin yönetimi açısından önem taşımaktadır (Daft ve Lengel, 1986). Ekonomi disiplininde ise belirsizlik, risk kavramı ile karşılaştırmalı biçimde ele alınır. Knight (1921), riskin olasılıklarının hesaplanabildiği; belirsizliğin ise olasılıkların belirlenemediği durumları kapsadığını belirtmiştir. Bu ayrım, ekonomik kararların sezgi ve öngörüye dayalı yapılmasını zorunlu kılmıştır.

Psikoloji alanında belirsizlik, bireylerin kaygı ve stres düzeyleriyle yakından ilişkilidir. Bireylerin belirsizliğe karşı toleransı, onların duygusal düzenleme becerileri ve kontrol algısıyla şekillenir (Carleton, 2016a). Özellikle belirsizliğe tahammülsüzlük (intolerance of uncertainty), çeşitli psikolojik rahatsızlıkların ortaya çıkmasında belirleyici bir faktör olarak değerlendirilmiştir (Grupe ve Nitschke, 2013). Sosyolojik açıdan ise belirsizlik, modern toplumun yapısal bir özelliği olarak görülmektedir. Bauman (2000), modernitenin toplumsal yapıları daha akışkan ve öngörülemez hale getirdiğini, bunun da bireylerde kimlik, aidiyet ve gelecek algısına dair ciddi belirsizlikler yarattığını ifade etmiştir. Benzer biçimde Giddens (1991), modern bireyin sürekli olarak yeniden yapılanma ve risk değerlendirmesi sürecinde yaşadığını vurgulayarak, belirsizliği modern yaşamın temel unsurlarından biri olarak tanımlar. Milliken (1987) ise belirsizlik kavramını üç boyutta ele alır: durum belirsizliği (çevrede ne olup bittiğinin bilinmemesi), sonuç belirsizliği (eylemlerin sonuçlarının öngörülememesi) ve etki belirsizliği (sonuçların birey ya da organizasyon üzerindeki etkilerinin tahmin edilememesi). Bu ayrım, belirsizliğin çok katmanlı doğasını anlamada önemli bir çerçeve sunmaktadır.

Sonuç olarak, belirsizlik kavramı farklı disiplinlerde farklı biçimlerde tanımlansa da, karar alma, davranış geliştirme ve uyum sağlama süreçlerinde önemli bir belirleyici olduğu belirlenmiştir (Weick, 1995). Modern dünyada bilgiye erişim olanaklarının artması, belirsizliğin tamamen ortadan kalkmasını sağlamamakta; aksine, yeni belirsizlik türlerinin ortaya çıkmasına yol açmaktadır (Stacey, 1996).

2.3.2. Belirsizliğe tahammülsüzlük

Belirsizliğe tahammülsüzlük, bireyin belirsiz veya öngörülemez durumlara karşı gösterdiği olumsuz tepkiyi ve bu tür durumları tehdit olarak algılamasını ifade eden bir kişilik özelliğidir (Freeston vd., 1994). Bu kavram, özellikle bireyin yaşamındaki belirsizliklerin oluşturduğu stresle başa çıkma kapasitesinin düşük olması şeklinde tanımlanabilir (Grenier vd., 2005). Belirsizlik, doğası gereği gelecekte ne olacağını bilememe durumunu ifade ederken; belirsizliğe tahammülsüzlük, bu bilinemezliğe karşı hissedilen rahatsızlık, huzursuzluk ve kaygının temel kaynağını oluşturur (Buhr ve Dugas, 2022).

Dugas vd.'ne (1998) göre, belirsizliğe tahammülsüzlük, bireyin belirsizliği kabul edilemez ve stres verici bir durum olarak değerlendirmesiyle karakterize edilir. Carleton (2016b) ise bu durumu, kişinin eksik ya da belirsiz bilgiye sahip olma durumunu tehdit edici olarak yorumlaması ve bunun sonucunda bilişsel, duygusal ve davranışsal düzeyde olumsuz tepkiler vermesi şeklinde açıklar. Bu bağlamda belirsizliğe tahammülsüzlük, yalnızca düşük bir tolerans eşiğini değil, aynı zamanda belirsizliği bizzat bir tehdit kaynağı olarak görme eğilimini de yansıtır (Koerner vd., 2020).

Belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi yüksek bireyler, çevresel koşullarda kontrol edemedikleri durumlarla karşılaştıklarında aşırı endişe yaşamakta ve bu durumdan kaçınma davranışları sergilemektedir (Mahoney ve McEvoy, 2012). Örneğin, basit bir sağlık kontrolü sonucu bekleyen bir kişi, olası kötü senaryolar üretip yoğun kaygı hissedebilir; çünkü sonucun ne olacağı belirsizdir (Ladouceur vd., 2000). Bu tür belirsizliklere tahammülsüzlük, bireyin risk alma davranışını da azaltmakta ve karar alma süreçlerini zorlaştırmaktadır (Luhmann vd., 2011).

Belirsizliğe tahammülsüzlük sadece bireysel psikopatolojilerle sınırlı bir kavram olmayıp, aynı zamanda kültürel yapılarla da ilişkilidir. Bazı toplumlar belirsizliğe karşı daha toleranslıyken, bazıları kesinlik ve yapı arayışındadır (Brosschot vd., 2006). Hofstede (2001), kültürel boyutlar kuramında, belirsizlikten kaçınma eğiliminin toplumsal düzeyde farklılık gösterdiğini ortaya koymuştur. Bu nedenle belirsizliğe tahammülsüzlük, bireyin kişisel özellikleri kadar içinde bulunduğu sosyal çevre, kültürel normlar ve öğrenilmiş deneyimler tarafından da şekillenir (Rosen vd., 2014).

Bilişsel davranışçı model, belirsizliğe tahammülsüzlüğün birçok anksiyete bozukluğunun temelinde yer aldığını ve bu özelliğin terapötik müdahalelerde belirsizliğe

tahammülsüzlüğün azaltılmasının semptomları hafifletebildiğini göstermektedir (Norton, 2012). Örneğin, metakognitif terapi ve belirsizliğe tahammülsüzlüğe özel geliştirilen terapiler, bireyin belirsizliği tehdit olarak görmek yerine onunla birlikte yaşayabilmesini hedeflemektedir (van der Heiden vd., 2012). Bu sayede kişi, belirsizliğin kaçınılmaz bir yaşam unsuru olduğunu kabul ederek daha esnek ve uyumlu başa çıkma stratejileri geliştirebilir (Robichaud ve Dugas, 2006).

2.3.3. Belirsizliğe tahammülsüzlük yaşayan bireylerin özellikleri

Belirsizliğe tahammülsüzlük yaşayan bireyler, genellikle belirsizliği tehdit olarak algılama eğilimindedir ve bu durum, onların yaşamla kurdukları ilişkiyi derinlemesine etkiler (Carleton, 2016a). Bu bireyler, özellikle kontrol edemedikleri durumlar karşısında yoğun düzeyde kaygı, huzursuzluk ve gerginlik yaşayabilirler (Dugas ve Robichaud, 2007). Belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi yüksek bireylerin temel sorunu, yalnızca belirsizliğe karşı toleranslarının düşük olması değil; aynı zamanda belirsizliği doğrudan olumsuz, tehlikeli ve tehditkâr bir durum olarak yorumlamalarıdır (Freeston vd., 1994). Bu bireyler, genellikle kesinlik arayışı içindedir ve bu nedenle sürekli bilgi toplama, analiz yapma, olasılık hesaplama gibi davranışlara yönelirler (Ladouceur vd., 2000). Karar verme süreçlerinde aşırı temkinli davranan bu kişiler, çoğunlukla en kötü senaryoya odaklanarak risk almaktan kaçınırlar (Luhmann vd., 2011). Ayrıca, belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi yüksek bireylerin, günlük yaşamlarında karşılaştıkları belirsizlik durumlarında ruminatif düşünme kalıplarına sıkça başvurdukları görülmektedir (Buhr ve Dugas, 2022).

Belirsizliğe tahammülsüzlük yaşayan bireylerde, problem çözme stratejileri zaman zaman sınırlı olabilir. Bu kişiler, belirsizlik karşısında sıklıkla “ya hep ya hiç” tarzı katı ve esnek olmayan düşünce biçimlerine başvururlar (Birrell vd., 2011). Bu durum, belirsizliğe tahammülsüzlük ile bilişsel esneklik arasında ters orantılı bir ilişki olduğunu göstermektedir (Dugas vd., 2001). Ayrıca, bu bireylerin genellikle mükemmeliyetçilik eğilimleri sergiledikleri ve hata yapmaktan aşırı düzeyde korktukları bilinmektedir (Flett ve Hewitt, 2002). Belirsizlik karşısında yaşanan kaygı, çoğu zaman kontrol etme davranışlarının artmasına neden olur. Örneğin, önemli bir karar öncesinde tekrar tekrar düşünmek, başkalarına danışmak veya durumu sürekli araştırmak gibi güvence arama davranışları sıkça gözlemlenir (Tolin vd., 2003). Bu özellikler, belirsizliğe tahammülsüzlük yaşayan bireyleri özellikle obsesif-kompulsif bozukluk ve yaygın anksiyete bozukluğu gibi psikopatolojik durumlar açısından daha yüksek risk altına sokmaktadır (Mahoney ve McEvoy, 2012).

Belirsizliğe tahammülsüzlük yaşayan bireyler sosyal ilişkilerde de zorluklar yaşayabilir. Belirsizlik içeren sosyal etkileşimlerde kaygı düzeylerinin arttığı ve bazen bu nedenle kaçınma davranışları gösterdikleri bildirilmiştir (Boelen ve Reijntjes, 2009). İlişkilerde “ne olacağının öngörülememesi” durumu, bireyin bağ kurma ve bu bağı sürdürebilme becerilerini olumsuz etkileyebilir (Dar vd., 2017).

Özellikle kriz anlarında veya değişkenlik gerektiren iş ortamlarında bu bireyler daha fazla stres yaşayarak verimliliklerini kaybedebilirler (Greco ve Roger, 2003). Belirsizliğe tahammülsüzlük yaşayan bireylerin özelliği yalnızca belirsizliği tolere edememek değil; aynı zamanda bu belirsizliği kontrol altına alma çabasıyla yaşamlarında katılık, kaçınma ve güvensizlik gibi davranış kalıpları geliştirmeleridir (Rosen vd., 2014).

Belirsizliğe tahammülsüzlük, bireylerin kişilik yapılarıyla yakından ilişkilidir ve bu bağlamda birçok kişilik özelliği, belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyini anlamada belirleyici rol oynamaktadır (Carleton, 2016a). Belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi yüksek bireylerde özellikle nevrotiklik (duygusal dengesizlik) düzeyinin daha yüksek olduğu bulunmuştur (Talkovsky ve Norton, 2016). Nevrotik bireyler, stresli ve öngörülemez durumlara karşı daha duyarlıdır ve bu da onların belirsizlik karşısında daha fazla rahatsızlık duymalarına yol açar (Muris vd., 2008).

Mükemmeliyetçilik eğilimi, belirsizliğe tahammülsüzlük ile güçlü bir şekilde ilişkilendirilmektedir. Çünkü mükemmeliyetçi bireyler için hata yapma ve kontrol kaybı, tolere edilemeyen durumlar arasında yer alır (Flett ve Hewitt, 2002). Bu bireyler, her şeyin planlı, düzenli ve öngörülebilir olmasını isterler. Belirsizlik ise onların zihinsel sisteminde genellikle “başarısızlık riski” ile eşdeğer olarak algılanır (Frost vd., 1990). Özellikle “uyumsuz mükemmeliyetçilik” alt boyutu, belirsizliğe tahammülsüzlüğün en sık görüldüğü kişilik örüntüsünü temsil eder (Egan vd., 2011). Bununla birlikte, düşük öz yeterlilik algısı da belirsizliğe tahammülsüzlükle yakından bağlantılıdır. Birey, kendini belirsiz durumlarla başa çıkabilecek kapasitede görmediğinde, tehdit algısı artar ve bu da kaygı düzeyini yükselmesine yol açar (Bandura, 1997). Öz yeterliliği düşük bireyler, belirsizliği tolere etmekte zorlanır ve bu zorluk genellikle kaçınma davranışlarıyla sonuçlanır (Gallagher ve Lopez, 2009).

Belirsizliğe tahammülsüzlük ile ilişkili bir diğer önemli kişilik özelliği, düşük bilişsel esneklik düzeyidir. Bu bireyler alternatif düşünme yolları geliştirmekte zorlanır, olaylara tek bir perspektiften bakarlar ve değişken koşullara uyum sağlamakta güçlük çekerler (Stevens

vd., 2018). Bu durum, özellikle katı düşünce yapıları ve siyah-beyaz bakış açısıyla karakterize edilen bireylerde daha yaygındır (Hirsch ve Mathews, 2012). Ayrıca, düşük hoşgörü ve yüksek düşmanlık gibi kişilik özellikleri de belirsizliğe tahammülsüzlük ile ilişkili bulunmuştur. Bu tür bireyler, belirsizlikle baş edemediklerinde çevrelerine karşı daha sabırsız, eleştirel ve zaman zaman öfkeli tepkiler verebilirler (Farris vd., 2016). Bunun yanında, içe dönüklük (introversiyon) de belirsizliğe tahammülsüzlükle bağlantılı bir diğer kişilik boyutudur. Çünkü içe dönük bireyler, sosyal etkileşimlerde karşılaştıkları belirsizlikleri daha tehdit edici ve stres verici olarak algılayabilirler (Krohne, 1993).

Belirsizliğe tahammülsüzlük ile bağlantılı olan bu kişilik özellikleri, bireyin hem içsel dünyasında hem de kişilerarası ilişkilerinde katı kontrol arayışına girmesine yol açar (Vogl vd., 2021). Bu kontrol ihtiyacı karşılanmadığında ise bireyde kaygı, öfke ya da çaresizlik duyguları yoğunlaşabilir (Gervais ve Dugas, 2008). Sonuç olarak, belirsizliğe tahammülsüzlük yalnızca bir kaygı yapısı değil, bireyin kişilik dinamikleriyle iç içe geçmiş, çok katmanlı bir eğilim olarak değerlendirilmelidir (Rosen vd., 2014).

2.3.4. Belirsizliğe tahammülsüzlüğün insan yaşamına etkileri

Belirsizliğe tahammülsüzlük, bireyin yaşam kalitesini çok yönlü biçimde etkileyen temel psikolojik yapılardan biridir (Carleton, 2016a). Belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi yüksek bireyler, öngörülemezliğe karşı duyarlıdır ve bu durum onların stres düzeylerinde sürekli bir artışa yol açabilir (Freeston vd., 1994). Süregelen stres, bireyin genel ruh sağlığını olumsuz etkileyerek anksiyete, depresyon ve somatik yakınmalarla sonuçlanabilir (Taha vd., 2014).

Belirsizliğe tahammülsüzlüğün en belirgin etkilerinden biri, bireyin karar verme süreçlerinde kendini göstermektedir. Belirsizlik karşısında birey kararsız kalmakta; ertelenmiş ya da kaçınılmış kararlar nedeniyle fırsatları kaçırabilmektedir (Luhmann vd., 2011). Aynı zamanda belirsizliğe tahammülsüzlük, bireyde “en kötü ihtimali düşünme” eğilimini artırarak ruminatif düşünme kalıplarına zemin hazırlar (Dugas ve Robichaud, 2007). Bu da bireyin yalnızca bugünkü problemleri değil, henüz gerçekleşmemiş durumlar karşısında da kaygı geliştirmesine neden olur (Buhr ve Dugas, 2002).

Bireyin mesleki yaşamı da belirsizliğe tahammülsüzlükten etkilenmektedir. Araştırmalar, belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi yüksek bireylerin, değişken ve belirsizlik içeren iş ortamlarında tükenmişlik yaşama riskinin daha yüksek olduğunu göstermiştir

(Sackett vd., 2017). Belirsizlik karşısında aşırı kontrol çabası, bireyin üretkenliğini düşürebilmekte ve iş doyumunu olumsuz etkileyebilmektedir (Brosschot vd., 2006). Özellikle liderlik ya da kriz yönetimi gibi belirsizlik toleransı gerektiren rollerde, belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi yüksek bireyler daha fazla zorlanmaktadır (Judge ve Piccolo, 2004).

Sosyal ilişkiler bağlamında da belirsizliğe tahammülsüzlüğün önemli etkileri vardır. Belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi yüksek bireyler, ilişkilerdeki belirsizliği (örneğin karşı tarafın ne hissettiği, gelecekte ne olacağı) tehdit olarak algılayabilir ve bu durum güven problemlerine, aşırı kıskançlık ya da bağlanma sorunlarına yol açabilir (Boelen ve Reijntjes, 2009). Romantik ilişkilerde güvence arama davranışlarının sık görülmesi ve ilişki içinde duygusal dengesizlik yaşanması, belirsizliğe tahammülsüzlük ile ilişkilendirilmiştir (Dugas vd., 2004).

Fiziksel sağlık üzerinde de dolaylı etkiler söz konusudur. Kronik stresin bağışıklık sistemini baskılayarak çeşitli sağlık problemlerine zemin hazırladığı bilinirken, belirsizliğe tahammülsüzlük bu süreci tetikleyen bir faktör olarak öne çıkmaktadır (Seegerstrom ve Miller, 2004). Ayrıca, belirsizlik karşısında bireyin kaçınma davranışlarına yönelmesi (örneğin doktora gitmemek, kötü haber alma korkusuyla sonuç öğrenmemek), sağlık hizmetlerine erişimi de sekteye uğratabilir (Eraslan ve İlhan, 2023).

Belirsizliğe tahammülsüzlüğün bireyin yaşam doyumunu üzerinde de belirleyici olduğu görülmektedir. Belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi yüksek bireyler, hayatı daha tehditkâr; belirsizlikleri ise daha riskli algıladıkları için “güvende olma” ihtiyacını sürekli yeniden üretirler (Miceli ve Castelfranchi, 2005). Bu durum, spontane yaşama, risk alma ya da yeni deneyimler edinme gibi yaşam kalitesini artıran davranışların önüne geçebilir (Rosen vd., 2014).

2.3.5. Belirsizliğe tahammülsüzlüğün karar verme üzerindeki etkisi

Belirsizliğe tahammülsüzlük, bireyin karar alma süreçlerini doğrudan etkileyen bir psikolojik yapı olarak tanımlanmaktadır (Carleton, 2016a). Belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi yüksek bireyler, karar verme sürecinde belirsizlik içeren seçeneklerden kaçınma eğilimindedirler ve bu durum, karar süresinin uzamasına veya kararın tamamen ertelenmesine neden olabilir (Luhmann vd., 2011). Bu bireylerde, olası riskleri değerlendirmektense belirsizlik içeren durumlara hiç girmemek yönünde bir motivasyon gelişir (Anderson, 2003).

Belirsizliğe tahammülsüzlük, karar vermeyi zorlaştıran zihinsel yüklerden biri olarak tanımlanmakta ve özellikle çok seçenekli, karmaşık ya da açık uçlu kararlar karşısında bireyin bilişsel kaynaklarının tükenmesine yol açmaktadır (Moscovitch ve Hofmann, 2007). Araştırmalar, belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi yüksek bireylerin karar öncesinde daha fazla bilgi topladıklarını, ancak bu bilgi birikimini verimli şekilde kullanmakta zorlandıklarını göstermiştir (Berenbaum vd., 2008). Çünkü bu bireyler için yeterli bilgiye sahip olma hâli asla tatmin edici bir noktaya ulaşmaz; hep daha fazla kesinlik arayışı söz konusudur (Dugas ve Robichaud, 2007).

Bu durum, kararsızlık olarak gözlemlenen davranış biçiminin temel psikolojik nedenlerinden biri olabilir ve birey, karar almaktan çok kararın sorumluluğundan kaçınma eğiliminde olabilir (Rassin ve Muris, 2005). Belirsizlik karşısında verilen kararlar birey tarafından tehdit edici olarak algılandığında, güvence arama ve tekrar tekrar düşünme gibi kompulsif davranışlar ortaya çıkabilir (Ladouceur vd., 2000). Ayrıca, BT'nin yüksek olduğu bireylerde karar sonrası pişmanlık yaşama olasılığı da artmaktadır. Bu da karar alma sürecine yönelik genel güvensizlik geliştirilmesine neden olmaktadır (van den Bos ve Lind, 2002).

Özellikle akademik ve mesleki alanlarda belirsizliğe tahammülsüzlüğün karar alma süreçlerini olumsuz etkilediği ve bireyin potansiyel gelişim alanlarına yönelmekten kaçındığı görülmüştür (Taha vd., 2014). Bununla birlikte, belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi yüksek bireylerin riskten kaçınan, muhafazakâr kararlar alma eğiliminde oldukları ve yenilikçi, esnek düşünce gerektiren durumlarda zorlandıkları bildirilmiştir (Krohne, 1993).

Bu bireylerin, karar süreçlerinde sıklıkla “ya hep ya hiç” tarzı düşünce biçimlerine başvurduğu, gri alanları değerlendirmekte güçlük yaşadığı ve bu nedenle karar kalitesinin de düştüğü gözlemlenmiştir (Miceli ve Castelfranchi, 2005). Sonuç olarak, belirsizliğe tahammülsüzlük karar verme sürecini yalnızca uzatmamakta; aynı zamanda bireyin karar alma kapasitesini, esnekliğini ve özgüvenini de zedeleyen bir etki yaratmaktadır (Birrell vd., 2011). Bu bağlamda, belirsizliğe tahammülsüzlük yalnızca içsel bir duygu durumu değil, bireyin dış dünyayla kurduğu ilişkilerin ve seçimlerinin de temel belirleyicisidir (Gervais ve Dugas, 2008).

Terapötik yaklaşımlar, bireyin belirsizliğe karşı tolerans geliştirmesiyle daha sağlıklı ve işlevsel karar alma süreçlerine ulaşabileceğini ortaya koymuştur (van der Heiden vd., 2012).

2.3.6. Belirsizliğe tahammülsüzlüğün kavramsal gelişimi

Belirsizliğe tahammülsüzlük, bireylerin belirsiz durumlara yönelik değerlendirmeleri, duygusal tepkileri ve davranışsal tutumları üzerinden ele alınan ve zamanla psikoloji literatüründe derinleşen bir kavramdır. Bu alandaki ilk kuramsal temel, Frenkel-Brunswik (1949) tarafından atılmış ve “belirsizlik intoleransı” (intolerance of ambiguity) kavramı çerçevesinde şekillenmiştir. Bu yaklaşıma göre, bireylerin belirsizlik içeren durumları bir tehdit unsuru olarak yorumlama eğilimleri, bu kavramın merkezini oluşturur. Zıt uçta ise belirsizlik toleransı (tolerance of ambiguity), aynı durumların kabul edilebilir ya da arzu edilir bir şekilde algılanmasına işaret eder (Budner, 1962). “Tolerans” ve “intolerans” terimleri, yalnızca kesin kabul ya da kesin ret değil; gönülsüz kabullenışten aktif reddedişe kadar uzanan bir sürekliliği ifade eder (McLain, 1993).

Belirsizliğe yönelik bu temel yaklaşım, belirsiz durumların bireyler tarafından nasıl yapılandırıldığı sorusu etrafında şekillenir. Budner (1962), belirsizliğin üç biçimini tanımlar: yenilik (bireyin hiç tanımadığı bir durum), karmaşıklık (çok sayıda ipucu içeren durumlar) ve çözümsüzlük (birbirine zıt ipuçlarının varlığıyla tanımlanan tutarsızlık durumu). Bu tür duruma verilen tepkiler ise genellikle bilişsel, duygusal ve davranışsal olmak üzere üç düzeyde sınıflandırılır. Bilişsel tepkiler, bireyin durumu siyah-beyaz şeklinde yorumlama eğilimini ifade ederken; duygusal tepkiler, kaygı, rahatsızlık ve öfke gibi duygusal deneyimleri işaret eder. Davranışsal tepkiler ise belirsizlikten kaçınma ya da onu reddetme yönünde ortaya çıkan davranışları kapsar (Bhushan ve Amal, 1986; Grenier vd., 2005).

Zamanla belirsizlik kavramına ilişkin kavramsal yapı genişletilmiş ve “belirsizliğe tahammülsüzlük” (intolerance of uncertainty) olarak adlandırılan yeni bir perspektif geliştirilmiştir. Bu kavram, özellikle Krohne (1989, 1993) tarafından kişilik kuramları çerçevesinde tanımlanmıştır. Krohne’ye (1989) göre “ambiguity” (belirsizlik), uyarıların doğasında bulunan ve birey tarafından yapılandırılmaya çalışılan bir özellikken; “uncertainty” (tahmin edilemezlik), bu uyarıların bireyde oluşturduğu öznel ve duygusal deneyimi ifade eder. Bu çerçevede, belirsizlik durumunun kişilerde tehdit algısı yaratması, bireysel farklılıklar ve duygusal tepkilerle doğrudan ilişkilendirilir (Grenier vd., 2005). Araştırmalar, kaygı düzeyi yüksek bireylerin belirsiz durumları daha tehditkâr biçimde algıladıklarını ve bu durumlarla başa çıkmak için iki temel strateji kullandıklarını göstermiştir. Biri, tehdit içeren ipuçlarına aşırı odaklanmayı içeren “uyanık başa çıkma”; diğeri ise bu ipuçlarından zihinsel olarak uzak durmayı içeren “bilişsel kaçınma” stratejisidir (Krohne, 1993; Mathews, 1993).

Bu iki kavramın (ambiguity ve uncertainty) zamanla literatürde birbirinin yerine kullanılması, kavramsal bir karmaşaya neden olmuştur. Oysa aralarındaki temel fark, belirsizliğin zamansal yönelimiyle ilgilidir. Belirsizlik intoleransı (intolerance of ambiguity), “şimdi ve burada” deneyimlenen belirsizlikle ilişkiliyken; belirsizliğe tahammülsüzlük (intolerance of uncertainty), gelecekteki olaylara dair öngörülemezliğin yarattığı rahatsızlığa işaret eder (Gosselin vd., 2008; Grenier vd., 2005). Başka bir deyişle, “intolerans” kavramı mevcut bir uyarının anlamlandırılmamasından doğan anlık stresle; “tahammülsüzlük” ise gelecekteki belirsizliğin tetiklediği kaygı ile ilgilidir.

Son olarak, bu iki kavramın (ambiguity ve uncertainty) psikopatolojiyle ilişkileri de farklılaşmaktadır. Belirsizlik intoleransı, genellikle “şimdi ve buradaki” olaylarla ilgili düşük duygusal netlik durumlarında gözlemlenirken (Vine vd., 2014); belirsizliğe tahammülsüzlük, özellikle anksiyete bozukluklarıyla daha yakından ilişkilidir (Dugas vd., 1998; Zhang vd., 2022). Bu nedenle, psikolojik ölçme araçları geliştirilirken bu ayrımın göz önünde bulundurulması, kuramsal ve klinik açıdan büyük önem taşımaktadır (Berenbaum vd., 2008; Ladouceur vd., 2000).

2.3.7. Belirsizliğe tahammülsüzlük ile ilgili araştırmalar

Belirsizliğe tahammülsüzlük ile ilgili yurt içinde yapılan araştırmalar

Koser (2025), bilişsel davranışçı terapi temelli psikoeğitim programının bireylerin yaygın kaygı bozukluğu, belirsizliğe tahammülsüzlük ve bilişsel esneklik düzeyleri üzerindeki etkisini incelemiştir. Üniversite öğrencilerine Yaygın Kaygı Bozukluğu Envanteri, Bilişsel Esneklik Envanteri ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği uygulanarak psikoeğitim programına katılacaklar belirlenmiş ve gönüllü katılımcılar deney (n=12) ve kontrol (n=12) gruplarına atanmıştır. Ön-son testli, kontrol gruplu yarı deneysel desenin kullanıldığı araştırmada, her iki gruba da ilgili ölçekler uygulanmıştır. Veriler, Mann-Whitney U ve Wilcoxon testleriyle analiz edilmiştir. Bulgular, psikoeğitim programının deney grubunda yaygın kaygı, belirsizliğe tahammülsüzlük ve bilişsel esneklik düzeylerinde anlamlı iyileşme sağladığını; kontrol grubunda ise anlamlı bir değişim olmadığını göstermiştir.

Bican (2023), üniversite öğrencilerinin belirsizliğe tahammülsüzlük, benlik farklılaşması ve kariyer kararı verme öz yeterliklerinin kariyer kararsızlıklarını ne derece yordadığını araştırmıştır. Bu araştırmada kariyer kararsızlığı bağımlı değişken; belirsizliğe tahammülsüzlük, benlik farklılaşması ve kariyer kararı verme öz yeterliği bağımsız değişkenler olarak incelenmiştir. Araştırma, Türkiye’de lisans eğitimine devam eden 18-29

yaş aralığındaki 512 üniversite öğrencisi üzerinde gerçekleştirilmiştir. Katılımcıların %75.4'ü kadın, %24.6'sı erkektir. İlişkisel tarama modeli kullanılarak yapılan araştırmada, çoklu regresyon analizi sonuçlarına göre belirsizliğe tahammülsüzlük, benlik farklılaşması ve kariyer kararı verme öz yeterliğinin, kariyer kararsızlığını anlamlı düzeyde yordadığı bulunmuştur. Bu değişkenler, kariyer kararsızlığındaki toplam varyansın %51'ini açıklamaktadır. Ayrıca, ilişkisiz örneklem t-testi ve ANOVA kullanılarak yapılan analizler sonucunda kariyer kararsızlık düzeylerinin cinsiyet, akademik başarı algısı ve sosyoekonomik düzey değişkenlerine göre anlamlı farklılıklar gösterdiği; ancak sınıf düzeyine göre anlamlı bir fark bulunmadığı tespit edilmiştir.

Karacan (2023), Batı Akdeniz Bölgesi'nde bir kamu üniversitesinde 400 öğrenci üzerinde yaptığı araştırmada, üniversite öğrencilerinde gelecek kaygısı, erken dönem uyum bozucu şemalar, öfke ve belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri arasındaki ilişkileri incelemiştir. Bulgular, erken dönem uyum bozucu şemaların arttıkça, sürekli öfke, içe öfke ve dışa öfke oranlarının da arttığını göstermiştir. Ayrıca erken dönem uyum bozucu şemaların belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerini artırdığı belirlenmiştir. Sürekli öfke, içe ve dışa öfke düzeyleri ile belirsizliğe tahammülsüzlük arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur. Özellikle “kopukluk” ve “zedelenmiş otonomi” şema alanına sahip bireylerde belirsizliğe tahammülsüzlük karşısında sürekli öfke düzeylerinin arttığı sonucuna varılmıştır.

Keskin (2023), genç yetişkin bireylerin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinde anne baba tutumları, öz anlayış ve duygusal tepkisellik düzeylerinin etkisini incelemiştir. Bu araştırmada, 339 kadın (%69.6) ve 148 erkek (%30.4) olmak üzere toplam 487 genç yetişkin birey katılımcı olarak yer almıştır. Genel tarama modellerinden ilişkisel tarama modeli kullanılarak ebeveyn tutumlarının belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerine etkisi incelenmiştir. Basit doğrusal regresyon analizi sonuçlarına göre, anne ve babadan algılanan aşırı korumacı tutumların belirsizliğe tahammülsüzlüğü anlamlı düzeyde yordadığı bulunmuştur. Ayrıca öz anlayışın ve duygusal tepkiselliğin belirsizliğe tahammülsüzlük üzerinde anlamlı etkisi olduğu belirlenmiştir. Belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin demografik değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan analizlerde, cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, gelir düzeyi ve çalışma durumu değişkenlerine göre anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Ancak psikolojik destek alan bireylerin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Konuk (2022), yetişkin bireylerde bilişsel esneklik, belirsizliğe tahammülsüzlük ve psikolojik iyi oluşun, duygu düzenleme güçlüğü üzerindeki etkisini incelemiştir. Araştırma kapsamında, 307 kadın ve 200 erkek olmak üzere toplam 507 katılımcıdan veri toplanmıştır. Duygu düzenleme güçlüğüne yordayan değişkenleri belirlemek amacıyla çoklu doğrusal regresyon modelleri kullanılmıştır. Ayrıca yordayıcı değişkenlerin cinsiyet, yaş ve gelir düzeyi açısından farklılaşıp farklılaşmadığı da incelenmiştir. Analiz sonuçları, duygu düzenleme güçlüğü alt boyutlarının bilişsel esneklik ve psikolojik iyi oluş tarafından negatif yönde, belirsizliğe tahammülsüzlük tarafından ise pozitif yönde; yordandığını ortaya koymuştur.

Keleş Küfündür (2022), öğretmen adaylarının belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri ile öğrenme tutumları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Bu çalışmada 122 öğretmen adayı incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, öğretmen adaylarının belirsizliğe tahammülsüzlük puanları ile öğrenmeye ilişkin tutumları arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. COVID-19 öyküsü olmayan öğretmen adaylarının öğrenme tutumları puanları, COVID-19 öyküsü olanlara göre anlamlı düzeyde daha yüksek çıkmıştır. Ayrıca, COVID-19 salgın döneminde belirsizliğe tahammülsüzlüğün, öğretmen adaylarının öğrenmeye ilişkin tutumlarını etkileyebileceği belirlenmiştir. Bu bulgular doğrultusunda, öğretmen adaylarına yönelik psikososyal ve psikoeğitim müdahalelerinin yapılandırılabilmesi önerilmektedir.

Belirsizliğe tahammülsüzlük, bireylerin duygusal iyi oluşlarını, bilişsel işlevselliklerini ve uyum süreçlerini doğrudan etkileyen temel bir psikolojik değişken olarak öne çıkmaktadır. İncelenen araştırmalar, bu yapının yalnızca kaygı bozukluklarıyla değil; aynı zamanda bilişsel esneklik (Koser, 2025), erken dönem şema örüntüleri ve öfke tepkileri (Karacan, 2023), öz anlayış ve ebeveyn tutumları (Keskin, 2023), duygu düzenleme güçlükleri (Konuk, 2022) ve kariyer kararsızlığı (Bican, 2023) gibi birçok faktörle anlamlı ilişkiler içinde olduğunu göstermektedir. Özellikle genç yetişkinlik döneminde akademik belirsizlikler, kariyer planlaması ve kimlik gelişimi gibi alanlarda karşılaşılan belirsizlikler; bireylerin stres düzeyini artırmakta, duygu düzenleme kapasitesini zorlamakta ve karar verme süreçlerini olumsuz etkilemektedir. Araştırma bulguları, yüksek belirsizlik tahammülsüzlüğünün hem psikolojik esnekliği azaltarak uyum güçlüklerine neden olduğunu hem de kaygı düzeylerini artırdığını ortaya koymaktadır. Bu çerçevede, belirsizliğe karşı toleransı artırmaya yönelik psikoeğitim ve müdahale programlarının geliştirilmesi; özellikle üniversite öğrencileri ve genç yetişkinler gibi risk gruplarında, ruh sağlığını destekleyici etkiler yaratabilir. Belirsizliği

tolere etme becerisi, bireyin sadece mevcut stresle değil; gelecekte karşılaşacağı değişken yaşam koşullarıyla da daha sağlıklı başa çıkmasını sağlayacak önemli bir psikolojik dayanıklılık göstergesi olarak değerlendirilmektedir.

Belirsizliğe tahammülsüzlük ile ilgili yurt dışında yapılan araştırmalar

Arbona vd. (2021), üniversite öğrencilerinde kariyer karar verme güçlüğünün üç boyutu (hazır olmama, bilgi eksikliği ve tutarsız bilgi) ile belirsizliğe tahammülsüzlük ve ruminasyon arasındaki ilişkide kaygının aracı rolünü inceledikleri bir araştırma gerçekleştirmiştir. Araştırmanın sonuçlarına göre, belirsizliğe tahammülsüzlüğün doğrudan ve dolaylı olarak (kaygı aracılığıyla) kariyer karar verme güçlüklerinin üç alt boyutu ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Arbona vd. (2021), gerçekleştirdikleri araştırma sonucunda, kariyer karar verme sürecinde belirsizlikle başa çıkmaya odaklı müdahalelerin, kararsızlık üzerinde etkin bir müdahale olabileceğini ifade etmiştir.

Park vd. (2020) tarafından gerçekleştirilen araştırmada, Amerika'da üniversite eğitime devam eden Asyalı erkeklerin kariyer belirsizliğine toleransları ile kariyer davranışlarına katılma eğilimleri ve psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırmanın bulgularına göre, kariyer belirsizliğine daha toleranslı olan katılımcıların, kariyer davranışlarına daha fazla katılma eğiliminde oldukları ve daha yüksek psikolojik iyi oluş sergiledikleri tespit edilmiştir.

Garrison vd.'nin (2016), Güney Kore'de 199 üniversite öğrencisiyle gerçekleştirdikleri araştırmada, kariyer kimliği ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide belirsizliğe toleransın ve negatif-pozitif duyguların aracılık rolünü incelemişlerdir. Araştırmanın bulgularına göre, kariyer kimliği ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide, belirsizliğe tolerans ile negatif-pozitif duyguların aracılık etkisi olduğu tespit edilmiştir.

Chu-Yuan (2019), 765 genç yetişkinin katılımıyla gerçekleştirdiği araştırmada; belirsizliğe tahammülsüzlük, psikolojik iyi oluş ve kariyer karmaşıklığına yönelik tutum arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırmada, belirsizliğe tahammülsüzlüğün; psikolojik iyi oluş ile kariyer karmaşıklığına yönelik tutum arasında aracı bir rol üstlendiği bulunmuştur. Ayrıca, belirsizliğe daha fazla tahammül edebilen bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin, tahammül edemeyenlere göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Ouellet vd. (2019), belirsizliğe tahammülsüzlük modeli üzerine yaptıkları çalışmada, duygu düzenleme stratejilerine sınırlı erişim ile endişe eğilimi arasındaki ilişkiyi açıklayan bir

modeli test ettiler. Çalışmanın sonuçları, belirsizliğe tahammülsüzlük ve endişe eğilimi arasındaki ilişkinin, duygu düzenleme stratejilerine sınırlı erişim tarafından aracılık edildiğini göstermektedir. Bu bulgu, belirsizliğe tahammülsüzlüğün olumsuz bilişsel ve duygusal tepkilerin oluşumuyla bağlantılı olduğunu vurgulamakta ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün sadece problemlerle ilgili değil, aynı zamanda deneyimlenen duygularla da ilgili olabileceğini ortaya koymaktadır.

İncelenen araştırmalar, belirsizliğe tahammülsüzlüğün yalnızca bireyin karar verme süreçlerini değil; aynı zamanda duygusal iyi oluşunu, kariyer gelişimini ve yaşam doyumunu da derinden etkilediğini ortaya koymaktadır. Belirsizliğe düşük tolerans; kaygı, ruminasyon ve duygu düzenleme güçlükleriyle ilişkili olarak kariyer karar verme süreçlerinde önemli zorluklara yol açmakta; bu da bireyin hem psikolojik hem de mesleki uyumunu sekteye uğratmaktadır. Belirsizlikle başa çıkma becerilerinin geliştirilmesinin yalnızca karar verme yeterliğini değil, aynı zamanda genel psikolojik sağlamlığı artırabileceğini göstermektedir. Bu doğrultuda, kariyer rehberliği ve psikolojik danışma uygulamalarında belirsizliğe toleransın artırılmasına yönelik yapılandırılmış müdahaleler; genç yetişkinlerin hem kişisel hem de mesleki gelişimlerini destekleyici bir temel sağlayabilir.

BÖLÜM 3

3. YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Modeli

Araştırma, ilişkisel tarama modeline göre hazırlanmıştır. Karasar'a (2005) göre ilişkisel tarama modeli; iki veya daha fazla değişkenin birlikte değişip değişmediğini ve eğer birlikte değişim söz konusu ise, bu değişimin düzeyinin anlaşılabilmesi için kullanılan araştırma modelidir. Araştırmada, üniversite öğrencilerinde belirsizliğe tahammülsüzlük ve duygu düzenleme güçlükleri ile akılcı ve sezgisel karar verme stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlandığı için, ilişkisel tarama modeli tercih edilmiştir.

Araştırmanın bağımlı değişkenini akılcı ve sezgisel karar verme stilleri oluştururken; bağımsız değişkenlerini ise duygu düzenleme güçlükleri ve belirsizliğe tahammülsüzlük oluşturmaktadır.

3.2. Araştırmanın Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu, 2024-2025 eğitim-öğretim yılında Necmettin Erbakan Üniversitesi, Selçuk Üniversitesi ve KTO Karatay Üniversitesi'nde ön lisans, lisans, lisansüstü programlarda öğrenim gören, 467'si kadın, 148'i erkek olmak üzere toplamda 615 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Katılımcılar uygun örneklem yöntemiyle seçilerek oluşturulmuştur. Uygun örnekleme, araştırmacının kolay erişebildiği ve gönüllü olan bireyleri örnekleme dâhil etmesiyle gerçekleştirilen, olasılıksız örnekleme türlerinden biridir (Etikan vd., 2016). Çalışma grubuna dahil olan katılımcılara ait demografik özellikler Tablo 3.1.'de verilmiştir.

Tablo 3.1. Çalışma grubunun demografik özellikleri.

	f	%
Cinsiyet		
Kadın	467	75.9
Erkek	148	24.1
Ailenin net aylık geliri (TL)		
Asgari ücret veya altı	158	25.7
Asgari ücret - 40000	141	22.9
40000-50000	168	27.3
50000 üstü	148	24.1
Eğitim düzeyi		
Ön lisans	54	8.8
Lisans	486	79.0
Lisansüstü	75	12.2
Sınıf düzeyi		
1. sınıf	151	24.6
2. sınıf	140	22.8
3. sınıf	94	15.3
4. sınıf	149	24.2
5. sınıf	5	.8
6. sınıf	1	.2
Lisansüstü	75	12.2
Ailenin öğrenciye karşı tutumu		
Aşırı Hoşgörülü Tutum	38	6.2
Aşırı Koruyucu Tutum	147	23.9
Demokratik (Destekleyici) Tutum	266	43.3
Otoriter Tutum	164	26.7
TOPLAM	615	100

Tablo 3.1.'de öğrencilerin kişisel bilgilerine ilişkin bulgular gösterilmektedir. Buna göre öğrencilerin %75.9'u kadın, %24.1'i ise erkektir. Öğrencilerin ailelerinin aylık gelirlerini incelediğimizde; %25.7'sinin aylık geliri asgari ücret veya altındayken, %22.9'unun aylık geliri asgari ücret ve 40000 TL arasında, %27.3'ünün aylık geliri 40000-50000 TL arasında ve %24.1'inin aylık geliri 50000 TL'nin üstündedir. Öğrencilerin %8.8'i ön lisans, %79'u lisans, %12.2'si ise lisansüstü düzeyde öğrenim görmektedir. Öğrencilerin %24.6'sı 1. sınıf okuyorken, % 22.8'i 2. sınıf, %15.3'ü 3. sınıf, %24.2'si 4. sınıf okumakta, %12.2'si ise lisansüstü düzeyde okumaktadır. Öğrencilerin %6.2'si ailelerinin kendilerine karşı aşırı hoşgörülü tutum sergilediklerini söylerken, %23.9'u aşırı koruyucu tutum, %43.3'ü demokratik tutum, %26.7'si ise otoriter tutum sergilediklerini söylemiştir.

3.3. Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada, araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgiler Formu; öğrencilerin sahip oldukları karar verme stilini belirlemek amacıyla Akılcı ve Sezgisel Karar Verme Stilleri Ölçeği; öğrencilerin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerini belirlemek amacıyla Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği; duygu düzenleme güçlüklerini ölçmek amacıyla ise Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği kullanılmıştır.

3.3.1. Kişisel bilgiler formu

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin demografik bilgilerini almak üzere, araştırmacı tarafından hazırlanan soruları (yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi, sınıf düzeyi, algılanan ebeveyn tutumu vb.) içeren bir kişisel bilgi formu kullanılmıştır.

3.3.2. Akılcı ve Sezgisel Karar Verme Stilleri Ölçeği

Akılcı ve Sezgisel Karar Verme Stilleri Ölçeği, Hamilton vd. (2018) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin ilk geliştirme sürecinde oluşturulan 24 madde üzerinde yapılan psikometrik analizler sonucunda, ölçek iki alt boyuttan oluşan 10 maddelik bir yapıya indirgenmiştir. Ölçeğin ilk alt boyutu olan akılcı karar verme ilk beş maddeyle, ikinci alt boyut olan sezgisel karar verme ise sonraki beş maddeyle temsil edilmektedir. Ölçek bireysel ya da grupla uygulanabilecek 5'li likert tipi (1: Hiçbir Zaman, 2: Nadiren, 3: Ara Sıra, 4: Sıklıkla, 5: Her Zaman) bir ölçektir. Ölçekte ters kodlanan madde bulunmamakta olup, sadece sadece alt boyutlara göre puan vermektedir.

Ölçeğin Kalı-Soyer vd. (2020) tarafından Türkçeye uyarlanması sırasında yapılan geçerlik ve güvenirlik çalışmaları kapsamında, ölçeğin ölçüt bağlantı geçerliliği için Taşdelen (2001) tarafından Türkçeye uyarlanan Karar Verme Stilleri Ölçeği ile arasındaki ilişki incelenmiştir. Güvenirlik çalışmalarında, ölçeğin geneli için Cronbach Alpha değeri .80; Akılcı Karar Verme alt boyutu için .90 ve Sezgisel Karar Verme alt boyutu için ise .85 olarak bulunmuştur. Test-tekrar test korelasyon değeri, ölçeğin geneli için .86 olarak; Akılcı Karar Verme için .84; Sezgisel Karar Verme için ise .82 olarak bulunmuştur. Bu araştırmada, ölçeğin geneli için hesaplanan Cronbach Alpha değeri .69 olarak saptanmıştır. Ölçeğin alt boyutları, Akılcı Karar Verme için .85 ve Sezgisel Karar Verme için ise .848 olarak hesaplanmıştır. Akılcı ve Sezgisel Karar Verme Stilleri Ölçeği Ek-3'te yer almaktadır.

3.3.3. Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği

Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği ilk olarak Freeston vd. (1994) tarafından 27 madde olarak geliştirilmiştir. Carleton vd. (2007), bu ölçeğin 12 maddelik kısa formunu oluşturmuşlardır. Ölçek, belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyini; ileriye yönelik kaygı (7 madde) ve engelleyici kaygı (5 madde) olmak üzere 2 boyutta, toplam 12 madde ile ölçmektedir. Ölçek, bireysel ya da grupla uygulanabilecek 5'li likert tipi (1: Bana hiç uygun değil, 2: Bana çok az uygun, 3: Bana biraz uygun, 4: Bana çok uygun, 5: Bana tamamen uygun) bir ölçektir. Ölçekte ters kodlanan madde bulunmamaktadır. Ölçek hem alt boyutlara

göre hem de toplam puan vermektedir. Ölçeğin bütünü için alınabilecek puan aralığı 12-60'tır. Yükselen puanlar, yüksek düzeyde belirsizliğe tahammülsüzlüğü göstermektedir.

Ölçeğin Türkçe formunun geçerlik ve güvenirlik çalışmaları Sarıçam vd. (2014) tarafından yapılmıştır. Geçerlik güvenirlik çalışmaları kapsamında, ölçüt (uyum) geçerliliği için Başa Çıkma Esnekliği Ölçeği ve Eğitim Stresi Ölçeği kullanılmıştır. Güvenirlik çalışmalarında, ölçeğin geneli için Cronbach Alpha değeri .88; ölçeğin ileriye yönelik kaygı alt boyutu için .84; engelleyici kaygı alt boyutu için .77 olarak bulunmuştur. Test-tekrar test korelasyon değeri, ölçeğin bütünü için .74; ileriye yönelik kaygı alt boyutu için .75; engelleyici kaygı alt boyutu için .71 olarak bulunmuştur. Bu araştırmada ölçeğin geneli için hesaplanan Cronbach Alpha değeri .89; İleriye Yönelik Kaygı alt boyutu için .81; Engelleyici Kaygı alt boyutu için .91 olarak hesaplanmıştır. Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği Ek-4'te yer almaktadır.

3.3.4. Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği

Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği, Bjureberg vd. (2016) tarafından geliştirilmiştir. Ölçekte duygu düzenleme güçlüğü düzeyi; açıklık (2 madde), amaçlar (3 madde), dürtü (3 madde), stratejiler (5 madde) ve kabul etmeme (3 madde) olmak üzere 5 boyutta, toplam 16 madde ile ölçülmektedir. Ölçek, bireysel ya da grupla uygulanabilecek 5'li likert tipi (1: Hemen hemen, 2: Bazen, 3: Yaklaşık yarı yarıya, 4: Çoğu zaman, 5: Hemen hemen her zaman) bir ölçektir. Ölçekte ters kodlanan madde bulunmamaktadır. Ölçek hem alt boyutlara göre hem de toplam puan vermektedir ve yüksek puanlar, duygu düzenleme güçlüğüne fazla olduğuna işaret etmektedir.

Ölçeğin Türkçe formunun geçerlik ve güvenirlik çalışmaları Yiğit ve Guzey Yiğit (2019) tarafından yapılmıştır. Geçerlik güvenirlik çalışmaları kapsamında, ölçüt (uyum) geçerliliği için Kısa Semptom Envanteri, Kabul ve Eylem Anketi ve Berkeley Duygusal İfade Ölçeği kullanılmıştır. Güvenirlik çalışmalarında, ölçeğin geneli için Cronbach Alpha değeri .92; Açıklık alt boyutu için .84; Amaçlar alt boyutu için .84; Dürtü alt boyutu için .87; Stratejiler alt boyutu için .87; Kabul Etmeme alt boyutu için .78 olarak bulunmuştur. Bu araştırmada belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeğinin geneli için Cronbach Alpha değeri .94; Açıklık alt boyutu için .85; Amaçlar alt boyutu için .86; Dürtü alt boyutu için .889, Stratejiler alt boyutu için .89; Kabul Etmeme alt boyutu için .85 olarak hesaplanmıştır. Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği Ek-5'te yer almaktadır.

3.4. Verilerin Toplanması

Veri toplama sürecinde öncelikle araştırmada kullanılması planlanan ölçekler belirlenmiş ve Türkçeye uyarlama çalışması yapan uzmanlardan gerekli izinler alınmıştır. Araştırma verilerinin toplanması amacıyla, Necmettin Erbakan Üniversitesi Sosyal ve Beşerî Bilimler Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu Başkanlığı'ndan 31.05.2024 tarihinde, 2024/461 karar numarasıyla araştırmanın bilimsel araştırma etiği açısından uygun olduğuna dair izin alınmıştır. İlgili etik kurul kararı Ek-6'da yer almaktadır. Ardından KTO Karatay Üniversitesi, Necmettin Erbakan Üniversitesi ve Selçuk Üniversitesi'nden araştırma izinleri alınmıştır. Formun ilk sayfasında katılımcılar; araştırmanın amacı, katılımın gönüllülük esası ile ilerleyeceği, kimlik bilgilerinin talep edilmeyeceği ve toplanmayacağı, araştırma amacıyla toplanan verilerin yalnızca araştırma amaçlı kullanılacağı ve üçüncü şahıslarla paylaşılmayacağı, uygulamanın ne kadar süreceği hakkında bilgilendirilmiştir. Araştırmaya gönüllü katılım sağlayanlardan, araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgiler formu ve kullanılacak ölçeklere (Akılcı ve Sezgisel Karar Verme Stilleri Ölçeği, Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği) içtenlikle yanıt vermeleri istenmiştir. Veriler, 2024-2025 eğitim-öğretim yılında, Konya'da öğrenim gören devlet ve özel üniversite öğrencilerinden, Ekim-Aralık 2024 tarihleri arasında çevrimiçi ortamda Google Forms aracılığıyla toplanmıştır.

3.5. Verilerin Analizi

Araştırmada toplanılan veriler, IBM SPSS 25 programı ile analiz edilmiştir. Analizlerde öncelikle öğrencilerin sosyodemografik bilgileri ve ölçeklerden aldıkları puanlar, betimleyici bulgular kullanılarak tanımlanmıştır. Ölçeklerden hesaplanan değişkenlerin normallik varsayımını karşılama durumuna çarpıklık ve basıklık katsayıları ile bakılmıştır. Ölçeklerin normallik değerleri Tablo 3.2.'de yer almaktadır.

Tablo 3.2. Araştırmada kullanılan ölçeklere yönelik tanımlayıcı analiz ve normallik analizi sonuçları.

Alt Boyut	$\bar{X}$	SS	Çarp.	Bas.
Akılcı karar verme	4.05	.63	-.65	.62
Sezgisel karar verme	3.11	.74	.17	-.28
İleriye yönelik kaygı	3.48	.75	-.26	-.19
Engelleyici kaygı	3.27	1.03	-.13	-.77
Açıklık	2.68	1.07	.51	-.52
Amaçlar	3.24	1.08	-.08	-.96
Dürtü	2.45	1.17	.53	-.79
Stratejiler	2.58	1.12	.41	-.86
Kabul etmeme	2.43	1.19	.58	-.80

Tablo 3.2.'de öğrencilerin akılcı karar verme boyutuna 5 üzerinden ortalama 4.05 ± 0.63 puan verdikleri görülmektedir. Sezgisel karar verme alt boyutuna ise öğrencilerin

ortalama 3.11 ± 0.74 puan verdikleri görülmektedir. Öğrencilerin ileriye yönelik kaygı boyutuna 5 üzerinden ortalama 3.48 ± 0.75 puan verdikleri görülmektedir. Engelleyici kaygı alt boyutu incelendiğinde ise bu alt boyuta öğrencilerin ortalama 3.27 ± 1.03 puan verdikleri görülmektedir. Öğrencilerin açıklık boyutuna 5 üzerinden ortalama 2.68 ± 1.07 puan verdikleri görülmektedir. Amaçlar alt boyutu incelendiğinde ise bu alt boyuta öğrencilerin ortalama 3.24 ± 1.08 puan verdikleri görülmektedir. Dürtü alt boyutuna öğrencilerin ortalama 2.45 ± 1.17 puan, stratejiler alt boyutuna 2.58 ± 1.12 puan ve kabul etmeme boyutuna ise ortalama 2.43 ± 1.19 puan verdikleri görülmektedir. Çarpıklık ve basıklık değerleri incelendiğinde, alt boyutların tamamının çarpıklık ve basıklık değerlerinin -2 ve +2 değerleri arasında olduğu görülmektedir. Bu değerlerin -2 ile +2 değerleri arasında olması, değişkenlerin normal dağılıma uyum gösterdiği şeklinde yorumlanmaktadır (George ve Mallery, 2010).

Elde edilen bulgulara göre değişkenler normallik varsayımını karşılamaktadır. Bu sebeple yapılan analizlerde parametrik analiz yöntemleri kullanılmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkiler; Pearson korelasyon analizi, çoklu lineer regresyon analizi ve aracılık analizi ile incelenmiştir. Değişkenlerin sosyodemografik bilgilere göre farklılaşma durumlarına ise bağımsız örneklem t-testi ve tek yönlü ANOVA ile bakılmıştır. Tek yönlü ANOVA’da anlamlı farklılık bulunması halinde, gruplar arasındaki farklılıklar Bonferroni Post-hoc testi ile incelenmiştir. Yapılan analizlerde anlamlılık sınırı $p < 0.05$ olarak belirlenmiştir.

BÖLÜM 4

4. BULGULAR

Araştırmada üniversite öğrencilerinde belirsizliğe tahammülsüzlük ve duygu düzenleme gücü ile akılcı ve sezgisel karar verme stilleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmanın bu bölümünde, yapılan analizler sonucunda elde edilen bulgulara yer verilmiştir.

4.1. Üniversite Öğrencilerinde Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Duygu Düzenleme Gücü ile Akılcı ve Sezgisel Karar Verme Stilleri Arasındaki İlişkiye Ait Bulgular

Araştırmanın bu kısmında duygu düzenleme gücü ve belirsizliğe tahammülsüzlük ile akılcı ve sezgisel karar verme stilleri arasındaki ilişkiyi test etmek ve ilişki var ise derecesini ölçmek amacıyla korelasyon analizi yapılmıştır.

Belirsizliğe tahammülsüzlük ve duygu düzenleme gücü ile akılcı ve sezgisel karar verme stili arasındaki ilişkiye ait analiz sonuçlarına Tablo 4.1.'de verilmiştir.

Tablo 4.1. Belirsizliğe tahammülsüzlük ve duygu düzenleme gücü ile akılcı ve sezgisel karar verme stilleri arasındaki ilişkiye ait sonuçlar.

Değişkenler	p/r	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1. Akılcı karar verme	p	1	-.14**	.12**	.16**	.05	-.13**	-.18**	-.14**	-.09*	-.09*	-.08*
	r		0	0	0	.15	0	0	0	.02	.01	.02
2. Sezgisel karar verme	p		1	.09*	.05	.10**	.18**	.10**	.16**	.18**	.17**	.13**
	r			.02	.15	.00	0	0	0	0	0	0
3. Belirsizliğe tahammülsüzlük	p			1	.90**	.90**	.55**	.34**	.48**	.43**	.56**	.44**
	r				0	0	0	0	0	0	0	0
4. İleriye yönelik kaygı	p				1	.64**	.45**	.28**	.38**	.33**	.47**	.38**
	r					0	0	0	0	0	0	0
5. Engelleyici kaygı	p					1	.55**	.33**	.50**	.45**	.55**	.42**
	r						0	0	0	0	0	0
6. Duygu düzenleme gücü	p						1	.67**	.84**	.86**	.94**	.83**
	r							0	0	0	0	0
7. Açıklık	p							1	.48**	.53**	.57**	.46**
	r								0	0	0	0
8. Amaçlar	p								1	.68**	.75**	.61**
	r									0	0	0
9. Dürtü	p									1	.76**	.62**
	r										0	0
10. Stratejiler	p										1	.73**
	r											0
11. Kabul etmeme	p											1
	r											

** p<0.01, * p<0.05

Tablo 4.1.'de yapılan Pearson korelasyon analizine göre belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeği ile akılcı karar verme stili arasında pozitif yönlü zayıf düzeyde ($r=.12$, $p<0.01$), ileriye yönelik kaygı boyutu ile akılcı karar verme stili arasında pozitif yönlü zayıf düzeyde ($r=.16$,

$p<0.01$) anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu sonuca göre, ileriye yönelik kaygı arttığında akılcı karar verme stilinde de artış görülmektedir. Engelleyici kaygı boyutu ile akılcı karar verme stili arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ($p>0.05$).

Belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeği ile sezgisel karar verme stili arasında pozitif yönlü zayıf düzeyde ($r=.09$, $p<0.05$) anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Engelleyici kaygı boyutu ile sezgisel karar verme stili arasında pozitif yönlü zayıf düzeyde ($r=.10$, $p<0.01$) anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu sonuca göre engelleyici kaygı arttığında sezgisel karar verme stilinde de artış görülmektedir. İleriye yönelik kaygı boyutu ile sezgisel karar verme stili arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ($p>0.05$).

Duygu düzenleme güçlüğü ile akılcı karar verme stili arasında negatif yönlü zayıf düzeyde ($r=-.13$, $p<0.01$), açıklık alt boyutu ile akılcı karar verme stili arasında negatif yönlü zayıf düzeyde ($r=-.18$, $p<0.01$), amaçlar alt boyutu ile akılcı karar verme stili arasında negatif yönlü zayıf düzeyde ($r=-.14$, $p<0.01$), dürtü alt boyutu ile akılcı karar verme stili arasında negatif yönlü zayıf düzeyde ($r=-.09$, $p<0.05$), stratejiler alt boyutu ile akılcı karar verme stili arasında negatif yönlü zayıf düzeyde ($r=-.09$, $p<0.05$), kabul etmeme alt boyutu ile akılcı karar verme stili arasında negatif yönlü zayıf düzeyde ($r=-.08$, $p<0.05$), anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Bu sonuca göre, duygu düzenleme güçlükleri arttığında akılcı karar verme stilinde azalma görülmektedir.

Duygu düzenleme güçlüğü ile sezgisel karar verme stili arasında negatif yönlü zayıf düzeyde ($r=.18$, $p<0.01$), açıklık alt boyutu ile sezgisel karar verme stili arasında negatif yönlü zayıf düzeyde ($r=.10$, $p<0.01$), amaçlar alt boyutu ile sezgisel karar verme stili arasında negatif yönlü zayıf düzeyde ($r=.16$, $p<0.01$), dürtü alt boyutu ile sezgisel karar verme stili arasında negatif yönlü zayıf düzeyde ($r=.18$, $p<0.01$), stratejiler alt boyutu ile sezgisel karar verme stili arasında negatif yönlü zayıf düzeyde ($r=.17$, $p<0.01$), kabul etmeme alt boyutu ile sezgisel karar verme stili arasında negatif yönlü zayıf düzeyde ($r=.13$, $p<0.01$), anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Bu sonuca göre, duygu düzenleme güçlükleri arttığında sezgisel karar verme stilinde artış görülmektedir.

Duygu düzenleme güçlüğü ölçeği ile belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeği arasında pozitif yönlü orta düzeyde ($r=.55$, $p<0.01$) anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Duygu düzenleme güçlüğü ve ileriye yönelik kaygı alt boyutu arasında pozitif yönlü orta düzeyde ($r=.45$, $p<0.01$), duygu düzenleme güçlüğü ve engelleyici kaygı alt boyutu arasında pozitif yönlü orta

düzeyde ($r=.55$, $p<0.01$) anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Duygu düzenleme güçlüğü'nün açıklık alt boyutu ile ileriye yönelik kaygı arasında pozitif yönlü zayıf düzeyde ($r=.28$, $p<0.01$), engelleyici kaygı ile arasında pozitif yönlü orta düzeyde ($r=.33$, $p<0.01$); amaçlar alt boyutu ile ileriye yönelik kaygı arasında pozitif yönlü orta düzeyde ($r=.38$, $p<0.01$), engelleyici kaygı ile arasında pozitif yönlü orta düzeyde ($r=.50$, $p<0.01$); dürtü alt boyutu ile ileriye yönelik kaygı arasında pozitif yönlü orta düzeyde ($r=.33$, $p<0.01$), engelleyici kaygı ile arasında pozitif yönlü orta düzeyde ($r=.45$, $p<0.01$); stratejiler alt boyutu ile ileriye yönelik kaygı arasında pozitif yönlü orta düzeyde ($r=.47$, $p<0.01$), engelleyici kaygı ile arasında pozitif yönlü orta düzeyde ($r=.55$, $p<0.01$); kabul etmeme alt boyutu ile ileriye yönelik kaygı arasında pozitif yönlü orta düzeyde ($r=.38$, $p<0.01$), engelleyici kaygı ile arasında pozitif yönlü orta düzeyde ($r=.42$, $p<0.01$) anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Bu sonuçlara göre, duygu düzenleme güçlüğü arttığında belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri de artış göstermektedir.

4.2. Üniversite Öğrencilerinde Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün Akılcı ve Sezgisel Karar Verme Stilini Yordamasına İlişkin Bulgular

Araştırmanın bu kısmında belirsizliğe tahammülsüzlük ve duygu düzenleme güçlüğü'nün akılcı ve sezgisel karar verme stili üzerindeki etkisini incelemek amacıyla çoklu regresyon analizi yapılmıştır.

4.2.1. Üniversite öğrencilerinde belirsizliğe tahammülsüzlüğün akılcı karar verme stilini yordamasına ilişkin bulgular

Belirsizliğe tahammülsüzlüğün akılcı karar verme stili üzerindeki etkisini incelemek için yapılan regresyon analizine ait sonuçlar Tablo 4.2.'de verilmiştir.

Tablo 4.2. Belirsizliğe tahammülsüzlüğün akılcı karar verme stili üzerindeki etkisine yönelik çoklu lineer regresyon analizi sonuçları.

	Standardize edilmemiş katsayılar		Standardize edilmiş katsayılar		
	B	SH	β	t	p
Sabit	3.58	.11		30.34	.00
İleriye yönelik kaygı	.18	.04	.21	4.20	.00
Engelleyici kaygı	-.05	.03	-.08	-1.59	.11
$F(2, 612) = 9.870$, $p<0.01$, $R^2 = 0.031$					
Bağımlı değişken: Akılcı karar verme					

Belirsizliğe tahammülsüzlük boyutlarının akılcı karar verme stilini ne derece etkilediğini tespit etmek amacıyla yapılan regresyon analizi sonuçlarına göre bu modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve akılcı karar verme stili değişkeninin varyansının %3.1'ini açıklayabildiği görülmüştür ($R^2 = 0.031$; $F(2, 612) = 9.870$, $p<0.01$). Bulunan sonuçlara göre, yalnızca ileriye yönelik kaygı düzeyinin akılcı karar verme stilini anlamlı ve

pozitif yönde etkilediği görülmektedir ($p<0.05$). Öte yandan engelleyici kaygının akılcı karar verme stilini anlamlı bir şekilde etkileyemediği görülmüştür ($p>0.05$).

4.2.2. Üniversite öğrencilerinde belirsizliğe tahammülsüzlüğün sezgisel karar verme stilini yordamasına ilişkin bulgular

Belirsizliğe tahammülsüzlüğün sezgisel karar verme stili üzerindeki etkisini incelemek için yapılan regresyon analizine ait sonuçlar Tablo 4.3'te verilmiştir.

Tablo 4.3. Belirsizliğe tahammülsüzlüğün sezgisel karar verme stili üzerindeki etkisine yönelik çoklu lineer regresyon analizi sonuçları.

	Standardize edilmemiş katsayılar		Standardize edilmiş katsayılar		
	B	SH	β	t	p
Sabit	2.89	.14		20.38	.00
İleriye yönelik kaygı	-.01	.05	-.01	-.32	.74
Engelleyici kaygı	.08	.03	.11	2.21	.02
$F(2, 612) = 3.480, p<0.05, R^2 = 0.011$					
Bağımlı değişken: Sezgisel karar verme					

Belirsizliğe tahammülsüzlük boyutlarının sezgisel karar verme stilini ne derece etkilediğini tespit etmek amacıyla yapılan regresyon analizi sonuçlarına göre bu modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve sezgisel karar verme stili değişkeninin varyansının %1,1'ini açıklayabildiği görülmüştür ($R^2 = 0.011$; $F(2, 612) = 3.480, p<0.05$). Bulunan sonuçlara göre yalnızca engelleyici kaygı düzeyinin sezgisel karar verme stilini anlamlı ve pozitif yönde etkilediği görülmektedir ($p<0.05$). Öte yandan ileriye yönelik kaygının sezgisel karar verme stilini anlamlı bir şekilde etkileyemediği görülmüştür ($p>0.05$).

4.2.3. Üniversite öğrencilerinde duygu düzenleme güçlüğü'nün akılcı karar verme stilini yordamasına ilişkin bulgular

Duygu düzenleme güçlüğü'nün akılcı karar verme üzerindeki etkisini incelemek için yapılan regresyon analizine ait sonuçlar Tablo 4.4.'te verilmiştir.

Tablo 4.4. Duygu düzenleme güçlüğü'nün akılcı karar verme stili üzerindeki etkisine yönelik çoklu lineer regresyon analizi sonuçları.

	Standardize edilmemiş katsayılar		Standardize edilmiş katsayılar		
	B	SH	β	t	p
Sabit	4.43	.08		52.33	.00
Açıklık	-.10	.02	-.17	-3.62	.00
Amaçlar	-.08	.03	-.14	-2.30	.02
Dürtü	.01	.03	.03	.47	.63
Stratejiler	.05	.04	.09	1.23	.21
Kabul etmeme	-.00	.03	-.00	-.12	.90
$F(5, 609) = 5.208, p<0.01, R^2 = 0.041$					
Bağımlı değişken: Akılcı karar verme					

Duygu düzenleme güçlüğünün akılcı karar verme stilini ne derece etkilediğini tespit etmek amacıyla yapılan regresyon analizi sonuçlarına göre, bu modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve duygu düzenleme güçlüğünün akılcı karar verme stili değişkeninin varyansının %4.1'ini açıklayabildiği görülmüştür ($R^2 = 0.041$; $F(5, 609) = 5.208$, $p < 0.01$). Bulunan sonuçlara göre, yalnızca açıklık ve amaçlara yönelik duygu düzenleme güçlüğünün akılcı karar verme stilini anlamlı ve negatif yönde etkilediği görülmektedir ($p < 0.05$). Öte yandan dürtü, stratejiler ve kabul etmemeye yönelik duygu düzenleme güçlüğünün akılcı karar verme stilini anlamlı bir şekilde etkileyemediği görülmüştür ($p > 0.05$).

4.2.4. Üniversite öğrencilerinde duygu düzenleme güçlüğünün sezgisel karar verme stilini yordamasına ilişkin bulgular

Duygu düzenleme güçlüğünün sezgisel karar verme üzerindeki etkisini incelemek için yapılan regresyon analizine ait sonuçlar Tablo 4.5.'te verilmiştir.

Tablo 4.5. Duygu düzenleme güçlüğünün sezgisel karar verme stili üzerindeki etkisine yönelik çoklu lineer regresyon analizi sonuçları.

	Standardize edilmemiş katsayılar		Standardize edilmiş katsayılar		
	B	SH	β	t	p
Sabit	2.75	.10		27.22	.00
Açıklık	-.00	.03	-.00	-.17	.86
Amaçlar	.03	.04	.05	.86	.39
Dürtü	.07	.04	.11	1.70	.08
Stratejiler	.03	.05	.05	.67	.50
Kabul etmeme	-.00	.03	-.00	-.09	.92
$F(5, 609) = 4.599$, $p < 0.01$, $R^2 = 0.036$					
Bağımlı değişken: Sezgisel karar verme					

Duygu düzenleme güçlüğünün sezgisel karar verme stilini ne derece etkilediğini tespit etmek amacıyla yapılan regresyon analizi sonuçlarına göre, bu modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve duygu düzenleme güçlüğünün sezgisel karar verme stili değişkeninin varyansının %3.6'sını açıklayabildiği görülmüştür ($R^2 = 0.036$; $F(5, 609) = 4.599$, $p < 0.01$). Ancak alt boyutların bireysel katkıları incelendiğinde, hiçbir duygu düzenleme güçlüğü alt boyutunun sezgisel karar verme stili üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığı belirlenmiştir ($p > 0.05$). Bu sonuç, duygu düzenleme güçlüğünün genel düzeyde sezgisel karar verme stiline etkide bulunduğunu, ancak alt boyutların tek başlarına anlamlı bir yordayıcı olmadığını göstermektedir.

4.3. Belirsizliğe Tahammülsüzlüğün Akılcı Karar Verme Stiline Etkisinde Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün Aracı Rolüne İlişkin Bulgular

Belirsizliğe tahammülsüzlüğün akılcı karar verme stiline etkisinde duygu düzenleme güçlüğü'nün aracı rolüne ilişkin analiz sonuçları Tablo 4.6.'da gösterilmektedir.

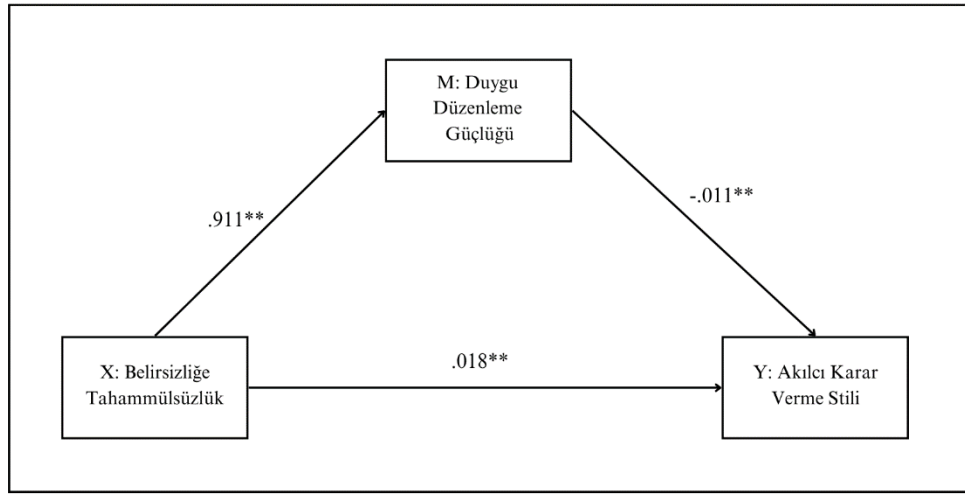
Tablo 4.6. Belirsizliğe tahammülsüzlüğün akılcı karar verme stiline etkisinde duygu düzenleme güçlüğü'nün aracı rolü.

Model Yolları	Standart Katsayı (β)	B	Alt Limit (%95 GA)	Üst Limit (%95 GA)	p
BT → DDG	.556	.911	.803	1.019	0
BT → AKVS	.283	.018	.012	.024	0
DDG → AKVS	-.287	-.011	-.015	-.007	0
Dolaylı Etki					
BT→DDG→ AKVS	-.160	-.010	-.014	-.006	0
Toplam Etki					
BT → AKVS	.123	.008	.003	.013	.002

*BT: Belirsizliğe Tahammülsüzlük, DDG: Duygu Düzenleme Güçlüğü, AKVS: Akılcı Karar Verme Stili

Tablo 4.6.'da belirsizliğe tahammülsüzlüğün (BT), akılcı karar verme stiline (AKVS) etkisinde duygusal düzenleme güçlüğü'nün (DDG) aracı rolü test edilmiştir. Analiz sonuçları doğrultusunda, BT'nin DDG'yi anlamlı düzeyde yordadığı görülmektedir ($\beta = .911$, $p < .01$). Bu bulgu, belirsizliğe tahammülsüz bireylerin duygularını düzenlemede daha fazla güçlük yaşadığını ortaya koymaktadır. Ayrıca, DDG'nin AKVS'yi anlamlı ve negatif yönde etkilediği saptanmıştır ($\beta = -.011$, $p < .01$). Bu durum, duygularını düzenlemekte zorlanan bireylerin daha az akılcı kararlar alma eğiliminde olduklarını göstermektedir. BT'nin AKVS üzerindeki doğrudan etkisi de anlamlı bulunmuştur ($\beta = .018$, $p < .01$), ancak bu etki düzey olarak oldukça düşüktür. Dolaylı etki (BT → DDG → AKVS) hesaplandığında ise negatif ve anlamlı bir etki görülmektedir ($\beta = -.010$; %95 GA: $-.014$ – $.006$), bu da duygusal düzenleme güçlüğü'nün kısmi aracı bir rol oynadığını göstermektedir. Toplam etki incelendiğinde ($\beta = .008$, $p < .01$), BT'nin AKVS üzerindeki genel etkisi anlamlıdır. Bu sonuçlar birlikte ele alındığında, duygusal düzenleme güçlüğü'nün belirsizliğe tahammülsüzlüğün akılcı karar verme stili üzerindeki etkisinde anlamlı ve kısmi bir aracı değişken olduğu anlaşılmaktadır.

Belirsizliğe tahammülsüzlüğün akılcı karar verme stiline etkisinde duygu düzenleme güçlüğü'nün aracı rolüne ilişkin analiz sonuçları Şekil 4.1.'de gösterilmiştir.



Şekil 4.1. Belirsizliğe tahammülsüzlüğün akılcı karar verme stiline etkisinde duygu düzenleme güçlüğü'nün aracı rolü.

Şekil 4.1. incelendiğinde; ilk olarak, bu çalışmanın bulguları belirsizliğe tahammülsüzlüğün duygu düzenleme güçlüğü'nü ($\beta = .911$, $p < .01$) anlamlı düzeyde yordadığını ortaya koymuştur. İkinci olarak, duygu düzenleme güçlüğü akılcı karar verme stilini anlamlı ve negatif yönde etkilemektedir ($\beta = -.011$, $p < .01$). Üçüncü olarak, belirsizliğe tahammülsüzlük değişkeni, akılcı karar verme stilini doğrudan ve anlamlı biçimde yordamaktadır ($\beta = .018$, $p < .01$). Bu etkinin bir kısmı doğrudan ($\beta = .018$, $p < .01$) meydana gelirken bir kısmı duyguları düzenleme güçlüğü üzerinden dolaylı olarak ($\beta = -.010$) meydana gelmektedir. Elde edilen bulgular, belirsizliğe tahammülsüzlüğün akılcı karar verme stiline etkisinde duyguları düzenleme güçlüğü'nün anlamlı bir aracı rol oynadığını göstermektedir. Bu bulgular doğrultusunda, bireylerin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi arttıkça, duygularını düzenlemede daha fazla güçlük yaşadıkları; bu durumun da onların daha az akılcı kararlar almalarına yol açtığı anlaşılmaktadır. Ancak aynı zamanda, belirsizliğe tahammülsüz bireylerin doğrudan olarak akılcı kararlar alma eğiliminde de olabilecekleri görülmektedir. Bu nedenle, duygusal düzenleme becerileri güçlü olan bireylerin, belirsizlikle karşılaştıklarında daha dengeli ve akılcı kararlar alabilme olasılıkları artmaktadır.

4.4. Belirsizliğe Tahammülsüzlüğün Sezgisel Karar Verme Stiline Etkisinde Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün Aracı Rolüne İlişkin Bulgular

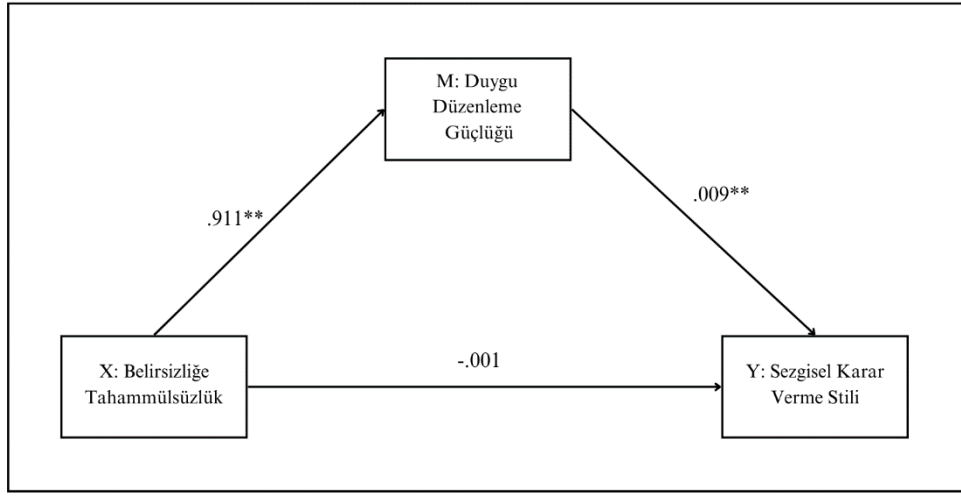
Belirsizliğe tahammülsüzlüğün sezgisel karar verme stiline etkisinde duygu düzenleme güçlüğü'nün aracı rolüne ilişkin analiz sonuçları Tablo 4.7.'de gösterilmektedir.

Tablo 4.7. Belirsizliğe tahammülsüzlüğün sezgisel karar verme stiline etkisinde duygu düzenleme güçlüğü'nün aracı rolü.

Model Yolları	Standart Katsayı (β)	B	Alt Limit (%95 GA)	Üst Limit (%95 GA)	p
BT → DDG	.556	.911	.803	1.019	0
BT → SKVS	-.017	-.001	-.008	.006	.721
DDG → SKVS	.191	.009	.004	.013	0
Dolaylı Etki					
BT→DDG→ SKVS	.106	.008	.003	.013	0
Toplam Etki					
BT → SKVS	.089	.007	0	.013	.026

*BT: Belirsizliğe Tahammülsüzlük, DDG: Duygu Düzenleme Güçlüğü, SKVS: Sezgisel Karar Verme Stili

Belirsizliğe tahammülsüzlüğün sezgisel karar verme stili üzerindeki etkisinde duygu düzenleme güçlüğü'nün aracı rolüne ilişkin analiz sonuçları Tablo 4.7.'de sunulmuştur. İlk olarak, elde edilen bulgular belirsizliğe tahammülsüzlüğün duygu düzenleme güçlüğü'nü anlamlı ve güçlü bir şekilde yordadığını göstermektedir ($\beta=.911$, $p<.01$). Bu sonuç, belirsizliğe tahammülsüz bireylerin duygularını düzenlemede daha fazla zorlandıklarını ortaya koymaktadır. İkinci olarak, duygu düzenleme güçlüğü'nün sezgisel karar verme stilini anlamlı ve pozitif yönde etkilediği bulunmuştur ($\beta = .009$, $p<.05$). Bu bulgu, duygularını düzenlemekte zorlanan bireylerin sezgisel karar verme eğilimlerinin arttığını göstermektedir. Buna karşılık, belirsizliğe tahammülsüzlüğün sezgisel karar verme stiline doğrudan etkisi anlamlı bulunmamıştır ($\beta=-.001$, $p>.05$). Bu durum, belirsizliğe tahammülsüz bireylerin sezgisel karar verme stilini doğrudan etkilemediğini, bu ilişkinin başka bir değişken (örneğin duygu düzenleme güçlüğü) aracılığıyla ortaya çıktığını düşündürmektedir. Dolaylı etki incelendiğinde, belirsizliğe tahammülsüzlüğün sezgisel karar verme stilini duygu düzenleme güçlüğü aracılığıyla anlamlı bir biçimde etkilediği görülmektedir ($\beta = .008$; %95 GA: .003–.013, $p<.01$). Bu durum, modelde duygu düzenleme güçlüğü'nün tam aracılık rolü üstlendiğini göstermektedir. Yani belirsizliğe tahammülsüzlüğün sezgisel karar verme stiline olan etkisi, yalnızca duygusal düzenleme güçlüğü üzerinden dolaylı biçimde gerçekleşmektedir. Bu bulgular doğrultusunda, belirsizliğe karşı düşük toleransa sahip bireylerin duygusal düzenleme becerilerinde yaşadıkları zorluklar, onların karar verme süreçlerinde sezgilere yönelme olasılıklarını artırmaktadır. Bu bağlamda, özellikle belirsizlik altında karar verme süreçlerinde, duygusal düzenleme becerilerinin desteklenmesi bireylerin karar kalitesini etkileyebilir.



Şekil 4.2. Belirsizliğe tahammülsüzlüğün sezgisel karar verme stiline etkisinde duygu düzenleme güçlüğü'nün aracı rolü.

Şekil 4.2. incelendiğinde; ilk olarak, bu çalışmanın bulguları belirsizliğe tahammülsüzlüğün duygu düzenleme güçlüğü'nü ($\beta = .911$, $p < .01$) anlamlı düzeyde yordadığını ortaya koymuştur. İkinci olarak, duygu düzenleme güçlüğü sezgisel karar verme stilini anlamlı ve pozitif yönde etkilemektedir ($\beta = .009$, $p < .01$). Üçüncü olarak, belirsizliğe tahammülsüzlük değişkeni sezgisel karar verme stilini doğrudan ve anlamlı olmayan bir şekilde yordamakta olup ($\beta = -.001$), bu yol üzerinden doğrudan bir etkiden söz edilememektedir. Bu etkinin tamamının dolaylı olarak duygu düzenleme güçlüğü üzerinden gerçekleştiği görülmektedir ($\beta = .008$). Elde edilen bulgular, belirsizliğe tahammülsüzlüğün sezgisel karar verme stiline etkisinde duygu düzenleme güçlüğü'nün anlamlı bir aracı rol oynadığını göstermektedir. Bu bulgular doğrultusunda, bireylerin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi arttıkça duygularını düzenlemekte daha fazla zorlandıkları; bu durumun da onların daha sezgisel, yani mantıktan ziyade duygulara ve içsel hislere dayalı kararlar alma eğilimlerini artırdığı sonucuna ulaşılabilir. Dolayısıyla sezgisel karar verme davranışı, belirsizlik karşısında doğrudan değil; bireyin yaşadığı duygu düzenleme güçlükleri yoluyla etkilenmektedir.

4.5. Üniversite Öğrencilerinde Akılcı ve Sezgisel Karar Verme Stillerinin Cinsiyete, Ailenin Sosyoekonomik Düzeyine, Eğitim Düzeyine, Sınıf Düzeyine ve Algılanan Ebeveyn Tutumuna Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulgular

Araştırmanın bu kısmında, öğrencilerin akılcı ve sezgisel karar verme stillerinin sosyodemografik bilgilerine göre farklılaşma durumları analiz edilmiştir.

4.5.1. Üniversite öğrencilerinde akılcı ve sezgisel karar verme stillerinin cinsiyete göre farklılaşmasına ilişkin bulgular

Üniversite öğrencilerinde akılcı ve sezgisel karar verme stillerinin cinsiyete göre farklılaşmasına yönelik bağımsız örneklem t-testi sonuçları Tablo 4.1.'de yer verilmiştir.

Tablo 4.8. Akılcı ve Sezgisel karar verme stillerinin cinsiyete göre farklılaşmasına yönelik bağımsız örneklem t-testi sonuçları.

Alt Boyut	Cinsiyet	N	$\bar{X}$	SS	t	p
Akılcı karar verme	Kadın	467	4.07	.61	1.54	.12
	Erkek	148	3.98	.68		
Sezgisel karar verme	Kadın	467	3.14	.72	1.56	.11
	Erkek	148	3.03	.82		

Tablo 4.8.'de yapılan bağımsız örneklem t-testi analizine göre, Akılcı ve Sezgisel Karar Verme Stilleri Ölçeği alt boyutlarının öğrencilerin cinsiyetlerine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı tespit edilmiştir ($p>0.05$).

4.5.2. Üniversite öğrencilerinde akılcı ve sezgisel karar verme stillerinin ailenin sosyoekonomik düzeyine göre farklılaşmasına ilişkin bulgular

Üniversite öğrencilerinde akılcı ve sezgisel karar verme stillerinin ailenin sosyoekonomik düzeyine göre farklılaşmasına ilişkin bulgulara Tablo 4.2.'de yer verilmiştir.

Tablo 4.9. Akılcı ve Sezgisel karar verme stillerinin ailenin sosyoekonomik düzeyine göre farklılaşmasına yönelik tek yönlü ANOVA sonuçları.

Alt Boyut	Sosyoekonomik düzey (TL)	N	$\bar{X}$	SS	F	p
Akılcı karar verme	Asgari ücret veya altı	158	4.01	.62	1.78	.14
	Asgari ücret - 40000	141	4.03	.58		
	40000-50000	168	4.02	.69		
	50000 üstü	148	4.16	.58		
Sezgisel karar verme	Asgari ücret veya altı	158	3.13	.75	.11	.95
	Asgari ücret - 40000	141	3.10	.73		
	40000-50000	168	3.12	.72		
	50000 üstü	148	3.09	.78		

Tablo 4.9.'da yapılan tek yönlü ANOVA sonuçlarına göre Akılcı ve Sezgisel Karar Verme Stilleri Ölçeği alt boyutlarının ailenin sosyoekonomik düzeyine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı tespit edilmiştir ($p>0.05$).

4.5.3. Üniversite öğrencilerinde akılcı ve sezgisel karar verme stillerinin eğitim düzeyine göre farklılaşmasına ilişkin bulgular

Üniversite öğrencilerinde akılcı ve sezgisel karar verme stillerinin ailenin sosyoekonomik düzeyine göre farklılaşmasına ilişkin bulgular Tablo 4.10.'da yer verilmiştir.

Tablo 4.10. Akılcı ve Sezgisel karar verme stillerinin eğitim düzeyine göre farklılaşmasına yönelik tek yönlü ANOVA sonuçları.

Alt Boyut	Eğitim düzeyi	N	$\bar{X}$	SS	F	p
Akılcı karar verme	Ön lisans	54	4.08	.63	4.40	.01
	Lisans	486	4.02	.62		
	Lisansüstü	75	4.25	.65		
Sezgisel karar verme	Ön lisans	54	3.00	.62	.96	.38
	Lisans	486	3.13	.75		
	Lisansüstü	75	3.06	.80		

Akılcı ve sezgisel karar verme stillerinin eğitim düzeyine göre karşılaştırılmasına ilişkin Bonferroni testi analiz sonuçları Tablo 4.11.'de gösterilmektedir.

Tablo 4.11. Akılcı ve Sezgisel karar verme stillerinin eğitim düzeyine göre farklılaşmasına yönelik Bonferroni testi sonuçları.

Alt Boyut	İkili Karşılaştırma	Ortalama Fark	SH	p
Akılcı karar verme	Ön Lisans Lisans	.05	.08	1.00
	Ön Lisans Lisansüstü	-.17	.11	.37
	Lisans Ön Lisans	-.05	.08	1.00
	Lisans Lisansüstü	-.22*	.07	.01
	Lisansüstü Ön Lisans	.17	.11	.37
	Lisansüstü Lisans	.22*	.07	.01
Sezgisel karar verme	Ön Lisans Lisans	-.12	.10	.69
	Ön Lisans Lisansüstü	-.05	.13	1.00
	Lisans Ön Lisans	.12	.10	.69
	Lisans Lisansüstü	.07	.09	1.00
	Lisansüstü Ön Lisans	.05	.13	1.00
	Lisansüstü Lisans	-.07	.09	1.00

*p<0.05

Tablo 4.10. incelendiğinde, yapılan tek yönlü ANOVA analizine göre Akılcı ve Sezgisel Karar Verme Stilleri Ölçeği'nin akılcı karar verme boyutunun öğrencilerin eğitim düzeylerine göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı tespit edilmiştir (p<0.05). Tablo 4.11. incelendiğinde, bulunan anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu anlamak için yapılan Bonferroni Post-hoc testi sonuçları görülmektedir. Bu sonuçlara göre, lisans öğrencilerinin akılcı karar verme düzeylerinin lisansüstü öğrencilere göre anlamlı bir şekilde daha düşük olduğu bulunmuştur.

4.5.4. Üniversite öğrencilerinde akılcı ve sezgisel karar verme stillerinin sınıf düzeyine göre farklılaşmasına ilişkin bulgular

Üniversite öğrencilerinde akılcı ve sezgisel karar verme stillerinin sınıf düzeyine göre farklılaşmasına ilişkin bulgulara Tablo 4.12.'de yer verilmiştir.

Tablo 4.12. Akılcı ve Sezgisel karar verme stillerinin sınıf düzeyine göre farklılaşmasına yönelik tek yönlü ANOVA sonuçları.

Alt Boyut	Sınıf düzeyi	N	$\bar{X}$	SS	F	p
Akılcı karar verme	1. sınıf	151	4.01	.70	2.34	.06
	2. sınıf	140	4.01	.60		
	3. sınıf	94	4.00	.63		
	4. sınıf veya üstü	155	4.07	.55		
	Lisansüstü	75	4.25	.65		
Sezgisel karar verme	1. sınıf	151	2.99	.67	2.07	.08
	2. sınıf	140	3.22	.73		
	3. sınıf	94	3.14	.74		
	4. sınıf veya üstü	155	3.14	.79		
	Lisansüstü	75	3.06	.80		

Tablo 4.12.'de yapılan tek yönlü ANOVA analizine göre Akılcı ve Sezgisel Karar Verme Stilleri Ölçeği alt boyutlarının öğrencilerin sınıf düzeyine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı tespit edilmiştir ($p>0.05$).

4.5.5. Üniversite öğrencilerinde akılcı ve sezgisel karar verme stillerinin algılanan ebeveyn tutumuna göre farklılaşmasına ilişkin bulgular

Üniversite öğrencilerinde akılcı ve sezgisel karar verme stillerinin algılanan ebeveyn tutumuna göre farklılaşmasına ilişkin bulgular Tablo 4.6.'da yer verilmiştir.

Tablo 4.13. Akılcı ve Sezgisel karar verme stillerinin algılanan ebeveyn tutumuna göre farklılaşmasına yönelik tek yönlü ANOVA sonuçları.

Alt Boyut	Algılanan ebeveyn tutumu	N	$\bar{X}$	SS	F	p
Akılcı karar verme	Aşırı Hoşgörülü Tutum	38	3.96	.85	1.54	.20
	Aşırı Koruyucu Tutum	147	3.98	.66		
	Demokratik Tutum	266	4.10	.57		
	Otoriter Tutum	164	4.07	.62		
Sezgisel karar verme	Aşırı Hoşgörülü Tutum	38	3.13	.80	1.88	.13
	Aşırı Koruyucu Tutum	147	3.18	.74		
	Demokratik Tutum	266	3.03	.74		
	Otoriter Tutum	164	3.18	.74		

Tablo 4.13.'te yapılan tek yönlü ANOVA sonuçlarına göre, Akılcı ve Sezgisel Karar Verme Stilleri Ölçeği alt boyutlarının algılanan ebeveyn tutumuna göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı tespit edilmiştir ($p>0.05$).

4.6. Üniversite Öğrencilerinde Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün Cinsiyete, Ailenin Sosyoekonomik Düzeyine, Eğitim Düzeyine, Sınıf Düzeyine ve Algılanan Ebeveyn Tutumuna Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulgular

Araştırmanın bu kısmında, öğrencilerin duygu düzenleme güçlüklerinin sosyodemografik bilgilerine göre farklılaşma durumları analiz edilmiştir.

4.6.1. Üniversite öğrencilerinde duygu düzenleme güçlüğü'nün cinsiyete göre farklılaşmasına ilişkin bulgular

Üniversite öğrencilerinde duygu düzenleme güçlüğü'nün cinsiyete göre farklılaşmasına yönelik bağımsız örneklem t-testi sonuçları Tablo 4.14.'te verilmiştir.

Tablo 4.14. Duygu düzenleme güçlüğü'nün cinsiyete göre farklılaşmasına yönelik bağımsız örneklem t-testi sonuçları.

Alt Boyut	Cinsiyet	N	$\bar{X}$	SS	t	p
Açıklık	Kadın	467	2.68	1.04	-.13	.89
	Erkek	148	2.69	1.14		
Amaçlar	Kadın	467	3.30	1.08	2.43	.01
	Erkek	148	3.06	1.06		
Dürtü	Kadın	467	2.46	1.17	.45	.64
	Erkek	148	2.41	1.20		
Stratejiler	Kadın	467	2.62	1.11	1.29	.19
	Erkek	148	2.48	1.12		
Kabul etmeme	Kadın	467	2.43	1.19	.14	.88
	Erkek	148	2.42	1.18		

Tablo 4.14.'te yapılan bağımsız örneklem t-testi analizine göre, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği'nin "Amaçlar" alt boyutunun cinsiyete göre, anlamlı bir şekilde farklılaştığı bulunmuştur ($p < 0.05$). Buna göre kadın ($\bar{X}=3.30$) öğrencilerin amaçlara yönelik duygu düzenleme güçlüklerinin, erkek ($\bar{X}=3.36$) öğrencilere göre anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu bulunmuştur. Açıklık, dürtü, stratejiler ve kabul etmeme alt boyutlarında cinsiyete göre anlamlı bir farklılaşmanın olmadığı görülmüştür.

4.6.2. Üniversite öğrencilerinde duygu düzenleme güçlüğü'nün ailenin sosyoekonomik düzeyine göre farklılaşmasına ilişkin bulgular

Üniversite öğrencilerinde duygu düzenleme güçlüğü'nün ailenin sosyoekonomik düzeyine göre farklılaşmasına yönelik bulgular Tablo 4.15.'te yer verilmiştir.

Tablo 4.15. Duygu düzenleme güçlüğü'nün ailenin sosyoekonomik düzeyine göre farklılaşmasına yönelik tek yönlü ANOVA sonuçları.

Alt Boyut	Sosyoekonomik düzey (TL)	N	$\bar{X}$	SS	F	p
Açıklık	Asgari ücret veya altı	158	2.78	1.12	1.99	.11
	Asgari ücret - 40000	141	2.79	1.07		
	40000-50000	168	2.59	1.02		
	50000 üstü	148	2.56	1.04		
Amaçlar	Asgari ücret veya altı	158	3.23	1.00	2.63	.04
	Asgari ücret - 40000	141	3.31	1.12		
	40000-50000	168	3.07	1.12		
	50000 üstü	148	3.39	1.06		
Dürtü	Asgari ücret veya altı	158	2.50	1.16	1.10	.34
	Asgari ücret - 40000	141	2.50	1.17		
	40000-50000	168	2.31	1.15		
	50000 üstü	148	2.50	1.22		
Stratejiler	Asgari ücret veya altı	158	2.68	1.12	2.49	.05
	Asgari ücret - 40000	141	2.61	1.10		
	40000-50000	168	2.39	1.06		
	50000 üstü	148	2.68	1.17		
Kabul etmeme	Asgari ücret veya altı	158	2.56	1.16	3.72	.01
	Asgari ücret - 40000	141	2.56	1.18		
	40000-50000	168	2.18	1.12		
	50000 üstü	148	2.46	1.25		

Duygu düzenleme güçlüğü'nün ailenin sosyoekonomik düzeyine göre karşılaştırılmasına ilişkin Bonferroni testi analiz sonuçları Tablo 4.16.'da gösterilmektedir.

Tablo 4.16. Duygu düzenleme güçlüğü'nün ailenin sosyo ekonomik düzeyine göre farklılaşmasına yönelik Bonferroni testi sonuçları.

Alt Boyut	İkili Karşılaştırma	Ortalama Fark	SH	p
Açıklık	Asgari ücret - 40000 TL arası	-.01	.12	1
	40000-50000 TL arası	.18	.11	.68
	50000 TL üstü	.21	.12	.44
	Asgari ücret - 40000 TL arası	.01	.12	1
	40000-50000 TL arası	.20	.12	.58
	50000 TL üstü	.23	.12	.37
	Asgari ücret veya altı	-.18	.11	.68
	40000-50000 TL arası	-.20	.12	.58
	50000 TL üstü	.03	.11	1
	Asgari ücret veya altı	-.21	.12	.44
	Asgari ücret - 40000 TL arası	-.23	.12	.37
	40000-50000 TL arası	-.03	.11	1
Amaçlar	Asgari ücret - 40000 TL arası	-.07	.12	1
	40000-50000 TL arası	.16	.11	1
	50000 TL üstü	-.15	.12	1
	Asgari ücret veya altı	.07	.12	1
	40000-50000 TL arası	.24	.12	.28
	50000 TL üstü	-.07	.12	1
	Asgari ücret veya altı	-.16	.11	1
	40000-50000 TL arası	-.24	.12	.28
	50000 TL üstü	-.32*	.12	.04
	Asgari ücret veya altı	.15	.12	1
	Asgari ücret - 40000 TL arası	.07	.12	1
	40000-50000 TL arası	.32*	.12	.04
Dürtü	Asgari ücret - 40000 TL arası	.00	.13	1
	40000-50000 TL arası	.19	.13	.81
	50000 TL üstü	-.00	.13	1
	Asgari ücret veya altı	-.00	.13	1
	40000-50000 TL arası	.19	.13	.92
	50000 TL üstü	-.00	.13	1
	Asgari ücret veya altı	-.19	.13	.81
	40000-50000 TL arası	-.19	.13	.92
	50000 TL üstü	-.19	.13	.84
	Asgari ücret veya altı	.00	.13	1
	Asgari ücret - 40000 TL arası	.00	.13	1
	40000-50000 TL arası	.19	.13	.84
Stratejiler	Asgari ücret - 40000 TL arası	.06	.12	1
	40000-50000 TL arası	.29	.12	.10
	50000 TL üstü	.00	.12	1
	Asgari ücret veya altı	-.06	.12	1
	40000-50000 TL arası	.22	.12	.48
	50000 TL üstü	-.06	.13	1
	Asgari ücret veya altı	-.29	.12	.10
	40000-50000 TL arası	-.22	.12	.48
	50000 TL üstü	-.28	.12	.13
	Asgari ücret veya altı	-.00	.12	1
	Asgari ücret - 40000 TL arası	.06	.13	1
	40000-50000 TL arası	.28	.12	.13
Kabul Etmeme	Asgari ücret - 40000 TL arası	.00	.13	1
	40000-50000 TL arası	.38*	.13	.02
	50000 TL üstü	.10	.13	1
	Asgari ücret veya altı	-.00	.13	1
	40000-50000 TL arası	.37*	.13	.03
	50000 TL üstü	.09	.13	1
	Asgari ücret veya altı	-.38*	.13	.02
	40000-50000 TL arası	-.37*	.13	.03
	50000 TL üstü	-.27	.13	.22
	Asgari ücret veya altı	-.10	.13	1
	Asgari ücret - 40000 TL arası	-.09	.13	1
	40000-50000 TL arası	.27	.13	.22

*p<0.05

Tablo 4.15.'te yapılan tek yönlü ANOVA'ya göre Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği'nin "amaçlar" ve "kabul etmeme" alt boyutlarının, ailenin sosyoekonomik düzeyine göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı tespit edilmiştir ($p<0.05$). Tablo 4.16. incelendiğinde, bulunan anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu anlamak için yapılan Bonferroni Post-hoc testi sonuçlarına görülmektedir. Bu sonuçlara göre, ailesinin aylık geliri 40000-50000 TL ($\bar{X}=3.07$) arasında olan öğrencilerin, amaçlara yönelik duygu düzenleme güçlüklerinin; ailesinin aylık geliri 50000 TL'nin ($\bar{X}=3.39$) üstünde olan öğrencilere göre anlamlı bir şekilde daha düşük olduğu bulunmuştur. Ayrıca, ailesinin aylık geliri 40000-50000 TL ($\bar{X}=2.18$) arasında olan öğrencilerin, kabul etmemeye yönelik duygu düzenleme güçlüklerinin; ailesinin aylık geliri asgari ücret-40000 TL ($\bar{X}=2.56$) ve asgari ücret ve altında ($\bar{X}=2.56$) olan öğrencilere göre anlamlı bir şekilde daha düşük olduğu bulunmuştur. Açıklık, dürtü ve stratejiler alt boyutlarında, sosyoekonomik düzeye göre anlamlı bir farklılaşmanın olmadığı görülmüştür.

4.6.3. Üniversite öğrencilerinde duygu düzenleme güçlüğünün eğitim düzeyine göre farklılaşmasına ilişkin bulgular

Üniversite öğrencilerinde duygu düzenleme güçlüğünün eğitim düzeyine göre farklılaşmasına yönelik bulgulara Tablo 4.17.'de yer verilmiştir.

Tablo 4.17. Duygu düzenleme güçlüğünün eğitim düzeyine göre farklılaşmasına yönelik tek yönlü ANOVA sonuçları.

Alt Boyut	Eğitim düzeyi	N	$\bar{X}$	SS	F	p
Açıklık	Ön lisans	54	2.57	1.11	3.05	.04
	Lisans	486	2.73	1.07		
	Lisansüstü	75	2.42	1.00		
Amaçlar	Ön lisans	54	3.14	1.10	7.21	.00
	Lisans	486	3.32	1.05		
	Lisansüstü	75	2.83	1.16		
Dürtü	Ön lisans	54	2.30	1.17	6.09	.00
	Lisans	486	2.53	1.17		
	Lisansüstü	75	2.04	1.11		
Stratejiler	Ön lisans	54	2.44	1.10	5.92	.00
	Lisans	486	2.66	1.09		
	Lisansüstü	75	2.21	1.19		
Kabul etmeme	Ön lisans	54	2.36	1.13	2.82	.06
	Lisans	486	2.48	1.17		
	Lisansüstü	75	2.14	1.27		

Duygu düzenleme güçlüğünün eğitim düzeyine göre karşılaştırılmasına ilişkin Bonferroni testi analiz sonuçları Tablo 4.18.'de gösterilmektedir.

Tablo 4.18. Duygu düzenleme güçlüğü'nün eğitim düzeyine göre farklılaşmasına yönelik Bonferroni testi sonuçları.

Alt Boyut	İkili Karşılaştırma	Ortalama Fark	SH	p
Açıklık	Ön Lisans Lisans	-.15	.15	.91
	Ön Lisans Lisansüstü	.15	.18	1
	Lisans Ön Lisans	.15	.15	.91
	Lisans Lisansüstü	.31	.13	.05
	Lisansüstü Ön Lisans	-.15	.18	1
	Lisansüstü Lisans	-.31	.13	.05
Amaçlar	Ön Lisans Lisans	-.18	.15	.69
	Ön Lisans Lisansüstü	.30	.19	.31
	Lisans Ön Lisans	.18	.15	.69
	Lisans Lisansüstü	.49*	.13	.00
	Lisansüstü Ön Lisans	-.30	.19	.31
	Lisansüstü Lisans	-.49*	.13	.00
Dürtü	Ön Lisans Lisans	-.23	.16	.50
	Ön Lisans Lisansüstü	.25	.20	.67
	Lisans Ön Lisans	.23	.16	.50
	Lisans Lisansüstü	.48*	.14	.00
	Lisansüstü Ön Lisans	-.25	.20	.67
	Lisansüstü Lisans	-.48*	.14	.00
Stratejiler	Ön Lisans Lisans	-.22	.15	.48
	Ön Lisans Lisansüstü	.22	.19	.73
	Lisans Ön Lisans	.22	.15	.48
	Lisans Lisansüstü	.45*	.13	.00
	Lisansüstü Ön Lisans	-.22	.19	.73
	Lisansüstü Lisans	-.45*	.13	.00
Kabul Etmeme	Ön Lisans Lisans	-.12	.16	1
	Ön Lisans Lisansüstü	.21	.21	.92
	Lisans Ön Lisans	.12	.16	1
	Lisans Lisansüstü	.34	.14	.06
	Lisansüstü Ön Lisans	-.21	.21	.92
	Lisansüstü Lisans	-.34	.14	.06

*p<0.05

Tablo 4.17.'de yapılan tek yönlü ANOVA'ya göre Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği'nin açıklık, amaçlar, dürtü ve stratejiler boyutlarının, eğitim düzeyine göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı tespit edilmiştir ($p<0.05$). Tablo 4.18. incelendiğinde bulunan anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu anlamak için yapılan Bonferroni Post-hoc testi sonuçları görülmektedir. Bu sonuçlarına göre, lisans öğrencilerinin açıklık ($\bar{X}=2.73$), amaçlar ($\bar{X}=3.32$), dürtü ($\bar{X}=2.53$) ve stratejilere ($\bar{X}=2.66$) yönelik duygu düzenleme güçlüklerinin, lisansüstü öğrencilere göre anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu bulunmuştur. Kabul etmeme alt boyutunda eğitim düzeyine göre anlamlı bir farklılaşmanın olmadığı görülmüştür.

4.6.4. Üniversite öğrencilerinde duygu düzenleme güçlüğü'nün sınıf düzeyine göre farklılaşmasına ilişkin bulgular

Üniversite öğrencilerinde duygu düzenleme güçlüğü'nün sınıf düzeyine göre farklılaşmasına yönelik bulgulara Tablo 4.19.'da yer verilmiştir.

Tablo 4.19. Duygu düzenleme güçlüğünün sınıf düzeyine göre farklılaşmasına yönelik tek yönlü ANOVA sonuçları.

Alt Boyut	Sınıf düzeyi	N	$\bar{X}$	SS	F	p
Açıklık	1. sınıf	151	2.87	1.09	4.19	.00
	2. sınıf	140	2.64	1.04		
	3. sınıf	94	2.89	1.15		
	4. sınıf veya üstü	155	2.52	.99		
	Lisansüstü	75	2.42	1.00		
Amaçlar	1. sınıf	151	3.36	1.12	5.55	.00
	2. sınıf	140	3.30	1.06		
	3. sınıf	94	3.52	1.02		
	4. sınıf veya üstü	155	3.12	.99		
	Lisansüstü	75	2.83	1.16		
Dürtü	1. sınıf	151	2.49	1.19	4.19	.00
	2. sınıf	140	2.53	1.23		
	3. sınıf	94	2.73	1.21		
	4. sınıf veya üstü	155	2.35	1.06		
	Lisansüstü	75	2.04	1.11		
Stratejiler	1. sınıf	151	2.63	1.08	4.76	.00
	2. sınıf	140	2.70	1.18		
	3. sınıf	94	2.87	1.14		
	4. sınıf veya üstü	155	2.45	.97		
	Lisansüstü	75	2.21	1.19		
Kabul etmeme	1. sınıf	151	2.53	1.19	2.06	.08
	2. sınıf	140	2.42	1.19		
	3. sınıf	94	2.61	1.20		
	4. sınıf veya üstü	155	2.37	1.11		
	Lisansüstü	75	2.14	1.27		

*p<0.05

Duygu düzenleme güçlüğünün sınıf düzeyine göre karşılaştırılmasına ilişkin Bonferroni testi analiz sonuçları Tablo 4.20.'de gösterilmektedir.

Tablo 4.20. Duygu düzenleme güçlüğünün sınıf düzeyine göre farklılaşmasına yönelik Bonferroni testi sonuçları.

Alt Boyut	İkili Karşılaştırma	Ortalama Fark	SH	p
Açıklık	2.sınıf	.22	.12	.70
	3.sınıf	-.02	.13	1
	4.sınıf veya üstü	.34*	.12	.04
	Lisansüstü	.44*	.14	.02
	1.sınıf	-.22	.12	.70
	3.sınıf	-.25	.14	.75
	4.sınıf veya üstü	.12	.12	1
	Lisansüstü	.22	.15	1
	1.sınıf	.02	.13	1
	2.sınıf	.25	.14	.75
	4.sınıf veya üstü	.37	.13	.07
	Lisansüstü	.47*	.16	.03
	1.sınıf	-.34*	.12	.04
	2.sınıf	-.12	.12	1
	3.sınıf	-.37	.13	.07
	Lisansüstü	.10	.14	1
	1.sınıf	-.44*	.14	.02
	2.sınıf	-.22	.15	1
	3.sınıf	-.47*	.16	.03
	4.sınıf veya üstü	-.10	.14	1

*p<0.05

Tablo 4.20. Duygu düzenleme güçlüğü'nün sınıf düzeyine göre farklılaşmasına yönelik Bonferroni testi sonuçları (Devamı).

Alt Boyut	İkili Karşılaştırma	Ortalama Fark	SH	p
Amaçlar	2.sınıf	.05	.12	1
	3.sınıf	-.16	.13	1
	4.sınıf veya üstü	.23	.12	.52
	Lisansüstü	.52*	.15	.00
	1.sınıf	-.05	.12	1
	3.sınıf	-.22	.14	1
	4.sınıf veya üstü	.17	.12	1
	Lisansüstü	.47*	.15	.02
	1.sınıf	.16	.13	1
	2.sınıf	.22	.14	1
	4.sınıf veya üstü	.40*	.13	.03
	Lisansüstü	.69*	.16	0
	1.sınıf	-.23	.12	.52
	2.sınıf	-.17	.12	1
	3.sınıf	-.40*	.13	.03
	Lisansüstü	.29	.14	.52
	1.sınıf	-.52*	.15	.00
	2.sınıf	-.47*	.15	.02
	3.sınıf	-.69*	.16	0
	4.sınıf veya üstü	-.29	.14	.52
Dürtü	2.sınıf	-.03	.13	1
	3.sınıf	-.23	.15	1
	4.sınıf veya üstü	.14	.13	1
	Lisansüstü	.45	.16	.06
	1.sınıf	.03	.13	1
	3.sınıf	-.20	.15	1
	4.sınıf veya üstü	.18	.13	1
	Lisansüstü	.48*	.16	.03
	1.sınıf	.23	.15	1
	2.sınıf	.20	.15	1
	4.sınıf veya üstü	.38	.15	.11
	Lisansüstü	.68*	.17	.00
	1.sınıf	-.14	.13	1
	2.sınıf	-.18	.13	1
	3.sınıf	-.38	.15	.11
	Lisansüstü	.30	.16	.61
	1.sınıf	-.45	.16	.06
	2.sınıf	-.48*	.16	.03
	3.sınıf	-.68*	.17	.00
	4.sınıf veya üstü	-.30	.16	.61
Stratejiler	2.sınıf	-.06	.12	1
	3.sınıf	-.23	.14	.99
	4.sınıf veya üstü	.18	.12	1
	Lisansüstü	.42	.15	.07
	1.sınıf	.06	.12	1
	3.sınıf	-.17	.14	1
	4.sınıf veya üstü	.24	.12	.53
	Lisansüstü	.48*	.15	.02
	1.sınıf	.23	.14	.99
	2.sınıf	.17	.14	1
	4.sınıf veya üstü	.41*	.14	.03
	Lisansüstü	.66*	.17	.00

*p<0.05

Tablo 4.20. Duygu düzenleme güçlüğü'nün sınıf düzeyine göre farklılaşmasına yönelik Bonferroni testi sonuçları (Devamı).

Alt Boyut	İkili Karşılaştırma	Ortalama Fark	SH	p
Stratejiler	1.sınıf	-.18	.12	1
	2.sınıf	-.24	.12	.53
	3.sınıf	-.41*	.14	.03
	Lisansüstü	.24	.15	1
	1.sınıf	-.42	.15	.07
	2.sınıf	-.48*	.15	.02
	3.sınıf	-.66*	.17	.00
	4.sınıf veya üstü	-.24	.15	1
Kabul Etmeme	2.sınıf	.11	.13	1
	3.sınıf	-.07	.15	1
	4.sınıf veya üstü	.16	.13	1
	Lisansüstü	.39	.16	.19
	1.sınıf	-.11	.13	1
	3.sınıf	-.18	.15	1
	4.sınıf veya üstü	.05	.13	1
	Lisansüstü	.28	.16	.96
	1.sınıf	.07	.15	1
	2.sınıf	.18	.15	1
	4.sınıf veya üstü	.24	.15	1
	Lisansüstü	.46	.18	.10
	1.sınıf	-.16	.13	1
	2.sınıf	-.05	.13	1
	3.sınıf	-.24	.15	1
	Lisansüstü	.22	.16	1
	1.sınıf	-.39	.16	.19
	2.sınıf	-.28	.16	.96
	3.sınıf	-.46	.18	.10
	4.sınıf veya üstü	-.22	.16	1

*p<0.05

Tablo 4.19.'da yapılan tek yönlü ANOVA'ya göre Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği'nin açıklık, amaçlar, dürtü ve stratejiler alt boyutlarının, sınıf düzeyine göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı; ancak kabul etmeme alt boyutunda anlamlı bir farklılaşmanın olmadığı tespit edilmiştir (p<0.05). Tablo 4.20. incelendiğinde bulunan anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu anlamak için yapılan Bonferroni Post-hoc testi sonuçları görülmektedir. Bu sonuçlara göre, 1. ($\bar{X}$ =2.87) ve 3. Sınıf ($\bar{X}$ =2.89) öğrencilerinin açıklığa yönelik duygu düzenleme güçlüklerinin; lisansüstü ($\bar{X}$ =2.42) ile 4. sınıf veya üstü ($\bar{X}$ =2.52) öğrencilerine göre anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu bulunmuştur. Ayrıca, lisansüstü ($\bar{X}$ =2.83) öğrencilerinin amaçlara yönelik duygu düzenleme güçlüklerinin; 1., ($\bar{X}$ =3.36) 2. ($\bar{X}$ =3.30) ve 3.sınıf ($\bar{X}$ =3.52) öğrencilerine göre anlamlı bir şekilde daha düşük olduğu bulunmuştur. 4. sınıf veya üstü ($\bar{X}$ =3.12) öğrencilerin amaçlara yönelik duygu düzenleme güçlüklerinin 3. Sınıf, ($\bar{X}$ =3.52) öğrencilerine göre anlamlı bir şekilde daha düşük olduğu bulunmuştur. 4. sınıf veya üstü ($\bar{X}$ =2.45) öğrencilerin stratejilere yönelik duygu düzenleme güçlüklerinin 3. sınıf ($\bar{X}$ =2.87) öğrencilerine göre anlamlı bir şekilde daha düşük olduğu bulunmuştur. Lisansüstü ($\bar{X}$ =2.04) öğrencilerinin dürtüye yönelik duygu düzenleme

güçlüklerinin, 2. ($\bar{X}=2.53$) ve 3. sınıf ($\bar{X}=2.73$) öğrencilerine göre anlamlı bir şekilde daha düşük olduğu bulunmuştur. Lisansüstü ($\bar{X}=2.21$) öğrencilerinin stratejilere yönelik duygu düzenleme güçlüklerinin 2. ($\bar{X}=2.70$) ve 3. ($\bar{X}=2.87$) sınıf öğrencilerine göre anlamlı bir şekilde daha düşük olduğu bulunmuştur.

4.6.5. Üniversite öğrencilerinde duygu düzenleme güçlüğünün algılanan ebeveyn tutumuna göre farklılaşmasına ilişkin bulgular

Üniversite öğrencilerinde duygu düzenleme güçlüğünün algılanan ebeveyn tutumuna göre farklılaşmasına yönelik bulgulara Tablo 4.21.'de yer verilmiştir.

Tablo 4.21. Duygu düzenleme güçlüğünün algılanan ebeveyn tutumuna göre farklılaşmasına yönelik tek yönlü ANOVA sonuçları.

Alt Boyut	Algılanan ebeveyn tutumu	N	$\bar{X}$	SS	F	p
Açıklık	Aşırı Hoşgörülü Tutum	38	2.84	1.24	7.95	.00
	Aşırı Koruyucu Tutum	147	2.79	1.05		
	Demokratik Tutum	266	2.45	1.00		
	Otoriter Tutum	164	2.91	1.08		
Amaçlar	Aşırı Hoşgörülü Tutum	38	3.21	1.18	1.18	.00
	Aşırı Koruyucu Tutum	147	3.49	1.03		
	Demokratik Tutum	266	2.97	1.04		
	Otoriter Tutum	164	3.48	1.07		
Dürtü	Aşırı Hoşgörülü Tutum	38	2.50	1.46	10.15	.00
	Aşırı Koruyucu Tutum	147	2.61	1.20		
	Demokratik Tutum	266	2.17	1.03		
	Otoriter Tutum	164	2.75	1.21		
Stratejiler	Aşırı Hoşgörülü Tutum	38	2.51	1.14	14.70	.00
	Aşırı Koruyucu Tutum	147	2.84	1.06		
	Demokratik Tutum	266	2.27	1.04		
	Otoriter Tutum	164	2.89	1.14		
Kabul etmeme	Aşırı Hoşgörülü Tutum	38	2.65	1.25	9.17	.00
	Aşırı Koruyucu Tutum	147	2.61	1.19		
	Demokratik Tutum	266	2.15	1.12		
	Otoriter Tutum	164	2.67	1.19		

Duygu düzenleme güçlüğünün algılanan ebeveyn tutumuna göre karşılaştırılmasına ilişkin Bonferroni testi analiz sonuçları Tablo 4.22.'de gösterilmektedir.

Tablo 4.22. Duygu düzenleme güçlüğü'nün algılanan ebeveyn tutumlarına göre farklılaşmasına yönelik Bonferroni testi sonuçları.

Alt Boyut	İkili Karşılaştırma	Ortalama Fark	SH	p
Açıklık	Aşırı Hoşgörülü Tutum	Aşırı Koruyucu Tutum	.04	.19
		Demokratik Tutum	.39	.18
		Otoriter Tutum	-.07	.18
	Aşırı Koruyucu Tutum	Aşırı Hoşgörülü Tutum	-.04	.19
		Demokratik Tutum	.34*	.10
		Otoriter Tutum	-.12	.11
	Demokratik Tutum	Aşırı Hoşgörülü Tutum	-.39	.18
		Aşırı Koruyucu Tutum	-.34*	.10
		Otoriter Tutum	-.46*	.10
	Otoriter Tutum	Aşırı Hoşgörülü Tutum	.07	.18
		Aşırı Koruyucu Tutum	.12	.11
		Demokratik Tutum	.46*	.10
Amaçlar	Aşırı Hoşgörülü Tutum	Aşırı Koruyucu Tutum	-.27	.19
		Demokratik Tutum	.23	.18
		Otoriter Tutum	-.26	.18
	Aşırı Koruyucu Tutum	Aşırı Hoşgörülü Tutum	.27	.19
		Demokratik Tutum	.51*	.10
		Otoriter Tutum	.01	.11
	Demokratik Tutum	Aşırı Hoşgörülü Tutum	-.23	.18
		Aşırı Koruyucu Tutum	-.51*	.10
		Otoriter Tutum	-.50*	.10
	Otoriter Tutum	Aşırı Hoşgörülü Tutum	.26	.18
		Aşırı Koruyucu Tutum	-.01	.11
		Demokratik Tutum	.50*	.10
Dürtü	Aşırı Hoşgörülü Tutum	Aşırı Koruyucu Tutum	-.10	.20
		Demokratik Tutum	.33	.19
		Otoriter Tutum	-.25	.20
	Aşırı Koruyucu Tutum	Aşırı Hoşgörülü Tutum	.10	.20
		Demokratik Tutum	.44*	.11
		Otoriter Tutum	-.14	.13
	Demokratik Tutum	Aşırı Hoşgörülü Tutum	-.33	.19
		Aşırı Koruyucu Tutum	-.44*	.11
		Otoriter Tutum	-.58*	.11
	Otoriter Tutum	Aşırı Hoşgörülü Tutum	.25	.20
		Aşırı Koruyucu Tutum	.14	.13
		Demokratik Tutum	.58*	.11
Stratejiler	Aşırı Hoşgörülü Tutum	Aşırı Koruyucu Tutum	-.33	.19
		Demokratik Tutum	.24	.18
		Otoriter Tutum	-.37	.19
	Aşırı Koruyucu Tutum	Aşırı Hoşgörülü Tutum	.33	.19
		Demokratik Tutum	.57*	.11
		Otoriter Tutum	-.04	.12
	Demokratik Tutum	Aşırı Hoşgörülü Tutum	-.24	.18
		Aşırı Koruyucu Tutum	-.57*	.11
		Otoriter Tutum	-.61*	.10
	Otoriter Tutum	Aşırı Hoşgörülü Tutum	.37	.19
		Aşırı Koruyucu Tutum	.04	.12
		Demokratik Tutum	.61*	.10
Kabul Etmeme	Aşırı Hoşgörülü Tutum	Aşırı Koruyucu Tutum	.03	.21
		Demokratik Tutum	.49	.20
		Otoriter Tutum	-.02	.20
	Aşırı Koruyucu Tutum	Aşırı Hoşgörülü Tutum	-.03	.21
		Demokratik Tutum	.46*	.11
		Otoriter Tutum	-.06	.13
	Demokratik Tutum	Aşırı Hoşgörülü Tutum	-.49	.20
		Aşırı Koruyucu Tutum	-.46*	.11
		Otoriter Tutum	-.52*	.11
	Otoriter Tutum	Aşırı Hoşgörülü Tutum	.02	.20
		Aşırı Koruyucu Tutum	.06	.13
		Demokratik Tutum	.52*	.11

*p<0.05

Tablo 4.21.'de yapılan tek yönlü ANOVA'ya göre Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği'nin tüm alt boyutlarının (açıklık, amaçlar, dürtü, stratejiler ve kabul etmeme) öğrencilerin algılanan ebeveyn tutumlarına göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı tespit

edilmiştir ($p<0.05$). Tablo 4.22. incelendiğinde bulunan anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu anlamak için yapılan Bonferroni Post-hoc testi sonuçları görülmektedir. Bu sonuçlara göre, ebeveynleri demokratik tutuma ($\bar{X}=2.45$) sahip olan öğrencilerin açıklığa yönelik duygu düzenleme güçlüklerinin; aşırı koruyucu ($\bar{X}=2.79$) ve otoriter tutuma ($\bar{X}=2.91$) sahip olan öğrencilere göre anlamlı bir şekilde daha düşük olduğu bulunmuştur. Ebeveynleri demokratik tutuma ($\bar{X}=2.97$) sahip olan öğrencilerin, amaçlara yönelik duygu düzenleme güçlüklerinin; aşırı koruyucu ($\bar{X}=3.49$) ve otoriter tutuma ($\bar{X}=3.48$) sahip olan öğrencilere göre anlamlı bir şekilde daha düşük olduğu bulunmuştur. Ebeveynleri demokratik tutuma ($\bar{X}=2.17$) sahip olan öğrencilerin, dürtüye yönelik duygu düzenleme güçlüklerinin; aşırı koruyucu ($\bar{X}=2.61$) ve otoriter tutuma ($\bar{X}=2.75$) sahip olan öğrencilere göre anlamlı bir şekilde daha düşük olduğu bulunmuştur. Ebeveynleri demokratik tutuma ($\bar{X}=2.27$) sahip olan öğrencilerin, stratejilere yönelik duygu düzenleme güçlüklerinin; aşırı koruyucu ($\bar{X}=2.84$) ve otoriter tutuma ($\bar{X}=2.67$) sahip olan öğrencilere göre anlamlı bir şekilde daha düşük olduğu bulunmuştur. Ebeveynleri demokratik tutuma ($\bar{X}=2.15$) sahip olan öğrencilerin, kabul etmemeye yönelik duygu düzenleme güçlüklerinin; aşırı koruyucu ($\bar{X}=2.61$) ve otoriter tutuma ($\bar{X}=2.67$) sahip olan öğrencilere göre anlamlı bir şekilde daha düşük olduğu bulunmuştur.

4.7. Üniversite Öğrencilerinde Belirsizliğe Tahammülsüzlüğün Cinsiyete, Ailenin Sosyoekonomik Düzeyine, Eğitim Düzeyine, Sınıf Düzeyine ve Algılanan Ebeveyn Tutumuna Göre Farklaşmasına İlişkin Bulgular

Araştırmanın bu kısmında, öğrencilerinde belirsizliğe tahammülsüzlüğün sosyodemografik bilgilerine göre farklılaşma durumları analiz edilmiştir.

4.7.1. Üniversite öğrencilerinde belirsizliğe tahammülsüzlüğün cinsiyete göre farklılaşmasına ilişkin bulgular

Üniversite öğrencilerinde belirsizliğe tahammülsüzlüğün cinsiyete göre farklılaşmasına yönelik bağımsız örneklem t-testi sonuçları Tablo 4.23.'te yer verilmiştir.

Tablo 4.23. Belirsizliğe tahammülsüzlüğün cinsiyete göre farklılaşmasına yönelik bağımsız örneklem t-testi sonuçları.

Alt Boyut	Cinsiyet	N	$\bar{X}$	SS	t	p
İleriye yönelik kaygı	Kadın	467	3.49	.77	.39	.69
	Erkek	148	3.46	.69		
Engelleyici kaygı	Kadın	467	3.31	1.03	1.52	.12
	Erkek	148	3.16	1.04		

Tablo 4.23.'te yapılan bağımsız örneklem t-testi analizine göre Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği alt boyutlarının öğrencilerin cinsiyetlerine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı tespit edilmiştir ($p>0.05$).

4.7.2. Üniversite öğrencilerinde belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin ailenin sosyoekonomik düzeyine göre farklılaşmasına ilişkin bulgular

Üniversite öğrencilerinde belirsizliğe tahammülsüzlüğün ailenin sosyoekonomik düzeyine göre farklılaşmasına yönelik bulgulara Tablo 4.24.'te yer verilmiştir.

Tablo 4.24. Belirsizliğe tahammülsüzlüğün ailenin sosyoekonomik düzeyine göre farklılaşmasına yönelik tek yönlü ANOVA sonuçları.

Alt Boyut	Sosyoekonomik düzey (TL)	N	$\bar{X}$	SS	F	p
İleriye yönelik kaygı	Asgari ücret veya altı	158	3.51	.72	.93	.42
	Asgari ücret - 40000	141	3.50	.76		
	40000-50000	168	3.40	.75		
	50000 üstü	148	3.51	.78		
Engelleyici kaygı	Asgari ücret veya altı	158	3.33	1.05	.42	.73
	Asgari ücret - 40000	141	3.30	1.02		
	40000-50000	168	3.21	1.01		
	50000 üstü	148	3.25	1.05		

* $p<0.05$

Tablo 4.24.'te yapılan tek yönlü ANOVA'ya göre Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği alt boyutlarının ailenin sosyoekonomik düzeyine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı tespit edilmiştir ($p>0.05$).

4.7.3. Üniversite Öğrencilerinde Belirsizliğe Tahammülsüzlüğün Eğitim Düzeyine Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulgular

Üniversite öğrencilerinde belirsizliğe tahammülsüzlüğün eğitim düzeyine göre farklılaşmasına yönelik bulgulara Tablo 4.25.'te yer verilmiştir.

Tablo 4.25. Belirsizliğe tahammülsüzlüğün eğitim düzeyine göre farklılaşmasına yönelik tek yönlü ANOVA sonuçları.

Alt Boyut	Eğitim düzeyi	N	$\bar{X}$	SS	F	p
İleriye yönelik kaygı	Ön lisans	54	3.45	.74	.04	.95
	Lisans	486	3.48	.75		
	Lisansüstü	75	3.48	.79		
Engelleyici kaygı	Ön lisans	54	3.26	1.02	.97	.37
	Lisans	486	3.30	1.02		
	Lisansüstü	75	3.12	1.09		

Tablo 4.25.'te yapılan tek yönlü ANOVA'ya göre Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği alt boyutlarının öğrencilerin eğitim düzeyine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı tespit edilmiştir ($p>0.05$).

4.7.4. Üniversite öğrencilerinde belirsizliğe tahammülsüzlüğün sınıf düzeyine göre farklılaşmasına ilişkin bulgular

Üniversite öğrencilerinde belirsizliğe tahammülsüzlüğün sınıf düzeyine göre farklılaşmasına yönelik bulgulara Tablo 4.26.'da yer verilmiştir.

Tablo 4.26. Belirsizliğe tahammülsüzlüğün sınıf düzeyine göre farklılaşmasına yönelik tek yönlü ANOVA sonuçları.

Alt Boyut	Sınıf düzeyi	N	$\bar{X}$	SS	F	p
İleriye yönelik kaygı	1. sınıf	151	3.49	.71	.09	.98
	2. sınıf	140	3.45	.80		
	3. sınıf	94	3.50	.79		
	4. sınıf veya üstü	155	3.48	.71		
	Lisansüstü	75	3.48	.79		
Engelleyici kaygı	1. sınıf	151	3.27	1.07	.61	.65
	2. sınıf	140	3.25	1.04		
	3. sınıf	94	3.34	1.04		
	4. sınıf veya üstü	155	3.31	.95		
	Lisansüstü	75	3.12	1.09		

Tablo 4.26.'da yapılan tek yönlü ANOVA'ya göre Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği alt boyutlarının öğrencilerin sınıf düzeyine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı tespit edilmiştir ($p>0.05$).

4.7.5. Üniversite öğrencilerinde belirsizliğe tahammülsüzlüğün algılanan ebeveyn tutumuna göre farklılaşmasına ilişkin bulgular

Üniversite öğrencilerinde belirsizliğe tahammülsüzlüğün algılanan ebeveyn tutumuna göre farklılaşmasına yönelik bulgulara Tablo 4.27.'de yer verilmiştir.

Tablo 4.27. Belirsizliğe tahammülsüzlüğün algılanan ebeveyn tutumuna göre farklılaşmasına yönelik tek yönlü ANOVA sonuçları.

Alt Boyut	Algılanan ebeveyn tutumu	N	$\bar{X}$	SS	F	p
İleriye yönelik kaygı	Aşırı Hoşgörülü Tutum	38	3.22	.79	7.04	.00
	Aşırı Koruyucu Tutum	147	3.60	.78		
	Demokratik Tutum	266	3.36	.72		
	Otoriter Tutum	164	3.62	.72		
Engelleyici kaygı	Aşırı Hoşgörülü Tutum	38	3.23	1.08	7.77	.00
	Aşırı Koruyucu Tutum	147	3.45	1.03		
	Demokratik Tutum	266	3.05	.99		
	Otoriter Tutum	164	3.47	1.02		

Belirsizliğe tahammülsüzlüğün algılanan ebeveyn tutumuna göre karşılaştırılmasına ilişkin Bonferroni testi analiz sonuçları Tablo 4.28.'de gösterilmektedir.

Tablo 4.28. Belirsizliğe tahammülsüzlüğün algılanan ebeveyn tutumuna göre farklılaşmasına yönelik Bonferroni testi sonuçları.

Alt Boyut	İkili Karşılaştırma	Ortalama Fark	SH	p
İleriye Yönelik Kaygı	Aşırı Koruyucu Tutum	-.38*	.13	.02
	Aşırı Hoşgörülü Tutum	-.13	.12	1
	Otoriter Tutum	-.39*	.13	.01
	Aşırı Koruyucu Tutum	.38*	.13	.02
	Demokratik Tutum	.24*	.07	.00
	Otoriter Tutum	-.01	.08	1
	Aşırı Hoşgörülü Tutum	.13	.12	1
	Demokratik Tutum	-.24*	.07	.00
	Otoriter Tutum	-.25*	.07	.00
	Aşırı Hoşgörülü Tutum	.39*	.13	.01
	Aşırı Koruyucu Tutum	.01	.08	1
	Demokratik Tutum	.25*	.07	.00
Engelleyici kaygı	Aşırı Koruyucu Tutum	-.21	.18	1
	Aşırı Hoşgörülü Tutum	.17	.17	1
	Otoriter Tutum	-.24	.18	1
	Aşırı Koruyucu Tutum	.21	.18	1
	Demokratik Tutum	.39*	.10	.00
	Otoriter Tutum	-.02	.11	1
	Aşırı Hoşgörülü Tutum	-.17	.17	1
	Demokratik Tutum	-.39*	.10	.00
	Otoriter Tutum	-.42*	.10	0
	Aşırı Hoşgörülü Tutum	.24	.18	1
	Aşırı Koruyucu Tutum	.02	.11	1
	Demokratik Tutum	.42*	.10	0

*p<0.05

Tablo 4.27.'de yapılan tek yönlü ANOVA'ya göre, Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği alt boyutlarının öğrencilerin algılanan ebeveyn tutumuna göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı tespit edilmiştir (p<0.05). Tablo 4.28. incelendiğinde bulunan anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu anlamak için yapılan Bonferroni Post-hoc testi sonuçları görülmektedir. Bu sonuçlara göre ebeveynleri demokratik tutuma ($\bar{X}$ =3.36) sahip olan öğrencilerin ileriye yönelik kaygı düzeylerinin ebeveynleri aşırı koruyucu ($\bar{X}$ =3.60) ve otoriter tutuma ($\bar{X}$ =3.62) sahip olan öğrencilere göre anlamlı bir şekilde daha düşük olduğu bulunmuştur. Ebeveynleri demokratik tutuma ($\bar{X}$ =3.05) sahip olan öğrencilerin engelleyici kaygı düzeylerinin ebeveynleri aşırı koruyucu ($\bar{X}$ =3.45) ve otoriter tutuma ($\bar{X}$ =3.47) sahip olan öğrencilere göre anlamlı bir şekilde daha düşük olduğu bulunmuştur. Ayrıca ebeveynleri aşırı hoşgörülü ($\bar{X}$ =3.22) tutuma sahip olan öğrencilerin ileriye yönelik kaygı düzeylerinin ebeveynleri aşırı koruyucu ($\bar{X}$ =3.60) ve otoriter tutuma ($\bar{X}$ =3.62) sahip olan öğrencilere göre anlamlı bir şekilde daha düşük olduğu bulunmuştur.

BÖLÜM 5

5. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde, araştırmada elde edilen sonuçlar ilgili alan yazın çerçevesinde tartışılarak yorumlanmıştır. Sonraki aşamada bulgulara ilişkin sonuçlara yer verilmiş ve bu sonuçların ışığında öneriler sunulmuştur.

5.1. Tartışma

Bu bölümde üniversite öğrencilerinde akılcı ve sezgisel karar verme stilleri, duygu düzenleme güçlüğü ve belirsizliğe tahammülsüzlüğü arasındaki ilişkinin tartışılması ve yorumlanmasına yer verilmiştir. Yine bu bölümde akılcı ve sezgisel karar verme stilleri, duygu düzenleme güçlüğü ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün cinsiyet, sınıf düzeyi, eğitim düzeyi, sosyo-ekonomik düzey ve algılanan ebeveyn tutumuna göre tartışılması ve yorumlanmasına da yer verilmiştir.

5.1.1. Üniversite öğrencilerinde belirsizliğe tahammülsüzlük ve duygu düzenleme güçlüğü ile akılcı ve sezgisel karar verme stilleri arasındaki ilişkiye ait bulguların tartışılması ve yorumlanması

Yapılan Pearson korelasyon analizi sonucunda, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği'nin tüm alt boyutları ile Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği'nin alt boyutları arasında pozitif yönlü orta düzeyde anlamlı ilişkiler olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgu, duygu düzenleme zorluğu yaşayan bireylerin aynı zamanda belirsizlik karşısında daha fazla rahatsızlık ve kaygı hissetmeleri şeklinde yorumlanabilir. Tanovic vd.'nin (2018) yaptığı araştırmada, belirsizliğe tahammülsüzlüğün hem nöral hem de davranışsal düzeyde, duygusal işleme süreçlerinde bozulmalarla ilişkili olduğu, özellikle olumsuz duyguların regülasyonunda zayıflığa yol açtığı bulunmuştur. Desrosiers vd. (2013), belirsizliğe tahammülsüzlüğün ruminasyon ve bilişsel katılık gibi olumsuz duygu düzenleme stratejileriyle birlikte değiştiğini saptamışlardır. McEvoy ve Mahoney (2012), belirsizliğe tahammülsüzlük puanı yüksek bireylerin duygusal düzenleme becerilerinde ciddi zorluklar yaşadıkları, bu yüzden kaygı ve depresyon belirtilerinin şiddetlendiği bulunmuştur. Carleton (2016a), belirsizliğe tahammülsüzlüğün bireyin duygusal tepkilerini yönetememesiyle doğrudan ilişkili olduğu ve yüksek belirsizliğe tahammülsüzlüğün kötü duygusal düzenleme kapasitesiyle bağlantılı olduğunu savunmuştur.

Araştırmada yapılan Pearson korelasyon analizi sonucunda, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği tüm alt boyutları ile Akılcı Karar Verme Stili arasında negatif yönlü zayıf

Pearson korelasyon analizi sonuçlarına göre, Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği'nin ileriye yönelik kaygı boyutu ile akılcı karar verme stili arasında pozitif yönlü zayıf anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği'nin ileriye yönelik kaygı boyutu ile sezgisel karar verme stili arasında ise anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Öte yandan, engelleyici kaygı boyutu ile sezgisel karar verme stili arasında pozitif yönlü zayıf anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Engelleyici kaygı ile akılcı karar verme stili arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Bu bulgular, kaygının türüne göre bireylerin karar verme süreçlerinin farklı şekilde etkilenebildiğini şeklinde yorumlanabilir. Barlow'un (2002) kaygı bozuklukları modeli, kaygının işlevsel ve işlevsiz türleri olabileceğini öne sürmüştür. Özellikle kontrollü, ileriye yönelik kaygının bireylerin daha dikkatli, sistematik ve planlı düşüncelerine katkı sağladığı, bu bağlamda akılcı karar verme süreçlerini güçlendirdiği vurgulanmıştır. Hirsch ve Mathews (2012) tarafından yapılan araştırmaya göre, yüksek engelleyici kaygı düzeyine sahip bireyler daha sezgisel, daha otomatik kararlar verme eğilimi göstermektedir.

Araştırmanın bu kısmında, belirsizliğe tahammülsüzlük ve duygu düzenleme güçlüğü'nün, akılcı ve sezgisel karar verme üzerindeki etkisinin tartışılması ve yorumlanmasına yer verilmiştir.

Üniversite öğrencilerinde belirsizliğe tahammülsüzlüğün akılcı karar verme stilini yordamasına ilişkin bulguların tartışılması ve yorumlanması

Bu çalışmada, belirsizliğe tahammülsüzlüğün alt boyutlarının akılcı karar verme stili üzerindeki etkisini inceleyen regresyon analizine göre, modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve akılcı karar verme stiline yönelik varyansın %3.1'ini açıkladığı bulunmuştur. Bu modelde, ileriye yönelik kaygı boyutunun akılcı karar verme stilini anlamlı ve pozitif yönde etkilediği tespit edilmiştir. Buna karşılık engelleyici kaygının etkisi istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır.

Bu sonuç, karar verme süreçlerinde belirsizliğin bireyler üzerindeki farklı etkilerini ortaya koymaktadır. İleriye dönük kaygı, bireyin belirsizlik karşısında olası riskleri önceden düşünmesini ve kararlarını bu doğrultuda şekillendirmesini sağlayan, daha uyumlu bir bilişsel eğilim olarak değerlendirilebilir. Bu tür bir kaygı; planlama, bilgi toplama ve seçenekleri değerlendirme gibi akılcı karar verme süreçlerine katkıda bulunabilir. Yapılan araştırmalarda da benzer şekilde, belirsizlikle başa çıkma kapasitesi yüksek bireylerin daha akılcı ve kontrollü kararlar alabildikleri görülmüştür (Greco ve Roger, 2003; Buhr ve Dugas, 2002).

Diğer yandan engelleyici kaygı, bireyin belirsizlik karşısında yoğun stres ve kararsızlık yaşamasına neden olan ve genellikle kaçınma davranışlarıyla ilişkilendirilen bir yapıdır (Carleton vd., 2007). Bu durum, karar sürecini sistematik düşünceden uzaklaştırarak akılcı stilin gelişimini engelleyebilir. Ancak bu çalışmada, engelleyici kaygının akılcı karar verme üzerinde anlamlı bir etkisinin olmaması, bu kaygı boyutunun bireylerin bilişsel süreçlerinden ziyade duygusal tepkilerini etkilediğini düşündürülebilir. Sonuçlar, bireyin belirsizliğe karşı geliştirdiği stratejilerin karar verme stillerinde farklı roller oynadığını ortaya koymaktadır. Karar verme süreçlerini anlamada sadece belirsizlik düzeyine değil, bu belirsizlikle nasıl başa çıkıldığına odaklanılması gerektiği düşünülmektedir.

Üniversite öğrencilerinde belirsizliğe tahammülsüzlüğün sezgisel karar verme stilini yordamasına ilişkin bulguların tartışılması ve yorumlanması

Çalışmada belirsizliğe tahammülsüzlüğün iki alt boyutu olan engelleyici kaygı ve ileriye yönelik kaygının, sezgisel karar verme stili üzerindeki etkisini incelemek amacıyla gerçekleştirilen regresyon analizine göre, modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve sezgisel karar verme stiline ilişkin varyansın %1,1'ini açıkladığı görülmüştür. Bulgular, yalnızca engelleyici kaygı düzeyinin sezgisel karar verme stilini anlamlı ve pozitif yönde

etkilediğini ortaya koyarken, ileriye yönelik kaygı değişkeninin bu stil üzerinde anlamlı bir etkisinin bulunmadığı saptanmıştır.

Bu sonuçlar, bireylerin belirsizlik karşısındaki kaygı türlerine göre karar stratejilerinin değişebileceğini göstermektedir (Tantan Ulu ve Yaka, 2020). Sezgisel karar verme, hızlı, otomatik ve bilinçdışı bilgi işleme süreçlerine dayanan bir stildir (Kahneman,2011). Bu karar tarzı, çoğu zaman sınırlı bilgi, zaman baskısı veya duygusal yoğunluk altında tercih edilir. Literatürde de, kaygı düzeyi yüksek bireylerin, özellikle engelleyici kaygı ile baş etmekte zorlananların, bilişsel yükten kaçınmak amacıyla daha hızlı ve yüzeysel karar verme eğiliminde oldukları belirtilmektedir (Porcelli ve Delgado, 2017).

Engelleyici kaygı, bireyin belirsizliği tehdit olarak algılayıp karar süreçlerinden kaçınma veya süreci hızlandırma eğilimi göstermesiyle tanımlanabilir (Urgan ve Küsbeci, 2022). Engelleyici kaygının sezgisel kararı pozitif yönde etkilemesi, bireyin derin araştırma ve mantık yerine, içgüdüsel ve ani kararlar verme davranışıyla açıklanabileceği düşünülmektedir. Buna karşılık, ileriye yönelik kaygı, belirsizliğe karşı planlama, önlem alma ve hazırlıklı olma gibi daha bilişsel süreçleri harekete geçiren bir tutum olarak tanımlanabilir (Grupe ve Nitschke, 2013). Bu bilgi ışığında, sezgisel kararı etkilemekten ziyade analitik süreçleri etkileyebilir. Bu durumun, modelde ilişki görülmemesini yorumladığı düşünülmektedir. Bu bağlamda, bireylerin sezgisel karar verme stillerinin ardındaki psikolojik etmenlerin anlaşılması; özellikle stresli veya baskı altındaki durumlarda verilen kararların niteliğini değerlendirmek açısından önemli bir husus olarak düşünülmektedir.

Üniversite öğrencilerinde duygu düzenleme güçlüğüünün akılcı karar verme stilini yordamasına ilişkin bulguların tartışılması ve yorumlanması

Bu çalışmada, bireylerin yaşadıkları duygu düzenleme güçlüklerinin akılcı karar verme stili üzerindeki etkisi incelenmiştir. Yapılan regresyon analizine göre, modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve duygu düzenleme güçlüklerinin akılcı karar verme stiline ilişkin varyansın %4.1'ini açıkladığı bulunmuştur. Bulgulara göre, yalnızca duyguları tanımlama/ifade etmede yaşanan zorluk (açıklık) ve amaçlara yönelik davranışları sürdürmede yaşanan güçlükler, akılcı karar verme stilini anlamlı ve negatif yönde etkilemektedir. Diğer duygu düzenleme boyutları olan dürtü kontrolü, strateji yetersizliği ve duyguyu kabullenmeme ise akılcı karar verme stilini anlamlı düzeyde etkilememektedir.

Bu bulgular ışığında, karar verme sürecinin yalnızca bilişsel değil, aynı zamanda duygusal yeterliliklerle de yakından ilişkili olduğu düşünülmektedir. Özellikle bireyin duygusal farkındalık düzeyinin düşük olması, karar sırasında bilgiye dayalı, sistematik ve mantıklı düşünmeyi zorlaştırabilir. Duygu düzenleme becerilerinin eksikliği, bireyin dikkatini duygusal uyaranlara yöneltmesine, mantıksal işleme kapasitesinin azalmasına ve sonuç olarak daha az akılcı kararlar vermesine neden olabilir (Gratz ve Roemer, 2004).

Benzer şekilde, amaçlara yönelik davranışları sürdürememenin, karar sürecinde bireyin uzun vadeli hedeflerden sapmasına yol açabileceği düşünülmektedir. Karar verme süreci, çoğu zaman mevcut alternatiflerin değerlendirilmesini ve hedefe yönelik bir tutarlılık sergilenmesini gerektirir (Kıral, 2015). Ancak bu beceride yaşanan zorluklar, bireyin daha kısa vadeli, dürtüsel veya duygularına dayalı kararlar almasına neden olabilir (Gross,2015).

Üniversite öğrencilerinde duygu düzenleme güçlüğü'nün sezgisel karar verme stilini yordamasına ilişkin bulguların tartışılması ve yorumlanması

Bu çalışmada, bireylerin yaşadıkları duygu düzenleme güçlüklerinin sezgisel karar verme stili üzerindeki etkisi analiz edilmiştir. Regresyon analizi sonuçlarına göre modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve duygu düzenleme güçlüklerinin sezgisel karar verme stiline ilişkin varyansın %3.6'sını açıkladığı görülmüştür. Ancak modelde yer alan hiçbir alt boyutun, sezgisel karar verme üzerinde anlamlı bir etkisinin bulunmadığı saptanmıştır ($p>0.05$). Bu bulgu, duygu düzenleme güçlüklerinin toplamda sezgisel karar verme stilini etkilediğini; ancak alt boyutların tekil düzeyde anlamlı yordayıcılar olmadığını göstermektedir.

Bu sonuçlar, bireylerin sezgisel karar verme eğilimlerinin genel bir duygusal düzensizlik yapısından etkilendiğini, ancak bu etkinin alt boyutlar bazında homojen bir dağılım göstermediğini düşündürmektedir. Sezgisel karar verme; hızlı, otomatik, bilişsel yükü düşük ve genellikle duygulara dayalı karar süreçlerini temsil eder (Epstein, 1994). Duygu düzenleme güçlüklerinin toplamda sezgisel karar verme üzerinde anlamlı bir etkisinin bulunması, bireyin genel duygusal dengesizliğinin, karar anında bilinçli düşünme yerine içgüdüsel tercihlere yönelmesine neden olabileceğini göstermektedir (Hallion vd., 2018).

Ayrıca, bazı çalışmalarda duygusal düzensizlik düzeyi yüksek bireylerin, karar verme sırasında hızlı ve yüzeysel bilgi işleme eğiliminde olduğu, yani sezgisel karar vermeye daha yatkın hale geldiği ortaya konmuştur (Dunn vd., 2016).

5.1.3. Belirsizliğe tahammülsüzlüğün akılcı karar verme stiline etkisinde duygu düzenleme güçlüğü'nün aracı rolüne ilişkin bulguların tartışılması ve yorumlanması

Bu çalışmada elde edilen bulgular, belirsizliğe tahammülsüzlüğün, akılcı karar verme stili üzerindeki etkisinde duygusal düzenleme güçlüğü'nün anlamlı ve kısmi bir aracı rol oynadığını ortaya koymuştur. Belirsizliğe tahammülsüzlüğün duygu düzenleme güçlüğü'nü anlamlı düzeyde yordaması, önceki araştırmalarla tutarlıdır; belirsizliğe tahammülsüzlük gösteren bireylerin duygusal regülasyonda daha fazla zorluk yaşadığı bilinmektedir (Gök, 2022; Gözel vd., 2024; Robichaud vd., 2019). Bu durum, bireyin karşılaştığı belirsizlik karşısında emosyonel dengesini sürdürmekte zorlanmasına, dolayısıyla karar süreçlerinde daha az kontrollü ve sağlıklı davranmasına yol açabilir.

Duygu düzenleme güçlüğü'nün akılcı karar verme stilini negatif yönde etkilemesi, duygusal regülasyonun karar verme süreçlerindeki rolünü vurgulamaktadır. Duygu düzenleme güçlüğü yaşayan bireylerin, duyguların etkisiyle kararlarını şekillendirme olasılıkları artmakta ve bu da akılcı karar verme yetilerini zayıflatmaktadır (Gross, 2015; Totan vd., 2023; Yılmaz ve Cenkseven Önder, 2020). Literatürde de benzer biçimde, duygusal regülasyon kapasitesinin karar kalitesini öngördüğü gösterilmiştir.

Belirsizliğe tahammülsüzlüğün akılcı karar verme stili üzerindeki doğrudan etkisinin de anlamlı fakat zayıf düzeyde olması, duygusal faktörlerin bu ilişkiye katkı sağladığını göstermektedir. Yani, belirsizliğe tahammülsüzlük tek başına akılcı karar verme stilini etkilemekle birlikte, bu etkinin daha açıklayıcı bir hale gelmesi, duygu düzenleme güçlüğü aracılığıyla mümkün olmaktadır (Aktay ve Bozkurt, 2023; Tantan Ulu, 2019). Dolayısıyla bireyin duygu düzenleme becerileri, belirsizlik karşısında daha rasyonel seçimler yapmasını sağlayan önemli bir tampon mekanizma olarak değerlendirilebilir.

Bu bulgular doğrultusunda, karar verme süreçlerini geliştirmeye yönelik psikolojik müdahalelerde yalnızca bilişsel stillere değil, aynı zamanda duygusal düzenleme becerilerine de odaklanılması önemli görünmektedir. Özellikle belirsizlikle başa çıkmakta zorlanan bireylerde, duygularını düzenleme kapasitelerinin güçlendirilmesi, karar kalitesini artırabilir ve daha dengeli kararlar alınmasını destekleyebilir (Ersöz vd., 2016; Gök, 2022; Totan vd., 2023).

5.1.4. Belirsizliğe tahammülsüzlüğün sezgisel karar verme stiline etkisinde duygu düzenleme güçlüğü'nün aracı rolüne ilişkin bulguların tartışılması ve yorumlanması

Bu çalışmanın bulguları, belirsizliğe tahammülsüzlüğün sezgisel karar verme stili üzerindeki etkisinde duygu düzenleme güçlüğü'nün tam aracı rol oynadığını ortaya koyarak, karar verme süreçlerinin duygusal ve bilişsel bileşenlerinin etkileşimini vurgulamaktadır. Elde edilen sonuçlar, bireylerin belirsizlik karşısındaki tolerans düzeylerinin, duygusal düzenleme becerileri aracılığıyla karar verme stillerini şekillendirdiğini göstermektedir. Öncelikle, belirsizliğe tahammülsüzlüğün duygu düzenleme güçlüğü'nü güçlü bir şekilde yordaması mevcut literatürle tutarlıdır. Özellikle pandemi sonrası dönemde yapılan çalışmalar, belirsizliğe karşı düşük toleransın bireylerde artan duygusal düzensizlikle ilişkili olduğunu göstermektedir (Gözel vd., 2024; Sayiner, 2023). Bu durum, bireylerin belirsiz durumlarda daha yoğun negatif duygular yaşadıklarını ve bu duyguları düzenlemekte zorlandıklarını ortaya koymaktadır. İkinci olarak, duygu düzenleme güçlüğü'nün sezgisel karar verme stilini anlamlı ve pozitif yönde etkilemesi duygusal süreçlerin karar verme üzerindeki etkisini desteklemektedir. Özellikle baskılama gibi işlevsiz düzenleme stratejilerinin sezgisel karar verme eğilimini artırdığına dair bulgular, Totan vd. (2023) tarafından da rapor edilmiştir. Bu bağlamda, duygularını düzenlemekte zorlanan bireylerin, analitik süreçler yerine içsel hislerine dayalı kararlar alma eğiliminde oldukları söylenebilir (Grecucci ve Sanfey, 2014; Lerner vd., 2015).

Bulgular ayrıca, belirsizliğe tahammülsüzlüğün sezgisel karar verme stiline doğrudan etkisinin anlamlı olmaması ve bu ilişkinin yalnızca duygu düzenleme güçlüğü aracılığıyla ortaya çıkması ile modelde tam aracılığın varlığını göstermektedir. Bu durum, karar verme süreçlerinin yalnızca bilişsel değil, aynı zamanda duygusal düzenleme kapasitesiyle de şekillendiğini göstermektedir. Özdeş (2020), belirsizlik altında verilen kararların özellikle yaşlı bireylerde duygusal düzenleme becerilerine daha fazla bağımlı olduğunu belirtmiştir. Bu bulgu, yaş ve yaşam deneyimi gibi bireysel farklılıkların da bu süreçte etkili olabileceğini düşündürmektedir.

Sonuç olarak, bu çalışma belirsizlik karşısında sezgisel karar verme eğiliminin yalnızca bireyin duygusal düzenleme kapasitesi üzerinden şekillendiğini ortaya koyarak, karar verme literatürüne önemli bir katkı sunmaktadır. Özellikle belirsizlik altında çalışan profesyoneller, sağlık çalışanları veya kriz yöneticileri gibi gruplarda, duygusal düzenleme becerilerinin güçlendirilmesi, karar kalitesini artırabilir. Bu bağlamda, psiko-eğitim

programları ve duygusal farkındalık temelli müdahaleler, karar verme süreçlerini daha sağlıklı hale getirebilir (Gross ve John, 2003; Hamilton vd., 2016).

5.1.5. Üniversite öğrencilerinde akılcı ve sezgisel karar verme stillerinin cinsiyete, ailenin sosyoekonomik düzeyine, eğitim düzeyine, sınıf düzeyine ve algılanan ebeveyn tutumuna göre tartışılması ve yorumlanması

Bu bölümde akılcı/sezgisel karar verme stillerinin cinsiyete, ailenin sosyoekonomik düzeyine, eğitim düzeyine, sınıf düzeyine ve algılanan ebeveyn tutumuna göre tartışılması ve yorumlanmasına yer verilmiştir.

Üniversite öğrencilerinde akılcı ve sezgisel karar verme stillerinin cinsiyete göre tartışılması ve yorumlanması

Araştırmada üniversite öğrencilerinin akılcı/sezgisel karar verme stillerinin cinsiyete göre farklılaşmadığı tespit edilmiştir. İlgili alan yazına bakıldığında geleneksel düşüncelere göre kadınların sezgisel, erkeklerin akılcı karar verme eğiliminde oldukları; toplumsal roller ve sosyalleşme süreçlerinin, kadınların duygulara dayalı, erkeklerin ise mantığa dayalı karar verme davranışı geliştirmelerine yol açtığı düşünülmektedir (Bem, 1981; Meyers-Levy, 1989; Scott ve Bruce, 1995). Yapılan araştırmalar ve güncel çalışmalarda da cinsiyetin karar verme stili üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığı bulunmuştur. Byrnes vd. (1999), 150’den fazla çalışmanın meta-analizinde cinsiyetin risk alma ve karar verme davranışlarında genellikle küçük ya da önemsiz farklar yarattığını ortaya koymuştur. Delaney ve Devereux (2021), üniversite öğrencileri ile yaptıkları çalışmada cinsiyetin karar verme stilleri üzerinde anlamlı bir farklılık oluşturmadığını belirtmiştir. Loo (2000), Kanada’da üniversite öğrencileriyle yaptığı çalışmada, karar verme stilleri açısından kadın ve erkek öğrenciler arasında anlamlı farklar bulunmadığını ifade etmiştir. Çankaya (2024) spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören 296 öğrenci ile yaptığı çalışmada cinsiyetin karar verme stillerini etkilemediği sonucuna ulaşmıştır. Yakıt (2022) tarafından 920 öğretmen ve öğretmen adayı ile yapılan çalışmada, Akılcı Sezgisel Karar Verme Stilleri Ölçeği’nin “Akılcı” ve “Sezgisel” alt boyut puan ortalamaları ve cinsiyet arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir.

Üniversite öğrencilerinde akılcı ve sezgisel karar verme stillerinin ailenin sosyoekonomik düzeyine göre tartışılması ve yorumlanması

Araştırmada karar verme stillerinin ailenin sosyoekonomik düzeyine göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Hindistan’da üniversite öğrencileriyle yapılan bir

çalışmada, sosyoekonomik düzeyin karar verme stilleri üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığı, ancak özsayı üzerinde etkili olduğu bulunmuştur. Bu durum, özellikle kentsel bölgelerde yaşayan öğrencilerin benzer yaşam koşullarına sahip olmaları ve devlet destekli eğitim olanaklarından eşit şekilde faydalanmalarıyla açıklanmıştır (Shah ve Sandhu, 2022). Tatlılıoğlu (2014) da yaptığı araştırmada üniversite öğrencilerinin algıladıkları sosyo-ekonomik düzeylerinin, mantıklı karar verme stilini etkilemediği sonucuna ulaşmıştır.

Üniversite öğrencilerinde akılcı ve sezgisel karar verme stillerinin eğitim düzeyine göre tartışılması ve yorumlanması

Akılcı/sezgisel karar verme stilleri ve eğitim düzeyleri arasındaki ilişkide, lisans öğrencilerinin akılcı karar verme düzeyleri lisansüstü öğrencilere göre daha düşüktür. Karar verme stilleri, bireylerin bilişsel gelişimleri, deneyimleri ve eğitim düzeyleriyle yakından ilişkilidir (Scott ve Bruce, 1995). Eğitim düzeyinin artmasıyla birlikte bireylerin akılcı karar verme becerilerinde gelişmeler gözlemlenmiştir. Örneğin, Çin'de yapılan bir deneysel çalışmada, yükseköğretim politikalarının bireylerin rasyonel düşünme yetilerini artırdığı ve karar verme süreçlerinde daha az çerçeveleme etkisine maruz kaldıkları bulunmuştur (Fan, 2017). Ancak bazı araştırmalar, karar verme stillerinin sadece eğitim düzeyine bağlı olmadığını, kişilik özellikleri, yaş ve cinsiyet gibi faktörlerin de etkili olduğunu belirtmektedir. Ayrıca, yaşın ilerlemesiyle birlikte bireylerin sezgisel karar verme eğilimlerinin azaldığı, ancak akılcı düşünme eğilimlerinin sabit kaldığı gözlemlenmiştir (Sladek vd., 2010). Bu bulgular, lisansüstü öğrencilerin lisans öğrencilerine kıyasla daha yüksek düzeyde akılcı karar verme eğilimleri gösterdiği yönündeki ifadeyi desteklemektedir.

Üniversite öğrencilerinde akılcı ve sezgisel karar verme stillerinin sınıf düzeyine göre tartışılması ve yorumlanması

Araştırma kapsamında elde edilen veriler, üniversite öğrencilerinin akılcı ve sezgisel karar verme stillerinin öğrenim gördükleri sınıf düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediğini ortaya koymuştur. Mutlu vd. (2023) tarafından Türkiye'nin farklı fakülte ve sınıf düzeylerinden üniversite öğrencileri ile yapılan çalışmada, sınıf değişkeninin öğrencilerin karar verme stilleri ve üniversite yaşamına uyum düzeyleri açısından anlamlı bir farklılık yaratmadığı saptanmıştır. Terzi ve Uyangör (2019), öğretmen adayları ile yaptıkları çalışmada sınıf değişkeninin karar verme stillerini etkilemediğini bulmuştur. Ancak Halpern (1997), bireylerin eğitim hayatları boyunca yaşadıkları deneyimlerin karar verme becerilerini geliştirebileceğini, üst sınıftaki öğrencilerin daha akılcı kararlar alabileceğini öne sürmüştür.

Üniversite öğrencilerinde akılcı ve sezgisel karar verme stillerinin algılanan ebeveyn tutumuna göre tartışılması ve yorumlanması

Bu çalışmada elde edilen bulgulara göre, öğrencilerin akılcı ve sezgisel karar verme eğilimleri, algılanan ebeveyn tutumuna göre anlamlı bir şekilde farklılık göstermemektedir. Bu sonuç, karar verme stillerinin oluşumunda algılanan ebeveyn tutumlarının doğrudan belirleyici olmayabileceğini göstermektedir. Literatürde, karar verme stillerinin yalnızca aile yapısı veya ebeveyn davranışlarıyla açıklanamayacağı, bunun çok daha karmaşık bir yapıya sahip olduğu belirtilmektedir.

Scott ve Bruce (1995) tarafından geliştirilen karar verme stilleri modeli, bireylerin karar alma süreçlerinin bilişsel ve kişilik özellikleriyle yakından ilişkili olduğunu öne sürer. Bu model, bireysel farklılıkların – özellikle de kişilik yapısının – karar verme biçimleri üzerinde belirleyici olduğunu vurgular. Dolayısıyla, ebeveyn tutumları bireyin karar verme stilini etkileyebilir; ancak bu etki doğrudan ve güçlü bir şekilde ortaya çıkmayabilir.

Benzer şekilde, Spicer ve Sadler-Smith (2005) tarafından yapılan araştırmada, bireylerin sezgisel ve analitik karar verme eğilimlerinin, bilişsel stilleriyle yakından ilişkili olduğu bulunmuştur. Araştırmacılar, bireylerin çevresel faktörlerden ziyade kendi içsel düşünme yapılarının bu tür karar süreçlerinde daha etkili olduğunu ifade etmektedir. Mutlu ve Koşan (2023) da, üniversite öğrencileri ile yaptıkları çalışmada ebeveyn tutumlarının karar verme stillerini doğrudan etkilemediği ve dolaylı ilişkilerin araştırılması gerektiğini belirtmiştir.

Tüm bu çalışmalar, karar verme stillerinin gelişiminde bireysel ve çevresel etkenlerin etkileşim içinde olduğunu ancak ebeveyn tutumlarının her zaman belirleyici olmadığını düşündürmektedir. Ayrıca üniversite öğrencileri gibi genç yetişkin bireylerde karar verme becerilerinin çoğunlukla bireysel deneyimlere, öğrenilmiş bilişsel stratejilere ve yaşantısal farkındalıklara dayandığı düşünülmektedir.

5.1.6. Üniversite öğrencilerinde duygu düzenleme güçlüğü'nün cinsiyete, ailenin sosyoekonomik düzeyine, eğitim düzeyine, sınıf düzeyine ve algılanan ebeveyn tutumuna göre tartışılması ve yorumlanması

Bu bölümde duygu düzenleme güçlüğü'nün, cinsiyete, ailenin sosyoekonomik düzeyine, eğitim düzeyine, sınıf düzeyine ve algılanan ebeveyn tutumuna göre tartışılması ve yorumlanmasına yer verilmiştir.

Üniversite öğrencilerinde duygu düzenleme güçlüğü'nün cinsiyete göre tartışılması ve yorumlanması

Araştırma bulgularına göre Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği'nin "amaçlar" alt boyutu öğrencilerin cinsiyetlerine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır. Kadın öğrencilerin bu alt boyuttaki puanlarının erkek öğrencilere kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu bulgu ışığında kadın öğrencilerin yoğun duygusal durumlar altındayken, hedeflerine ulaşma veya hedef odaklı davranışlarını sürdürme konusunda erkek öğrencilere kıyasla daha fazla güçlük yaşadıklarını düşünülmektedir. Gratz ve Roemer (2004), duygu düzenleme ölçeğini geliştirdikleri çalışmada kadın katılımcıların genel olarak erkeklere göre daha yüksek duygu düzenleme güçlüğü bildirdiklerini belirtmiştir. Montgomery vd. (2002), kadınların erkeklere kıyasla, daha fazla duygusal farkındalığa sahip olduklarını, fakat bu farkındalığın yoğun duygusal durumlarda işlevsellik kaybı yaşama riskini artırabileceğini vurgulamıştır. Zimmermann ve Iwanski (2014) de ergen ve genç yetişkinlerde yaptıkları çalışmada, kadınların olumsuz duygular karşısında amaçsal davranışlarını sürdürmede erkeklere göre daha fazla zorlandıklarını bulmuştur.

Üniversite öğrencilerinde duygu düzenleme güçlüğü'nün ailenin sosyoekonomik düzeyine göre tartışılması ve yorumlanması

Araştırma bulgularında ailenin sosyoekonomik düzeylerinin duygu düzenleme güçlüğü ölçeğinin amaçlar ve kabul etmeme alt boyutlarında anlamlı farklılık yarattığı tespit edilmiştir. Ailesinin aylık geliri 40.000-50.000 TL arasında olan öğrenciler, 50.000 TL'nin üzerinde olan öğrencilere göre amaçlara yönelik duygu düzenleme güçlüklerinde anlamlı şekilde daha düşük puan almışlardır. Bradley ve Corwyn (2002) de, sosyoekonomik düzeyin çocukların ve gençlerin psikososyal gelişimi üzerinde etkili olduğunu; düşük sosyoekonomik düzeyin duygu düzenleme becerilerini olumsuz etkilediğini belirtmiştir. Ferguson vd. (2013) de yaptıkları çalışmada çocuklukta düşük sosyoekonomik koşullarda yetişmenin stres düzenleme mekanizmalarını bozarak ilerleyen yaşlarda duygu düzenleme güçlüklerine zemin hazırladığını saptamıştır. Conger ve Donnellan (2007), gelir düzeyi ve ebeveynlik stresi arasındaki ilişkiyi açıklarken, ekonomik baskının bireylerin duygusal esnekliklerini ve stresle başa çıkma kapasitelerini sınırlayabileceğini bulmuştur. Yoshikawa vd. (2012), sosyoekonomik eşitsizliklerin psikolojik refah üzerinde ciddi etkileri olduğunu, düşük gelir düzeyinin özellikle kendini kabullenme ve duygu düzenleme becerileri üzerinde negatif sonuçlar doğurduğunu ifade etmiştir.

Üniversite öğrencilerinde duygu düzenleme güçlüğü'nün eğitim düzeyine göre tartışılması ve yorumlanması

Araştırmada eğitim düzeyi yükseldikçe (lisans → lisansüstü), duygu düzenleme becerilerinde gelişme gösterdikleri bulunmuştur. Lisans öğrencileri lisansüstü öğrencilere kıyasla açıklık, amaçlar, dürtü ve stratejiler boyutlarında daha fazla güçlük yaşamaktadır. Oliveira vd. (2024) de üniversite öğrencileri arasında farklı duygu düzenleme profilleri belirlemiş ve bu profillerin akademik başarı ve psikolojik sağlıkla ilişkili olduğunu bulmuşlardır. Duygu düzenleme becerileri yüksek olan öğrencilerin akademik başarılarının daha yüksek ve psikolojik sağlıklarının daha iyi olduğu tespit edilmiştir. Eğitim düzeyi arttıkça öğrencilerin daha etkili duygu düzenleme stratejileri geliştirdiği ve bu sayede akademik tükenmişlik düzeylerinin azaldığı bulunmuştur. Santos vd. (2021), yaş ve cinsiyetin duygu düzenleme ve öğrenci katılımı üzerindeki etkilerini incelemiştir. Sonuçlar, yaşın artmasıyla birlikte duygu düzenleme becerilerinin geliştiğini ve bunun da akademik katılımı olumlu yönde etkilediğini göstermiştir.

Üniversite öğrencilerinde duygu düzenleme güçlüğü'nün sınıf düzeyine göre tartışılması ve yorumlanması

Araştırmada, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği'nin dört alt boyutunun (açıklık, amaçlar, dürtü ve stratejiler) öğrencilerin sınıf düzeyine göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı belirlenmiştir. Bonferroni Post-Hoc testleriyle yapılan çoklu karşılaştırmalar sonucunda; 1. ve 3. sınıf öğrencilerinin açıklık sorunlarının, lisansüstü ve 4. sınıf öğrencilerine göre daha yüksek olduğu, lisansüstü öğrencilerin amaçlara yönelik duygu düzenleme güçlüklerinin, 1., 2. ve 3. sınıf öğrencilerine göre daha düşük olduğu, 4. sınıf öğrencilerinin amaçlar ve stratejiler boyutlarında 3. sınıf öğrencilerine göre daha düşük güçlük yaşadığı, lisansüstü öğrencilerin dürtü ve strateji boyutlarında 2. ve 3. sınıf öğrencilerine göre daha düşük güçlük yaşadığı bulunmuştur. Ahmed vd. (2015) yaptığı çalışmada beyinde yer alan bir bölge olan prefrontal korteksin olgunlaşmasının duygusal dürtü kontrolü üzerinde belirleyici bir etkiye sahip olduğunu, üniversite çağı ve sonrasında dürtüsel tepkilerin daha düzenli hale geldiğini saptamıştır. Bu biyolojik bulgu, lisansüstü öğrencilerin dürtü boyutunda daha düşük güçlük yaşamalarını destekler. Gullone vd. (2010), yaptıkları araştırmada genç erişkinlerin özellikle üniversite sonrası dönemde daha gelişmiş duygu düzenleme stratejileri kullandığını ve dürtü kontrolünde önemli ilerleme kaydettiklerini belirtmiştir. Garnefski ve Kraaij (2006) tarafından bilişsel duygu düzenleme stratejileri üzerine yapılan araştırmada, yaş ilerledikçe ve eğitim düzeyi arttıkça daha fazla bilişsel yeniden yapılandırma ve olumlu yeniden odaklanma gibi

etkili stratejilerin kullanıldığı görülmüştür. Özellikle amaçlar ve stratejiler boyutunda anlamlı iyileşmeler bulunmuştur.

Üniversite öğrencilerinde duygu düzenleme güçlüğü'nün algılanan ebeveyn tutumuna göre tartışılması ve yorumlanması

Araştırmada, öğrencilerin algıladıkları ebeveyn tutumlarının, (demokratik, aşırı koruyucu, otoriter) Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği'nin tüm alt boyutlarında anlamlı farklılık yarattığı bulunmuştur. Demokratik ebeveyn tutumuna sahip öğrencilerin, aşırı koruyucu ve otoriter ebeveyn tutumuna sahip öğrencilere kıyasla tüm duygu düzenleme güçlüklerinde daha düşük puan aldıkları tespit edilmiştir. Morris vd. (2007), ebeveynlik tarzlarının çocukların duygusal düzenleme kapasiteleri üzerindeki etkisini tartışmış ve demokratik ebeveynliğin duygusal yetkinlik gelişiminde kritik rol oynadığını vurgulamıştır. Eisenberg vd. (2010), çocukların öz-düzenleme becerilerinin gelişiminde ebeveynlik tarzlarının etkili olduğunu ve demokratik ebeveynliğin daha iyi duygu düzenleme ile ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Gottman, Katz vd. (1997), çalışmalarında ebeveynlerin duygu koçluğu yaparak çocukların duygusal farkındalık ve düzenleme becerilerini geliştirdiklerini, özellikle demokratik ebeveynlik yaklaşımının koruyucu bir faktör olduğunu göstermiştir.

5.1.7. Üniversite öğrencilerinde belirsizliğe tahammülsüzlüğün cinsiyete, ailenin sosyoekonomik düzeyine, eğitim düzeyine, sınıf düzeyine ve algılanan ebeveyn tutumuna göre tartışılması ve yorumlanması

Bu bölümde duygu belirsizliğe tahammülsüzlüğün cinsiyete, ailenin sosyoekonomik düzeyine, eğitim düzeyine, sınıf düzeyine ve algılanan ebeveyn tutumuna göre tartışılması ve yorumlanmasına yer verilmiştir.

Üniversite öğrencilerinde belirsizliğe tahammülsüzlüğün cinsiyete göre tartışılması ve yorumlanması

Araştırma bulgularına göre, belirsizliğe tahammülsüzlük ve alt boyutlarının öğrencilerin cinsiyetlerine göre anlamlı bir farklılık göstermediği belirlenmiştir. Carleton vd., (2007) belirsizliğe tahammülsüzlüğün anksiyete bozukluklarıyla ilişkili olduğunu; ancak cinsiyetin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyinde anlamlı bir farklılık yaratmadığını göstermiştir. Belirsizliğe tahammülsüzlüğün bireylerin genel psikopatoloji profilleriyle ilişkili olduğunu, cinsiyet değişkeninin ise etkili olmadığı düşünülmektedir (Birrell vd., 2011). Sexton ve Dugas (2009) da tahammülsüzlüğün kaygı üzerinde etkili olduğunu, ancak cinsiyete göre önemli bir değişim göstermediğini ifade etmişlerdir.

Üniversite öğrencilerinde belirsizliğe tahammülsüzlüğün ailenin sosyoekonomik düzeyine göre tartışılması ve yorumlanması

Araştırmada, ailenin sosyoekonomik düzeylerinin Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği alt boyutları üzerinde anlamlı bir farklılık yaratmadığı tespit edilmiştir. Koerner ve Dugas (2008), aşırı endişeye yatkın bireylerde belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyinin yüksek olduğunu; ancak gelir düzeyinin bu eğilim üzerinde doğrudan belirleyici olmadığı bulunmuştur. McEvoy ve Mahoney (2012), belirsizliğe tahammülsüzlüğün çeşitli anksiyete bozuklukları ve depresyon belirtileri üzerinde aracı bir rol oynadığı bulunmuş; ancak sosyoekonomik faktörlerin belirsizliğe tahammülsüzlük üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığını vurgulanmıştır. Belirsizliğe tahammülsüzlük daha çok bireysel kaygı duyarlılığı ve bilişsel katılık gibi faktörlerle ilişkilidir.

Üniversite öğrencilerinde belirsizliğe tahammülsüzlüğün eğitim düzeyine göre tartışılması ve yorumlanması

Araştırma bulgularına göre, öğrencilerin eğitim düzeylerine göre (lisans, lisansüstü gibi) belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyinde ve alt boyutlarında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bottesi vd. (2017) yaptıkları araştırmada, belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinde anlamlı bir farklılık bulunmamış, bireysel kaygı ve stres faktörlerinin daha belirleyici olduğu saptanmıştır.

Üniversite öğrencilerinde belirsizliğe tahammülsüzlüğün sınıf düzeyine göre tartışılması ve yorumlanması

Araştırmada, Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği alt boyutlarının öğrencilerin sınıf düzeylerine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı bulunmuştur. Grisham vd.'nin (2018) üniversite öğrencileri ile yaptıkları bir çalışmada, sınıf düzeyinin belirsizliğe tahammülsüzlük üzerinde doğrudan bir etkisinin bulunmadığını, bireysel kaygı ve kişilik faktörlerinin daha etkili olduğunu ifade etmişlerdir.

Üniversite öğrencilerinde belirsizliğe tahammülsüzlüğün algılanan ebeveyn tutumuna göre tartışılması ve yorumlanması

Araştırmada, öğrencilerin algıladıkları ebeveyn tutumlarının (demokratik, otoriter, aşırı koruyucu), Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği alt boyutlarında anlamlı farklılık yarattığı tespit edilmiştir. Ebeveynleri demokratik veya aşırı hoşgörülü tutuma sahip olan öğrencilerin hem ileriye yönelik kaygı hem de engelleyici kaygı düzeyleri, ebeveynleri aşırı koruyucu ve otoriter tutuma sahip olan öğrencilere kıyasla anlamlı biçimde daha düşüktür.

Chorpita ve Barlow (1998), anksiyete bozukluklarının gelişiminde aşırı kontrolcü ebeveynlik tutumlarının etkili olduğunu ve belirsizlikten rahatsız olmanın bu bireylerde daha yaygın olduğunu göstermiştir. Affrunti ve Woodruff-Borden (2015), çocuklukta algılanan ebeveynlik tarzının belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri üzerinde etkili olduğunu; aşırı koruyucu ebeveynlerin çocuklarında daha yüksek belirsizliğe tahammülsüzlük puanlarına rastlandığını bulmuşlardır. Hudson ve Rapee (2001), anksiyeteye yatkın çocukların ebeveynlerinde aşırı koruma ve müdahale eğilimlerinin yüksek olduğunu ve bunun çocukların belirsiz durumlarla başa çıkmalarını zorlaştırdığını belirtmiştir.

5.2. Sonuç

Araştırmada aşağıdaki sonuçlara ulaşılmıştır:

1. Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği'nin tüm alt boyutlarının (açıklık, amaçlar, dürtü, stratejiler, kabul etmeme), Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği alt boyutları (ileriye yönelik kaygı, engelleyici kaygı) arasında pozitif yönlü, orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.
2. Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği'nin tüm alt boyutları (açıklık, amaçlar, dürtü, stratejiler, kabul etmeme) ile akılcı karar verme stili arasında negatif yönlü zayıf; sezgisel karar verme stili arasında ise pozitif yönlü zayıf anlamlı bir ilişki bulunmuştur.
3. Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği'nin ileriye yönelik kaygı boyutu ile akılcı karar verme stili arasında pozitif yönlü zayıf bir ilişki; engelleyici kaygı boyutu ile sezgisel karar verme stili arasında pozitif yönlü zayıf anlamlı bir ilişki bulunmuştur.
4. Duygu düzenleme güçlüğü'nün, akılcı karar verme stili değişkeninin varyansının %4.1'ini, sezgisel karar verme stili değişkeninin varyansının %3.6'sını açıklayabildiği görülmüştür.
5. Belirsizliğe tahammülsüzlüğün, akılcı karar verme stili değişkeninin varyansının %3.1'ini, sezgisel karar verme stili değişkeninin varyansının %1.1'ini açıklayabildiği görülmüştür.
6. Belirsizliğe tahammülsüzlüğün akılcı karar verme üzerindeki etkisinde duygusal düzenleme güçlüğü'nün anlamlı ve kısmi bir aracı rol oynadığı bulunmuştur.
7. Belirsizliğe tahammülsüzlük ile sezgisel karar verme stili arasında doğrudan anlamlı bir ilişki bulunmazken; bu değişkenin duygu düzenleme güçlüğü

aracılığıyla sezgisel karar verme stilini dolaylı ve pozitif yönde anlamlı bir şekilde etkilediği saptanmıştır.

8. Üniversite öğrencilerinin Akılcı ve Sezgisel Karar Verme Stilleri Ölçeği puan ortalamaları, eğitim düzeyine göre anlamlı bir farklılık gösterirken; cinsiyet, sosyoekonomik düzey, sınıf düzeyi ve algılanan ebeveyn tutumuna göre farklılaşmadığı bulunmuştur.
9. Üniversite öğrencilerinin Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği puan ortalamaları; cinsiyet, ailenin sosyoekonomik düzeyi, eğitim düzeyi, sınıf düzeyi ve algılanan ebeveyn tutumuna göre anlamlı bir farklılık göstermiştir.
10. Üniversite öğrencilerinin Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği puan ortalamaları algılanan ebeveyn tutumuna göre anlamlı bir farklılık gösterirken; cinsiyet, ailenin sosyoekonomik düzeyi, eğitim düzeyi ve sınıf düzeyine göre farklılaşmadığı bulunmuştur.

5.3. Öneriler

5.3.1. Uygulayıcılar için öneriler

1. Araştırmada, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği'nin tüm alt boyutları ile Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği alt boyutları arasında pozitif yönlü, orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu sonuç doğrultusunda, üniversitelerin psikolojik danışma birimleri tarafından öğrencilere duygu düzenleme ve belirsizlikle başa çıkma becerilerini geliştirmeye yönelik psikoeğitimler ve atölye çalışmaları düzenlenebilir.
2. Araştırmada, duygu düzenleme güçlükleri ile akılcı karar verme stili arasında negatif; sezgisel karar verme stili arasında ise pozitif yönlü zayıf anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu sonuç doğrultusunda, öğrencilere duygu yönetimi ve karar verme becerilerini bütüncül şekilde geliştirecek, uygulamalı seminer ve simülasyonlar içeren psikoeğitim programları sunulabilir.
3. Araştırmada, Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği'nin ileriye yönelik kaygı boyutunun akılcı karar verme ile engelleyici kaygı boyutunun ise sezgisel karar verme ile zayıf düzeyde pozitif ilişkili olduğu görülmüştür. Bu sonuç doğrultusunda, ileriye yönelik kaygıyı işlevsel kullanabilen öğrencilere yönelik karar süreçlerini destekleyici psikolojik danışmanlık programları geliştirilebilir.
4. Araştırmada, duygu düzenleme güçlüğü'nün, akılcı karar verme stilinin varyansının %4.1'ini, sezgisel karar verme stilinin varyansının ise %3.6'sını açıkladığı

bulunmuştur. Bu sonuç doğrultusunda, üniversiteler bünyesinde duygu düzenleme stratejilerini geliştirmeye yönelik bireysel ve grup çalışmaları yürütülebilir.

5. Araştırmada, belirsizliğe tahammülsüzlüğün, akılcı karar verme stilinin %3.1'ini, sezgisel karar verme stilinin %1.1'ini açıkladığı görülmüştür. Bu sonuç doğrultusunda, belirsizlikle baş etme becerilerini güçlendirmeye odaklı seminerler planlanabilir.
6. Araştırmada, belirsizliğe tahammülsüzlüğün akılcı karar verme üzerindeki etkisinde duygusal düzenleme güçlüğü'nün anlamlı ve kısmi bir aracı rol oynadığı bulunmuştur. Bu sonuç doğrultusunda, üniversitelerin psikolojik danışma birimleri tarafından öğrencilerin duygularını daha sağlıklı biçimde tanımlama, anlama ve düzenleme becerilerini geliştirmeye yönelik yapılandırılmış psikoeğitimler ve grup çalışmaları düzenlenebilir. Bu tür programlar, belirsizlik içeren durumlarda daha akılcı ve sağlıklı kararlar alınmasını destekleyebilir.
7. Araştırmada, belirsizliğe tahammülsüzlük ile sezgisel karar verme stili arasında doğrudan anlamlı bir ilişki bulunmazken; bu değişkenin duygusal düzenleme güçlüğü aracılığıyla sezgisel karar verme stilini dolaylı ve pozitif yönde anlamlı bir şekilde etkilediği saptanmıştır. Bu bulgu doğrultusunda, öğrencilerin sezgisel karar verme süreçlerinde duygu düzenleme becerilerinin rolünü fark etmelerini ve bu becerileri geliştirmelerini sağlayacak atölye çalışmaları ve seminerler üniversitelerin rehberlik ve psikolojik danışma merkezleri tarafından planlanabilir.
8. Araştırmada, akılcı ve sezgisel karar verme stillerinde eğitim düzeyine göre anlamlı farklılıklar saptanmıştır. Bu sonuç doğrultusunda, üniversitelerde karar verme becerilerini destekleyici modüller öğrencilerin eğitim düzeyine göre uyarlanarak hazırlanabilir. Bu modüllerde, karar sürecinde duyguların nasıl tanımlanıp yönetileceği, rasyonel seçimlerin nasıl yapılandırılacağı ve belirsiz durumlarla başa çıkma yolları gibi içeriklere yer verilebilir. Böylece öğrencilerin hem akademik hem de kişisel yaşamlarında daha sağlıklı kararlar almaları desteklenebilir.
9. Araştırmada, duygu düzenleme güçlüğü puanlarında cinsiyet, sosyoekonomik düzey, eğitim düzeyi, sınıf düzeyi ve ebeveyn tutumlarına göre anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Bu sonuç doğrultusunda, öğrencilere sunulan burs ve sosyal destek programları, duygusal dayanıklılığı da önceleyen psikososyal hizmetlerle bütünleştirilmelidir.

10. Araştırmada, belirsizliğe tahammülsüzlük puan ortalamaları yalnızca ebeveyn tutumlarına göre anlamlı farklılık göstermiştir. Bu sonuç doğrultusunda, ebeveynlere yönelik aile eğitimleriyle, demokratik ebeveyn tutumlarının yaygınlaştırılması desteklenebilir.

5.3.2. Araştırmacılar için öneriler

1. Araştırmada, duygu düzenleme güçlüğü ve belirsizliğe tahammülsüzlük ile karar verme stilleri arasında anlamlı ilişkiler bulunduğu görülmüştür. Bu sonuç doğrultusunda, gelecekteki araştırmalarda farklı örneklem gruplarına ek olarak, psikolojik sağlamlık, öz-yeterlik, stres düzeyi, başa çıkma stilleri ve kişilerarası ilişki kalitesi gibi değişkenler dahil edilerek akılcı ve sezgisel karar verme stilleri farklı bağlamlarda yeniden incelenebilir. Böylece karar verme süreçlerine etki eden daha karmaşık psikolojik yapılar çok boyutlu şekilde değerlendirilebilir.
2. Araştırmada, duygu düzenleme güçlüğü ve karar verme stilleri arasında belirli düzeyde ilişkiler olduğu tespit edilmiştir. Bu sonuç doğrultusunda, üniversite öğrencilerinin duygu düzenleme ve karar verme becerilerindeki gelişimi anlamak amacıyla boylamsal araştırmalar yapılabilir. Özellikle stresli dönemler baz alınarak bu becerilerdeki değişim uzunlamasına izlenebilir.
3. Araştırmada, duygu düzenleme becerilerinin karar verme stilleri üzerinde açıklayıcı etkisi bulunduğu görülmüştür. Bu sonuç doğrultusunda, karar verme süreçlerini desteklemek üzere geliştirilen psikoeğitim temelli müdahale programlarının etkililiğini test eden deneysel araştırmalar yapılabilir.
4. Araştırmada, duygu düzenleme güçlüğü puanlarının sosyoekonomik düzeye göre anlamlı şekilde farklılaştığı bulunmuştur. Bu sonuç doğrultusunda, öğrencilerin sosyoekonomik düzeylerini daha ayrıntılı şekilde ele alan çok boyutlu araştırmalar yürütülerek psikolojik ve davranışsal değişkenler üzerindeki etkileri daha derinlemesine incelenebilir.
5. Araştırmada, öğrencilerin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri ve duygu düzenleme becerileri arasında anlamlı ilişkiler gözlemlenmiştir. Bu sonuç doğrultusunda, nitel araştırma yöntemleri kullanılarak öğrencilerin bu yapılarla ilgili algıları daha derinlemesine araştırılabilir. Görüşme ve odak grup çalışmalarıyla zenginleştirilmiş veriler toplanabilir.

KAYNAKLAR

- Acıbozlar, Ö. (2006). *Yönetici hemşirelerin karar verme stratejileri ve yaratıcılık düzeyleri* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Marmara Üniversitesi.
- Adair, J. (2003). *Effective leadership: How to be a successful leader*. Pan Macmillan.
- Affrunti, N. W., & Woodruff-Borden, J. (2015). Parental perfectionism and overcontrol: examining mechanisms in the development of child anxiety. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 43(3), 517–529. <https://doi.org/10.1007/s10802-014-9914-5>
- Ahmed, S. P., Bittencourt-Hewitt, A., & Sebastian, C. L. (2015). Neurocognitive bases of emotion regulation development in adolescence. *Developmental Cognitive Neuroscience*, 15, 11–25. <https://doi.org/10.1016/j.dcn.2015.07.006>
- Akbulut, C. A. (2018). Depresyonun duygu düzenleme süreçlerinin incelenmesi. *Klinik Psikiyatri*, 21, 184-192.
- Akbulut, E. (2023). *Voleybol hakemlerinde karar verme becerisi ile bilişsel duygu düzenleme arasındaki ilişki* [Yayınlanmamış yüksek tezi]. İstanbul Gelişim Üniversitesi.
- Akkese, M. N. (2019). *Ebeveyn kabul-reddi ile sosyal kaygı belirtileri arasında pozitif ve negatif duygu düzenleme stratejilerinin aracı rolü* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Hacettepe Üniversitesi.
- Aktan, S. (2016). *Gençlerde erteleme, kişilik özellikleri ve duygu düzenleme güçlükleri arasındaki ilişkiler* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Yüzüncü Yıl Üniversitesi.
- Aktay, H., & Bozkurt, S. (2023). Belirsizliğe tahammülsüzlük çalışmaları üzerine bibliyometrik bir analiz. *Uluslararası Toplumsal Bilimler Dergisi*, 7(4), 285–303.
- Alataş, G. (2023). *Öz yeterlik inancının ve belirsizliğe tahammülsüzlük tepkisinin genel karar verme stillerine etkisi: Profesyonel turist rehberleri üzerine bir uygulama* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Marmara Üniversitesi.
- Ali Ali, Z. H. (2023). *Basketbol hakemlerinin bilişsel duygu düzenleme düzeyleri ile karar verme becerilerinin incelenmesi* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Gelişim Üniversitesi.
- Altay, Ü. (2011). *Yöneticilerin duygusal zeka düzeylerinin karar verme stillerine etkisi ve bir araştırma* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Üniversitesi.
- Alquist, J. L., & Baumeister, R. F. (2023). Dealing with uncertain situations. *The Journal of Positive Psychology*, 19(3), 1-24.
- Anderson, C. J. (2003). The psychology of doing nothing: forms of decision avoidance result from reason and emotion. *Psychological Bulletin*, 129(1), 139–167. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.129.1.139>
- Appel, H., & Gerlach, A. L. (2025). Intolerance of uncertainty causally affects indecisiveness. *British Journal of Clinical Psychology*, 00, 1–11. <https://doi.org/10.1111/bjc.12534>

- Arbona, C., Fan, W., Phang, A., Olvera, N., & Dios, M. (2021). Intolerance of uncertainty, anxiety, and career indecision: A mediation model. *Journal of Career Assessment*, 29(4), 699–716. <https://doi.org/10.1177/10690727211002564>
- Arı, A. E. (2021). *Ergenlerde kariyer kararı verme güçlüğü: Ailesel mükemmeliyetçilik, belirsizliğe tahammülsüzlük ve akılcı olmayan mesleki inançların rolü* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Erzincan Binalı Yıldırım Üniversitesi.
- Arıkan, R. (2004). *Araştırma yöntem ve teknikleri*. Nobel Yayın Dağıtım.
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469–480. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>
- Atkinson, J. W. (1964). *An introduction to motivation*. Van Nostrand.
- Atkinson, R. L., Atkinson, R. C., Smith, E. E., Bern, D. J., & Nolen-Hoeksema, S. (1999). *Psikolojiye giriş* (Y. Alagon, Çev.). Arkadaş Yayınları.
- Atlı, Y. (2022). *Kaygı düzeyleri ile bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve karar verme stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Gedik Üniversitesi.
- Avşaroğlu, S. (2007). *Üniversite öğrencilerinin karar vermede özsaygı, karar verme ve stres başa çıkma stillerinin benlik saygısı ve bazı değişkenler açısından incelenmesi* [Yayınlanmamış doktora tezi]. Selçuk Üniversitesi.
- Bakioğlu, A., & Demiral, S. (2013). Okul yöneticilerinin belirsizlik durumlarını algılama ve karar verme tarzları. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 38(38), 9-36.
- Baltaş, Z. (2006). *İnsanın dünyasını aydınlatan ve işine yansıyan ışık: Duygusal zeka*. Remzi Kitabevi.
- Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. Prentice Hall.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W H Freeman/Times Books/ Henry Holt & Co.
- Bandura, A., & National Inst of Mental Health. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Prentice-Hall, Inc.
- Barber, L., Maltby, J., & Macaskill, A. (2005). Angry memories and thoughts of revenge: The relationship between forgiveness and anger rumination. *Personality and Individual Differences*, 39, 253–262.
- Barlow, D. H. (2002). *Anxiety and its disorders: The nature and treatment of anxiety and panic* (2nd ed.). The Guilford Press.
- Baron, J. (1994). *Thinking and deciding*. Cambridge University Press.

- Barrett, L. F. (2017). *How emotions are made: The secret life of the brain*. Houghton Mifflin Harcourt.
- Barutçugil, İ. (2004). *Organizasyonlarda duyguların yönetimi* (10. baskı). Kariyer Yayıncılık.
- Bauman, Z. (2000). *Liquid modernity*. Polity Press.
- Baumgartner, H., & Steenkamp, J. B. E. M. (1998). Multi-group latent variable models for varying numbers of items and factors with cross-national and longitudinal applications. *Marketing Letters*, 9, 21-35. <https://doi.org/10.1023/A:1007911903032>
- Bayes, T. (1763). An essay towards solving a problem in the doctrine of chances. *Philosophical Transactions of the Royal Society of London*, 53(53), 370-418.
- Bechara, A., Damasio, H., & Damasio, A. R. (2000). Emotion, decision making and the orbitofrontal cortex. *Cereb Cortex*, 10(3), 295-307. <https://doi.org/10.1093/cercor/10.3.295>
- Bem, S. L. (1981). Gender schema theory: A cognitive account of sex typing. *Psychological Review*, 88(4), 354-364. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.88.4.354>
- Berenbaum, H., Bredemeier, K., & Thompson, R. J. (2008). Intolerance of uncertainty: Exploring its dimensionality and associations with need for cognitive closure, psychopathology, and personality. *Journal of Anxiety Disorders*, 22(1), 117-125. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2007.01.004>
- Bernardo, J. M., & Smith, A. F. M. (1994). *Bayesian theory*. Wiley.
- Betsch, T. (2008). The nature of intuition and its neglect in research on judgment and decision making. In H. Plessner, C. Betsch, & T. Betsch (Eds.), *Intuition in judgment and decision making* (pp. 3-22). Lawrence Erlbaum Associates.
- Bhushan, B., & Amal, S. (1986). Development of a scale of intolerance of ambiguity. *Psychological Studies*, 31(1), 51-54.
- Bican, B. (2023). *Üniversite öğrencilerinin kariyer kararsızlıklarının belirsizliğe tahammülsüzlük, benlik farklılaşması ve kariyer kararı verme öz yeterliğine göre incelenmesi* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Yıldız Teknik Üniversitesi.
- Bilim, G. (2012). *Çocukluk çağı örselenme yaşantıları: Duygu düzenleme, kişilerarası tarz ve genel psikolojik sağlık açısından bir inceleme* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Ankara Üniversitesi.
- Birrell, J., Meares, K., Wilkinson, A., & Freeston, M. (2011). Toward a definition of intolerance of uncertainty: A review of factor analytical studies of the Intolerance of Uncertainty Scale. *Clinical Psychology Review*, 31(7), 1198-1208. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2011.07.009>
- Bjureberg, J., Ljótsson, B., Tull, M. T., Hedman, E., Sahlin, H., Lundh, L. G., Bjärehed, J., DiLillo, D., Messman-Moore, T., Gumpert, C. H., & Gratz, K. L. (2016). Development and Validation of a Brief Version of the Difficulties in Emotion

- Regulation Scale: The DERS-16. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 38(2), 284–296. <https://doi.org/10.1007/s10862-015-9514-x>
- Boelen, P. A., & Reijntjes, A. (2009). Intolerance of uncertainty and social anxiety. *Journal of Anxiety Disorders*, 23(1), 130–135. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2008.04.007>
- Bonanno, G. A., & Burton, C. L. (2013). Regulatory flexibility: An individual differences perspective on coping and emotion regulation. *Association for Psychological Science*, 8(6), 591–612.
- Bottesi, G., Ghisi, M., Sica, C., & Freeston, M. H. (2017). Intolerance of uncertainty, not just right experiences, and compulsive checking: Test of a moderated mediation model on a non-clinical sample. *Comprehensive Psychiatry*, 73, 111–119. <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2016.11.014>
- Bradley, R. H., & Corwyn, R. F. (2002). Socioeconomic status and child development. *Annual Review of Psychology*, 53(1), 371–399. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.53.100901.135233>
- Breaux, R. P., Harvey, E. A., & Lugo-Candelas, C. I. (2014). The role of parent psychopathology in the development of preschool children with behavior problems. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 43(5), 777–790.
- Brosschot, J. F., Gerin, W., & Thayer, J. F. (2006). The perseverative cognition hypothesis: a review of worry, prolonged stress-related physiological activation, and health. *Journal of Psychosomatic Research*, 60(2), 113–124. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2005.06.074>
- Brown, A. (2017). *The psychology of decision making*. Harvard University Press.
- Brown, R. D. (2006). Risk and decision making in business contexts. *Business Management Review*, 8(3), 102–115.
- Brown, S. D., & Lent, R. W. (2005). *Career development and counseling: Putting theory and research to work*. John Wiley & Sons.
- Budner, S. (1962). Intolerance of ambiguity as a personality variable. *Journal of Personality*, 30(1), 29–50. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1962.tb02303.x>
- 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)
- Buhr, K., & Dugas, M. J. (2006). Investigating the construct validity of intolerance of uncertainty and its unique relationship with worry. *Journal of Anxiety Disorders*, 20(2), 222–236. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2004.12.004>
- Burnett, P. C. (1991). Decision-making style and self-concept. *Australian Psychologist*, 26(1), 55–58. <https://doi.org/10.1080/00050069108258834>
- Butler, E. A., Egloff, B., Wilhelm, F. H., Smith, N. C., Erickson, E. A., & Gross, J. J. (2003). The social consequences of expressive suppression. *Emotion*, 3(1), 48–67.

- Byrne, B. M. (2016). *Structural equation modeling with AMOS: Basic concepts, applications, and programming* (3rd ed.). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315757421>
- Byrnes, J. P. (1998). *The nature and development of decision-making: A self-regulation model*. Lawrence Erlbaum Associates.
- Byrnes, J. P. (2001). *Cognitive development and learning in instructional contexts* (2nd ed.). Allyn and Bacon.
- Byrnes, J. P. (2002). The development of decision-making. *Journal of Adolescent Health*, 31(6), 208-215.
- Byrnes, J. P. (2005). The development of self-regulated decision making. In J. E. Jacobs & P. A. Klaczynski (Eds.), *The development of judgment and decision making in children and adolescents* (pp. 5–38). Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Byrnes, J. P., Miller, D. C., & Schafer, W. D. (1999). Gender differences in risk taking: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 125(3), 367–383. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.125.3.367>
- Calkins, S. D. (2010). Commentary: Conceptual and methodological challenges to the study of emotion regulation and psychopathology. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 32, 92-95. <http://dx.doi.org/10.1007/s10862-009-9169-6>
- Calkins, S. D., & Dollar, J. M. (2014). Emotion: Commentary: A biopsychosocial perspective on maternal psychopathology and the development of child emotion regulation. *Journal of Personality Disorders*, 28(1), 70–77. <https://doi.org/10.1521/pedi.2014.28.1.70>
- Calkins, S. D., & Hill, A. (2007). Caregiver influences on emerging emotion regulation: Biological and environmental transactions in early development. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 229–248). The Guilford Press.
- Calkins, S. D., & Johnson, M. C. (1998). Toddler regulation of distress to frustrating events: Temperamental and maternal correlates. *Infant Behavior & Development*, 21(3), 379–395. [https://doi.org/10.1016/S0163-6383\(98\)90015-7](https://doi.org/10.1016/S0163-6383(98)90015-7)
- Can, Ö. (2009). *Üniversite öğrencilerinin akılcı olmayan inançları ve karar verme stillerinin incelenmesi* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Selçuk Üniversitesi.
- Cannon, W. B. (1927). The James-Lange theory of emotions: A critical examination and an alternative theory. *The American Journal of Psychology*, 39(1/4), 106-124.
- Carleton, R. N. (2016a). Into the unknown: A review and synthesis of contemporary models involving uncertainty. *Journal of Anxiety Disorders*, 39, 30–43.
- Carleton, R. N. (2016b). Fear of the unknown: One fear to rule them all? *Journal of Anxiety Disorders*, 41, 5-21. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2016.03.011>
- Carleton, R. N., Norton, M. A., & Asmundson, G. J. (2007). Fearing the unknown: A short version of the Intolerance of Uncertainty Scale. *Journal of Anxiety Disorders*, 21(1), 105–117. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2006.03.014>

- Carstensen, L. L., Fung, H. H., & Charles, S. T. (2003). Socioemotional selectivity theory and the regulation of emotion in the second half of life. *Motivation and Emotion*, 27(2), 103–123. <https://doi.org/10.1023/A:1024569803230>
- Carstensen, L. L., Pasupathi, M., Mayr, U., & Nesselroade, J. R. (2000). Emotional experience in everyday life across the adult life span. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79(4), 644–655. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.79.4.644>
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267–283.
- Casey, B. J., Somerville, L. H., Gotlib, I. H., Ayduk, O., Franklin, N. T., Askren, M. K., Jonides, J., Berman, M. G., Wilson, N. L., Teslovich, T., Glover, G., Zayas, V., Mischel, W., & Shoda, Y. (2011). Behavioral and neural correlates of delay of gratification 40 years later. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 108(36), 14998–15003. <https://doi.org/10.1073/pnas.1108561108>
- Cassidy, J. (1994). Emotion regulation: Influences of attachment relationships. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2-3), 228–283. <https://doi.org/10.2307/1166148>
- Catalino, L. I., & Fredrickson, B. L. (2011). A Tuesday in the life of a flourisher: The role of positive emotional reactivity in optimal mental health. *Emotion*, 11(4), 938-950.
- Chervonsky, E., & Hunt, C. (2018). Emotion suppression and reappraisal associated with bullying involvement and other social outcomes in young adults. *Social Psychology of Education: An International Journal*, 21(4), 849–873. <https://doi.org/10.1007/s11218-018-9440-3>
- Chorpita, B. F., & Barlow, D. H. (1998). The development of anxiety: The role of control in the early environment. *Psychological Bulletin*, 124(1), 3–21. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.124.1.3>
- Chu-Yuan, H. (2019). *Relationship between career chaos attitude and psychological well-being among adults: Intolerance of uncertainty as a moderator* [Doctoral dissertation]. National Taiwan Normal University.
- Cicchetti, D., Ackerman, B. P., & Izard, C. E. (1995). Emotions and emotion regulation in developmental psychopathology. *Development and Psychopathology*, 7(1), 1–10. <https://doi.org/10.1017/S0954579400006301>
- Clark, E. A., & Thompson, H. B. (2010). Avoidance behavior and decision-making under pressure. *Psychological Insights*, 15(1), 23-38.
- Clemen, R. T. (1996). *Making hard decisions: An introduction to decision analysis*. Duxbury Press.
- Cole, P. M., Michel, M. K., & Teti, L. O. (1994). The development of emotion regulation and dysregulation: A clinical perspective. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59, 73-100.

- Conger, R. D., & Donnellan, M. B. (2007). An Interactionist Perspective on the Socioeconomic Context of Human Development. *Annual Review of Psychology*, 58, 175–199. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.58.110405.085551>
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. Harper & Row.
- Çakar, U. (2002). *Duygusal zekânın dönüştürücü liderlik üzerine etkisi* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Dokuz Eylül Üniversitesi.
- Çankaya, A. O. (2024). *Spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin akılcı ve sezgisel karar verme stilleri ile sosyal girişimsel liderlik becerilerinin incelenmesi* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Ondokuz Mayıs Üniversitesi.
- Çeçen, A. R. (2002). Duygular insan yaşamında neden vazgeçilmez ve önemlidir? *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 9(9), 164-170.
- Çelikten, M., Gılıç, F., Çelikten, Y., & Yıldırım, A. (2019). Örgüt yönetiminde karar verme süreci: Bitmeyen bir tartışma. *Mersin University Journal of the Faculty of Education*, 15(2), 581-592.
- Daft, R. L. & Lengel, R. H. (1986) Organizational information requirements, media richness and structural design. *Management Science*, 32, 554-571. <http://dx.doi.org/10.1287/mnsc.32.5.554>
- Damasio, A. R. (1994). *Descartes' error: Emotion, reason, and the human brain*. Avon Books.
- Dar, K. A., Iqbal, N., & Mushtaq, A. (2017). Intolerance of uncertainty, depression, and anxiety: Examining the indirect and moderating effects of worry. *Asian Journal of Psychiatry*, 29, 129–133. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2017.04.017>
- Davenport, T. H. (1998). *Thinking for a living: How to get better performances and results from knowledge workers*. Harvard Business Press.
- Davis, K. R. (2015). Stress-induced decision-making errors in high-pressure situations. *Cognitive Psychology Review*, 21(4), 321-335.
- Davies, P. T., & Cummings, E. M. (1998). Exploring children's emotional security as a mediator of the link between marital relations and child adjustment. *Child Development*, 69(1), 124–139. <https://doi.org/10.2307/1132075>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. Plenum Press. <http://dx.doi.org/10.1007/978-1-4899-2271-7>
- de Veld, D. M., Riksen-Walraven, J. M., & de Weerth, C. (2012). The relation between emotion regulation strategies and physiological stress responses in middle childhood. *Psychoneuroendocrinology*, 37(8), 1309-1319. <https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2012.01.004>
- Delaney, J. M., & Devereux, P. J. (2020). *Gender differences in college applications: Aspiration and risk management*. IZA Discussion. <https://ssrn.com/abstract=3755390>

- Demir, V., & Gündoğan, N. (2018). Bilinçli farkındalık temelli bilişsel terapi programının üniversite öğrencilerinin duygu düzenleme güçlüklerini azaltmadaki etkisi. *Ege Eğitim Dergisi*, 19(1), 46-66. <https://doi.org/10.12984/eegefd.332844>
- Demirkapı, E. Ş. (2013). *Çocukluk çağı travmalarının duygu düzenleme ve kimlik gelişimine etkisi ve bunların psikopatolojiler ile ilişkisi* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Adnan Menderes Üniversitesi.
- Demirtaş, A. S. (2018). Duygu düzenleme stratejileri ve benlik saygısının mutluluğu yordayıcılığı. *Turkish Studies Educational Sciences*, 13(11), 487-503.
- Denham, S. A. (1998). *Emotional development in young children*. Guilford Press.
- Deniz, A. Ç. (2013). *Üniversite gençliğinin metropol kente uyum sağlamada stratejileri: İstanbul örneği* [Yayınlanmamış doktora tezi]. İstanbul Üniversitesi.
- Deniz, M. (2011). An investigation of decision making styles and the five-factor personality traits with respect to attachment styles. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 11(1), 105-113.
- Desrosiers, A., Klemanski, D. H., & Nolen-Hoeksema, S. (2013). Mapping mindfulness facets onto dimensions of anxiety and depression. *Behavior Therapy*, 44(3), 373-384. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2013.02.001>
- Deutsch, M. (1973). *The resolution of conflict: Constructive and destructive processes*. Yale University Press.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575.
- Diener, M. L., Mangelsdorf, S. C., McHale, J. L., & Frosch, C. A. (2002). Infants' behavioral strategies for emotion regulation with fathers and mothers: Associations with emotional expressions and attachment quality. *Infancy*, 3(2), 153-174.
- Dinklage, L. B. (1967). *Adolescent choice and decision-making, monograph 2: Studies of adolescents in secondary schools*. Harvard School of Education, Publications Office.
- Dodge, K. A. (1991). Emotion and social information processing. In J. Garber & K. A. Dodge (Eds.), *The development of emotion regulation and dysregulation* (pp.159-181). Cambridge University Press.
- Doe, J. (2019). *Cognitive approaches to decision making*. University of Chicago Press.
- Dökmen, Ü. (2004). Duygular ve istekler. *Evrenle uyumlaşma sürecinde varolmak, gelişmek, uzlaşmak* içinde (11. baskı, ss. 107-108). Sistem Yayıncılık.
- Driver, M. J., & Mock, T. J. (1975). Human information processing, decision style theory, and accounting information systems. *The Accounting Review*, 50(3), 490-508. <http://www.jstor.org/stable/245007>
- Drucker, P. F. (1967) *The effective executive*. Harper & Row Publishers.

- Dugas, M. J., Buhr, K., & Ladouceur, R. (2004). The role of intolerance of uncertainty in etiology and maintenance. In R. G. Heimberg, C. L. Turk, & D. S. Mennin (Eds.), *Generalized anxiety disorder: Advances in research and practice* (pp. 143-163). Guilford Press.
- Dugas, M. J., Gagnon, F., Ladouceur, R., & Freeston, M. H. (1998). Generalized anxiety disorder: A preliminary test of a conceptual model. *Behaviour Research and Therapy*, 36(2), 215–226. [https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(97\)00070-3](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(97)00070-3)
- Dugas, M. J., Gosselin, P., & Ladouceur, R. (2001). Intolerance of uncertainty and worry: Investigating specificity in a nonclinical sample. *Cognitive Therapy and Research*, 25(5), 551–558. <https://doi.org/10.1023/A:1005553414688>
- Dugas, M. J., & Robichaud, M. (2007). *Cognitive-behavioral treatment for generalized anxiety disorder: From science to practice*. Routledge/Taylor & Francis Group.
- Dugas, M. J., Schwartz, A., & Francis, K. (2004). Intolerance of uncertainty, worry, and depression. *Cognitive Therapy and Research*, 28(6), 835–842. <https://doi.org/10.1007/s10608-004-0669-0>
- Duncan, R. B. (1972). Characteristics of organizational environments and perceived environmental uncertainty. *Administrative Science Quarterly*, 17(3), 313–327. <https://doi.org/10.2307/2392145>
- Dunn, B. D., Dalgleish, T., & Lawrence, A. D. (2006). The somatic marker hypothesis: A critical evaluation. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 30(2), 239–271. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2005.07.001>
- Eccles, J. S., & Wigfield, A. (2002). Motivational beliefs, values, and goals. *Annual Review of Psychology*, 53, 109-132.
- Edwards, W. (1954). The theory of decision making. *Psychological Bulletin*, 51(4), 380-417.
- Egan, S. J., Wade, T. D., & Shafran, R. (2011). Perfectionism as a transdiagnostic process: A clinical review. *Clinical Psychology Review*, 31(2), 203–212. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.04.009>
- Eisenberg, N., Smith, C. L., Sadovsky, A., & Spinrad, T. L. (2004). Effortful control: Relations with emotion regulation, adjustment, and socialization in childhood. In R. F. Baumeister & K. D. Vohs (Eds.), *Handbook of self-regulation: Research, theory, and applications* (pp. 259–282). The Guilford Press.
- Eisenberg, N., Spinrad, T. L., & Eggum, N. D. (2010). Emotion-related self-regulation and its relation to children's maladjustment. *Annual Review of Clinical Psychology*, 6, 495–525. <https://doi.org/10.1146/annurev.clinpsy.121208.131208>
- Ekas, N. V., Lickenbrock, D. M., & Braungart-Rieker, J. M. (2013). Developmental trajectories of emotion regulation across infancy: Do age and the social partner influence temporal patterns. *Infancy*, 18(5), 729–754. <https://doi.org/10.1111/infa.12003>
- Ekman, P. (1992). An argument for basic emotions. *Cognition & Emotion*, 6(3/4), 169-200.

- Elliot, A. J., & Church, M. A. (1997). A hierarchical model of approach and avoidance achievement motivation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 72(1), 218-232.
- Emhan, A. (2007). Karar verme süreci ve bu süreçte bilişim sistemlerinin kullanılması. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 6(21), 212-224.
- Epstein, S. (1994). Integration of the cognitive and the psychodynamic unconscious. *American Psychologist*, 49(8), 709–724. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.49.8.709>
- Eraslan, P., & İlhan, A. (2023). The relationships between health anxiety and intolerance of uncertainty with quality of life in caregivers of cancer patients. *Family Practice and Palliative Care*, 8(1), 10-15. <https://doi.org/10.22391/fppc.1172873>
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. Norton.
- Ersever, Ö. H. (1996). *Karar verme becerileri kazandırma programının ve etkileşim grubu deneyiminin üniversite öğrencilerinin karar verme becerileri üzerindeki etkileri* [Yayınlanmamış doktora tezi]. Ankara Üniversitesi.
- Ersöz, F., Ersöz, T., & Konuşkan, Ö. (2016). Belirsizlikle başa çıkmada etkili olan kriterlerin araştırılması: Bir üniversite uygulaması. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 25(3), 215–232.
- Ertural, H. (2019). *Üniversite öğrencilerinin karar vermede özsaygısının ve karar verme stillerinin üst biliş ve öğrenilmiş güçlülüğe göre incelenmesi* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Yıldız Teknik Üniversitesi.
- Etikan, I., Musa, S. A., & Alkassim, R. S. (2016). Comparison of convenience sampling and purposive sampling. *American Journal of Theoretical and Applied Statistics*, 5, 1-4. <https://doi.org/10.11648/j.ajtas.20160501.11>
- Evans, L. T. (2018). Optimal decision-making strategies in uncertain environments. *Journal of Decision Science*, 14(2), 76-89.
- Evans, J. S. B. T. (2008). Dual-processing accounts of reasoning, judgment, and social cognition. *Annual Review of Psychology*, 59, 255–278. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.59.103006.093629>
- Fan, W. (2017). Education and Decision-Making: An Experimental Study on the Framing Effect in China. *Frontiers in Psychology*, 8, 744. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00744>
- Farris, S. G., Metrik, J., Bonn-Miller, M. O., Kahler, C. W., & Zvolensky, M. J. (2016). Anxiety sensitivity and distress intolerance as predictors of cannabis dependence symptoms, problems, and craving: The mediating role of coping Motives. *Journal of Studies on Alcohol and Drugs*, 77(6), 889–897. <https://doi.org/10.15288/jsad.2016.77.889>
- Ferguson, K. T., Cassells, R. C., MacAllister, J. W., & Evans, G. W. (2013). The physical environment and child development: an international review. *International journal of*

- psychology: *Journal International de Psychologie*, 48(4), 437–468.
<https://doi.org/10.1080/00207594.2013.804190>
- Festinger, L. (1957). *A theory of cognitive dissonance*. Stanford University Press.
- Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (Eds.). (2002). *Perfectionism: Theory, research, and treatment*. American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10458-000>
- Fraizer, R., Bendixen, L., & Hoskins, J. W. (2019). Exploring the role of self-efficacy in prospective teachers' career decision-making. *Journal of Ethnographic & Qualitative Research*, 13(4), 261-271.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218-226.
- Fredrickson, B. L., & Joiner, T. (2002). Positive emotions trigger upward spirals toward emotional well-being. *Psychological Science*, 13(2), 172–175.
<https://doi.org/10.1111/1467-9280.00431>
- 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.
[https://doi.org/10.1016/0191-8869\(94\)90048-5](https://doi.org/10.1016/0191-8869(94)90048-5)
- Frenkel-Brunswik, E. (1949). Intolerance of ambiguity as an emotional and perceptual personality variable. *Journal of Personality*, 18(1), 108–143.
<https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1949.tb01236.x>
- Freud, S. (1920). Beyond the pleasure principle. In J. Strachey (Ed. & Trans.), *The standard edition of the complete psychological works of Sigmund Freud* (Vol. 18, pp. 1-64). Hogarth Press.
- Friedlmeier, W., Corapci, F., & Cole, P. M. (2011). Emotion socialization in cross-cultural perspective. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(7), 410–427.
<https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2011.00362.x>
- Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C., & Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 14(5), 449–468.
- Galbraith, J. (1973). *Designing complex organizations*. Addison-Wesley.
- Gallagher, M. W., & Lopez, S. J. (2009). Positive expectancies and mental health: Identifying the unique contributions of hope and optimism. *The Journal of Positive Psychology*, 4(6), 548–556. <https://doi.org/10.1080/17439760903157166>
- Garnefski, N. & Kraaij, V. (2006) Relationship between cognitive emotion regulation strategies and depressive symptoms: A comparative study of five specific sample samples. *Personality and Differences*, 40, 1659-1669.
<http://dx.doi.org/10.1016/j.paid.2005.12.009>
- Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences*, 30(8), 1311–1327. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(00\)00113-6](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(00)00113-6)

- Garrison, Y. L., Lee, K.-H., & Ali, S. R. (2017). Career identity and life satisfaction: The mediating role of tolerance for uncertainty and positive/negative affect. *Journal of Career Development*, 44(6), 516–529. <https://doi.org/10.1177/0894845316668410>
- Gati, I., & Asher, I. (2001). Prescreening, in-depth exploration, and choice: From decision theory to career counseling practice. *The Career Development Quarterly*, 50, 140-156.
- Gati, I., Krausz, M., & Osipow, S. H. (1996). A taxonomy of difficulties in career decision making. *Journal of Counseling Psychology*, 43(4), 510-526.
- Gelatt, H. B. (1962). Decision-making: A conceptual frame of reference for counseling. *Journal of Counseling Psychology*, 9(3), 240-245.
- Gelatt, H. B. (1989). Positive uncertainty: A new decision-making framework for counseling. *Journal of Counseling Psychology*, 36(2), 252-256.
- George, D., & Mallery, M. (2010). *SPSS for windows step by step: A simple guide and reference, 17.0 update* (10th ed.). Pearson.
- Gervais, N. J., & Dugas, M. J. (2008). Generalized anxiety disorder. In J. Hunsley & E. J. Mash (Eds.), *A guide to assessments that work* (pp. 254–274). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/med:psych/9780195310641.003.0012>
- Giddens, A. (1991). *Modernity and self-identity: Self and society in the late modern age*. Stanford University Press.
- Gigerenzer, G. (2007). *Gut feelings: The intelligence of the unconscious*. Viking.
- Gigerenzer, G., & Todd, P. M. (1999). *Simple heuristics that make us smart*. Oxford University Press.
- Gilovich, T., & Medvec, V. H. (1995). The experience of regret: What, when, and why. *Psychological Review*, 102(2), 379-395.
- Girgin, İ. (2023). *Öğretmenlerin duygu düzenleme güçlükleri ile sınıf yönetimi özyeterliği arasındaki ilişkinin incelenmesi*. [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Aydın Üniversitesi.
- Goldman, D. B., & Wade, N. G. (2012). Comparison of forgiveness and anger-reduction group treatments: A randomized controlled trial. *Psychotherapy Research*, 22(5), 604-620.
- Gosselin, P., Ladouceur, R., Evers, A., Laverdière, O., & Routhier, D. (2008). Evaluation of intolerance of uncertainty in a non-clinical population. *European Review of Applied Psychology*, 58(3), 181–190. <https://doi.org/10.1016/j.erap.2007.07.004>
- Gottman, J. M., Guralnick, M. J., Wilson, B., Swanson, C. C., & Murray, J. D. (1997). What should the focus of emotion regulation in children? A nonlinear dynamic mathematical model of children's peer interaction in groups. *Development and Psychopathology*, 9(2), 421–452. <https://doi.org/10.1017/S0954579497002113>

- Gottman, J. M., Katz, L. F., & Hooven, C. (1997). *Meta-emotion: How families communicate emotionally*. Lawrence Erlbaum Associates.
- Gök, F. (2022). *Kronik hastalığa sahip bireylerde sürekli kaygının belirsizliğe tahammülsüzlük ve bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile ilişkisi* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi.
- Gözel, D., Topkaya, N., & Şahin, E. (2024). Üniversite öğrencilerinde psikolojik sağlamlığın yordayıcısı olarak duygu düzenleme güçlükleri ve belirsizliğe tahammülsüzlük. *Korkut Ata Türkiyat Araştırmaları Dergisi*, (16), 450-463. <https://doi.org/10.51531/korkutataturkiyat.1466646>
- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26(1), 41–54. <https://doi.org/10.1023/B:JOBA.0000007455.08539.94>
- Greco, V., & Roger, D. (2003). Uncertainty, stress, and health. *Personality and Individual Differences*, 34(6), 1057–1068. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(02\)00091-0](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(02)00091-0)
- Grecucci, A., & Sanfey, A. G. (2014). Emotion regulation and decision making. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (2nd ed., pp. 140–153). Guilford Press.
- Grenier, S., Barrette, A.-M., & Ladouceur, R. (2005). Intolerance of uncertainty and intolerance of ambiguity: Similarities and differences. *Personality and Individual Differences*, 39(3), 593–600. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2005.02.014>
- Grisham, J. R., Roberts, L., Cerea, S., Isemann, S., Svehla, J., & Norberg, M. M. (2018). The role of distress tolerance, anxiety sensitivity, and intolerance of uncertainty in predicting hoarding symptoms in a clinical sample. *Psychiatry Research*, 267, 94–101. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2018.05.084>
- Gross, J. J. (1998a). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271-299.
- Gross, J. J. (1998b). Antecedent- and response-focused emotion regulation: Divergent consequences for experience, expression, and physiology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(1), 224-237.
- Gross, J. J. (2001). Emotion regulation in adulthood: Timing is everything. *Current Directions in Psychological Science*, 10(6), 214–219. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.00152>
- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39(3), 281-291.
- Gross, J. J. (2014). Emotion regulation: Conceptual and empirical foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (2nd ed., pp. 3–20). The Guilford Press.
- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1–26. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>

- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348–362. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>
- Gross, J. J., & Levenson, R. W. (1993). Emotional suppression: Physiology, self-report, and expressive behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64(6), 970–986. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.64.6.970>
- Gross, J. J., & Muñoz, R. F. (1995). Emotion regulation and mental health. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 2(2), 151–164. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2850.1995.tb00036.x>
- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 3–24). The Guilford Press.
- Gross, J. J., Carstensen, L. L., Pasupathi, M., Tsai, J., Skorpen, C. G., & Hsu, A. Y. (1997). Emotion and aging: Experience, expression, and control. *Psychology and Aging*, 12(4), 590–599. <https://doi.org/10.1037//0882-7974.12.4.590>
- Grupe, D. W., & Nitschke, J. B. (2013). Uncertainty and anticipation in anxiety: An integrated neurobiological and psychological perspective. *Nature Reviews Neuroscience*, 14(7), 488–501. <https://doi.org/10.1038/nrn3524>
- Guerrini Usubini, A., Terrone, G., Varallo, G., Cattivelli, R., Plazzi, G., Castelnuovo, G., Schimmenti, A., Musetti, A., & Franceschini, C. (2022). The mediating role of emotion dysregulation and problematic internet use in the relationship between negative affect and excessive daytime sleepiness: A Structural equation model. *Nature And Science of Sleep*, 14, 291–302. <https://doi.org/10.2147/NSS.S346485>
- Gullone, E., Hughes, E. K., King, N. J., & Tonge, B. (2010). The normative development of emotion regulation strategy use in children and adolescents: A 2-year follow-up study. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 51(5), 567–574. <https://doi.org/10.1111/j.1469-7610.2009.02183.x>
- Guyer, A. E., Monk, C. S., McClure-Tone, E. B., Nelson, E. E., Roberson-Nay, R., Adler, A. D., Fromm, S. J., Leibenluft, E., Pine, D. S., & Ernst, M. (2008). A developmental examination of amygdala response to facial expressions. *Journal of Cognitive Neuroscience*, 20(9), 1565–1582. <https://doi.org/10.1162/jocn.2008.20114>
- Güler, B., Mergan, B., Kargün, M., & Yazıcı, Ö. F. (2022). Sporcuların akılcı ve sezgisel karar verme stilleri ile zihinsel hazır oluş düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 9(3), 381–396.
- Güzeller, A. G. (2021). *Ruminasyon, eşli ruminasyon ve duygu düzenleme becerilerinin ilişkide karar verme becerileri ile ilişkisi* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Ufuk Üniversitesi.
- Hackman, J. R., & Oldham, G. R. (1976). Motivation through the design of work: Test of a theory. *Organizational Behavior and Human Performance*, 16(2), 250–279.
- Hallion, L. S., Steinman, S. A., Tolin, D. F., & Diefenbach, G. J. (2018). Psychometric Properties of the Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS) and Its Short

- Forms in Adults With Emotional Disorders. *Frontiers in Psychology*, 9, 539. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00539>
- Halpern, D. F. (1997). *Critical thinking across the curriculum: A brief edition of thought and knowledge*. Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Hamilton, K Shih, S. I. ve Mohammed, S. (2016). The development and validation of the rational and intuitive decision styles scale. *Journal of Personality Assessment*, 98(5), 523-535.
- Hare, T. A., Tottenham, N., Galvan, A., Voss, H. U., Glover, G. H., & Casey, B. J. (2008). Biological substrates of emotional reactivity and regulation in adolescence during an emotional go-nogo task. *Biological Psychiatry*, 63(10), 927-934. <https://doi.org/10.1016/j.biopsych.2008.03.015>
- Harren, V. A. (1979). A model of career decision making for college students. *Journal of Vocational Behavior*, 14(2), 119-133.
- Heilman, R. M., Crişan, L. G., Houser, D., Miclea, M., & Miu, A. C. (2010). Emotion regulation and decision making under risk and uncertainty. *Emotion (Washington, D.C.)*, 10(2), 257–265. <https://doi.org/10.1037/a0018489>
- Henderson, J. C., & Nutt, P. C. (1980). The influence of decision style on decision making behavior. *Management Science*, 26(4), 371-386.
- Hilt, L., Hanson, J. L., & Pollak, S. D. (2011). Emotion dysregulation. *Encyclopedia of Adolescence*, 3, 160-169.
- Hirsch, C. R., & Mathews, A. (2012). A cognitive model of pathological worry. *Behaviour Research and Therapy*, 50(10), 636–646. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2012.06.007>
- Hodgson, L. K., & Wertheim, E. H. (2007). Does good emotion management aid forgiving? Multiple dimensions of empathy, emotion management, and forgiveness of self and others. *Journal of Social and Personal Relationships*, 24, 931–949.
- Hofstede, G. (1980). *Culture's consequences: International differences in work-related values*. Sage Publications.
- Hofstede, G. (2001). *Culture's consequences: Comparing values, behaviors, institutions and organizations across nations*. Sage Publications.
- Hu, L.-t., & Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling*, 6(1), 1–55. <https://doi.org/10.1080/10705519909540118>
- Hudson, J. L., & Rapee, R. M. (2001). Parent-child interactions and anxiety disorders: an observational study. *Behaviour Research and Therapy*, 39(12), 1411–1427. [https://doi.org/10.1016/s0005-7967\(00\)00107-8](https://doi.org/10.1016/s0005-7967(00)00107-8)
- Hughes, E. K., Gullone, E., & Watson, S. D. (2011). Emotional functioning in children and adolescents with elevated depressive symptoms. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 33(3), 335–345. <https://doi.org/10.1007/s10862-011-9220-2>

- Ingersoll-Dayton, B., & Krause, N. (2005). Self-Forgiveness: A component of mental health in later life. *Research on Aging*, 27(3), 267–289. <https://doi.org/10.1177/0164027504274122>
- Izard C. E. (2009). Emotion theory and research: highlights, unanswered questions, and emerging issues. *Annual Review of Psychology*, 60, 1–25. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.60.110707.163539>
- İlikçi İygün, M. İ. (2018). *Genç yetişkin üniversite öğrencilerinde çocukluk çağı travmalarının duygu düzenleme becerileri ve kaygı düzeyleri ile ilişkilerinin incelenmesi* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Maltepe Üniversitesi.
- İnci, H. (2023). *Akılcı ve sezgisel karar verme stillerinin algılanan stres üzerindeki etkisinde örgütsel bağlılık ve örgütsel adalet algısının aracılık rolü: Banka çalışanları örneği* [Yayınlanmamış doktora tezi]. Avrasya Üniversitesi.
- İpek, F. (2023). *Beliren yetişkinlik dönemindeki ayrılma bireyleşme ile ebeveynleşmenin ilişkisi: Duygu düzenleme güçlüklerinin rolü* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Medipol Üniversitesi.
- Jacobs, J. E., & Klaczynski, P. A. (Eds.). (2002). *The development of judgment and decision making in children and adolescents*. Lawrence Erlbaum Associates.
- James, W. (1884). What is an emotion? *Mind*, 9(34), 188-205.
- James, W. (1890). *The principles of psychology*, Vol. 1. Henry Holt and Co. <https://doi.org/10.1037/10538-000>
- Janis, I. L., & Mann, L. (1977). *Decision making: A psychological analysis of conflict, choice, and commitment*. Free Press.
- Janoff-Bulman, R. (1979). Characterological versus behavioral self-blame: Inquiries into depression and rape. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37(10), 1798-1809.
- John, O. P., & Gross, J. J. (2004). Healthy and unhealthy emotion regulation: Personality processes, individual differences, and life span development. *Journal of Personality*, 72(6), 1301-1334.
- Johnson, L. (2018). *Conflict and decision making*. Routledge.
- Judge, T. A., & Piccolo, R. F. (2004). Transformational and transactional leadership: A meta-analytic test of their relative validity. *Journal of Applied Psychology*, 89(5), 755–768. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.89.5.755>
- Jung, C. G. (1964). *Man and his symbols*. Aldus Books.
- Kahneman, D. (2011). *Thinking, fast and slow*. Farrar, Straus and Giroux.
- Kahneman, D., & Tversky, A. (1979). Prospect theory: An analysis of decision under risk. *Econometrica*, 47(2), 263-291.

- Kalı-Soyer, M., Keskinoglu, M. Ş., & İme, Y. (2021). Kişilik özelliklerinin karar verme stilleri ve yaratıcı düşünmeyi yordama düzeyleri. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22(2), 1828-1863. <https://doi.org/10.17679/inuefd.938650>
- Karacan, M. (2023). *Üniversite öğrencilerinde gelecek kaygısı, erken dönem uyum bozucu şemalar, öfke ve belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Aydın Üniversitesi.
- Karaçay, N. (2015). *Liseli ergenlerin karar verme stratejilerinin incelenmesi* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Ufuk Üniversitesi.
- Karakuş, Ş., & Yardım, M. (2014). Algılanan örgütsel değişim, belirsizlik, iş doyumu ve işten ayrılma niyeti arasındaki ilişkiler. *İş ve İnsan Dergisi*, 1(1), 21-31. <https://doi.org/10.18394/iid.50336>
- Karasar, N. (2005). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Nobel Yayıncılık.
- Katz, D. (1960). The functional approach to the study of attitudes. *Public Opinion Quarterly*, 24(2), 163–204. <https://doi.org/10.1086/266945>
- Katz, D., & Kahn, R. L. (1978). *The social psychology of organizations*. Wiley.
- Keeney, R. L., & Raiffa, H. (1993). *Decisions with multiple objectives: Preferences and value trade-offs*. Cambridge University Press.
- Keleş Küfündür, B. (2022). *Öğretmen adaylarında belirsizliğe tahammülsüzlük ile öğrenme tutumları arasındaki ilişkilerin incelenmesi* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Maltepe Üniversitesi.
- Keskin, M. (2023). *Genç yetişkinlerin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin yordayıcıları olarak algılanan ebeveyn tutumları, öz anlayış ve duygusal tepkisellik* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Yıldız Teknik Üniversitesi.
- Kılıç, H. S. (2023). *Bilişsel davranışçı model çerçevesinde sağlık kaygısı: Bedensel belirtiler ve belirsizliğe tahammülsüzlük ile sağlık kaygısı arasındaki ilişkide anksiyete duyarlılığı ve duygu düzenleme güçlüklerinin aracı rolünün incelenmesi* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi.
- Kıral, E. (2015). Yönetimde karar ve etik karar verme sorunsalı. *Adnan Menderes Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 6(2), 73-89.
- Kıranlı, S., & İlğan, A. (2007). Eğitim örgütlerinde karar verme sürecinde etik. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8(14), 150-162.
- Kim, J., & Cicchetti, D. (2010). Longitudinal pathways linking child maltreatment, emotion regulation, peer relations, and psychopathology. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 51(6), 706–716. <https://doi.org/10.1111/j.1469-7610.2009.02202.x>
- Klaczynski, P. A., Byrnes, J. P., & Jacobs, J. E. (2001). Introduction to the special issue: The development of decision making. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 22(3), 225-236.

- Kleiman, T. (1997). The effects of decisional guidance and problem structure on decision-making involving uncertainty and multiple goals: The role of decision strategy and confidence in the process. *Journal of Behavioral Decision Making*, 10(1), 53-69.
- Knight, F. H. (1921). *Risk, uncertainty and profit*. Houghton Mifflin Company.
- Koç, B. (2004). *Karar alma sürecine kişilik sistemlerinin etkisi ve liderlik* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Uludağ Üniversitesi.
- Koerner, N., & Dugas, M. J. (2008). An investigation of appraisals in individuals vulnerable to excessive worry: The role of intolerance of uncertainty. *Cognitive Therapy and Research*, 32(5), 619–638. <https://doi.org/10.1007/s10608-007-9125-2>
- Koerner, N., McEvoy, P. & Tallon, K. (2020). Cognitive-Behavioral Models of Generalized Anxiety Disorder (GAD): Toward a Synthesis. In A. L. Gerlach, & A. T. Gloster (Eds), *Generalized anxiety disorder and worrying: A comprehensive handbook for clinicians and researchers* (pp. 117-150). John Wiley & Sons Ltd.
- Konrad, S., & Hendl, C. (2001). *Duygularla güçlenmek* (M. Taştan, Çev.). Hayat Yayınları.
- Konuk, S. (2022). *Yetişkinlerde bilişsel esneklik, belirsizliğe tahammülsüzlük ve psikolojik iyi oluş puanlarının duygu düzenleme güçlüğü üzerindeki etkisinin incelenmesi* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi], Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi.
- Koole, S. L. (2009). The psychology of emotion regulation: An integrative review. *Cognition and Emotion*, 23(1), 4-41. <https://doi.org/10.1080/02699930802619031>
- Koole, S. L., Webb, T. L., & Sheeran, P. (2015). Implicit emotion regulation: Feeling better without knowing why. *Current Opinion in Psychology*, 3, 6-10. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2014.12.027>
- Kopp, C. B. (1982). Antecedents of self-regulations: A developmental perspective. *Developmental Psychology*, 18(2), 199-214.
- Kopp, C. B. (1989). Regulation of distress and negative emotions: A developmental view. *Developmental Psychology*, 25(3), 343–354. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.25.3.343>
- Koser, İ. E. (2025). *Bilişsel davranışçı terapi temelli psikoeğitim programının yaygın kaygı bozukluğu, belirsizliğe tahammülsüzlük ve bilişsel esneklik üzerindeki etkisi*. [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Ondokuz Mayıs Üniversitesi.
- Krohne, H. W. (1989). The concept of coping modes: Relating cognitive person variables to actual coping behavior. *Advances in Behaviour Research and Therapy*, 11(4), 235–248. [https://doi.org/10.1016/0146-6402\(89\)90002-1](https://doi.org/10.1016/0146-6402(89)90002-1)
- Krohne, H. W. (1993). Vigilance and cognitive avoidance as concepts in coping research. In H. W. Krohne (Ed.), *Attention and avoidance: Strategies in coping with aversiveness* (pp. 19–50). Hogrefe & Huber.

- Krumboltz, J. D. (1979). A social learning theory of career decision making. In A. M. Mitchell, G. B. Jones, & J. D. Krumboltz (Eds.), *Social learning and career decision making* (pp. 19-49). Carroll Press.
- Krumboltz, J. D. (1994). Improving career development theory from a social learning perspective. In M. L. Savickas & R. W. Lent (Eds.), *Convergence in career development theories: Implications for science and practice* (pp. 9-31). Consulting Psychologists Press.
- Krumboltz, J. D. (1996). A learning theory of career counseling. In M. L. Savickas & W. B. Walsh (Eds.), *Handbook of career counseling theory and practice* (pp. 55-80). Davies-Black Publishing.
- Kuzgun, Y. (2017). *Meslek gelişimi ve danışmanlığı*. Nobel Yayınları.
- Ladouceur, R., Gosselin, P., & Dugas, M. J. (2000). Experimental manipulation of intolerance of uncertainty: A study of a theoretical model of worry. *Behaviour Research and Therapy*, 38(9), 933–941. [https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(99\)00133-3](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(99)00133-3)
- Lamba, M. (2014). Karar vermeyi etkileyen yapısal faktörler bakımından yönetim ve organizasyon teorilerinin incelenmesi. *Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Sosyal ve Ekonomik Araştırmalar Dergisi*, 2014(2), 8-18.
- Lamond, D., & Thompson, C. (2000). Intuition and analysis in decision making and choice. *Journal of Nursing Scholarship*, 32(4), 411-414. <https://doi.org/10.1111/j.1547-5069.2000.00411.x>
- Landry, R., & Bryson, S. E. (2004). Impaired disengagement of attention in young children with autism. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 45(6), 1115-1122.
- Lang, P. J. (1994). The varieties of emotional experience: A meditation on James-Lange theory. *Psychological Review*, 101(2), 211-221.
- Laureiro-Martínez, D., & Brusoni, S. (2018). Cognitive flexibility and adaptive decision-making: Evidence from a laboratory study of expert decision makers. *Strategic Management Journal*, 39(4), 1031-1058. <https://doi.org/10.1002/smj.2774>
- Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaptation*. Oxford University Press.
- LeDoux, J. (2002). *Synaptic self: How our brains become who we are*. Viking Penguin.
- Lent, R. W., Brown, S. D., & Hackett, G. (1994). Toward a unifying social cognitive theory of career and academic interest, choice, and performance. *Journal of Vocational Behavior*, 45(1), 79-122.
- Lent, R. W., Brown, S. D., & Hackett, G. (2000). Contextual supports and barriers to career choice: A social cognitive analysis. *Journal of Counseling Psychology*, 47(1), 36-49.
- Lerner, J. S., Li, Y., Valdesolo, P., & Kassam, K. S. (2015). Emotion and decision making. *Annual Review of Psychology*, 66, 799–823. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010213-115043>

- Levenson, M. R., Aldwin, C. M., & Yancura, L. (2006). Positive emotional change: Mediating effects of forgiveness and spirituality. *Explore: The Journal of Science and Healing*, 2(6), 498–508.
- Lewis, M. (1992). *Shame: The exposed self*. Free Press.
- Lewis, M. (2007). Self-conscious emotional development. In J. L. Tracy, R. W. Robins, & J. P. Tangney (Eds.), *The self-conscious emotions: Theory and research* (pp. 134-149). Guilford Press.
- Locke, E. A., & Latham, G. P. (1990). *A theory of goal setting & task performance*. Prentice-Hall.
- Loo, R. (2000). A psychometric evaluation of the General Decision-Making Style Inventory. *Personality and Individual Differences*, 29(5), 895–905. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(99\)00241-X](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(99)00241-X)
- Luhmann, C. C., Ishida, K., & Hajcak, G. (2011). Intolerance of uncertainty and decisions about delayed, probabilistic rewards. *Behavior Therapy*, 42(3), 378–386. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2010.09.002>
- Mahoney, A. E., & McEvoy, P. M. (2012). Trait versus situation-specific intolerance of uncertainty in a clinical sample with anxiety and depressive disorders. *Cognitive Behaviour Therapy*, 41(1), 26–39. <https://doi.org/10.1080/16506073.2011.622131>
- Mann, L., Radford, M., Burnett, P., Ford, S., Bond, M., Leung, K., Nakamura, H., Vaughan, G., & Yang, K.-S. (1998). Cross-cultural differences in self-reported decision-making style and confidence. *International Journal of Psychology*, 33(5), 325–335. <https://doi.org/10.1080/002075998400213>
- March, J. G. (1994). *A primer on decision making: How decisions happen*. Free Press.
- March, J. G., & Simon, H. A. (1958). *Organizations*. John Wiley & Sons.
- Marsh, H. W., Hau, K. T., & Wen, Z. (2004). In Search of Golden Rules: Comment on hypothesis-testing approaches to setting cutoff values for fit indexes and dangers in overgeneralizing hu and bentler's (1999) findings. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal*, 11(3), 320–341. https://doi.org/10.1207/s15328007sem1103_2
- Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50(4), 370-396.
- Masters, J. C. (1991). Strategies and mechanisms for the personal and social control of emotion. In J. Garber & K. A. Dodge (Eds.), *The development of emotion regulation and dysregulation* (pp. 182-207). Cambridge University Press.
- Mathews, A. (1993). Biases in attention and learning processes. In R. M. Rapee & D. H. Barlow (Eds.), *Chronic anxiety: Generalized anxiety disorder and mixed anxiety-depression* (pp. 233–260). Guilford Press.

- McEvoy, P. M., & Mahoney, A. E. (2012). To be sure, to be sure: Intolerance of uncertainty mediates symptoms of various anxiety disorders and depression. *Behavior Therapy*, 43(3), 533–545. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2011.02.007>
- McLain, D. L. (1993). The MSTAT-I: A new measure of an individual's tolerance for ambiguity. *Educational and Psychological Measurement*, 53(1), 183–189. <https://doi.org/10.1177/0013164493053001020>
- McRae, K., Hughes, B., Chopra, S., Gabrieli, J. D., Gross, J. J., & Ochsner, K. N. (2009). The neural bases of distraction and reappraisal. *Journal of Cognitive Neuroscience*, 22(2), 248–262.
- Mesman, J., van IJzendoorn, M. H., & Bakermans-Kranenburg, M. J. (2009). The many faces of the Still-Face Paradigm: A review and meta-analysis. *Developmental Review*, 29(2), 120–162. <https://doi.org/10.1016/j.dr.2009.02.001>
- Meyers-Levy, J. (1989). Gender differences in information processing: A selectivity interpretation. In P. Cafferata & Alice Tybout (Eds.), *Cognitive and affective responses to advertising* (pp. 219–260). Lexington Press.
- Miceli, M., & Castelfranchi, C. (2005). Anxiety as an “epistemic” emotion: An uncertainty theory of anxiety. *Anxiety, Stress, & Coping*, 18(4), 291–319. <https://doi.org/10.1080/10615800500209324>
- Mill, J. S. (1861). *Utilitarianism*. Parker, Son, and Bourn.
- Milliken, F. J. (1987). Three types of perceived uncertainty about the environment: State, effect, and response uncertainty. *The Academy of Management Review*, 12(1), 133–143. <https://doi.org/10.2307/257999>
- Miner, J. B. (2005). *Organizational behavior 1: Essential theories of motivation and leadership*. M. E. Sharpe.
- Mintzberg, H., Raisinghani, D., & Theoret, A. (1976). The structure of unstructured decision processes. *Administrative Science Quarterly*, 21(2), 246–275.
- Mischel, W. (2014). *The Marshmallow Test: Mastering self-control*. Little, Brown and Co.
- Mischel, W., Ebbesen, E. B., & Raskoff Zeiss, A. (1972). Cognitive and attentional mechanisms in delay of gratification. *Journal of Personality and Social Psychology*, 21(2), 204–218. <https://doi.org/10.1037/h0032198>
- Mitchell, A. M., Jones, G. B., & Krumboltz, J. D. (Eds.). (1979). *Social learning and career decision making*. Carroll Press.
- Mitchell, L. K., & Krumboltz, Y. D. (1984). Research on human decision making: Implications for career decision making and counseling. In R. W. Lent & S. D. Brown (Eds.), *Handbook of counseling psychology* (pp. 238–282). A Wiley-Interscience Publication.
- Montgomery, J. M., Schwean, V. L., Burt, J.-A. G., Dyke, D. I., Thorne, K. J., Hindes, Y. L., McCrimmon, A. W., & Kohut, C. S. (2008). Emotional intelligence and resiliency in

- young adults with asperger's disorder: Challenges and opportunities. *Canadian Journal of School Psychology*, 23(1), 70-93. <https://doi.org/10.1177/0829573508316594>
- Morris, A. S., Silk, J. S., Steinberg, L., Myers, S. S., & Robinson, L. R. (2007). The role of the family context in the development of emotion regulation. *Social Development*, 16(2), 361–388. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9507.2007.00389.x>
- Moscovitch, D. A., & Hofmann, S. G. (2007). When ambiguity hurts: social standards moderate self-appraisals in generalized social phobia. *Behaviour Research and Therapy*, 45(5), 1039–1052. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2006.07.008>
- Muris, P., van der Pennen, E., Sigmond, R., & Mayer, B. (2008). Symptoms of anxiety, depression, and aggression in non-clinical children: relationships with self-report and performance-based measures of attention and effortful control. *Child Psychiatry and Human Development*, 39(4), 455–467. <https://doi.org/10.1007/s10578-008-0101->
- Mutlu, Ş., Kaya, Z., & Altınışık, K. (2023). Üniversite öğrencilerinin karar verme stilleri ile üniversite yaşamına uyum düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 60, 56-70.
- Mutlu, Ş., & Koşan, Y. (2023). Algılanan Anne Baba Tutumları ile Karar Verme Stilleri Arasındaki İlişkilerin Kanonik Korelasyon Analizi İle İncelenmesi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 25(3), 1308-1327. <https://doi.org/10.16953/deusosbil.1287937>
- Myerson, R. B. (1991). *Game theory: Analysis of conflict*. Harvard University Press.
- Nash, J. (1950). Equilibrium points in n-person games. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 36(1), 48-49.
- Neumann, A., Van Lier, P. A. C., Gratz, K. L., & Koot, H. M. (2010). Multidimensional assessment of emotion regulation difficulties in adolescents using the Difficulties in Emotion Regulation Scale. *Assessment*, 17(1), 138-149. <https://doi.org/10.1177/1073191109349579>
- Norton P. J. (2012). A randomized clinical trial of transdiagnostic cognitive-behavioral treatments for anxiety disorder by comparison to relaxation training. *Behavior Therapy*, 43(3), 506–517. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2010.08.011>
- O'Hare, M. M., & Beutell, N. J. (1987). Sex differences in coping with career decision making. *Journal of Vocational Behavior*, 31(2), 174–181. [https://doi.org/10.1016/0001-8791\(87\)90055-8](https://doi.org/10.1016/0001-8791(87)90055-8)
- Oliveira, J., Pedras, S., Inman, R. A., & Ramalho, S. M. (2024). Latent profiles of emotion regulation among university students: links to repetitive negative thinking, internet addiction, and subjective wellbeing. *Frontiers in Psychology*, 15, 1272643. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1272643>
- Orgeta, V. (2009). Specificity of age differences in emotion regulation. *Aging & Mental Health*, 13(6), 818-826. <https://doi.org/10.1080/13607860902989661>

- Osborne, M. J., & Rubinstein, A. (1994). *A course in game theory*. MIT Press.
- Osei-Tutu, A., Dzokoto, V. A., Oti-Boadi, M., Belgrave, F. Z., & Appiah-Danquah, R. (2019). Explorations of forgiveness in Ghanaian marriages. *Psychological Studies*, 64(1), 70–82. <https://doi.org/10.1007/s12646-018-0471-9>
- Ouellet, C., Langlois, F., Provencher, M. D., & Gosselin, P. (2019). Intolerance of uncertainty and difficulties in emotion regulation: Proposal for an integrative model of generalized anxiety disorder. *European Review of Applied Psychology / Revue Européenne de Psychologie Appliquée*, 69(1), 9–18. <https://doi.org/10.1016/j.erap.2019.01.001>
- Önel, F., & Buran, A. (2023). Üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerinde belirsizliğe tahammülsüzlük, karar verme ve kaygı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *ISPEC International Journal of Social Sciences & Humanities*, 7(2), 574-593. <https://doi.org/10.5281/zenodo.7992258>
- Özdeş, A. (2020). Yaşlanma ve karar verme süreçleri: Duygu düzenlemenin rolü. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 12(3), 382–395. <https://doi.org/10.18863/pgy.640158>
- Özen, Y. (2015). *Çocuklarda bilişsel davranış psikolojisi*. Yason Yayınları.
- Özer, E. (2013). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin duygusal zeka ve beş faktör kişilik özellikleri açısından incelenmesi* [Yayınlanmamış doktora tezi]. Necmettin Erbakan Üniversitesi.
- Özkalp, E., & Cengiz, A. A. (2003). İşyerinde duygular ve yönetimi. *11. Ulusal Yönetim ve Organizasyon Kongresi Bildiriler Kitabı* içinde (pp. 943-955). Afyon Kocatepe Üniversitesi, İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi.
- Özmen, F. H. (2022). *Son ergenlik döneminde belirsizliğe tahammülsüzlük ve aleksitimi arasındaki ilişkide anksiyetenin aracı etkisinin incelenmesi* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Işık Üniversitesi.
- Özyürek, R. (2019). Sosyal-bilişsel yaklaşımlar. B. Yeşilyaprak (Ed.), *Mesleki rehberlik ve kariyer danışmanlığı: Kuramdan uygulamaya* içinde (pp. 220-225). Pegem Akademi.
- Pancer, S. M., Hunsberger, B., Pratt, M. W., & Alisat, S. (2000). Cognitive complexity of expectations and adjustment to university in the first year. *Journal of Adolescent Research*, 15(1), 38-57. <https://doi.org/10.1177/0743558400151003>
- Park, S., Garrison, Y. L., & Liu, W. M. (2020). Career decision ambiguity tolerance of Asian men in the United States. *Journal of Career Development*, 47(6), 642–656. <https://doi.org/10.1177/0894845318811675>
- Parrott, W. G. (2001). Emotions in social psychology: Volume overview. In W. G. Parrott (Ed.), *Emotions in social psychology* (pp. 1-19). Psychology Press.
- Parson, F. (1909). *Choosing a vocation*. Houghton Mifflin.
- Passons, W. A. (1975). *Gestalt approaches in counseling*. Holt, Rinehart & Winston.

- Payne, J. W., Bettman, J. R., & Johnson, E. J. (1993). *The adaptive decision maker*. Cambridge University Press.
- Pekdoğan, S. (2015). Karar verme stilleri araştırmaları: 2009-2013 yılları arasındaki yüksek lisans tezlerinin incelenmesi. *International Journal of Social Science*, 34, 321-331. <http://dx.doi.org/10.9761/JASSS2788>
- Pektaş, E. (2015). Üniversite öğrencilerinin algıladıkları ebeveyn kabul-reddi ile depresyon ve sürekli kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi: Duygu düzenleme güçlüklerinin aracı rolü [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Hacettepe Üniversitesi.
- Pennebaker, J. W. (1997). *Writing about emotional experiences as a therapeutic process*. American Psychological Association.
- Peterson, G. W., Sampson, J. P., Jr., & Reardon, R. C. (1991). *Career development and services: A cognitive approach*. Thomson Brooks/Cole Publishing Co.
- Peterson, G. W., Sampson, J. P., Reardon, R. C., & Lenz, J. G. (1996). *Becoming career literate: A guide to counselor education and career services*. Florida State University.
- Pham, M. T. (2007). Emotion and rationality: A critical review and interpretation of empirical evidence. *Review of General Psychology*, 11(2), 155-178. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.11.2.155>
- Phillips, S. D., Pazienza, N. J., & Ferrin, H. H. (1984). Decision-making styles and problem-solving appraisal. *Journal of Counseling Psychology*, 31(4), 497-502. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.31.4.497>
- Plous, S. (1993). *The psychology of judgment and decision making*. McGraw-Hill.
- Plutchik, R. (1980). *Emotion: A psychoevolutionary synthesis*. Harper & Row.
- Pons, F., Harris, P. L., & de Rosnay, M. (2004). Emotion comprehension between 3 and 11 years: Developmental periods and hierarchical organization. *European Journal of Developmental Psychology*, 1(2), 127-152. <https://doi.org/10.1080/17405620344000022>
- Porcelli, A. J., & Delgado, M. R. (2017). Stress and decision making: effects on valuation, learning, and risk-taking. *Current opinion in Behavioral Sciences*, 14, 33-39. <https://doi.org/10.1016/j.cobeha.2016.11.015>
- Radford, M. H. B., Mann, L., Ohta, Y., & Nakane, Y. (1993). Differences between Australian and Japanese students in decisional self-esteem, decisional stress, and coping styles. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 24(3), 284-297. <https://doi.org/10.1177/0022022193243002>
- Ran, Z. O. U., Zeb, S., Nisar, F., Yasmin, F., Poulova, P., & Haider, S. A. (2022). The impact of emotional intelligence on career decision-making difficulties and generalized self-efficacy among university students in China. *Psychology Research and Behavior Management*, 15, 865-874. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S358742>

- Rassin, E., & Muris, P. (2005). To be or not to be...indecisive: Gender differences, correlations with obsessive-compulsive complaints, and behavioural manifestation. *Personality and Individual Differences*, 38(5), 1175–1181. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2004.07.014>
- Reeck, C., & LaBar, K. S. (2024). Reining in regret: emotion regulation modulates regret in decision making. *Cognition & Emotion*, 38(8), 1368–1375. <https://doi.org/10.1080/02699931.2024.2357847>
- Richards, J. M., & Gross, J. J. (2000). Emotion regulation and memory: The cognitive costs of keeping one's cool. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79(3), 410–424. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.79.3.410>
- Richardson, C. M. E. (2017). Emotion regulation in the context of daily stress: Impact on daily affect. *Personality and Individual Differences*, 112, 150–156. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.02.058>
- Riediger, M., & Luong, G. (2015). From adolescence to old age: Developmental perspectives on the extended process model of emotion regulation. *Psychological Inquiry*, 26(1), 99–107. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2015.962443>
- Riediger, M., & Rauters, A. (2014). Do everyday affective experiences differ throughout adulthood?: A review of ambulatory-assessment evidence. In P. Verhaeghen & C. Hertzog (Eds.), *The Oxford handbook of emotion, social cognition, and problem solving in adulthood* (pp. 61–79). Oxford University Press.
- Robichaud, M., & Dugas, M. J. (2006). A cognitive-behavioral treatment targeting intolerance of uncertainty. In G. C. L. Davey & A. Wells (Eds.), *Worry and its psychological disorders: Theory, assessment and treatment* (pp. 289–304). Wiley Publishing. <https://doi.org/10.1002/9780470713143.ch17>
- Robichaud, M., Koerner, N., & Dugas, M. J. (2019). *Cognitive behavioral treatment for generalized anxiety disorder: From science to practice*. Routledge.
- Rogers, C. R. (1951). *Client-centered therapy: Its current practice, implications, and theory*. Houghton Mifflin.
- Rosen, N. O., Ivanova, E., & Knäuper, B. (2014). Differentiating intolerance of uncertainty from three related but distinct constructs. *Anxiety, Stress, and Coping*, 27(1), 55–73. <https://doi.org/10.1080/10615806.2013.815743>
- Rothbart, M. K., & Sheese, B. E. (2007). Temperament and emotion regulation. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 331–350). The Guilford Press.
- Rothbart, M. K., Ziaie, H., & O'Boyle, C. G. (1992). Self-regulation and emotion in infancy. In N. Eisenberg & R. A. Fabes (Eds.), *Emotion and its regulation in early development* (pp. 7–23). Jossey-Bass.
- Rowe, A. J., & Boulgarides, J. D. (1983). *Decision styles: A perspective*. Leadership Press.
- Saarni, C. (1999). *The development of emotional competence*. Guilford Press.

- Sackett, P. R., Lievens, F., Van Iddekinge, C. H., & Kuncel, N. R. (2017). Individual differences and their measurement: A review of 100 years of research. *Journal of Applied Psychology*, 102(3), 254–273. <https://doi.org/10.1037/apl0000151>
- Sağır, C. (2006). *Karar verme sürecini etkileyen faktörler ve karar verme sürecinde etğın önemi: Uygulamalı bir araştırma* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Trakya Üniversitesi.
- Sahib, A., Chen, J., Cárdenas, D., & Caelear, A. L. (2023). Intolerance of uncertainty and emotion regulation: A meta-analytic and systematic review. *Clinical Psychology Review*, 101, 102270. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2023.102270>
- Santos, A. C., Simões, C., Cefai, C., Freitas, E., & Arriaga, P. (2021). Emotion regulation and student engagement: Age and gender differences during adolescence. *International Journal of Educational Research*, 109, 101830. <https://doi.org/10.1016/j.ijer.2021.101830>
- Sarıçam, H., Erguvan, F. M., Akın, A. & Akça, M. Ş. (2014). Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeğı (BTÖ-12) Türkçe formu: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Route Educational and Social Science Journal*, 1(3), 148-157.
- Savage, L. J. (1954). *The foundations of statistics*. Wiley.
- Savickas, M. L. (2002). Career construction. In D. Brown (Ed.), *Career choice and development* (Vol. 149, p. 205). Jossey-Bass.
- Saymer, B. (2023). Pandemi sonrası toplumda belirsizliğe tahammülsüzlüğün psikolojik etkileri. *İnsan ve İnsan*, 10(35), 47–64. <https://doi.org/10.29224/insanveinsan.1188128>
- Scheibe, S., & Carstensen, L. L. (2010). Emotional aging: Recent findings and future trends. *The Journals of Gerontology, Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 65B(2), 135-144. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbp132>
- Scheibe, S., Sheppes, G., & Staudinger, U. M. (2015). Distract or reappraise? Age-related differences in emotion-regulation choice. *Emotion*, 15(6), 677-681. <https://doi.org/10.1037/a0039246>
- Schermelleh-Engel, K., Moosbrugger, H., & Müller, H. (2003). Evaluating the fit of Structural Equation Models: Tests of significance and descriptive goodness-of-fit measures. *Methods of Psychological Research*, 8(2), 23–74.
- Scott, S. G., & Bruce, R. A. (1995). Decision-making style: The development and assessment of a new measure. *Educational and Psychological Measurement*, 55(5), 818-831. <https://doi.org/10.1177/0013164495055005017>
- Segerstrom, S. C., & Miller, G. E. (2004). Psychological stress and the human immune system: A meta-analytic study of 30 years of inquiry. *Psychological Bulletin*, 130(4), 601–630. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.130.4.601>
- Senemoğlu, N. (2018). *Gelişim, öğrenme ve öğretim* (26. basım). Anı Yayıncılık.

- Sexton, K. A., & Dugas, M. J. (2009). Defining distinct negative beliefs about uncertainty: validating the factor structure of the Intolerance of Uncertainty Scale. *Psychological Assessment*, 21(2), 176–186. <https://doi.org/10.1037/a0015827>
- Shah, A. F. & Sandhu, K. (2022). Socio-economic status as a predictor of self- esteem and decision-making styles. *The International Journal of Indian Psychology*, 10(4), 936-942.
- Shapiro, L. A. (1997). Nature of nature: Rethinking naturalistic theories of intentionality. *Philosophical Psychology*, 10(3), 309-322.
- Sharf, R. S. (2013). *Applying career development theory to counseling*. Cengage Learning.
- Shortt, J. W., Stoolmiller, M., Smith-Shine, J. N., Eddy, J. M., & Sheeber, L. (2010). Maternal emotion coaching, adolescent anger regulation, and siblings' externalizing symptoms. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 51(7), 799-808. <https://doi.org/10.1111/j.1469-7610.2009.02207.x>
- Silk, J. S., Steinberg, L., & Morris, A. S. (2003). Adolescents' emotion regulation in daily life: Links to depressive symptoms and problem behavior. *Child Development*, 74(6), 1869-1880. <https://doi.org/10.1046/j.1467-8624.2003.00643.x>
- Simon, H. A. (1955). A behavioral model of rational choice. *The Quarterly Journal of Economics*, 69(1), 99-118.
- Simon, H. A. (1957). *Models of man: Social and rational*. John Wiley & Sons.
- Sims, T., Hogan, C., & Carstensen, L. (2015). Selectivity as an emotion regulation strategy: Lessons from older adults. *Current Opinion in Psychology*, 3, 80-84. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2015.02.012>
- Sinclair, M., & Ashkanasy, N. M. (2005). Intuition: Myth or a decision-making tool? *Management Learning*, 36(3), 353–370. <https://doi.org/10.1177/1350507605055351>
- Sladek, R. M., Bond, M. J., & Phillips, P. A. (2010). Age and gender differences in preferences for rational and experiential thinking. *Personality and Individual Differences*, 49(8), 907–911. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.07.028>
- Smith, J. (2020). *Decision-making processes in individuals*. Academic Press.
- Smith, J. M., & Jones, L. A. (2003). Decision-making styles in organizational behavior. *Journal of Behavioral Studies*, 12(2), 45-59.
- Spicer, D. P., & Sadler-Smith, E. (2005). An examination of the general decision making style questionnaire in two uk samples. *Journal of Managerial Psychology*, 20, 137-149. <https://doi.org/10.1108/02683940510579777>
- Srivastava, S., Tamir, M., McGonigal, K. M., John, O. P., & Gross, J. J. (2009). The social costs of emotional suppression: A prospective study of the transition to college. *Journal of Personality and Social Psychology*, 96(4), 883-897.
- Stacey, R. D. (1996). *Complexity and creativity in organizations*. Berrett-Koehler Publishers.

- Stackhouse, M. R. D. (2016). Paths to not forgiving: The roles of social isolation, retributive orientation, and moral emotions. *Personality and Individual Differences*, 97, 50–54.
- Stanovich, K. E., & West, R. F. (2000). Individual differences in reasoning: Implications for the rationality debate? *Behavioral and Brain Sciences*, 23(5), 645-665.
- Stevens, E. S., Jendrusina, A. A., Legrand, A. C., Nahin, E. R., Kaufman, M. G., Borkovec, T. D., & Behar, E. (2018). The effects of worry and relaxation on flexibility during cognitive restructuring. *Behavior Modification*, 42(6), 838–863. <https://doi.org/10.1177/0145445517732272>
- Super, D. E. (1980). A Life-Span, Life-Space Approach to Career Development. *Journal of Vocational Behavior*, 16, 282-298. [https://doi.org/10.1016/0001-8791\(80\)90056-1](https://doi.org/10.1016/0001-8791(80)90056-1)
- Suri, R., Long, M., & Monroe, K. B. (2003). The impact of the Internet and consumer motivation on evaluation of prices. *Journal of Business Research*, 56(5), 379–390. [https://doi.org/10.1016/S0148-2963\(01\)00228-4](https://doi.org/10.1016/S0148-2963(01)00228-4)
- Suveg, C., & Zeman, J. (2004). Emotion regulation in children with anxiety disorders. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 33(4), 750–759. https://doi.org/10.1207/s15374424jccp3304_10
- Swanson, J. L., & Fouad, N. A. (1999). *Career theory and practice: Learning through case studies*. Sage Publications.
- Taha, S., Matheson, K., Cronin, T., & Anisman, H. (2014). Intolerance of uncertainty, appraisals, coping, and anxiety: The case of the 2009 H1N1 pandemic. *British Journal of Health Psychology*, 19(3), 592–605. <https://doi.org/10.1111/bjhp.12058>
- Talkovsky, A. M., & Norton, P. J. (2016). Intolerance of uncertainty and transdiagnostic group cognitive behavioral therapy for anxiety. *Journal of Anxiety Disorders*, 41, 108–114. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2016.05.002>
- Tani, F., Pascuzzi, D., & Raffagnino, R. (2018). The relationship between perceived parenting style and emotion regulation abilities in adulthood. *Journal of Adult Development*, 25(1).1–12. <https://doi.org/10.1007/s10804-017-9269-6>
- Tantan Ulu, Ş. (2019). *Kaygı, karar verme ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki ilişkilerin incelenmesi* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Ege Üniversitesi.
- Tantan Ulu, Ş., & Yaka, B. (2020). Kaygı, belirsizliğe tahammülsüzlük ve karar verme arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Ege Eğitim Dergisi*, 21(1), 89-100.
- Tanovic, E., Gee, D. G., & Joormann, J. (2018). Intolerance of uncertainty: Neural and psychophysiological correlates of the perception of uncertainty as threatening. *Clinical Psychology Review*, 60, 87–99. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2018.01.001>
- Taşdelen, A. (2001). Teacher candidates' decision-making styles based on some psycho-social variables. *Pamukkale University Faculty of Education*, 10(10), 40-52.

- Tatlıhoğlu, K. (2014). Üniversite öğrencilerinin karar vermede öz-saygı düzeyleri ile karar verme stilleri arasındaki ilişkinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 2(1), 150-170.
- Taylor, S. E. (2020). Conflict and decision making in organizational settings. *Organizational Psychology Journal*, 17(3), 289-310.
- Taylor, M. S., & Lobel, S. A. (1989). Career strategies for women in management: The impact on job satisfaction and attainment. *Journal of Applied Psychology*, 74(4), 618-627.
- Terzi, A. R., & Uyangör, Ö. Ü. N. (2019). Karar verme stilleri ve akademik erteleme ilişkisi: pedagojik formasyon öğretmen adayları üzerine bir araştırma. *The Journal of Academic Social Science*, 68(68), 267-278.
- Terzioğlu, G. (2024). *Depresif belirtiler, kaygı düzeyi ve duygu düzenleme güçlükleri ile bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi.
- Thompson, R. A. (1991). Emotional regulation and emotional development. *Educational Psychology Review*, 3(4), 269–307. <https://doi.org/10.1007/BF01319934>
- Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2-3), 25–52, 250–283. <https://doi.org/10.2307/1166137>
- Thompson, R. A. (2006). The development of the person: Social understanding, relationships, conscience, self. In N. Eisenberg, W. Damon, & R. M. Lerner (Eds.), *Handbook of child psychology: Social, emotional, and personality development* (6th ed., pp. 24–98). Wiley.
- Thompson, R. A. (2015). Infancy and Childhood: Emotional development. *International Encyclopedia of the Social & Behavioral Sciences* (2nd ed.), 12, 1-6.
- Thompson, R. A., & Calkins, S. D. (1996). The double-edged sword: Emotional regulation for children at risk. *Development and Psychopathology*, 8(1), 163–182. <https://doi.org/10.1017/S0954579400007021>
- Thompson, R. A., & Lagattuta, K. H. (2006). Feeling and Understanding: Early Emotional Development. In K. McCartney & D. Phillips (Eds.), *Blackwell handbook of early childhood development* (pp. 317–337). Blackwell Publishing. <https://doi.org/10.1002/9780470757703.ch16>
- Thompson, M. A., & Taylor, P. J. (2016). Adaptive decision-making in complex environments. *Journal of Organizational Psychology*, 22(3), 145-163.
- Tiedeman, D. V., & O'Hara, R. P. (1963). *Career development: Choice and adjustment*. College Entrance Examination Board.
- Titrek, O. (2007). *IQ'dan EQ'ya: Duyguları zekice yönetme*. Pegem Akademi Yayınları.

- Toker, Ö. (2023). *COVID 19 salgını süresince sağlık yöneticilerinin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin karar verme becerisi üzerine etkisi: Çanakkale ili örneği* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi.
- Tolin, D. F., Abramowitz, J. S., Brigidi, B. D., & Foa, E. B. (2003). Intolerance of uncertainty in obsessive-compulsive disorder. *Journal of Anxiety Disorders*, 17(2), 233–242. [https://doi.org/10.1016/S0887-6185\(02\)00182-2](https://doi.org/10.1016/S0887-6185(02)00182-2)
- Totan, T., Danacı, F. N., & Bedir, İ. (2023). Duygu düzenleme değişikliklerinin karar verme yapısı üzerindeki etkilerinin incelenmesi. *Uluslararası Karamanoğlu Mehmetbey Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 5(2), 86-93. <https://doi.org/10.47770/ukmead.1298997>
- Tozar, Z. (2004). Karar vermek yürek ister. *Bilim ve Teknik*, 38(507), 62-66. <https://services.tubitak.gov.tr/edergi/yazi.pdf;jsessionid=00ac9Cwmm5KPewngjHicnNLD?dergiKodu=4&cilt=38&sayi=507&sayfa=62&yaziid=18361>
- Troy, A. S., Wilhelm, F. H., Shallcross, A. J., & Mauss, I. B. (2010). Seeing the silver lining: Cognitive reappraisal ability moderates the relationship between stress and depressive symptoms. *Emotion*, 10(6), 783–795. <https://doi.org/10.1037/a0020262>
- Türk Dil Kurumu [TDK]. (2025). Güncel Türkçe Sözlük. Türk Dil Kurumu. <https://sozluk.gov.tr>
- Türkel, F. (2003). *Başarılı insanların karar anı*. Hayat Yayıncılık.
- Tversky, A., & Kahneman, D. (1974). Judgment under uncertainty: Heuristics and biases. *Science*, 185(4157), 1124-1131.
- Tversky, A., & Kahneman, D. (1981). The framing of decisions and the psychology of choice. *Science*, 211(4481), 453-458.
- Urgan, S., & Küsbeci, P. (2022). Çalışanlardaki belirsizliğe tahammülsüzlük ve yaşam tatmini arasında algılanan örgütsel stresin aracı rolüne yönelik bir araştırma. *Doğuş Üniversitesi Dergisi*, 23(2), 169-184. <https://doi.org/10.31671/doujournal.1122046>
- van den Bos, K., & Lind, E. A. (2002). Uncertainty management by means of fairness judgments. In M. P. Zanna (Ed.), *Advances in Experimental Social Psychology* (Vol. 34, pp. 1–60). Academic Press. [https://doi.org/10.1016/S0065-2601\(02\)80003-X](https://doi.org/10.1016/S0065-2601(02)80003-X)
- van der Heiden, C., Muris, P., & van der Molen, H. T. (2012). Randomized controlled trial on the effectiveness of metacognitive therapy and intolerance-of-uncertainty therapy for generalized anxiety disorder. *Behaviour Research and Therapy*, 50(2), 100–109. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2011.12.005>
- Vine, V., Aldao, A., & Nolen-Hoeksema, S. (2014). Chasing clarity: Rumination as a strategy for making sense of emotions. *Journal of Experimental Psychopathology*, 5(3), 229–243. <https://doi.org/10.5127/jep.038813>
- Vogl, E., Pekrun, R., & Loderer, K. (2021). Epistemic emotions and metacognitive feelings. In D. Moraitou & P. Metallidou (Eds.), *Trends and prospects in metacognition research across the life span: A tribute to Anastasia Efklides* (pp. 41–58). Springer Nature Switzerland AG. https://doi.org/10.1007/978-3-030-51673-4_3

- Von Neumann, J., & Morgenstern, O. (1944). *Theory of games and economic behavior*. Princeton University Press.
- Vroom, V. H. (1964). *Work and motivation*. Wiley.
- Vygotsky, L. S. (1978). *Mind in society: The development of higher psychological processes*. Harvard University Press.
- Wang, L., Shi, Z., & Li, H. (2009). Neuroticism, extraversion, emotion regulation, negative affect and positive affect: The mediating roles of reappraisal and suppression. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 37(2), 193–194. <https://doi.org/10.2224/sbp.2009.37.2.193>
- Weber, M. (1922). *Toplumsal ve ekonomik örgütlenme kuramı*. Cem Yayınevi.
- Weick, K. (1995). *Sensemaking in organizations*. Sage Publications.
- Williams, R. B. (2020). Cognitive biases and decision-making processes. *Behavioral Psychology Today*, 28(4), 201-218.
- Yakıt, G. (2022). *Öğretmen ve öğretmen adaylarının akıl yürütme yolları, sosyal sorun çözme, akılcı ve sezgisel karar verme becerileri* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Aydın Adnan Menderes Üniversitesi.
- Yıldız, B. (2017). *Güvenli bağlanma stili kazandırma yönelimli psikoeğitim programının belirsizliğe tahammülsüzlük ve akademik erteleme üzerindeki etkisi* [Yayınlanmamış doktora tezi]. Sakarya Üniversitesi.
- Yıldız, B. (2020). *Üniversite öğrencilerinde olumlu ve olumsuz duygu düzenleme güçlükleri ile kişisel gelişim yönelimi arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Haliç Üniversitesi.
- Yılmaz, Y., & Cenkseven Önder, F. (2020). Üniversite öğrencilerinde duygu düzenleme güçlüğüne yordayıcısı olarak öz-duyarlılık. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 29(4), 168–182. <https://doi.org/10.35379/cusosbil.766746>
- Yiğit, İ., & Guzey Yiğit, M. (2019). Psychometric properties of Turkish version of difficulties in emotion regulation scale-brief form (DERS-16). *Current Psychology*, 38(6), 1503-1511. <https://doi.org/10.1007/s12144-017-9712-7>
- Youngblade, L. M., & Dunn, J. (1995). Individual differences in young children's pretend play with mother and sibling: Links to relationships and understanding of other people's feelings and beliefs. *Child Development*, 66(5), 1472–1492. <https://doi.org/10.2307/1131658>
- Yoshikawa, H., Aber, J. L., & Beardslee, W. R. (2012). The effects of poverty on the mental, emotional, and behavioral health of children and youth: Implications for prevention. *The American Psychologist*, 67(4), 272–284. <https://doi.org/10.1037/a0028015>
- Yumuşak, F. N. (2019). *Üniversite öğrencilerinde duygu düzenleme güçlüğü ve duygusal tepkiselliğin psikolojik belirtiler ile ilişkisinin incelenmesi* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi.

- Yurt, E. (2006). *Şizofreni hastalarında aleksitimi; negatif belirtiler, ilaç yan etkileri, depresyon ve içgörü ile ilişkisi* [Yayınlanmamış uzmanlık tezi]. Bakırköy Mazhar Osman Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi.
- Zeelenberg, M., & Pieters, R. (2007). A theory of regret regulation 1.0. *Journal of Consumer Psychology*, 17(1), 3–18. https://doi.org/10.1207/s15327663jcp1701_3
- Zhang, L., Wang, K., & Zhu, C. (2022). The mediating role of intolerance of uncertainty in the association between anxiety sensitivity and health anxiety. *Journal of Affective Disorders*, 296, 408–415. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.09.078>
- Zimmerman, B. J. (2008). Investigating self-regulation and motivation: Historical background, methodological developments, and future prospects. *American Educational Research Journal*, 45(1), 166-183.
- Zimmermann, P., & Iwanski, A. (2014). Emotion regulation from early adolescence to emerging adulthood and middle adulthood: Age differences, gender differences, and emotion-specific developmental variations. *International Journal of Behavioral Development*, 38(2), 182–194. <https://doi.org/10.1177/0165025413515405>

EKLER

EK-1. Ölçek Kullanım İzinleri

Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği hakkında Gelen kutusu



ben 13 May 2024



Hocam iyi günler.
Ben Necmettin Erbakan Üniversitesi, Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik yüksek lisans öğrencisi, Senanur Karakaya.
Eğer uygun görürseniz yürüteceğim tez çalışmamda 2017 yılında Türkçe'ye uyarladığınız "Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği"ni kullanmak istiyorum.
Ölçeğin değerlendirme ve tam maddelerine nereden erişim sağlayabilirim?
Teşekkür ederim, iyi çalışmalar dilerim.



14 May 2024

alıcı: ben



Merhaba,

Ölçeği memnuniyetle kullanabilirsiniz. Ekte ölçek bilgilerini içeren dosyayı bulabilirsiniz. Çalışmanızda kolaylıklar dilerim.

Akılcı ve Sezgisel Karar Verme Stilleri Ölçeği hakkında Gelen kutusu



ben 13 May 2024



Hocam iyi günler.
Ben Necmettin Erbakan Üniversitesi, Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik yüksek lisans öğrencisi, Senanur Karakaya.
Eğer uygun görürseniz yürüteceğim tez çalışmamda 2020 yılında Türkçe'ye uyarladığınız "Akılcı ve Sezgisel Karar Verme Stilleri Ölçeği"ni kullanmak istiyorum.
Ölçeğin değerlendirme ve tam maddelerine nereden erişim sağlayabilirim?
Teşekkür ederim, iyi çalışmalar dilerim.



14 May 2024

alıcı: ben



Merhaba Senanur,

Ölçeği gönderdiğim link üzerinden indirip çalışmada kullanabilirsin. <https://toad.halileksi.net/olcek/akilci-ve-sezgisel-karar-verme-stilleri-olcegi/>
Başarılar dilerim.

Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği



ben 13 May 2024



Hocam iyi günler.
Ben Necmettin Erbakan Üniversitesi, Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik yüksek lisans öğrencisi, Senanur Karakaya.
Eğer uygun görürseniz yürüteceğim tez çalışmamda 2014 yılında Türkçe'ye uyarladığınız "Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği"ni kullanmak istiyorum.
Ölçeğin değerlendirme ve tam maddelerine nereden erişim sağlayabilirim?
Teşekkür ederim, iyi çalışmalar dilerim.



14 May 2024

alıcı: ben



Senanur Merhabalar,
Ölçeğin maddeleri ve puanlama bilgileri ektedir.
Tez çalışması kapsamında memnuniyetle kullanabilirsin.
Kolaylıklar ve sağlıklı günler dilerim.

EK-2. Kişisel Bilgiler Formu

Aşağıda sizinle ilgili bazı ifadeler veya sorular bulunmaktadır. Lütfen her bir ifadeyi dikkatlice okuduktan sonra sizi yansıtan ifadenin yanına işaret koyunuz veya boşluğu size uygun bir şekilde doldurunuz.

Cinsiyetiniz: Kadın ☐ Erkek ☐

Yaşınız:

Eğitim Durumu: Ön Lisans ☐ Lisans ☐ Lisansüstü ☐

Okuduğunuz Fakülte:

Sınıf Düzeyiniz: 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐

Ailenizin net aylık geliri (TL) :

Ailenizin size karşı olan tutumlarını nasıl değerlendirirsiniz?

Otoriter Tutum ☐ Aşırı Koruyucu Tutum ☐ Aşırı Hoşgörülü Tutum ☐ Demokratik (Destekleyici) Tutum ☐

EK-3. Akılcı ve Sezgisel Karar Verme Stilleri Ölçeği

Kişiler, yaşamlarının her aşamasında her biri farklı olmak kaydıyla çeşitli durumlarla, sorunlarla, ikilemlerle karşılaşmaktadırlar. Her bir kişi ilgili durumda nasıl davranacağı, o sorunu nasıl çözeceği veya bir ikilem durumunda hangisini tercih edeceğine yönelik kararlar almaktadır. Aşağıda sizin yaşıntınızda karşılaştığınız durumlara yönelik nasıl karar verdiğinizle yönelik on durum sıralanmaktadır. Lütfen her bir durumun genel olarak size ne derece uygun olduğunu işaretleyiniz. Karar verirken; Eğer ifadedeki durumu hiç kullanmıyorsanız “Hiçbir zaman (1)” nadiren kullanıyorsanız “Nadiren (2)”, ara sıra kullanıyorsanız “Ara sıra (3)”, sıklıkla kullanıyorsanız “Sıklıkla (4)” ve her zaman bu yolu kullanıyorsanız “Her zaman (5)” seçeneğini daire içine alarak işaretleyiniz.

		Hiçbir zaman (1)	Nadiren (2)	Ara sıra (3)	Sıklıkla (4)	Her zaman (5)
1.		(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
2.	Nihai kararımı vermeden önce farklı karar seçeneklerini detaylıca incelerim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
3.		(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
4.		(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
5.		(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
6.		(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
7.		(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
8.		(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
9.		(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
10.	Karar verirken analizden çok hislerime ağırlık veririm.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)

EK-4. Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği (BTÖ-12)

Lütfen aşağıdaki maddelerin karşısında bulunan ve maddelere ne kadar katıldığınızı gösteren sayılardan size en uygun olanını işaretleyiniz. (1) Bana hiç uygun değil, (2) Bana çok az uygun, (3) Bana biraz uygun, (4) Bana çok uygun ve (5) Bana tamamen uygun anlamına gelmektedir.

		Bana hiç uygun değil (1)	Bana çok az uygun (2)	Bana biraz uygun (3)	Bana çok uygun (4)	Bana tamamen uygun (5)
1.		(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
2.		(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
3.	İnsan beklenmedik olaylardan (sürprizlerden) kaçınmak için daima ileriye bakmalıdır.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
4.		(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
5.		(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
6.		(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
7.		(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
8.		(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
9.		(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
10.		(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
11.		(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
12.	Tüm belirsiz durumlardan uzak durmak zorundayım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)

EK-5. Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği-Kısa Form (DDGÖ-16)

Aşağıdaki ifadelerin size ne sıklıkla uyduğunu, her ifadenin yanında yer alan 5 dereceli ölçek üzerinden değerlendiriniz. Her bir ifadenin altındaki 5 noktalı ölçekten, size uygunluk yüzdesini dikkate alarak, yalnızca tek bir rakamı yuvarlak içine alarak işaretleyiniz.

		Hemen hemen hiç (% 0-% 10	Bazen (% 11- % 35)	Yaklaşık Yarı yarıya (% 36- % 65)	Çoğu zaman (% 66- % 90)	Hemen hemen her zaman (% 91- % 100)
1.	Duygularıma bir anlam vermekte zorlanırım.					
2.						
3.						
4.	Kendimi kötü hissettiğimde kontrolden çıkarım.					
5.						
6.						
7.						
8.						
9.						
10.						
11.	Kendimi kötü hissettiğimde davranışlarımı kontrol etmekte zorlanırım.					
12.						
13.						
14.						
15.						
16.						

EK-6. Akademik Kurul Kararı



NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER BİLİMSEL ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU
ETİK KURUL KARARI

Etik Kurul Toplantı Tarihi/Sayısı ve Karar No	Tarih :31/05/2024 Toplantı Sayısı: 11 Karar No :2024/461
Araştırmanın Başlığı	Üniversite Öğrencilerinde Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Duygu Düzenleme Güçlükleri ile Akılcı ve Sezgisel Karar Verme Stilleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.
Sorumlu Araştırmacı	Doç. Dr. Abdullah SÜRÜCÜ
Yardımcı Araştırmacı	Sabriye Senanur KARAKAYA Lisansüstü Öğrenci
Etik Kurul Kararı	19684 sayılı başvuru Etik Kurul tarafından değerlendirilmiş olup, başvurunun bilimsel araştırma etiği açısından “Uygun” olduğuna karar verilmiştir.

ASLI GİBİDİR
31/05/2024

Doç. Dr. Ahmet KURNAZ
Başkan

EK-7. Selçuk Üniversitesi'nden Alınan İzin



T.C.
SELÇUK ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı



Sayı : E-25669789-044-787409
Konu : Araştırma izni (Sabriye Senanur
KARAKAYA)

08.07.2024

DAĞITIM YERLERİNE

İlgi : Necmettin Erbakan Üniversitesi Rektörlüğünün 05.07.2024 tarihli ve E-48178250-300-529814 sayılı yazınız.

Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Tezli Yüksek Lisans Programı öğrencisi Sabriye Senanur KARAKAYA'nın "Üniversite Öğrencilerinde Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Duygu Düzenleme Güçlükleri İle Akılcı Ve Sezgisel Karar Verme Stilleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" konulu tez çalışması kapsamında araştırma yapma isteği Rektörlüğümüzce uygun görülmüştür.

Bilgilerini ve gereğini arz/rica ederim.

Prof. Dr. Emrullah EKEN
Rektör a.
Rektör Yardımcısı

Ek:Yazı ve ekleri (38 sayfa)

Dağıtım:
Gereği:
Fakülte Dekanlıklarına
Enstitü Müdürlüklerine
Yüksekokul Müdürlüklerine
Meslek Yüksekokulu Müdürlüklerine

Bilgi:
Necmettin Erbakan Üniversitesi Rektörlüğüne

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu : *BSR03B7SKZ* Pin Kodu :34782

Belge Takip Adresi : <https://www.turkiye.gov.tr/selcuk-universitesi-ebys>

Adres : Akademi Mah. Yeni İstanbul Cad. No:369 Pl:42130 Selçuklu KONYA

Telefon : 0332 223 84 13 Faks : 0332 223 80 20

e-Posta : ugrisleri@selcuk.edu.tr Web : www.selcuk.edu.tr

Keş Adresi : selcukuniversitesi@hs01.kep.tr

Bilgi için : Eylem ETT

Ünvan : Sel

Tel No : 0332 223 80 31



EK-8. Necmettin Erbakan Üniversitesi'nden Alınan İzin



T.C.
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü



Sayı : E-71052239-100-543193
Konu : Araştırma İzni (Sabriye Senanur
KARAKAYA)

01.08.2024

SAYIN Sabriye Senanur KARAKAYA

3.7.2024 tarihli Araştırma İzni Başvurunuzla istinaden araştırma yapmak istediğiniz Necmettin Erbakan Üniversitesi birimlerinden Sağlık Bilimleri Enstitüsü dışındaki üniversitemiz diğer birimlerinden araştırma yapma isteğiniz uygun görülmüştür.
Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

Doç. Dr. Mevlüt AYDOĞMUŞ
Enstitü Müdürü

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu : 8A8Z-AV8G-0GL2 Belge Doğrulama Adresi : <https://www.turkiye.gov.tr/necmettin-erbakan-ebys>

Adresi: AKEF Eğitim Bilimleri Enstitüsü A1 BLOK NO:146 MERAM/KONYA
Telefon No : 0332 324 76 60

Fax No : 0332 324 55 10

İnternet Adresi : <http://www.erbakan.edu.tr>

Bilgi İçin :Hasan Hüseyin UZAR
Mühendis

Telefon No:0332 324 76 60

e-Posta :



EK-9. KTO Karatay Üniversitesi'nden Alınan İzin



T.C.
KTO-KARATAY ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Genel Sekreterlik
Yazı İşleri ve Kargo Ofisi



Sayı : E-76297439-300-90159
Konu : Araştırma İzni (Sabriye Senanur Karakaya)

08.08.2024

NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜNE

İlgi : 05.07.2024 tarihli ve E-48178250-300-529814 sayılı yazınız.

İlgi yazınıza istinaden, Üniversiteniz Eğitim Bilimleri Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Tezli Yüksek Lisans Programı öğrencisi Sabriye Senanur KARAKAYA'nın "Üniversite Öğrencilerinde Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Duygu Düzenleme Güçlükleri ile Akılcı Ve Sezgisel Karar Verme Stilleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" konulu tez çalışması kapsamında Üniversitemiz bünyesinde araştırma yapma talebi uygun görülmüştür.

Bilgilerinizi ve gereğini arz ederim.

Prof. Dr. Fevzi Rifat ORTAÇ
Rektör

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu : RSM3R52DT2
Adres: Akabe Mahallesi Alaaddin Kapı Caddesi No:130 Karatay / KONYA
Telefon: 444 1251 Faks: 0332 202 00 44
e-Posta: yazisleri@karatay.edu.tr Web: www.karatay.edu.tr
E-Posta: A.Aresi@kto.karatayuniiversitesi@hs01.kep.tr

Belge Takip Adresi : <https://turkiye.gov.tr/kto-karatay-universitesi-cbys>

Bilgi için: Kübra DINCER
Unvanı: Uzman Yardımcısı
Tel No: 444 12 51-7593

